CISION

Global Media Intelligence

PRESS BOOK

Revista de Imprensa
02-05-2014

1. (PT) - Bola, 02/05/2014, Aniversário 1

2. (PT) - Bola, 02/05/2014, Pedro spínola no Sporting 2

3. (PT) - Correio da Manhã, 02/05/2014, Agenda 3

4. (PT) - Diário de Coimbra, 02/05/2014, Cartaz desportivo 4

5. (PT) - Jogo, 02/05/2014, "Podemos ficar imortalizados" 5

6. (PT) - Jogo, 02/05/2014, Federação de andebol dez 75 anos 6

7. (PT) - Record, 02/05/2014, Benfica está preparado 7

8. (PT) - Record, 02/05/2014, Federação recebe condecoração 8

9. (PT) - Record Online, 02/05/2014, Federação recebe condecoração 9

10. (PT) - Atletismo Magazine.com, 01/05/2014, 75º aniversário da FAP comemora-se com sessão solene a 1 de Maio 10

11. (PT) - Bola, 01/05/2014, Águas Santas vence em Braga 11

12. (PT) - Correio do Minho, 01/05/2014, Falta de eficácia no ataque deixou título mais longe 12

13. (PT) - Diário de Notícias da Madeira, 01/05/2014, Apoios para o desporto assinados em Maio 13

14. (PT) - Diário de Notícias da Madeira, 01/05/2014, Catarina Ascensão perde em Espanha 14

15. (PT) - Diário de Notícias da Madeira, 01/05/2014, FC Porto ascende à liderança da fase final 15

16. (PT) - Diário de Notícias da Madeira, 01/05/2014, Leça empata na luta pelo nono lugar da I Divisão 16

17. (PT) - Diário do Minho, 01/05/2014, ABC perde o jogo e o sonho 17

18. (PT) - Jogo, 01/05/2014, Clássico com toque europeu 18

19. (PT) - Jogo, 01/05/2014, Sonho bateu no poste 19

20. (PT) - Jornal de Notícias, 01/05/2014, Águas Santas vence em Braga e atrasa ABC 20

21. (PT) - Record, 01/05/2014, Águas Santas atrasa ABC na corrida pela liderança 21

22. (PT) - Record, 01/05/2014, Tributo 22

23. (PT) - Sapo Online - Desporto Sapo Online, 01/05/2014, ABC perde pela 1.ª vez em casa 23

24. (PT) - Correio do Minho, 30/04/2014, Flávio Sá Leite de portas abertas 24

25. (PT) - Correio do Minho, 30/04/2014, Guimarães acolhe fases finais regionais 25

26. (PT) - Diário do Minho, 30/04/2014, ABC começa fase final com visita ao Benfica 26

27. (PT) - Diário do Minho, 30/04/2014, ABC recebe Águas Santas 27

28. (PT) - Diário do Minho, 30/04/2014, APD Braga na frente 28

29. (PT) - Diário Insular, 30/04/2014, BrincAndebol em São Sebastião 29

30. (PT) - Jogo Online, 30/04/2014, Águas Santas vence ABC em Braga - O Jogo 30

31. (PT) - Proteste, 29/04/2014, Preparar a postos, partir 31

CISION

A BOLA

ID: 53704065

02-05-2014

Tiragem: 125000
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Desporto e Veículos

Pág: 33
Cores: Cor
Área: 10,82 x 10,53 cm²
Corte: 1 de 1

CARLA CARRIÇO/ASF

ANIVERSÁRIO. A Federação de Andebol de Portugal (FAP) celebrou, ontem, 75 anos numa cerimónia, em Lisboa, que contou com o presidente da Federação Internacional, Hassam Moustafa, o secretário-geral da Federação Europeia, Michael Wiederer, o secretário de Estado do Desporto e da Juventude, Emídio Guerreiro, o presidente do Comité Olímpico, José Manuel Constantino, e o presidente da Confederação de Desporto, Carlos Cardoso. No final, Emídio Guerreiro distingui o presidente da FAP, Ulisses Pereira, com a Medalha de Mérito Desportivo

CISION

A BOLA

ID: 53704056

02-05-2014

Tiragem: 125000
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Desporto e Veículos

Pág: 33
Cores: Cor
Área: 11,11 x 17,52 cm²
Corte: 1 de 1

ANDEBOL

Pedro Spínola no Sporting

Lateral-direito vai mudar-se para Lisboa, depois de quatro anos a vestir as cores do FC Porto

O Sporting garantiu a contratação de Pedro Spínola para os próximos dois anos. O internacional português, que veste a camisola do FC Porto desde 2009/10, é o primeiro reforço dos leões e vai preencher uma lacuna do lado direito da equipa orientada por Frederico Santos, que tem contado com o cubano Frankis Carol para jogar na posição de lateral-direito.

Spínola, 30 anos, é presença assídua na Seleção desde que Rolando Freitas tomou conta da equipa e, já esta época, foi escolhido para o sete ideal da jornada na Liga dos Campeões, após a 7.ª ronda, e votado MVP na *Champions*. Depois da experiência inicial no Alto do Moinho, mudou-se para o Restelo e as suas exibições no Belenenses de João Florêncio convenceram os responsáveis portistas, para onde se mudou depois do primeiro título do *penta*. Sob o comando de Ljubomir Obradovic somou quatro títulos nacionais e uma Supertaça, que juntou à Taça da Liga e à Taça Presidente da República obtidas no Belenenses.

Depois da renovação do treinador Frederico Santos e do adjunto Hugo Canela, por três anos, os leões já garantiram a continuidade por três anos do pivot Bruno Moreira e do lateral Frankis Carol, faltando definir a relação contratual com o outro pivot João Antunes.

Spínola é uma contratação cirúrgica da equipa, cujo presidente Bruno Carvalho, à semelhança do futebol, quer manter a austeridade, tal como aconteceu na época passada, na qual só o guarda-redes Ricardo Candeias reforçou o plantel.

EDITE DIAS

Pedro Spínola, 30 anos, é presença assídua na Seleção Nacional. Reforça os leões para os próximos dois anos

CARLOS VIDIGAL JR./ASF

CISION

ID: 53703644

CORREIO da manhã

02-05-2014

Tiragem: 151804
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Informação Geral

Pág: 35
Cores: Cor
Área: 4,22 x 4,98 cm²
Corte: 1 de 1

AGENDA

HOJE
Futsal feminino, 19h00
L. Porto Salvo-Benfica, em Oliveira de Azeméis.

AMANHÃ
Andebol, 18h30
FC Porto-Sporting, Dragão Caixa.

CISION

Diário de Coimbra

ID: 53705202

02-05-2014

Tiragem: 9311
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Regional

Pág: 24
Cores: Cor
Área: 25,39 x 21,28 cm²
Corte: 1 de 1

HOJE

FUTEBOL

Torneio Internacional de sub-14
15h00 Simancas-Aveiro Estádio Municipal Tábua
17h00 Coimbra-Guarda Estádio Municipal Tábua

AMANHÃ

ANDEBOL

Nacional de Infantis
14h30 Águeda-CAIC Pavilhão Gica Águeda

BASQUETEBOL

Liga Portuguesa
16h00 Benfica-Sampaense Pav. Fidelidade
Nacional de sub-18
15h00 Ginásio-Gumirães P. Galamba Marques

FUTEBOL

Nacional da 2.ª Divisão de juniores
16h00 HC Mealhada-Tourizense Mealhada
16h00 Estação-Tocha Estação
Distrital de Juniores (1.º e 2.º lugares)
16h00 Eirense-Vigor Campo Vale do Fôjo
Distrital de Juniores (3.º e 4.º lugares)
16h00 Carapinheirense-AAC/SF Com. S. Pedro
Distrital de Juniores (5.º e 6.º lugares)
16h00 Poiares-Naval Estádio Rui Lima
Taça de Encerramento de Juniores (Série A)
16h00 Académica/SF-Arganil Campo Santa Cruz
16h00 Esperança-Souselas Campo Eduardo Filipe
16h00 Casaense-Ac. Gândaras Campo Gândaras
Taça de Encerramento de Juniores (Série B)
16h00 Condeixa-Ribeirense Est. Mun. Condeixa
Taça de Encerramento de Juvenis (Série B)
15h30 Naval B-Ançã Campo Treinos Bento Pessoa
Distrital de Infantis (Série A)
10h00 Lousanense A-Pampilhos. Escola Lousã 2,3
10h00 Coja-AAC/OAF A Campo da Carriça
10h00 Nogueirense-Tourizense Estádio S. António
11h00 Esc. João Veloso-Arganil Est. Ol. Hospital
11h00 Ac. Gândaras-Tabuense Campo Gândaras
11h00 Góis-Poiares Campo Mun. Góis
Distrital de Infantis (Série C)
10h00 Pedrulhense B-Souselas Campo N10
11h00 Vigor A-Sourense Complexo Desp. Vigor
11h00 Casaense B-Assafarge Complexo Casaense
11h00 Pereira-Condeixa A Complexo S. Estevão
11h00 Esperança-RibeirenseCampo Eduardo Filipe
Distrital de Infantis (Série D)
10h00 Sanjoanense-Vigor B Campo Capa Rota
11h00 Carapinheirense-Ançã Campo S. Pedro
11h00 Condeixa B-AAC/SF C Est. Mun. Condeixa
11h00 U. Coimbra B-Naval A Campo da Arregaça
Distrital de Infantis (Série E)
11h00 Ala-Arriba-Febres Estádio Mun. Mira
11h00 Marialvas B-Montemor. Comp. Cantanhede
11h00 Ginásio-Águias Campo Lagoa Grande
11h00 Ereira B-Gândara Campo da Ereira
11h00 Cova-Gala-Vateca Campo Cabedelo
Distrital de Benjamins (Série A)
11h00 Tourizense-Tabuense Campo Mauro Gama
11h30 Coja-Académica/OAF A Campo da Carriça
11h30 Nogueirense-Ac. Gândaras Est. S. António
Distrital de Benjamins (Série B)
11h00 AAC/OAF B-Souselas Academia Dolce Vita
11h00 Penelense-U. Coimbra Parque Mun. S. Jorge
11h00 Brasfemes-Esperança A Campo de Mualdes
11h00 Pedrulhense A-Adémia Campo da Pedrulha
11h30 Lousanense B-AAC/SF B Escola 2,3 Lousã
11h30 Sanjoanense-Ançã Campo Capa Rota
Torneio Internacional de sub-14
15h00 3.º e 4.º lugares Estádio Municipal Tábua
17h00 Final Estádio Municipal Tábua

