

CISION[»]

Global Media Intelligence

PRESS BOOK

1. (PT) - Jogo, 01/01/2013, Muitos regressos aos convocados	1
2. (PT) - Jogo, 01/01/2013, Supertaça voltará a ser entre o campeão e o vencedor da Taça	2
3. (PT) - Jogo, 01/01/2013, Nuno Gonçalves de volta	3
4. (PT) - Jornal da Madeira, 01/01/2013, Portugal brilha com vitória no Torneio do Qatar	4
5. (PT) - Jornal de Notícias, 01/01/2013, Rota do mundo centra as atenções	5
6. (PT) - Diário de Notícias da Madeira, 01/01/2013, A paixão chamada andebol	6
7. (PT) - Record, 01/01/2013, Gala do ABC consagra os melhor de 2012	8
8. (PT) - Sport Life, 01/01/2013, Travagem	9



SELEÇÃO A DE ANDEBOL MUITOS REGRESSOS AOS CONVOCADOS

Após um torneio 100% vitorioso no Catar, a Seleção Nacional de andebol volta a juntar-se para dois jogos com a Rússia, no Algarve. Na convocatória notam-se vários regressos: Hugo Figueira e Hugo Laurentino; Pedro Solha, Dario Andrade, David Tavares, Ricardo Moreira, José Costa, Bruno Moreira, Gilberto Duarte, Cláudio Pedroso, Fábio Magalhães, Wilson Davyes, Carlos Carneiro, Tiago Pereira, João Ferraz, Ricardo Pesqueira, Pedro Spínola e Álvaro Rodrigues.



Benfica Venceu a última edição da Supertaça

RICARDO JUNIOR / GLOBAL IMAGENS

ANDEBOL

Campeonato
deve ficar igual

Supertaça voltará a ser entre o campeão e o vencedor da Taça

"Para o ano haverá alteração na fórmula de disputa da Supertaça, que deixará o modelo de final-four e passará a ser jogada entre o campeão e o vencedor da Taça de Portugal, no início da temporada e, no mesmo local e dia, decorrerão as supertaças masculina e feminina". A novidade foi dada a O JOGO por Ulisses Pereira, presidente da Federação de Andebol de Portugal, que assim coloca a modalidade a disputar esta competição de início de época no mesmo formato de quase todas as outras.

Já o campeonato nacional masculino, cuja fórmula de disputa se mantém desde 2009/10 – antes era decidido em sistema de play-off –, deve continuar inalterado. A menos que uma esmagadora maioria dos clubes revelem essa pretensão. "No primeiro trimestre deste ano vamos reunir com os clubes da I Divisão, tanto masculinos como femininos, e auscultar a sensibilidade deles e só haverá ajustamentos dos quadros competitivos se houver grande consenso entre os clubes. Aquilo que queremos é ter estabilidade nos quatro competitivos. Por isso, só mudarão se hou-

ver uma maioria clara que queira experimentar outros modelos", explicou o líder federativo, mesmo reconhecendo que "é sempre foi um defensor dos play-offs". "Mas a preferência é a estabilidade do modelo competitivo", insiste.

Relativamente aos escalões mais baixos, "a auscultação será feita através das associações regionais", con-

"Aquilo que queremos é ter estabilidade nos quadros competitivos

Ulisses Pereira,
presidente
Federação

ta, ressalvando que "a perspetiva será a mesma, estabilizar os formatos competitivos". Ulisses Pereira admite que "na formação poderia haver quadros competitivos com mais qualidade" mas lembra que "é preciso fazer a articulação com as condições financeiras dos clubes".

A final da Taça de Portugal voltará a ser em Tavira e terá a final masculina e a feminina no mesmo dia e local: 2 de junho. R.G.



» JUNIORES A NUNO GONÇALVES DE VOLTA

A entrada de Nuno Gonçalves, primeira linha do Sporting, para o lugar de João Santos, do ABC, é a única alteração na convocatória da seleção de sub-21, feita por Paulo Fidalgo, para a qualificação para o Mundial do escalão. O apuramento vai jogar-se no próximo fim de semana, passando os dois primeiros num grupo com Portugal, Hungria, Suécia e Bélgica. R.G.



