CISION®

PRESS BOOK

Revista de Imprensa

1. Resultados dos jogos do fim de semana, Jornal de Mafra Online, 12/10/2026 1

2. TÉNIS BRAGA OPEN - Matej vence e leva a cidade na memória, Correio do Minho, 12/10/2026 3

3. CP Valongo Vouga/Lanidor vence Colégio Gaia e resolve encontro nos últimos cinco minutos, Notícias de Águeda Online, 12/10/2026 5

4. CP Valongo Vouga/Lanidor vence Colégio Gaia e resolve encontro nos últimos cinco minutos, Sapo Online, 12/10/2026 7

5. Petro e 1.º de Agosto seguem para as meias-finais, Sapo Online, 12/10/2026 9

6. TONDELA: Equipa técnica de Andebol Feminino Sub-18 assinala Outubro Rosa com gesto de solidariedade, Sapo Online, 12/10/2026 10

7. Violência no Andebol e Como Parece Desporto de Combate, Bancada Online, 12/10/2026 11

8. TONDELA: Equipa técnica de Andebol Feminino Sub-18 assinala Outubro Rosa com gesto de solidariedade, MaisBeiras Informação Online, 12/10/2026 13

Resultados dos jogos do fim de semana

Tipo Meio: Internet Data Publicação: 12/10/2026

Meio: Jornal de Mafra Online

URL: https://jornaldemafra.pt/andebol-resultados-dos-jogos-do-fim-de-semana-174/

Desporto , Andebol

Estes são os resultados dos jogos de andebol envolvendo o CD Mafra, realizados durante o fim de semana.

Campeonato
Jornada
Visitado , Visitante
Resultados

Sub 14 Masculino

1 Fase , Zona 6 , Andebol 7 , Fase Inicial , Serie B
1.ª
CR B 1.º Janeiro

vs

CD Mafra A
23 , 20

Sub 18 Masculino

1.ª Fase , Zona 6 , Fase inicial , Serie A
3.ª
CD Mafra

vs

GC Odivelas
33 , 14

Sub 16 Masculino

1.ª Fase , Zona 6 , Fase inicial , Serie C
2.ª
AC Cacem

vs

CD Mafra
24 , 42

Andebol

Jogo disputado num campo retangular, geralmente coberto, por duas equipas de sete jogadores que, usando apenas as mãos, procuram introduzir a bola na baliza adversária, defendida por um guarda redes que é o único jogador com permissão para usar os pés, desde que esteja no interior da área de golo.

Partilhe o artigo
JM

CISION

Correio do Minho

Meio: Imprensa **Âmbito:** Regional
País: Portugal **Period.:** Diária
Área: 552,96cm² **Pág:** 16,1

ID: 125445322 12-10-2026



Uma nova história escrita em croata

MATEJ DODIG trava pecúlio de Elmer Moller e sucede a compatriota como campeão do Braga Open. Croata de 21 anos conquista o terceiro Challenger e garante melhor ranking

TÉNIS

| Redacção |

Matej Dodig tornou-se no segundo tenista croata a vencer o Braga Open e ergueu o terceiro título Challenger da carreira na Cidade dos Arcebispos. A oitava edição do torneio foi organizada pela Federação Portuguesa de Ténis com o apoio da Câmara Municipal de Braga e terminou ontem no Clube de Ténis de Braga.

3-6, 6-3 e 6-2 foram os parciais da reviravolta que permitiu a Matej Dodig (174.º no ranking ATP) negar história a Elmer Moller (181.º) e suceder ao compatriota Luka Mikrut na galeria de campeões — agora com oito nomes diferentes em oito edições.

Dois anos após ter inaugurado o palmarés Challenger em Braga, o dinamarquês de 23 anos procurava o quarto título em Portugal (também venceu o Oeiras Open 125 e o Maia Open em 2025) para igualar Nuno Marques no topo da lista de maiores premiados do circuito secundário no nosso país: o histórico tenista portuense venceu na Madeira e em Vilamoura em 1989 e nos Açores em 1995 e 1996.



DR

Matej Dodig com o presidente da Câmara de Braga, João Rodrigues

A final do Braga Open foi a primeira de Moller desde que fechou a época transata a vencer na Maia, precisamente o destino da próxima semana.

Já para Dodig, a conquista de ontem traduziu-se na segunda em três finais esta temporada e terceira da carreira, tendo como consequência imediata uma inédita entrada no top 150 do ranking mundial assim que a tabela for atualizada.

"Foi um encontro muito difícil. Não me estava a sentir muito bem no início, mas por causa dele. É um ótimo jogador, tem uma esquerda inacreditável. Acho que é a melhor que alguma vez enfrentei e faz com que seja um adversário muito difícil de defrontar. Normalmente consigo aguentar-me bem com a esquerda contra quase todos, mas hoje senti uma pressão diferente. Ele consegue mudar muito bem a direção e é muito agressivo. Isso deixou-me um pouco frustrado, mas consegui manter a concentração e mudar a abordagem ajudou-me muito", explicou o jovem croata de 21 anos na conferência de imprensa.

Além da mudança tática, quebrando o padrão habitual para passar a explorar sobretudo o lado direito de Moller, Dodig também beneficiou da quebra física do dinamarquês (forçado a três sets pela quinta vez em cinco encontros) para se distanciar a partir do momento em que assinou o primeiro break do segundo set.

Assim, o tenista nascido em Osijek pôde celebrar a terceira conquista no ATP Challenger Tour, segunda desde que recuperou de uma entorse no tornozelo sofrida em março de 2026. Na véspera, ao garantir um lugar na final, explicou que essa pausa forçada o ajudou a ganhar "uma nova perspcetiva" e "a aproveitar cada momento" no circuito.