FUTSAL

Divisão de Honra AFC
19h00 Chelo-Almas Pavilhão Chelo
19h00 Seixo Mira-Sant'ana Pavilhão da Cerci
19h00 Nog. Cravo-S. João Pav. Agostinho Esculcas
20h00 Serpinense-Pouca Pena Pavilhão Serpins
20h00 Rib. Frades-Domus NostraPav. Álvaro Torres
20h00 Prodema-U. Alhadense Pav. Prodema
20h00 G. Ulmeiro-CP Mir. Corvo Pav. G. Ulmeiro
Taça de Encerramento Seniores femininos
16h00 Casal-Tabuense Pav. Gimno. Penacova
16h00 Chelo-Ac. Gândaras Pav. Chelo
16h00 Ribeirense-Académica Pav. Álvaro Torres
18h00 Vilarinho-G. Ulmeiro Pav. Vilarinho
Distrital de Iniciados
16h00 Vila Verde-CP M. Corvo Pav. Vila Verde
16h00 Domus Nostra-Vilaverdense Pav. Portomar
16h00 S. João-Miro Pav. S. João
Taça de Encerramento de Iniciados
16h00 Norte e Soure-SM Cortiça Pav. Encosta Sol
16h00 Lordemão-Santa Clara Pav. Portomar
Distrital de Infantis
11h00 Vilaverdense-Miro Pav. Vilaverdense
11h00 Norton Matos-Lordemão Pav. Esc. D. Dinis
11h00 APDFP M. Corvo-NS Condeixa M. Corvo
11h00 Domus Nostra-Vila Verde Pav. Portomar
11h00 Académica-S. João Pav. Jorge Anjinho
Distrital de Benjamins
11h00 G. Ulmeiro-Miro Pav. Mun. Granja Ulmeiro
11h00 S. João-João Veloso Pav. S. João
Taça de Encerramento de Benjamins
11h00 Vila Verde-Norte e Soure Pav. Vila Verde

HÓQUEI EM PATINS

Nacional da 1.ª Divisão feminina
17h00 Massamá-Académica Massamá
Nacional de Juvenis
20h00 HC Sintra-HC Mealhada Sintra
Nacional de Infantis
15h00 Oliveirense-Académica Ol. Azeméis

RÂGUEBI

Divisão de Honra
15h00 Académica-Belenenses E. Sérgio Conceição
Nacional da 1.ª Divisão
16h00 RC Lousã-Benfica Estádio José Redondo
Nacional de sub-18
13h00 Cascais-Académica Campo Guia
Nacional de sub-16
15h00 Benfica-Académica Sobreda
18h00 Tondela-Agrária Estádio João Cardoso

DOMINGO

ANDEBOL

Regional de Juniores
17h00 SP Oleiros-CAIC Pav. S. Paio Oleiros
19h00 S. Bernardo-Académica Pav. São Bernardo

ATLETISMO

Corrida Académica Sanfil
10h00 Est. Cidade de Coimbra (partida e meta)

BASQUETEBOL

Nacional de sub-18
18h30 Maia Basket-Académica P. Formigueiro
Taça Nacional de sub-16
16h45 ATC-Ginásio Pavilhão Vermoim
Nacional de sub-19 feminino
16h30 SCC-Olivais Pav. Coimbrões
Taça Nacional de sub-19 feminino
15h00 Académica-Maia Basket P. Multidesportos
Nacional de sub-16 feminino
16h30 Sp. Braga-Académica P. Lamações

FUTEBOL

Liga Zon Sagres
18h00 Académica-Guimarães Est. Cidade Coimbra
Nacional de Seniores
16h00 Tourizense-A. Moradal P. Visconde Vinhal
16h00 Nogueirense-Carapinheirense S. António
16h00 Sourense-Manteigas C. Coelho Rodrigues
16h00 Pampilhosa-Naval Estádio Carlos Duarte
Nacional da 1.ª Divisão de Juniores
16h00 Beira-Mar-Académica Aveiro
16h00 Torreense-U. Coimbra Torres Vedras
Divisão de Honra AFC
16h00 Lag. Beira-Ançã Complexo Lag. Beira
16h00 Académica/SF-Arganil Est. Universitário
16h00 Tocha-Poiares Complexo Desp. Tocha
16h00 Penelense-Brasfemes Parque S. Jorge
16h00 Eirense-Touring Campo Vale Fojo
16h00 Febres-Touring Complexo Febres
16h00 Vigor-Ol. Hospital Complexo Vigor
16h00 Pampilhosense-Góis C. Pampilhosense
Taça de Encerr. da 1.ª Divisão AFC (Série A)
16h00 Moinhos-Adémia Campo Milheiriça
16h00 S. Mamede-Lamas Campo da Serra
Taça de Encerr. da 1.ª Divisão AFC (Série B)
16h00 Esperança-Sepins Campo Eduardo Filipe
16h00 Marialvas-Ribeirense Est. M. Cantanhede
Distrital de Juvenis (1.º a 3.º lugar)
11h00 Eirense-Académica/SF Campo Vale Fojo
Distrital de Juvenis (4.º a 6.º lugar)
11h00 Brasfemes-Marialvas Campo de Mualdes
Distrital de Juvenis (7.º a 9.º lugar)
11h00 Casaense-Tocha Complexo Casaense
Taça de Encerramento de Juvenis (Série A)
11h00 Tabuense-Eirense Estádio Mun. Tábua
11h00 Naval A-Ac. Gândaras CT Bento Pessoa
11h00 U. Coimbra-Poiares Campo Arregaça
11h00 Adémia-Vigor Campo Ramos Carvalho
Taça de Encerramento de Juvenis (Série B)
9h00 Brasfemes-Condeixa Campo de Mualdes
9h00 Cova-Gala-Carapinheirense C. Cabedelo
11h00 Cernache-Vinha Rainha Campo Moita Santa
Taça de Encerramento de Iniciados (Série A)
11h00 AAC/SF A-Ac. Gândaras Campo Santa Cruz
11h00 Souselas-Eirense Campo do Calvário
11h00 Góis-Arganil Campo Municipal Góis
Taça de Encerramento de Iniciados (Série B)
11h00 Poiares-U. Coimbra Estádio Rui Lima
11h00 Pedrulhense-AAC/OAF Campo Pedrulha
16h00 Casaense-Cernache Complexo Casaense
Taça de Encerramento de Iniciados (Série C)
11h00 Ereira-Naval Campo da Ereira
11h00 Cova-Gala-Tocha Campo Cabedelo
11h00 Sepins-Vateca Campo Barreiros
Distrital de Infantis (Série D)
18h00 Povoense-Ereira A Complexo Cantanhede

FUTSAL

Taça de Encerramento de Juniores
11h00 Espariz-Vila Verde Polivalente Espariz
12h00 Miro-Granja Ulmeiro Pav. Gim. Penacova
Taça de Encerramento de Juvenis (Série A)
11h00 Sport-SM Cortiça Pav. Palmeira
Taça de Encerramento de Juvenis (Série B)
11h00 G. Ulmeiro-S. João Pav. Granja Ulmeiro
11h00 Domus Nostra-Vilaverdense Pav. Portomar

HÓQUEI EM PATINS

Nacional de Juniores
17h00 HC Mealhada-Académica Pav. Mealhada
Nacional de Iniciados
15h00 Sp. Tomar-Académica Tomar

RÂGUEBI

Nacional de sub-18
13h00 RC Lousã-RC Montemor E. José Redondo

CISION

O JOGO

ID: 53703649

02-05-2014

Tiragem: 33668
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Desporto e Veículos

Pág: 32
Cores: Cor
Área: 17,45 x 28,54 cm²
Corte: 1 de 1

ANDEBOL

HUGO LAURENTINO Na antevisão do jogo de amanhã, com o Sporting, o guarda-redes admite que a vitória coloca o FC Porto próximo de um marco histórico

"Podemos ficar imortalizados"

FABIO POCO | GLOBAL IMAGENS

Hugo Laurentino > Guarda-redes portista diz que FC Porto e Sporting são as melhores equipas

"Sabemos que o Sporting nos pode surpreender, como aconteceu para a Taça de Portugal"

"Este já é o quinto ano consecutivo com uma fase final com equipas fortíssimas e sempre levámos a melhor"

"Espero que este ano aconteça de novo e para isso temos de ganhar no sábado"
Hugo Laurentino
> GUARDA-REDES FC PORTO

Rui Guimarães

Hugo Laurentino, um dos pilares do FC Porto, que defende a baliza dos dragões desde 2005/06 e que já havia feito três épocas de azul e branco antes, até ser emprestado, admite, apesar dos sete títulos que já festejou, que desta vez o FC Porto procura mais do que um campeonato. "Este é diferente, pode levar-nos ao hexa e todos sabemos que podemos ficar na história do andebol português, algo que nenhuma equipa até hoje conseguiu e isso traz ainda mais motivação. Sabemos que podemos ficar imortalizados na história, mas já não sabemos se haverá mais alguma equipa que consiga tal feito. Temos uma motivação enorme e vamos dar o tudo por tudo".