■ **ANDEBOL - MADEIRENSES ESTIVERAM EM TRÊS SELECCÕES NO FINAL DO ANO**

Portugal brilha com vitória no Torneio do Qatar



Equipa das "quinhas" em grande por Doha.

A Selecção Nacional sénior masculina teve uma brilhante participação no Torneio Internacional do Qatar. Em Doha, os lusos, sob o comando de Rolando Freitas venceram a prova, com três triunfos em outros tantos jogos. Começaram por vencer o Egito (30-27), depois levaram a melhor sobre os anfitriões, Qatar (27-24) e terminaram com novo êxito, frente à Suíça (33-27). Pela equipa portuguesa jogou o guarda-redes do Madeira SAD, Telmo Ferreira.

Juniors B femininos "vices" em Gaia

Já a Selecção Nacional de Juniores B feminina foi 2.º classificada (vice-campeã) do 24.º Torneio Internacional KakyGaia 2012. Na final do evento, domingo, em Vila Nova de Gaia, as lusas perderam (22-28) com o Alavarium, equipa que lidera invicta a 1.ª Divisão sénior feminina. Nas meias-finais, Portugal, que foi orientado pela madeirense Sandra Fernandes, ganhou ao São Bernardo por 38-14, sendo que na 1.ª fase impôs-se ao Almeida Garrett B (36-14), ao Académico do Porto (24-17) e ao Colégio de Gaia (23-18). Pela equipa das "quinhas" jogaram as guarda-redes Jéssica Ferreira, Nádia Nu-

nes (ambos do Sports da Madeira) e a 1.ª linha Anaís Gouveia (CD Bartolomeu Perestrelo). Para Sandra Fernandes, «foi um torneio de preparação para a qualificação para o Campeonato da Europa muito bom e estou muito satisfeita com a competição que aqui encontrei. Claro que gostava de ganhar, mas infelizmente não conseguimos e não podemos esquecer que são juvenis a jogar no escalão de seniores».

Juniors A masculinos foram 4.ºs em França

Menos feliz foi a participação da Selecção Nacional de Juniores A masculina no Torneio das "Quatro Nações", prova que decorreu em Cretéil, França. O conjunto orientado por Paulo Fidalgo foi 4.º e último classificado, com três jogos e três derrotas. Com o 1.ª linha Pedro Peneda, do Madeira SAD, os lusos perderam com a Espanha (21-37), com a Suíça (23-25) e com a França (23-27). Ganhou o Torneio a Espanha, a França foi 2.ª e a Suíça 3.ª classificada. □

Vasco Sousa
 vascosousa@jornaldamadeira.pt

ROTA DO MUNDIAL CENTRA AS ATENÇÕES

Paulo Felizes
pfelizes@jn.pt

As aventuras e desventuras da seleção de futebol marcarão, para os portugueses, o ano desportivo de 2013. O caminho para o Mundial de 2014 é difícil, pois a equipa de Paulo Bento ocupa a segunda posição do grupo de apuramento e está obrigada a ganhar sempre. Mas a agenda do ano tem muito mais desporto para acompanhar a par e passo.

JANEIRO

5 a 20
Todo-o-terreno: Rali Dakar
07
Gala da FIFA: eleição do melhor futebolista e do melhor treinador de 2012

11 a 27
Mundial de andebol, em Espanha

13
14.ª jornada da Liga: Benfica-F. C. Porto

17 a 20
Mundial de ralis: 1.ª prova, Rali de Monte Carlo

19
Cerimónia de abertura de Guimarães Capital Europeia do Desporto

de final, 1.ª mão: F. C. Porto-Málaga

EUROFUTEBOL DE VOLTA

F. C. Porto e Benfica jogam o futuro na Liga dos Campeões e na Liga Europa.

MARÇO

07 e 14

Liga Europa: oitavos de final
13

Liga dos Campeões: oitavos de final, 2.ª mão: Málaga-F. C. Porto

17

Mundial de Fórmula 1: 1.ª prova, Grande Prémio da Austrália

22

Qualificação para o Mundial 2014: Israel-Portugal

24

Atletismo: Mundiais de cross (Bydgoszcz, Polónia)

26

Qualificação para o Mundial 2014: Azerbaijão-Portugal

TODOS PELA SELEÇÃO

Dois jogos decisivos da seleção, de triunfo obrigatório em Israel e no Azerbaijão. Os motores da **Fórmula 1** começam a roncar.