2 pontos separam o líder FC Porto do segundo classificado Sporting

Dado o mote, o Sporting é o adversário que se segue na luta pelo título, num clássico marcado para amanhã, às 18h30, no Dragão Caixa. "O Sporting é uma equipa muito rápida, de contra-ataque, que joga no máximo da velocidade e sabemos que temos de eliminar isso. O Frankis Carol está em grande forma? É um excelente jogador, mas não é só ele. É o Rui Silva, o Fábio, o Portela e o Solha, jogadores muito rápidos, o Bruno Moreira, que é um excelente pivô, todos são grandes jogadores e mostraram isso cá e nas competições europeias", recorda Laurentino, admitindo que FC Porto e Sporting "são as equipas mais parecidas" do campeonato português, mas diz mais: "São as mais parecidas e as que praticam melhor andebol em Portugal. O ABC também está a jogar bem, mas o FC Porto e o Sporting são as equipas que melhor jogam e que esta temporada demonstraram na Europa que em Portugal se pratica bom andebol".

Sendo formações com um estilo muito semelhante, assente numa grande atitude defensiva e na exploração do contra-ataque, importa saber o que pode fazer a diferença. O guarda-redes portista olhou em redor e nem hesitou: "Temos o fator casa, temos os nossos adeptos que nestes jogos enchem o Dragão Caixa e fazem com que joguemos com mais um jogador. Eles têm sido fundamentais nesta caminhada, foram importantes nas épocas anteriores e nesta época também". ■

A CUMPRIR CASTIGO

João Ferraz não joga

O lateral-direito João Ferraz é ausência confirmada na convocatória do FC Porto para o jogo de amanhã, às 18h30, no Dragão Caixa. O canhoto irá cumprir o segundo jogo de castigo – o primeiro cumpriu-o na visita ao Sporting da Horta – na sequência do cartão vermelho que viu na Luz, na partida frente ao Benfica. No Sporting, ausentes, por lesão, continuam o guarda-redes Ricardo Correia e o jovem meia-distância Edmilson Araújo.

CISION

O JOGO

ID: 53703625

02-05-2014

Tiragem: 33668
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Desporto e Veículos

Pág: 32
Cores: Cor
Área: 20,00 x 5,54 cm²
Corte: 1 de 1

Federação de andebol fez 75 anos

"Como forma de reconhecer todo um passado de muito trabalho e dedicação, mas principalmente como forma de estimular e preparar um futuro cada vez mais virtuoso, entendeu o Governo de Portugal conceder à Federação de Andebol de Portugal a Medalha de Honra ao Mérito Desportivo", disse Emídio Guerreiro, secretário de Estado da Juventude e Desporto, ontem, nas comemorações dos 75 anos da Federação, em Lisboa. Hassan Moustafa, presidente da Federação Internacional, e Michael Wiederer, secretário-geral da Federação Europeia marcaram presença, numa cerimónia em que o presidente da federação, Ulisses Pereira disse esperar que no futuro "não haja tanta dependência do financiamento público" e o Governo "contribua para a mudança de paradigma".

CISION

ID: 53703885

Record

02-05-2014

Tiragem: 78869
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Desporto e Veículos

Pág: 42
Cores: Cor
Área: 10,15 x 7,41 cm²
Corte: 1 de 1

ADJUNTO JOÃO CASTRO QUER PARAR ÁGUAS SANTAS

Benfica está preparado

O Benfica está de sobreaviso com a visita, amanhã (18h00), do Águas Santas ao Pavilhão da Luz. Quando faltam quatro jogos para a conclusão do campeonato, as duas equipas estão praticamente afastadas da discussão do título, mas a luta pelo apuramento para as competições europeias é um dos objetivos que a dupla persegue.

João Castro, treinador adjunto dos encarnados, fez ontem uma antevisão da partida, em declarações à Benfica TV: "Temos de mostrar uma grande vontade de vencer como mostrámos no último jogo. Esperamos fazer uma primeira parte tão boa como a nossa primeira parte frente ao ABC. O Águas Santas tem uma mescla de jogadores experientes e outros mais jovens, que procura desequilibrar o sistema defensivo dos adversários. Vamos tentar pará-los e explorar as debilidades."

A 7.ª ronda (amanhã) contempla ainda o clássico FC Porto-Sporting, e ABC-Sp. Horta.

CISION

ID: 53703889

Record

02-05-2014

Tiragem: 78869
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Desporto e Veículos

Pág: 42
Cores: Cor
Área: 15,88 x 7,41 cm²
Corte: 1 de 1

ANDEBOL → GOVERNO ASSOCIA-SE ÀS COMEMORAÇÕES DAS BODAS DE DIAMANTE

Federação recebe condecoração

A Federação de Andebol de Portugal (FAP) comemorou ontem as suas bodas de diamante no Teatro Thalia, em Lisboa, tendo sido condecorada pelo Governo com a Medalha de Honra ao Mérito.

A cerimónia contou com a presença de várias personalidades, entre as quais Emídio Guerreiro (secretário de Estado do Desporto e Juventude), Ulisses Pereira (presidente da FAP), o egípcio Hassan Moustafa (presidente da IHF) e o austríaco Michael Wiederer (secretário-geral da EHF).

"Comemorámos os 75 anos com a família do andebol, contando com a presença de muitos agentes que têm sido importantes para a modalidade. Fiquei surpreendido com a distinção do secretário de Estado, pois não estava à espera. Foi importante, porque é o reconhecimento do trabalho que temos feito nesta instituição, que se debate com alguns problemas, mas a encontrar soluções para o futuro", considerou Ulisses Pereira, que também aproveitou a ocasião para lançar um livro alusivo à história da Federação.

A FAP, então denominada Federação Portuguesa de Andebol (FPA), foi fundada a 1 de maio de 1939 pelas associações de Lisboa, Porto e Coimbra. O andebol, que começou a praticar-se na versão de 11, evoluiu para a variante de sete, que surgiu em 1949. A FPA acabaria por ser um dos fundadores de Federação Internacional (IHF), em 1946. AR

Federação recebe condecoração

Tipo Meio: Internet
Data Publicação: 02/05/2014
Meio: Record Online
URL: http://www.pt.cision.com/s/?l=a22ec063

governo associa-se às comemorações das bodas de diamante

, 2 maio de 201404:37

A Federação de Andebol de Portugal (FAP) comemorou ontem as suas bodas de diamante no Teatro Thalia, em Lisboa, tendo sido condecorada pelo Governo com a Medalha de Honra ao Mérito.

A cerimónia contou com a presença de várias personalidades, entre as quais Emídio Guerreiro (secretário de Estado do Desporto e Juventude), Ulisses Pereira (presidente da FAP), o egípcio Hassan Moustafa (presidente da IHF) e o austríaco Michael Wiederer (secretário-geral da EHF).

"Comemorámos os 75 anos com a família do andebol, contando com a presença de muitos agentes que têm sido importantes para a modalidade. Fiquei surpreendido com a distinção do secretário de Estado, pois não estava à espera. Foi importante, porque é o reconhecimento do trabalho que temos feito nesta instituição, que se debate com alguns problemas, mas a encontrar soluções para o futuro", considerou Ulisses Pereira, que também aproveitou a ocasião para lançar um livro alusivo à história da Federação.

A FAP, então denominada Federação Portuguesa de Andebol (FPA), foi fundada a 1 de maio de 1939 pelas associações de Lisboa, Porto e Coimbra. O andebol, que começou a praticar-se na versão de 11, evoluiu para a variante de sete, que surgiu em 1949. A FPA acabaria por ser um dos fundadores de Federação Internacional (IHF), em 1946

A.R.

75º aniversário da FAP comemora-se com sessão solene a 1 de Maio

Tipo Meio: Internet
Data Publicação: 01/05/2014
Meio: Atletismo Magazine.com
URL: http://www.pt.cision.com/s/?l=d227f630

Publicado em quinta, 1 de maio de 2014

Fundada a 1 de Maio de 1939, a Federação de Andebol de Portugal comemora hoje 75 anos de existência, aniversário que será assinalado com uma sessão solene ao final da tarde.

O Teatro Thalia, em Lisboa, foi o local escolhido para a cerimónia comemorativa, que contará com a ilustre presença do Secretário de Estado do Desporto e da Juventude, Dr. Emídio Guerreiro, do Presidente da IHF, Hassan Moustafa, do Presidente da EHF, Jean Brihault e do Secretário Geral da EHF, Michael Wiederer, bem como da Comissão de Honra, entre muitos outros convidados.

O programa da sessão solene é o seguinte:

. 17h30 - Discurso do Presidente da Federação de Andebol de Portugal - Dr. Ulisses Pereira
. 17h40 - Vídeo comemorativo dos 75 anos
. 17h45 - Momento musical - Rui Oliveira
. 17h55 - Discursos dos convidados:
- Presidente da Federação Europeia de Andebol (EHF) - Mr. Jean Brihault
- Presidente da Federação Internacional de A ndebol (IHF) - Dr. Hassan Moustafa
. 18h15 - Momento Musical - Rui Oliveira
. 18h25 - Discurso do representante do Governo Português:
- Sr. Secretário de Estado da Juventude e Desporto - Dr. Emidio Guerreiro
. 18h35 - Momento musical - Rui Oliveira
. 18h45 - Foto de grupo no exterior do teatro
. 18h55 - Brinde - Porto de honra e Bolo de aniversário
. 19h05 às 20h00 - Cocktail

CISION

A BOLA

ID: 53693850

01-05-2014

Tiragem: 125000
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Desporto e Veículos

Pág: 30
Cores: Cor
Área: 21,28 x 12,23 cm²
Corte: 1 de 1

PAULO ESTEVES/ASF

Águas Santas vence em Braga

→ *ABC ainda recupera até ao empate mas não evita primeira derrota em casa*

O Flávio Sá Leite viu, pela primeira vez, o ABC perder esta temporada. O Águas Santas cometeu a proeza (depois de já ter quebrado a série do FC Porto no Dragão Caixa), numa partida em que chegou a ter seis golos de vantagem, mas acabou por conseguir o golo decisivo perto do final, através de Eduardo Salgado, vendo depois Telmo Ferreira defender o último contra-ataque de David Tavares. Antes ainda, Vidrago acertou no poste e não conseguiu o empate! Um epílogo fatal para os bracarenses que, ao somarem o segundo desaire seguido neste grupo A, deixam de depender de si próprios para conquistarem o título, luta que terá um episódio de luxo este sábado: FC Porto-Sporting, no Dragão Caixa, com dois pontos à maior para os pentacampeões nacionais!

Paulo Faria acertou em cheio na estratégia, com a poderosa primeira linha em constante movimento e a atacar a defesa bracarense de modo a fazer sair os defensores e alimentar Juan Couto ou utilizar o fortíssimo 1x1 de Pedro Cruz e Nuno Roque. A perder por 7-5, o Águas Santas impõe um parcial de 4-0 e repete a façanha quando vencia por 10-9, num período em que Telmo Ferreira esteve brilhante na baliza, com 11 defesas na primeira parte.

Os anfitriões estiveram ansiosos e perdulários nos primeiros 30 minutos e só nos últimos 18 mostraram a velocidade que os caracteriza: embalados por Pedro Seabra, chegaram até ao empate (26-26). Porém, depois do adversário passar para a frente, nem Vidrago nem David Tavares lograram nova igualdade e a festa no final foi maiata. H. C.

ANDEBOL — CAMP. NACIONAL — FASE FINAL/5.ª J.

Pavilhão Flávio Sá Leite, em Braga

ABC	ÁGUAS SANTAS
26	27
9 AO INTERVALO	4
Humberto Gomes (GR)	Telmo Ferreira (GR)
Emanuel Ribeiro (GR)	Rui Duarte (GR)
Bruno Dias (GR)	Jorge Sousa (1)
Fábio Vidrago	Tiago Rodrigues
Hugo Rocha	Pedro Cruz (10)
Pedro Seabra (11)	António Gomes
Carlos Siqueira	Eduardo Salgado (2)
Diogo Branquinho (1)	Bosko Bjelanovic
David Tavares (1)	Juan Couto (4)
Ricardo Pesqueira (3)	Mário Oliveira (2)
Carlos Martins	João Ferreira (2)
Nuno Grilo (5)	Nuno Roque (6)
Nuno Rebelo (1)	Pedro Vieira
Vasco Arelas	Miguel Vieira
Tomás Albuquerque	
João Paulo Pinto (4)	
CARLOS RESENDE	PAULO FARIA

ÁRBITROS
Eurico Nicolau e Ivan Caçador (Leiria)

Águas Santas selou o êxito perto do final

CLASSIFICAÇÃO

→ Grupo A → 5.ª Jornada

ABC-Águas Santas	26-27
Sp. Horta-Sporting	26-31 (15 de abril)
Benfica-FC Porto	25-26 (19 de abril)

		J	V	E	D	G	P
1	FC PORTO	6	5	0	1	184-143	46
2	Sporting	6	3	1	2	180-165	44
3	ABC	6	4	0	2	153-139	42
4	Benfica	6	2	1	3	162-155	41
5	Águas Santas	6	3	0	3	161-181	39
6	Sp. Horta	6	0	0	6	148-205	26

7.ª Jornada, 3 maio: Benfica-Águas Santas, FC Porto-Sporting e ABC - Sp. Horta

CISION

ID: 53695913

Correio do Minho

01-05-2014

Tiragem: 8000
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Regional

Pág: 25
Cores: Cor
Área: 29,23 x 25,54 cm²
Corte: 1 de 1

Falta de eficácia no ataque deixou título mais longe

ABC/UMINHO SOFREU A PRIMEIRA DERROTA no Pavilhão Flávio Sá Leite na fase final da Andebol 1. Águas Santas foi demasiado forte para a falta de eficácia dos academistas. Título está mais longe.

ABC/UMINHO 26
Humberto Gomes (GR), Fábio Vidrago, Pedro Seabra (10), Ricardo Pesqueira (3), Carlos Martins, Nuno Grilo (6), Nuno Rebelo (1). Jogaram ainda: Diogo Branquinho (1), João Ferreira, Carlos Siqueira, Hugo Rocha, João Pinto (4), David Tavares (1), Bruno Dias (GR) e Emanuel Ribeiro (GR).
Treinador: Carlos Resende.

ÁGUAS SANTAS 27
Telmo Ferreira (GR), Jorge Sousa (2), Pedro Cruz (8), Eduardo Salgado (2), Juan Couto (3), Mário Oliveira (2) e Nuno Roque (6). Jogaram ainda: Bosko Bjelanovic (1), João Afonso (3) e Miguel Vieira.
Treinador: Paulo Faria.
Árbitros: .Eurico Nicolau e Ivan Caçador.
Intervalo: 9-14.
Pavilhão Flávio Sá Leite - Braga.

FLÁVIO FREITAS

Central Pedro Seabra, com 10 golos, foi a unidade academista com maior acerto atacante

ANDEBOL 1

| Ricardo Miguel Vasconcelos |

O ABC/UMinho complicou as contas do título nacional, ao perder, ontem, com a formação do Águas Santas por 26-27. Academistas, com uma primeira parte quase irreconhecível, acusou a pressão do desafio. Dez minutos sem marcar qualquer golo foi o golpe fatal para as aspirações dos academistas.

Depois do tento apontado, de livre de sete metros, por João Pinto (20,46 mts), a turma de Carlos Resende não voltou a marcar até ao intervalo e acabou por entregar as contas do jogo à turma de Paulo Faria e, depois, já não foi a tempo de remediar a falta de eficácia da suas unidades mais rematadoras, em especial, Nuno Rebelo.

Os primeiros 10 minutos de jogo, onde o marcador assinalava 4-4, denotava o equilíbrio entre ambas as formações. Destaque para o 'bis' de Pedro Seabra e Nuno Roque, as unidades mais esclarecidas na fase inicial da partida.

ABC/UMinho passou para a frente do marcador à passagem dos 12 minutos, por intermédio de Diogo Branquinho e parecia que iria arrancar para mais uma vitória, algo que habituou os seus adeptos nesta temporada. Depois, de novo no contra golpe, o jovem ponta esquerda falhou o 7-4 e Roque acabou por reduzir para 6-5. O equilíbrio no marcador começou a ser quebrado depois do minuto 20. Erros sucessivos dos academistas, principalmente no ataque, deram ao Águas Santas a possibilidade de ganhar vantagem confortável ao intervalo (9-14).

O ABC/UMinho entrou bem na segunda parte, mas rapidamente voltou a errar. Melhor na defesa, voltou a estar perdulário no seu sector atacante. Destaque para a grande exibição do guardião maiato, Telmo Ferreira. Uma dezena de defesas na primeira parte e mais 12 paradas na segunda, foram decisivas para o Águas Santas segurar a vantagem. É que o ABC/UMinho reagiu e com grande força. Diminuiu a desvantagem, primeiro, para quatro golos, depois para dois, a 10 minutos do fim e empatou a partida com pouco mais de um minuto para jogar. Depois, Eduardo Salgado marcou e Fábio Vidrago atirou ao poste num lance de pura falta de sorte.

Academistas mostraram coração, principalmente nos últimos 15 minutos de jogo, quando os maiatos acusavam muita fadiga. Águas Santas foi a primeira equipa a vencer no Pavilhão Flávio Sá Leite. Falhas sucessivas no ataque comprometeram as aspirações do ABC na luta pelo título. Faltam quatro jogos.

cabinas

Carlos Resende (Treinador do ABC/UM)
"Faltou concentração e inteligência"
"Quando entramos para jogar o nosso objectivo é sempre vencer. Da mesma maneira que podemos ganhar contra qualquer equipa, também podemos perder, essencialmente quando não jogamos bem. Apesar disso, o aspecto principal foi a falta de concretização. Falhamos mais de uma dezena de remates em frente ao guarda-redes e quando assim é há o risco da derrota. Faltou concentração e inteligência emocional."

Paulo Faria (Trein. do Á. Santas)
"Jogar aqui tem um sabor especial"
"É uma vitória indiscutível. Para mim este triunfo é especial, porque hoje [ontem] faz exactamente vinte anos que o ABC jogou a final da Liga dos Campeões. Para mim, tem um sabor especial jogar aqui, porque é uma equipa que me diz muito".

bancadas

Portas abertas
Apelo academista deu boa assistência
Os apelos da família academista, tanto da direcção, como dos jogadores e equipa técnica, foram bem recebidos pelos adeptos. O Pavilhão Flávio Sá Leite recebeu uma boa assistência que, durante o desafio, não se cansou, como habitual, de apoiar a equipa rumo à vitória. Destaque para a presença de muitos jovens atletas da formação academista. No final, choveram aplausos.

CISION

ID: 53695219

DIÁRIO de Notícias MADEIRA

01-05-2014

Tiragem: 11452
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Regional

Pág: 31
Cores: Preto e Branco
Área: 16,99 x 19,80 cm²
Corte: 1 de 1

Apoios para o desporto assinados em Maio

JARDIM CULPA LISBOA PELA "INDEFINIÇÃO" NOS CONTRATOS--PROGRAMA

MIGUEL FERNANDES LUÍS
mfluis@dnoticias.pt

O presidente do Governo Regional, Alberto João Jardim, anunciou ontem que os contratos-programa de apoio aos clubes desportivos da Madeira vão ser assinados em Maio. Os secretários das Finanças e da Educação têm ordem para concluir os processos até ao final deste mês.

Numa recepção na Quinta Vigia às atletas do Madeira SAD que venceram a Taça de Portugal em andebol, Jardim reconheceu "o clima de indefinição" em que esteve mergulhado o regime de apoios financeiros públicos ao desporto regional nos últimos três anos, mas culpou o executivo de Pedro Passos Coelho por tal situação. "Não se podia trabalhar assim. Eu fui o primeiro a entender isso", declarou o chefe do executivo regional, que garantiu ter feito pressões para alterar a situação e que Ventura Garcês e Jaime Freitas fizeram "todo o esforço para que estas questões se acertem com Lisboa de uma vez por todas".

Atletas do Madeira SAD venceram a Taça de Portugal. FOTO JOANA SOUSA/ASPRESS

Antes destas palavras de Jardim, Alfredo Mendonça, do Madeira SAD, tinha lamentado "as muitas incertezas" em torno dos contratos-programa e apelou ao Governo Regional para que definisse a sua política de apoios ao desporto com um prazo mínimo de seis meses, de modo a que os dirigentes pudessem planear a actividade. "Urge saber com o que contar para uma época desportiva", justificou o dirigente.