ABRIL

2 e 3 e 9 e 10

Liga dos Campeões: quartos de final

4 e 11

Liga Europa: quartos de final

07

Mundial de motociclismo: 1.ª prova, Grande Prémio do Qatar

11 a 14

Rali de Portugal

14

Final da Taça da Liga, em Coimbra

23 e 24/30 e 1/05

Liga dos Campeões: meias-finais

25 e 2/05

Liga Europa: meias-finais

27 a 5/05

Ténis: Estoril Open

RALI E TAÇA DA LIGA

O Rali de Portugal estará na



Seleção nacional está obrigada a ganhar sempre, se quiser estar no Mundial 2014

estrada, no mês da decisão da Taça da Liga. Começa também o Estoril Open.

MAIO

4 a 26

Ciclismo: Volta a Itália

12

29.ª e jornada da Liga, com um F. C. Porto-Benfica

15

Final da Liga Europa, na Arena de Amesterdão (Holanda)

19

30.ª e última jornada da Liga

25

Final da Liga dos Campeões, no Estádio de Wembley (Londres, Inglaterra)

26

Final da Taça de Portugal



SUB-20 NA TURQUIA

Mais um jogo decisivo da seleção lusa e presença dos sub-20 no Mundial da Turquia, no mês do inicio do torneio de Wimbledon e do Tour.

JULHO

10 a 28

Futebol: Europeu feminino, na Suécia

12 a 28

Universiadas, em Kazan (Rússia)

20 a 04/08

Mundiais de natação, no Dubai

Tiragem: 94111

Págs: Portugal

Períod.: Diária

Âmbito: Informação Geral

Pág: 30

Cores: Cor

Área: 26,65 x 32,65 cm²

Corte: 1 de 1



18 a 28

Futebol de praia: Taça do Mundo, no Tahiti.

HÓQUEI EM ANGOLA

Pela primeira vez, um país africano acolhe o Mundial de hóquei em patins e Portugal estará em Angola com esperanças no título.

OUTUBRO

11

Qualificação para o Mundial 2014: Portugal-Israel

15

Qualificação para o Mundial 2014: Portugal-Luxemburgo

FAZER AS CONTAS

Portugal encerra a qualificação para o Mundial e fica a saber se se apura, se vai à repescagem ou fica de fora.

NOVEMBRO

02 a 10

Jogos da Lusofonia, em Goa (Índia)



NATAÇÃO EM FORÇA

Os Mundiais de natação dominarão as atenções no mês do final do Tour.

AGOSTO

Ciclismo: Volta a Portugal

10 a 18

Mundiais de atletismo, em Moscovo (Rússia)

18 a 09/09

Ciclismo: Volta a Espanha

26 a 08/09

Ténis: Open dos Estados Unidos

30

Futebol: Supertaça europeia

NA ESTRADA E NA PISTA

A festa do ciclismo nas estradas portuguesas e as esperanças lusas na pista do Estádio Luzhniki de Moscovo.



SETEMBRO

04 a 22

Basquetebol: Campeonato da Europa, na Eslovénia

06

Qualificação para o Mundial 2014: Irlanda do Norte-Portugal

Datas a designar

Hóquei em patins: Campeão do Mundo, em Angola

DEZEMBRO

06

Sorteio do Mundial 2014, em Salvador (Brasil)

11 a 21

Futebol: Mundial de clubes (Japão)

MUNDIAL A FECHAR

O ano fecha com a decisão do campeão do Mundo de clubes.