Foi a primeira vez que a equipa feminina do Madeira Andebol SAD foi recebida na Quinta Vigia, apesar de já ter vencido por 16 vezes a Taça de Portugal.

CISION

ID: 53695131

DIÁRIO de Notícias MADEIRA

01-05-2014

Tiragem: 11452
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Regional

Pág: 30
Cores: Preto e Branco
Área: 5,22 x 6,30 cm²
Corte: 1 de 1

ANDEBOL

Catarina Ascensão perde em Espanha

O equipa do Atl. Guardés somou novo desaire na principal Liga espanhola de andebol feminina desta feita diante do Porrino, por 26-23. Uma derrota que , contudo, mantêm a equipa no quarto lugar do campeonato. A madeirense Catarina Ascensão veio a não apontar qualquer golo.

CISION

ID: 53695126

DIÁRIO de Notícias MADEIRA

01-05-2014

Tiragem: 11452
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Regional

Pág: 30
Cores: Preto e Branco
Área: 5,48 x 6,03 cm²
Corte: 1 de 1

ANDEBOL

FC Porto ascende à liderança da fase final

O FC Porto ascendeu no passado domingo à liderança da fase final da I Divisão masculina ao vencer nos Açores, o Sporting da Horta por 35-23. Nesta partida o madeirense Pedro Spínola esteve em evidência ao apontar sete golos pelos portistas. Já João Ferraz não foi utilizado.

CISION

ID: 53695129

DIÁRIO de Notícias MADEIRA

01-05-2014

Tiragem: 11452
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Regional

Pág: 30
Cores: Preto e Branco
Área: 5,37 x 6,15 cm²
Corte: 1 de 1

ANDEBOL

Leça empata na luta pelo nono lugar da I Divisão

O Leça, das madeirenses Maria Rodrigues e Jessica Gouveia empataram na ronda inaugural da segunda fase da I Divisão, onde se luta pela manutenção. A jogar em casa a equipa do norte empatou com o Juventude do Mar a 19 golos, mas mantêm a liderança do grupo.

CISION

Diário do Minho

ID: 53695339

01-05-2014

Tiragem: 8500
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Regional

Pág: 23
Cores: Cor
Área: 17,30 x 31,17 cm²
Corte: 1 de 1

Águas Santas impôs primeira derrota caseira

ABC perde o jogo e o sonho

Pavilhão Flávio Sá Leite

Árbitros: Eurico Nicolau e Ivan Caçador

ABC/UMinho 26

Humberto Gomes, Fábio Vidrago (8), Hugo Rocha, Pedro Marques (1), Carlos Siqueira (1), Diogo Branquinho (1), Ricardo Pesqueira (5), Carlos Martins, Nuno Grilo (4), Nuno Rebelo (1), João Pinto (3), Emanuel Ribeiro, Tomas Albuquerque (1), David Tavares (1) e Bruno Dias

Treinador: Carlos Resende

Águas Santas 27

Telmo Ferreira, Jorge Sousa (1), Tiago Rodrigues, Pedro Cruz (7), António Gomes, Rui Duarte, Eduardo Salgado (3), Bosko Bjelanovic (1), Juan Couto (4), Mário Oliveira (3), João Ferreira (2), Nuno Roque (6), Pedro Vieira e Miguel Vieira

Treinador: Paulo Faria

FRANCISCO DE ASSIS

O pequeno Pedro Marques voltou a estar em grande, mas foi insuficiente

Francisco de Assis

O ABC/UMinho perdeu, ontem, pela primeira vez no Pavilhão Flávio Sá Leite, diante do Águas Santas. Mas foi mais do que uma simples derrota. Perdeu o jogo e todas as esperanças de ainda sonhar com o título, embora este objetivo nunca tenha sido assumido nas hostes academistas. O jogo começou numa toada de equilíbrio, com as duas equipas a respeitarem-se, mas sobretudo a estudarem-se mutuamente. O ABC/UMinho adiantou-se no marcador. Mas a reacção do Águas Santas foi enérgica, marcando dois golos de uma assentada. Seguiu-se mais um período de equilíbrio, de parada e resposta no marcador. No entanto, a partir do terceiro golo do Águas Santas, parece que houve um bloqueio geral no ABC, tanto no ataque como na defesa. Por seu turno, o Águas Santas estava mais afoito a defender e certeiro na finalização. Quando Carlos Resende viu o marcador a disparar, chamou os seus jogadores, num "time out" e falou "grosso". Mas nem assim. Basta dizer que o ABC esteve nada mais nada menos que dez minutos sem marcar qualquer golo. Por isso, ao intervalo, o resultado de 9-14, não surpreendia.

Melhoria, mas pouco

No início da segunda parte, o ABC deu sinais de alguma melhoria. Pedro Marques marcou e, na sequência do ataque do Águas Santas, Humberto Gomes, defendeu o remate. Só que a equipa de Paulo Faria manteve a bitola bem alta. Parece que pediu emprestado as armas do ABC. Ou seja, garra e velocidade. Aos 40 minutos, o ABC mantinha seis golos de desvantagem.

Os bracarenses tentavam reagir, mas os maiatos não desarmavam. A partir dos 40 minutos, notou-se uma ligeira quebra do Águas Santas, aproveitada pelo ABC. Já com Bruno Dias em campo, Nuno Grilo liderou a revolta na frente e colocou o marcador em 19-21. Pedro Marques empatou o jogo a 26 golos a dois minutos do fim. Mas o jogo acabou com a vitória do Águas Santas, por 27-26. O ABC caiu para terceiro lugar e foi o fim do sonho não assumido.

Carlos Resende

«Faltou-nos concentração»

Carlos Resende, técnico do ABC/UMinho, estava desiludido com o resultado. «Quando entramos em campo é para vencer. Quando não se joga bem, pode-se perder com qualquer equipa, assim como quando se joga bem podemos ganhar a qualquer uma. Nem foi só não jogar bem, foi mais o problema de concretização. Falhámos imensos remates. Marcámos 26, mas lembro-me de mais de uma dezena de remates falhados. Temos que ter os pés no chão e cabeça no lugar para perceber que quando queremos alguma coisa a mais temos que dar tudo em campo. E hoje [ontem] faltou alguma concentração e inteligência emocional. Mas com este resultado, saiu toda a pressão de cima dos ombros, porque já não nos vão perguntar se vamos lutar pelo título. Estamos na luta por aquilo que são os nossos objetivos que são as competições europeias», disse,

Do lado do Águas Santas, Paulo Faria estava satisfeito. «Foi um excelente jogo, com muitas ausências da nossa equipa, com jogadores extremamente cansados. Mas mostrámos que estamos vivos e vamos fazer uma boa ponta final, dentro das possibilidades. Os atletas estão de parabéns, foi um excelente resultado», disse, lembrando que ontem fez 20 anos que o ABC jogou a final da "Champions".

CISION

O JOGO

ID: 53694469

01-05-2014

Tiragem: 33668
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Desporto e Veículos

Pág: 33
Cores: Cor
Área: 17,23 x 5,02 cm²
Corte: 1 de 1

SPORTING JOGA SÁBADO NO DRAGÃO

Clássico com toque europeu

São as equipas com mais jogos nas pernas – o Sporting vai em 46, o FC Porto em 44 e a terceira, o Águas Santas, somou ontem o 37º encontro da época – em virtude das excelentes campanhas europeias e vão encontrar-se no sábado (18h30), no Dragão Caixa, no jogo mais importante da 7ª jornada da fase final do Campeonato. Leões e dragões defrontam-se com a mais-valia da experiência europeia, tendo os homens de Frederico Santos jogado a fase de grupos da EHF, chegando aos quartos de final e totalizando 12 jogos europeus, os mesmos dos portistas na Liga dos Campeões. Os bilhetes já estão à venda, custando dois euros para sócios portistas e seis para o público.

CISION

O JOGO

ID: 53694474

01-05-2014

Tiragem: 33668
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Desporto e Veículos

Pág: 33
Cores: Cor
Área: 17,52 x 28,57 cm²
Corte: 1 de 1

ANDEBOL

CAMPEONATO NACIONAL >> Um guarda-redes inspirado e uma equipa desfalcada mas aguerrida impôs a primeira derrota desta fase final ao ABC, em Braga

Sonho bateu no poste

ABC 26 ÁGUAS SANTAS 27

>> Pavilhão Flávio Sá Leite, Braga
>> 1º árbitro Eurico Nicolau
>> 2º árbitro Ivan Caçador

Humberto Gomes	Gr	Telmo Ferreira	Gr
Bruno Dias	Gr	Rui Duarte	Gr
Emanuel Ribeiro	Gr		
	Golos		Golos
Fábio Vidrago	-	Jorge Sousa	2
Pedro Seabra	11	Pedro Cruz	8
Ricardo Pesqueira	4	Eduardo Salgado	2
Carlos Martins	-	Juan Couto	4
Nuno Grilo	4	Mário Oliveira	1
Nuno Rebelo	1	Nuno Roque	6
Hugo Rocha	-	Besko Djelanovic	1
Carlos Siqueira	-	João Afonso	3
Diogo Branquinho	1	Tiago Rodrigues	nj
David Tavares	1	António Gomes	nj
João Paulo Pinto	4	Pedro Vieira	nj
Vasco Arelas	nj	Miguel Vieira	nj
Tomás Albuquerque	nj		
TREINADOR CARLOS RESENDE		TREINADOR PAULO FARIA	

ao intervalo 9-14

Marcha 2-2 (5'), 5-4 (10'), 7-6 (15'), 8-9 (20'), 9-11 (25'), 9-14 (30'), 11-17 (35'), 14-19 (40'), 18-21 (45'), 21-23 (50'), 23-25 (55') e 26-27 (60')

FOTOS: IVAN DEL VAL/GLOBAL IMAGENS

Oito golos > Pedro Cruz continua a subir de produção e voltou a ser decisivo

Rui Guimarães

É comum dizer-se que a infelicidade de uns é a felicidade de outros e isso pode aplicar-se ao penúltimo remate do ABC à baliza de Telmo Ferreira, quando o chapéu de Fábio Vidrago sobrevoou na perfeição o guardião dos maiatos, mas depois foi bater no poste. Seria o empate a 27 golos e havia um minuto mais para a busca da vitória e do sonho do título, que podia, e ainda pode, mas agora é menos provável, passar pelo ABC-FC Porto da última jornada. Depois, David Tavares ainda teve nova oportunidade, mas Telmo, que fez uma excelente exibição – 19 defesas – apanhou a bola. O jogo era do Águas Santas.