AMADORAS

MADEIRENSES A COMPETIR LÁ FORA

A paixão chamada andebol



Filipa Correia e Nance Fernandes trocaram a Madeira pelo continente português, devido ao ingresso na faculdade, mas continuam ligadas ao andebol.

HÉLDER TEIXEIRA
hteixeira@dnnoticias.pt

Sem contar com as atletas que actuam no Madeira SAD e no Club Sports Madeira, existem apenas duas andebolistas madeirenses a competir na I Divisão Nacional de seniores femininos. Filipa Correia, do Maiastars, e Nance Fernandes, do JAC-Alcanena, a residir em solo continental devido a motivos académicos, vão medir forças na próxima jornada da prova, agendada para 5 de Janeiro. As atletas apostam na vitória das respectivas equipas, porém estão de acordo que se vai tratar de um embate pautado pelo "equilíbrio". Antes da aventura desportiva fora da Região, as duas partilharam o balneário na equipa sénior do CS Madeira, entre 2007 e 2010. Contudo, o elo de ligação entre as atletas é bem mais antigo. Ambas percorreram todos os escalões de formação ao serviço do Clube Desportivo Bartolomeu Perestrelo, emblema que recordam com grande carinho. Desta forma, o duelo entre JAC-Alcanena e Maiastars será encarado de forma especial pelas ex-colegas, que serão adversárias pela primeira vez na carreira.

A actual temporada da I Divisão de seniores femininos tem sido marcada pela indefinição de resultados entre as equipas que ocupam o meio da tabela classificativa, como são os casos das equipas em questão. O JAC-Alcanena está na 5.ª posição com 18 pontos, mais três que o Maiastars, que ocupa o 7.º lugar, com menos um jogo realizado. Embora não tenham os mesmos argumentos de formações como Al-

varium, Colégio João de Barros ou Madeira SAD - clubes que apontam como candidatos ao título -, Filipa Correia e Nance Fernandes estão satisfeitas com a prestação das respectivas equipas no campeonato.

Líder de balneário

Apesar de estar focada em completar a licenciatura em Educação Básica, na Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico do Porto, Filipa Correia quis continuar ligada ao andebol. No primeiro ano na cidade invicta, a jogadora actuou na II Divisão ao serviço do Académico do Porto, contudo no último Verão mudou-se para o primodivisionário Maiastars, onde tem sido uma das jogadoras em maior destaque. A madeirense, de 24 anos, já apontou 32 golos, em oito jogos disputados. Inserida numa equipa onde a grande parte das jogadoras dão os

primeiros passos nos seniores, a madeirense, fruto da idade, tem-se revelado uma das vozes fortes do balneário. "O Maiastars tem uma equipa onde as atletas são muito jovens, a maior parte delas com 18/19 anos. Tento sempre dar o meu contributo à equipa dentro e fora do campo", confessou, revelando também que se sente uma das líderes do conjunto maiato: "Acho que vim acrescentar qualidade à equipa". Filipa Correia, diversas vezes representou as seleções jovens de Portugal, longe de considerar o andebol uma actividade rentável, diz estar amplamente satisfeita com as condições oferecidas pelo Maiastars, afirmado que é um clube onde "se trabalha muito bem". Quando confrontada sobre o futuro, a atleta garante que passa por voltar à Região, e se possível continuar ligada à modalidade, senti-

mento que também é partilhado por Nance Fernandes.

Evolução constante

A frequentar o 3.º ano da licenciatura em Medicina, na Universidade de Lisboa, a guarda-redes do JAC-Alcanena está também a actuar pelo segundo ano consecutivo fora da Madeira. Na preterida temporada, Nance Fernandes defendeu as cores do SIM Porto Salvo, da II Divisão, clube onde garante ter crescido como jogadora. "Eu era a única guarda-redes da equipa, logo joguei muito tempo, o que me permitiu evoluir bastante", sublinhou. Após um ano a jogar regularmente, a guardiã, prestes a completar 23 anos, teve oportunidade de dar o salto para o principal escalão, devido ao défice na baliza do JAC-Alcanena. Apesar de esta equipa ter atletas que jogam há muitos anos juntas, a guar-