E os maiatos, com a equipa muito desfalcada, tendo faltado Joel Rodrigues, Mário Lourenço e Humberto Ferreira, bem o mereceram. Assumindo uma toada calma, defendendo bem e impedindo a velocidade de execução dos minhotos, o Águas Santas começou por manter o jogo equilibrado nos primeiros minutos, em que se registaram uma sequência de igualdades e vantagens mínimas, mas depois conseguiu mesmo assumir o comando, impondo à equipa de Carlos Resende dez minutos de apagão na ponta final da primeira parte, que iriam revelar-se fatais no desfecho do encontro.

ABC esbarrou na defesa sólida do Águas Santas e nas... 19 defesas de Telmo Ferreira

O conjunto de Paulo Faria saiu para o intervalo com cinco golos à maior e era expectável que o ABC se assumisse na segunda parte. Com Pedro Seabra endiabrado, os bracarenses bem tentaram dar a volta ao texto e, já depois de terem visto a diferença aumentar para seis bolas, em diversos parciais, tiveram forças para ir buscar o resultado, perante um Águas Santas claramente a fraquejar fisicamente.

Com uma defesa individualizada, o ataque maiato perdeu fluidez, as bolas foram sendo perdidas e o contra-ataque amarelo começou a sair. Deu para chegar ao empate a 26, mas já não deu para responder ao 27º e decisivo golo. ■

DECLARAÇÕES

Carlos Resende TREINADOR DO ABC

"Podíamos ter feito mais dez golos..."

"Quando entramos para jogar é com o objetivo claro de vencer, mas quando não se joga bem, pode-se perder contra qualquer equipa", admitiu Carlos Resende, falando num "problema de concretização" e referindo: "Marcámos 26 golos, mas lembro-me de pelo menos mais uma dezena que podíamos ter feito". Resende disse ainda que "quando se quer alguma coisa mais, é preciso dar tudo em campo".

Paulo Faria TREINADOR DO ÁGUAS SANTAS

"Vitória indiscutível e muito bem trabalhada"

"Nós estamos com uma carga de jogos muito superior, assumimos claramente que o ritmo ia ser o nosso e o jogo foi lento, mas julgo que é indiscutível a vitória, foi muito bem trabalhada", disse Paulo Faria, fazendo a seguir um desabafo: "Para mim, tem um sabor especial jogar aqui, porque alguém se terá esquecido, mas hoje (ontem) faz 20 anos que o ABC jogou a final da Liga dos Campeões".

GRUPO A

RESULTADOS — 5ª Jornada

ABC	26-27	Águas Santas
Sporting Horta	26-31	Sporting
Benfica	25-26	FC Porto

CLASSIFICAÇÃO

	J	V	E	D	GM-GS	P
1º FC Porto	6	5	0	1	184-143	46
2º Sporting	6	3	1	2	180-165	44
3º ABC	6	4	0	2	153-139	42
4º Benfica	6	2	1	3	162-155	41
5º Águas Santas	6	3	0	3	161-181	39
6º Sp. da Horta	6	0	0	6	148-205	26

PRÓXIMA JORNADA — 7ª

SÁBADO 03/05/2014
Benfica-Águas Santas (18h00)
FC Porto-Sporting (18h30)
ABC-Sporting da Horta (21h00)

CISION

Jornal de Notícias

ID: 53693032

01-05-2014

Tiragem: 84969
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Informação Geral

Pág: 38
Cores: Cor
Área: 8,72 x 7,86 cm²
Corte: 1 de 1

ANDEBOL //1.ª DIVISÃO NACIONAL

Águas Santas vence em Braga e atrasa ABC

UM GOLO no último minuto permitiu ao Águas Santas vencer o ABC, em Braga, por 27-26, no acerto da quinta jornada do Grupo A da fase final da 1.ª Divisão Nacional. Com este triunfo, os maiatos mantiveram a quinta posição, a sete pontos do líder F. C. Porto, atrasando os minhotos na corrida ao segundo lugar, ocupado pelo Sporting. **SUSANA SILVA**

ABC 26
ÁGUAS SANTAS 27

Local: Pavilhão Flávio Sá Leite, em Braga.
Árbitro: Eurico Nicolau e Ivan Cacador.
ABC: Humberto Gomes (GR), Bruno Dias (GR) e Emanuel Ribeiro (GR); Fábio Vidrago, Pedro Seabra (11), Ricardo Pesqueira (4), Carlos Martins, Nuno Grilo (4), Nuno Rebelo (1), Hugo Rocha, Carlos Siqueira, Diogo Branquinho (1), David Tavares (1) e João Pinto (4).
Treinador: Carlos Resende.
ÁGUAS SANTAS: Telmo Ferreira (GR) e Rui Duarte (GR); Jorge Sousa (2), Pedro Cruz (8), Eduardo Salgado (2), Juan Couto (4), Mário Oliveira (1), Nuno Roque (6), Bosko Bjelanovic (1), João Afonso (3), Tiago Rodrigues António Gomes, Pedro Vieira e Miguel Vieira.
Treinador: Paulo Faria. **Ao intervalo:** 9-14.

CISION

ID: 53693926

Record

01-05-2014

Tiragem: 78869
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Desporto e Veículos

Pág: 37
Cores: Cor
Área: 10,12 x 15,65 cm²
Corte: 1 de 1

ANDEBOL → ÚNICA VITÓRIA FORASTEIRA EM BRAGA

Águas Santas atrasa ABC na corrida pela liderança

■ O Águas Santas cometeu ontem a proeza de ser a primeira equipa a ganhar (26-27) esta época em Braga, atrasando o ABC na luta pelo título, em jogo que concluiu a 5.ª jornada.

A turma maiata, que sonha com a presença nas provas europeias, disparou para uma vantagem (7-9) a partir dos 20 minutos, mas acabou por ser surpreendida no minuto final, quando o ABC empatou (26-26).

O lateral Eduardo Salgado selou, no entanto, o resultado final, tendo o ABC tido ainda tempo para falhar dois remates, com o guarda-redes Telmo Ferreira (19 defesas) a brilhar.

O treinador do ABC, Carlos Resende, lamentou a derrota: "Falhámos muito na concretização. O Águas Santas foi mais inteligente, ganhando os duelos individuais. Com este resultado sai toda a pressão. O nosso objetivo é um lugar na Europa."

Paulo Faria, técnico do Águas Santas, ficou feliz: "Fizemos um bom trabalho. É uma sensação especial para mim, porque há 20 anos joguei aqui pelo ABC a final da Liga dos Campeões." P.G.

ABC	26
AGUAS SANTAS	27

Ao intervalo: 9-14

Local: Pavilhão Flávio Sá Leite, em Braga

Árbitros: Eurico Nicolau e Ivan Caçador

	Gls	Exc		Gls	Exc
Humberto Gomes (gr)	0	0	Telmo Ferreira (gr)	0	0
Pedro Seabra	11	0	Jorge Sousa	1	0
Diogo Branquinho	1	0	Pedro Cruz	8	2
João Pinto	4	0	Eduardo Salgado	3	0
David Tavares	1	0	Bosko Bjelanovic	1	0
Ricardo Pesqueira	4	0	Juan Couto	4	1
Nuno Grilo	4	1	Mário Oliveira	2	0
Bruno Dias (gr)	0	0	Rui Duarte (gr)	0	0
Nuno Rebelo	1	1	João Ferreira	2	1
Vasco Areias	0	0	Nuno Roque	6	1
Carlos Martins	0	0	António Gomes	0	0
Carlos Siqueira	0	0	Tiago Rodrigues	0	0
Emanuel Ribeiro	0	0	Pedro Vieira	0	0
Fábio Antunes	0	0	Miguel Vieira	0	0
Hugo Rocha	0	0			
Tomás Albuquerque	0	0			

Treinador: Carlos Resende — Treinador: Paulo Faria

GRUPO A — 5.ª jornada

Resultado

ABC 26-27 Águas Santas

Classificação

	P	J	V	E	D	Gm/Gs
1.º FC PORTO	46	6	5	0	1	184-143
2.º Sporting	44	6	3	1	2	180-165
3.º ABC	42	6	4	0	2	153-139
4.º Benfica	41	6	2	1	3	162-155
5.º Águas Santas	39	6	3	0	3	161-181
6.º Sp. Horta	26	6	0	0	6	148-205

Próxima jornada — sábado

FC Porto	Benfica	ABC
Sporting	Águas Santas	Sp. Horta*

*Na Horta por acordo dos clubes

CISION

ID: 53693921

Record

01-05-2014

Tiragem: 78869
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Desporto e Veículos

Pág: 37
Cores: Cor
Área: 10,26 x 9,05 cm²
Corte: 1 de 1

JOANA SOUSA

TRIBUTO. *Alberto João Jardim recebeu ontem a equipa feminina do Madeira SAD, vencedora da Taça de Portugal, e na ocasião prometeu que os contratos-programa de apoio aos clubes da região serão assinados em maio*

ABC perde pela 1.ª vez em casa

Tipo Meio: Internet
Data Publicação: 01/05/2014
Meio: Sapo Online - Desporto Sapo Online
URL: http://www.pt.cision.com/s/?l=922b7a1a

01 de maio de 2014 10:41h

Este resultado acaba por beneficiar o FC Porto e o Sporting, equipas que estão em melhor posição para chegarem ao título.

O ABC perdeu com o Águas Santas por 27-26, em jogo em atraso da da 5.ª jornada da fase de apuramento do campeão.

Este resultado acaba por beneficiar o FC Porto e o Sporting, equipas que estão em melhor posição para chegarem ao título.

O campeonato é liderado pelos Dragões com 46 pontos, mais dois que os Leões, que por sua vez têm mais dois pontos que os bracarenses.

1º FC Porto, 46 pontos

2º Sporting, 44 pontos

3º ABC, 42

4º Benfica, 41

4ºÁguas Santas, 37

5º Sporting Horta, 26

CISION

Correio do Minho

ID: 53676072

30-04-2014

Tiragem: 8000
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Regional

Pág: 27
Cores: Cor
Área: 16,39 x 13,01 cm²
Corte: 1 de 1

ABC/UMinho recebe hoje (21 horas) o Águas Santas

Flávio Sá Leite de portas abertas

ANDEBOL 1

| Ricardo Miguel Vasconcelos |

O ABC/UMinho defronta hoje, às 21 horas, o Águas Santas, em jogo relativo à quinta jornada da fase final da Andebol 1. Dada a importância deste desafio para as contas do título, os academistas vão abrir as portas do pavilhão Flávio Sá Leite a todos os adeptos, de forma a que o apoio à equipa volte a ser o 'empurrão' para mais uma vitória.

A depender apenas de si para chegar ao primeiro lugar, o ABC/UMinho não terá vida fácil nesta recta final do campeonato. Além da recepção ao Águas Santas e FC Porto, convém recordar deslocações complicadas ao Sporting, Sp. Horta e Águas Santas.

DR

Carlos Resende mostra-se confiante para o embate desta noite

À margem deste jogo, prosseguem as renovações no plantel. A última novidade é o melhor marcador do plantel, Nuno Grilo. O treinador Carlos Resende não esconde a felicidade de ver grandes jogadores a renovarem contrato. Algo essencial num plantel e que permite "um grande crescimento". Com a campanha que os jogadores têm tido "faz todo o sentido conseguir os mesmos atletas para a próxima época", de forma a que o crescimento "seja uma realidade".

CISION

ID: 53676068

Correio do Minho

30-04-2014

Tiragem: 8000
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Regional

Pág: 27
Cores: Cor
Área: 10,00 x 12,31 cm²
Corte: 1 de 1

desporto escolar

2 e 3 de Maio

Guimarães acolhe fases finais regionais

As fases finais regionais das provas do desporto escolar (região Norte) realizam-se em Guimarães, nos dias 2 e 3 de Maio, nas modalidades de andebol, basquetebol, futsal, voleibol, atletismo, badminton, boccia, ténis de mesa, natação e xadrez.

Tendo como principal objectivo o apuramento dos representantes da região para as Fases Finais Nacionais, que se realizarão em Lisboa (16 a 18 de Maio), as competições da região norte a realizar em Guimarães destinam-se ao escalão de juvenis, embora no atletismo e no xadrez também participem alunos do escalão de iniciados.

O Multiusos de Guimarães acolherá as provas de voleibol, ténis de mesa, boccia e xadrez, a Pista de Atletismo Gémeos Castro as de atletismo, o pavilhão de Urgezes os jogos de basquetebol e os pavilhões de Fermentões e de Creixomil os de futsal e andebol. Por sua vez, as actividades de badminton decorrerão no pavilhão da Universidade do Minho e as de natação nas Piscinas do Vitória Sport Clube.

CISION

Diário do Minho

ID: 53676200

30-04-2014

Tiragem: 8500
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Regional

Pág: 23
Cores: Cor
Área: 13,38 x 9,25 cm²
Corte: 1 de 1

ANDEBOL: JUVENIS

ABC começa fase final com visita ao Benfica

O ABC visita o Benfica na primeira jornada da fase final do campeonato nacional de juvenis em andebol, que se inicia no dia 3 de maio.

Para além destas equipas, a prova é ainda disputada pelo Águas Santas e Madeira, equipas que igualmente se defrontam na ronda inaugural. O calendário para a fase final:

1.ª jornada, 3 maio
Benfica-ABC
Águas Santas-Madeira
2.ª jornada, 10 maio
ABC-Madeira
Benfica-Águas Santas
3.ª jornada, 17 maio
Águas Santas-ABC
Madeira-Benfica,
4.ª jornada, 24 maio
ABC-Benfica
Madeira-Águas Santas
5.ª jornada, 31 maio
Madeira-ABC
Águas Santas-Benfica
6.ª jornada, 7 junho
ABC-Aguas Santas
Benfica-Madeira

CISION

Diário do Minho

ID: 53676209

30-04-2014

Tiragem: 8500
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Regional

Pág: 23
Cores: Cor
Área: 7,89 x 5,63 cm²
Corte: 1 de 1

HOJE HÁ ANDEBOL NO SÁ LEITE

ABC recebe Águas Santas

ABC e Águas Santas defrontam-se hoje, a partir das 21h00, no Sá Leite, em encontro em atraso da quinta jornada da fase final do campeonato de andebol.

As duas equipas entram em campo separadas por cinco pontos, com vantagem para o ABC. O encontro é disputado de portas abertas, permitindo assim um maior apoio ao conjunto bracarense.

CISION

Diário do Minho

ID: 53676212

30-04-2014

Tiragem: 8500
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Regional

Pág: 23
Cores: Cor
Área: 8,40 x 9,54 cm²
Corte: 1 de 1

ANDEBOL: CADEIRA DE RODAS

APD Braga na frente

A equipa da APD Braga segue na frente do Grupo Norte do campeonato nacional de andebol em cadeira de rodas, disputada que foi a quarta concentração da competição, em Barcelos. No primeiro jogo a APD Braga venceu ADM Barcelos por 2-1, no segundo a APD Paredes fez o mesmo à APD Prto (2-0), no terceiro, a APD Porto venceu a ADMB Barcelos por 2-0 e no terceiro, a APD Braga perdeu com a APD Paredes no recurso ao golo de ouro.

A classificação, à quarta jornada, é dominada pela APD Braga, com 20 pontos, seguida da APD Paredes (18), APD Porto (18) e ADMB Barcelos (6).

Na modalidade de sete, a APD Braga venceu a APD Porto por 19-15, a APD Porto perdeu por 15-5 com a APD Paredes e no terceiro, a APD Braga venceu a APD Paredes por 13-12.

Na classificiação, APD Braga lidera, com 24 pontos, seguida da APD Paredes (16) e APD Porto (8).

CISION

diarioinsular

ID: 53675467

30-04-2014

Tiragem: 3500
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Regional

Pág: 15
Cores: Preto e Branco
Área: 6,67 x 12,21 cm²
Corte: 1 de 1

ANDEBOL

BrincAndebol em São Sebastião

O Gabinete Técnico da Associação de Andebol da Ilha Terceira leva a efeito no próximo dia três de maio, sábado, no pavilhão do Complexo Desportivo da escola Francisco Ferreira Drummond, na Vila de São Sebastião, entre as 10:00 e as 11:15, o IV Encontro de Miniandebol – designado BrincAndebol.

Sublinhe-se, a propósito, que o BrincAndebol constitui, acima de tudo, uma festa de animação sócio desportiva para crianças dos sete/oito aos dez/onze anos de idade e está integrado no projeto da direção regional do Desporto intitulado "Escolinhas do Desporto". di

Águas Santas vence ABC em Braga - O Jogo

Tipo Meio: Internet
Data Publicação: 30/04/2014
Meio: Jogo Online
URL: http://www.pt.cision.com/s/?l=df5e9235

Equipa bracarense perdeu pela primeira vez em casa, na quinta jornada da fase final

No jogo em atraso da quinta jornada da fase final do campeonato de andebol, o Águas Santas impôs a primeira derrota caseira ao ABC, esta quarta-feira, ao vencer por 27-26, resultado que benificia FC Porto e Sporting na tabela classificativa.

1º FC Porto, 46 pontos

2º Sporting, 44 pontos

CISION

DECO PROTESTE

ID: 53659595

29-04-2014

Tiragem: 415000
País: Portugal
Period.: Mensal
Âmbito: Outros Assuntos

Pág: 32
Cores: Cor
Área: 20,17 x 26,79 cm²
Corte: 1 de 3

Sapatilhas de corrida

Preparar a posto

Saudável, grátis e ao ar livre: três boas razões para correr. As redes sociais ajudam a motivar e a formar grupos de corredores. Sapatos adequados, a par do aquecimento e dos alongamentos, e um treino moderado, é meio caminho para evitar lesões

Sapatilhas, sapatos ou ténis: qualquer que seja a designação, o objetivo é o mesmo, ou seja, correr. Mas para fazer a melhor escolha, é preciso saber como corre, em que tipo de terreno e quais as distâncias percorridas. Correr não é só correr, dizem os entendidos. Antes, há que aquecer e, depois, alongar os músculos.

Se é principiante nestas andanças ou deseja aprofundar os conhecimentos para saber se está a usar as sapatilhas adequadas, siga as nossas orientações.

Para começar, não use sapatilhas antigas de outros desportos.

Até € 40 pode encontrar algumas para os primeiros quilómetros, até ficar "viciado" na corrida. Se prevê fazer um uso mais intensivo, o preço de umas boas sapatilhas pode ultrapassar os 80 euros.

Para ter uma ideia da importância de escolher as sapatilhas mais indicadas para si, há alguns dados interessantes a reter. Por exemplo, andar multiplica o impacto do peso do corpo entre 1,5 a 2 vezes. Já a corrida multiplica este impacto 3 a 6 vezes. Em cada passada, há uma carga, no mínimo, 3 vezes superior ao peso do atleta. Assim, para um corredor com 70 kg, significa, no mínimo, um impacto de 210 kg, uma carga que é multiplicada por milhares de passadas. Por esta razão, a escolha de uns bons ténis de corrida tem um "peso" muito maior do que se poderia imaginar à primeira vista, tanto na saúde, como no próprio ato de correr.

A estética não é o principal fator a considerar. Perante a vasta oferta de marcas e modelos, há que ter a noção de que as sapatilhas adequadas para um atleta podem não o ser para outro.