da-redes diz ter-se integrado bem nas rotinas de grupo. Contudo, Nance Fernandes não tem a oportunidade de se treinar com as restantes colegas, trabalha à parte num Centro de Treino em Lisboa, orientado por técnicos da seleção nacional feminina. Instada a comentar sobre o rendimento individual esta temporada, a atleta diz estar satisfeita, intercalando "exibições boas, com muitos boas". Uma das melhores presenças da guardiã aconteceu no passado mês de Novembro, quando da recepção ao familiar CS Madeira. O emblema do distrito de Santarém venceu por 34-23, com Nance Fernandes a rubricar uma exibição de encher o olho.

"Foi uma vantagem para mim conhecer as jogadoras adversárias. Mas penso que estávamos em pé de igualdade nesse aspecto", explicou a guardiã ao DIÁRIO.



FILIPA CORREIA



NANCE FERNANDES

DATA DE NASCIMENTO
19 de Junho de 1988
POSIÇÃO
Central ou Lateral
CLUBE ACTUAL
Maiastars (7.º classificado)
ÉPOCA 2012/2013
8 jogos (32 golos)
PERCURSO DESPORTIVO
CD Bartolomeu Perestrelo (1999 a 2007), CS Madeira (2007 a 2010), Académico do Porto (2011/2012) e Maiastars (2012/2013)
HABILITAÇÕES LITERÁRIAS
Licenciatura em Educação Básica (2.º ano)

JORNADAS DUPLAS SÃO PREJUDICIAIS

Os tempos não estão fáceis para o andebol madeirense, realidade que é transversal a todo o panorama desportivo regional. Cientes deste facto, Filipa Correia considera que "infelizmente andebol na Madeira está a se perder um bocadinho, apesar de termos jogadoras de grande qualidade", e dá o exemplo do Madeira SAD. "Todas as equipas estão a se reforçar, algo que a SAD já não o pode fazer. Antigamente a SAD era a única equipa a lutar pelo título, este ano são pelo menos três na corrida", explicou. Já sobre o CS Madeira, Nance Fernandes é

da opinião que a formação "está abaixo das expectativas". Concededora da realidade, a guardiã defende que o ex-clube vive um período de adaptação, devido à entrada de novas jogadoras, e saída de outras para a SAD. "Acredito que vão ultrapassar os obstáculos", afiançou. Outro dos pontos abordados pelas atletas foi a questão das jornadas duplas. As madeirenses consideram que é prejudicial para as equipas da Região intercalarem fins-de-semana com dois jogos e fins-de-semana sem competição. "É muito cansativo", referem.



FILIPA CORREIA

DATA DE NASCIMENTO
3 de Janeiro de 1990
POSIÇÃO
guarda-redes
CLUBE ACTUAL
JAC-Alcanena (5.º classificado)
ÉPOCA 2012/2013
9 jogos
PERCURSO DESPORTIVO
CD Bartolomeu Perestrelo (2002 a 2007), CS Madeira (2007 a 2011), SIM Porto Salvo (2011/2012) e JAC-Alcanena (2012/2013)
HABILITAÇÕES LITERÁRIAS
Licenciatura em Medicina (3.º ano)

Tiragem: 12066

País: Portugal

Period.: Diária

| **Ambito:** Regional

Pág: -11

Cores: Cor

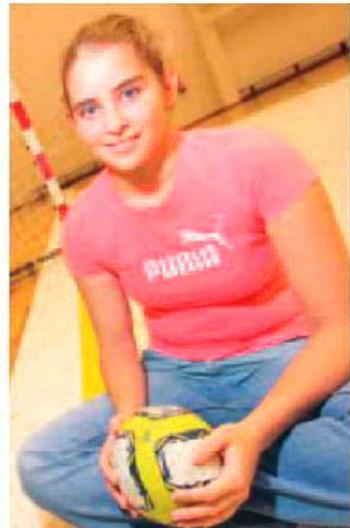
Área: 16,40 x 7,51 cm²

Corte: 2 de 2



FILIPA E NANCE AVVENTURAM-SE NA ELITE DO ANDEBOL

São actualmente as únicas madeirenses a actuar na 1.ª Divisão em equipas do continente **P.22**