Há um misto de características que é preciso analisar antes de se decidir: desde a anatomia do pé, passando pelo tipo de passada, peso, lesões antigas e ritmo da corrida até ao tipo de terreno em que irá correr.

Antes de correr, vá ao médico

Experimentar e experimentar outra vez, vários modelos e várias marcas.

É importante sentir-se bastante confortável com a sapatilha que vai usar. Verifique, por exemplo, se há espaço suficiente para os dedos abrirem na parte da frente. Como em grandes distâncias, os pés dilatam, escolha um número ou dois acima, garantindo que o pé não escorrega no interior.

Antes de começar a correr, consulte um médico, para fazer um *check-up* básico e verificar se pode correr. Identifique o seu tipo de pisada: com os movimentos da corrida, o calcanhar e o tornozelo rodam, originando diferentes tipos de pisada. Para Alberto Chaíça, atleta olímplico, e corredor de alta competição até há 3 anos, a descoberta, para um iniciante, vem da prática: "a sapatilha neutra é a melhor opção. Pelo rasto, vê-se onde a sapatilha está a desgastar mais", o que permite perceber se a sua passada é neutra,

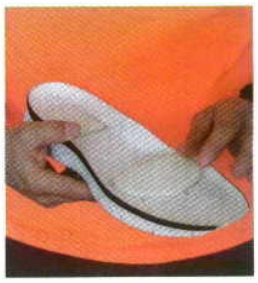
Sapatilha personalizada

CONSELHO
Aconselhe-se junto do funcionário da loja e esclareça todas as suas dúvidas

MEDIR O PÉ
A medição do pé é importante para comprar sapatilhas adequadas, em regra dois números acima

TIPO DE PISADA
Algumas lojas de desporto especializadas conseguem identificar o tipo de passada

AMORTECIMENTO
O nível de amortecimento varia. As solas com gel aliviam o efeito de memória



PALMILHAS
Elemento que pode ser adaptado consoante o tipo de passada, ou seja, à medida do pé

CISION
ID: 53659595
DECO PROTESTE
29-04-2014
Tiragem: 415000
País: Portugal
Period.: Mensal
Âmbito: Outros Assuntos
Pág: 33
Cores: Cor
Área: 20,63 x 26,70 cm²
Corte: 2 de 3

s, partir

Dicas para correr e para escolher sapatilhas nos nossos vídeos.

www.youtube.com/deco proteste

pronadora ou supinadora (ver ilustração na pág. 34).
As sapatilhas são concebidas para o pé respirar. Convém usar meias adequadas, evitando as 100% algodão.
Se vai começar a correr, prepare um treino adaptado ao seu perfil. No início, alterne entre a corrida e as caminhadas, para se habituar ao esforço. Pode usar uma banda cardíaca e uma aplicação de corrida para telemóvel, que permite controlar a frequência cardíaca, registar os trajetos, as distâncias e as calorias gastas, por exemplo. É importante para melhorar o seu desempenho. Deve combinar o exercício físico com uma boa

»

A cada modalidade o seu sapato

Cada desporto tem a sua especificidade. A corrida baseia-se em movimentos lineares. É essencial um bom amortecimento, ao contrário dos outros desportos, que exigem mudanças de direção e saltos.

ANDEBOL
Bases mais largas na sola, para permitir mudar de direção de forma rápida. Deve aliar aderência a estabilidade.

BASQUETEBOL
Com formato de cano (botas), para melhor fixar o pé e evitar torsões ou entorses. Devem ter um bom amortecimento e aderência.

FUTSAL
Sola fina, para melhor aderir ao chão e controlar a bola, bem como um formato adequado para pegar melhor na bola.

TÉNIS
Devem permitir movimentos laterais. Boa aderência na sola para vários tipos de piso. Precisam de proteção lateral.

VOLEIBOL
Bases mais largas na sola para mudanças de direção rápidas. Devem aliar aderência a estabilidade.

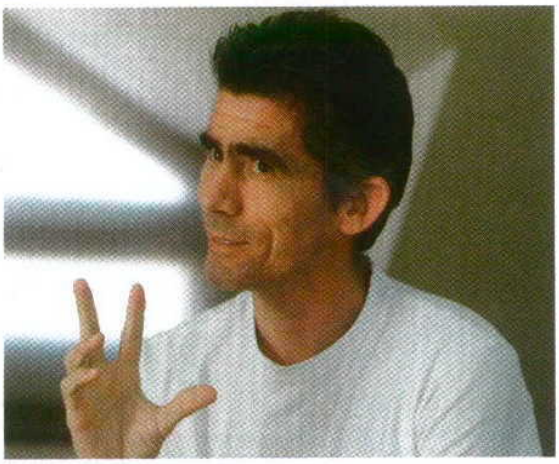
CISION
ID: 53659595
DECO PROTESTE
29-04-2014
Tiragem: 415000
País: Portugal
Period.: Mensal
Âmbito: Outros Assuntos
Pág: 34
Cores: Cor
Área: 19,63 x 26,65 cm²
Corte: 3 de 3

Sapatilhas de corrida

ENTREVISTA EM PASSO DE CORRIDA

Alberto Chaíça
Atleta olímpico
e terapeuta, 40 anos

"O treino deve adaptar-se ao atleta e não o contrário"



Qual a importância de escolher umas boas sapatilhas para correr?
O pé necessita de um conforto bastante grande. De uma má sapatilha, advêm várias lesões, entre as quais fascítes plantares, problemas nos joelhos e nos tendões de Aquiles. Os tendões e as articulações são os primeiros a ressentir-se.

Para um principiante, que sapatilha aconselha?
Defendo as sapatilhas neutras. Seja supinador, pronador ou neutro, a sapatilha adapta-se ao pé. Pelo rasto, verá onde a sapatilha desgasta mais: na parte interna, externa ou central. Aí tem noção se é supinador ou pronador.

Ao fim de quantos quilómetros se deve mudar de sapatilha?
O desgaste da sapatilha, em média, não deve passar os 800 km e, no máximo, 1000. Esses parâmetros devem ser respeitados. Podem surgir lesões, pois a estabilidade e o amortecimento desaparecem. Para um iniciante, é difícil fazer a contabilidade, mas relógios, GPS e telemóveis ajudam.

Quanto custam umas boas sapatilhas?
Para um atleta de alta competição, a partir dos 160 euros. Para quem está a começar, há sapatilhas a partir dos 60 ou 70 euros. Dá perfeitamente para o atleta iniciar e não gastar muito dinheiro.

Aconselha a ida ao médico antes de correr?
Sim. É preciso fazer um *check-up* base para quem corre para manutenção. É importante ao nível cardíaco e pulmonar. Se já deseja entrar em competição, o desgaste é muito superior e é preciso também ser acompanhado por um fisiologista. Num certo nível de competição, o organismo sofre grandes transformações. Sem cuidado, pode ter graves problemas de saúde.

Que treino aconselharia a um principiante?
Tem de haver uma adaptação ao estilo de vida e às condicionantes de cada um. No início, correr uma ou duas vezes por semana, inserir alguma caminhada e ir entrando na corrida. Descansar é fundamental. "Não é o atleta que se tem de adaptar ao treino, é o treino que tem de se adaptar ao atleta", já dizia o meu treinador.

Que tipo de exercício aconselha?
O aquecimento e os alongamentos são essenciais, pela minha experiência, após a corrida e não antes. De manhã, com o corpo meio adormecido, os alongamentos podem provocar microrroturas e contraturas, originando tendinites, por exemplo. Deve iniciar-se a corrida muito devagar, 5 a 20 minutos, e ir progredindo no treino, até estabilizar.

Até que ponto correr faz bem à saúde?
Correr para a manutenção da boa forma física, duas a três vezes por semana, com amigos, é saudável. A alta competição é desgastante e provoca danos corporais. O melhor é correr por lazer.

Correr é um vício?
É viciante, sim, devido à adrenalina produzida. Há a ânsia de ultrapassarmos os nossos limites. Quando não treinamos ou competimos ficamos stressados. Falta-nos "descarregar".

»
dieta alimentar, com muita água e sais minerais.

Correr, mas aliar com exercícios

Correr implica preparar o corpo. Não se esqueça de aquecer (correr devagar, por exemplo), e, no fim, de alongar. Os alongamentos são tão importantes como correr: relaxam e ajudam a aliviar as "dores musculares" do dia seguinte. Alberto Chaíça defende estes exercícios no final da corrida, para "evitar lesões". No início, este atleta prefere, para substituir o aquecimento tradicional, começar a correr "muito devagar" e só no final, alongar os músculos.
Evite correr em zonas com muito trânsito. Sobretudo à tarde, os níveis de ozono podem ser elevados, o que se torna perigoso para a saúde. Opte por correr em parques, ou zonas com vista agradável, pois irá desfrutar melhor da sua corrida. Se busca motivação ou companhia, pode encontrar grupos nas redes sociais na maioria das cidades, onde pessoas se juntam para correr.
As sapatilhas têm um tempo de vida. Não as lavar na máquina ajuda a conservá-las por mais tempo. Regularmente, avalie o desgaste nas sapatilhas. Se notar sinais de desgaste é provável já ter feito quilómetros a mais e estar já a prejudicar o amortecimento e os seus pés. As sapatilhas não duram até sentir o asfalto sob os pés. Poderá ser tarde demais para evitar uma lesão. Agora que já tem a informação sobre a compra de sapatilhas, desejamos-lhe boas corridas.

Passada

PRONADOR
O ataque ao solo é feito com o lado exterior do calcanhar, que se move bastante para dentro, apoiando o lado mais interno do pé. O impulso é feito pelo dedo grande.

NEUTRO
O ângulo de inclinação é neutro: o apoio do pé é uniforme. É a passada ideal, com um nível equilibrado de pronação e supinação. Cria uma absorção de choque eficiente ao apoiar o pé.

SUPINADOR
O pé toca no chão com o lado exterior do calcanhar e continua o movimento usando o lado mais externo. O dedo mindinho, ou seja, a parte exterior do pé, realiza o impulso.