**ANDEBOL****Gala do ABC consagra os melhores de 2012**

O ABC vai eleger os melhores do ano nas categorias de equipa, dirigente, treinador, jogador, revelação e adepto. **Os vencedores serão conhecidos no próximo dia 23**, durante a gala anual, comemorativa do 79.º aniversário do clube de Braga.



O GESTO DESPORTIVO

1 Travagem

A travagem não é mais do que uma desaceleração num movimento do corpo. Através de contrações excéntricas, os músculos do tren inferior são os responsáveis por treinar o movimento. Quanto mais curtos forem os espaços e mais rápida a resposta,

maior é a exigência para os músculos e articulações. Em desportos de raquete ou cíleiros como futebol, basquetebol ou andebol, é um gesto que se repete e é necessário treinar de forma específica este tipo de contração excéntrica.



► Ponto-chave: OS LIGAMENTOS

Nas travagens excéntricas, a tensão que a articulação recebe é muito elevada, mas são sobretudo os ligamentos que recebem a maior carga já que ao mesmo tempo que se alongam realiza-se uma contração mais intensa. Um treino excéntrico adequado irá adaptar os músculos e ligamentos para suportar estes gestos, evitando assim lesões na situação real de jogo.



► Movimento básico: Lunge

Antes de aplicar qualquer exercício específico deves controlar o lunge e garantir que tens um bom nível de força nos músculos das pernas.



► Salto horizontal com uma perna

Para trabalhar a força e a potência faz saltos horizontais para a frente com uma perna.



► Sprints curtos

Para treinar de forma específica o gesto realiza movimentos de agilidade com deslocamentos curtos e rápidos com referências espaciais.



► Lunge à frente com carga

Avança com lunges controlando a travagem e com uma carga movendo-a contralateralmente ao movimento das pernas.

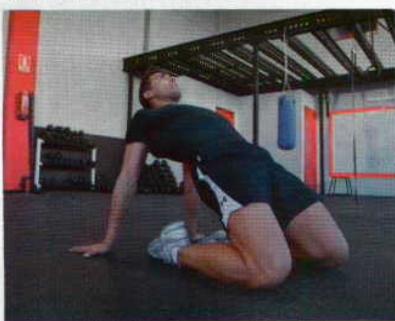
► Agachamento sissy

Uma variante do agachamento para localizar o trabalho nos quadricípeos e enfatizar a contração excêntrica. Sem fletir a bacia tenta levar os joelhos até ao solo elevando os calcanhares.



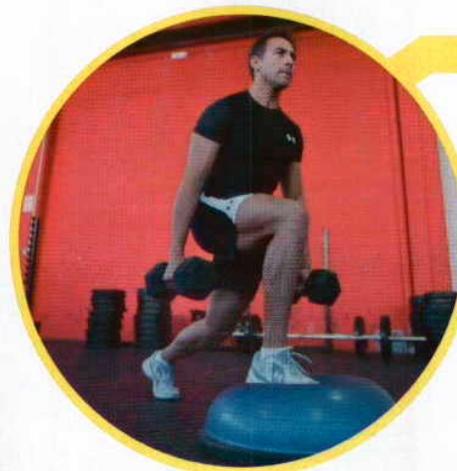
► Descida com carga

Partindo de um ponto elevado, faz o gesto de descer mas ao tocar no solo volta para cima.



► Alonga quadricípeos

Alonga ativamente para garantir um adequado alongamento dos extensores. Eleva a bacia para alongar os quadricípeos e flexores.



► TRUQUE!

Além da força é muito necessário ter boa propriocepção, pelo que é interessante fazer algum movimento sobre o bosu para melhorar a resposta neuromuscular e que articulações como o joelho e sobretudo o tornozelo reajam de forma rápida.