Na despedida de Braga, Matej Dodig desfez-se em elogios à Cidade dos Arcebispos: "É uma localização incrível. O centro da cidade é muito, muito bonito e apanhámos óptimo tempo para esta altura do ano. Adorámos a comida e as pessoas, por isso sei que vou guardar esta semana na minha memória. Mas agora estou desejoso de celebrar com os meus amigos croatas que já estão na Maia".

> "O centro da cidade é muito, muito bonito e apanhámos óptimo tempo para esta altura do ano. Adorámos a comida e as pessoas, por isso sei que vou guardar esta semana na minha memória."
>
> **Matej Dodig**
> Campeão do Braga Open

ANDEBOL — I DIVISÃO — JORNADA 8

	Pts.	TOTAL J	V	E	D	M	S	CASA V	E	D	M	S	FORA V	E	D	M	S
1. Sporting	21	7	7	0	0	296	184	5	0	0	210	125	2	0	0	86	59
2. FC Porto	21	7	7	0	0	280	174	3	0	0	114	76	4	0	0	166	98
3. Benfica	20	8	6	0	2	281	228	4	0	1	178	132	2	0	1	103	96
4. Marítimo	19	7	6	0	1	231	199	2	0	0	76	74	4	0	1	155	125
5. Póvoa	18	8	5	0	3	250	243	2	0	1	93	90	3	0	2	157	153
6. ABC Braga	16	8	4	0	4	236	260	3	0	2	162	167	1	0	2	74	93
7. Vitória SC	14	8	3	0	5	228	276	2	0	1	89	104	1	0	4	139	172
8. Ág. Santas	13	7	3	0	4	209	210	1	0	2	88	89	2	0	2	121	121
9. Belenenses	12	8	2	0	6	217	255	2	0	2	107	118	0	0	4	110	137
10. St. Tirso	10	8	1	0	7	215	266	0	0	4	105	127	1	0	3	110	139
11. Carvalhos	10	8	1	0	7	201	269	1	0	3	94	127	0	0	4	107	142
12. Avanca	10	8	1	0	7	197	277	1	0	4	129	167	0	0	3	68	110

RESULTADOS

St. Tirso, 28; Póvoa, 29
Benfica, 35; Belenenses, 31
ABC Braga, 30; Carvalhos, 26
Sporting, 51; Vitória SC, 23
FC Porto-Ág. Santas (12 Dez.)
Avanca, 22; Marítimo, 36

CLASSIFICAÇÃO

Belenenses - St. Tirso
Póvoa - FC Porto
Ág. Santas - Sporting
Marítimo - ABC Braga
Carvalhos - Benfica
Vitória SC - Avanca

FUTSAL — I DIVISAO NACIONAL — JORNADA 5

	Pts.	TOTAL J	V	E	D	M	S	CASA V	E	D	M	S	FORA V	E	D	M	S
1. Fundão	12	5	4	0	1	18	11	2	0	1	8	5	2	0	0	10	6
2. Sporting	11	5	3	2	0	22	8	2	1	0	11	3	1	1	0	11	5
3. Benfica	11	5	3	2	0	17	9	2	0	0	10	3	1	2	0	7	6
4. SC Braga	10	5	3	1	1	23	13	2	0	0	10	1	1	1	1	13	12
5. Zêzere	8	5	2	2	1	11	10	0	1	1	3	6	2	1	0	8	4
6. Eléctrico	7	5	2	1	2	14	13	1	1	1	10	9	1	0	1	4	4
7. Leões PS	7	5	2	1	2	15	20	1	1	0	9	5	1	0	2	6	15
8. Rio Ave	6	5	1	3	1	17	17	1	2	0	14	11	0	1	1	3	6
9. Famalicão	4	5	1	1	3	10	22	1	0	2	6	12	0	1	1	4	10
10. UPVN	3	5	1	0	4	10	17	1	0	1	7	5	0	0	3	3	12
11. Torreense	3	5	1	0	4	7	16	1	0	2	5	7	0	0	2	2	9
12. Portimonense	1	5	0	1	4	11	19	0	1	1	7	8	0	0	3	4	11

RESULTADOS

Fundão, 1; Benfica, 2
Eléctrico, 3; SC Braga, 5
Torreense, 3; Portimonense, 1
Rio Ave, 4; UPVN, 1
Sporting, 7; Leões PS, 0
Famalicão, 1; Zêzere, 3

PRÓXIMA JORNADA

Benfica - Torreense
UPVN - Famalicão
Zezere - Eléctrico
Leões PS - Fundão
SC Braga - Sporting
Portimonense - Rio Ave

modalidades

Andebol

Resultados distintos para os emblemas minhotos na prova

Foi uma jornada de finais diferentes para os conjuntos minhotos que militam na I divisão nacional de andebol, isto porque, o Vitória foi copiosamente derrotado na visita à casa do Sporting, ao passo que o ABC venceu em casa um dos últimos classificados da prova.

Os vimaranenses lutaram contra uma das equipas mais fortes da Europa, mas não tiveram armas e perderam por 51-23. Estão no sétimo posto da prova, com 14 pontos, menos dois que o ABC de Braga, que venceu no Carvalhos, no seu reduto.

Na próxima ronda o Vitória recebe o Avança e o ABC joga na Madeira.

Futsal

SC Braga triunfa fora de portas e FC Famalicão perde em casa

Na quinta jornada da I divisão de futsal assistiu-se a alguns duelos electrizantes, com incerteza no marcador e com bastantes golos. O duelo entre Eléctrico e SC Braga foi um desses embates, sendo que a vitória acabou por sorrir para a formação minhota por 5-3, resultado que coloca os bracarenses no quarto posto da tabela classificativa, a apenas um de distância de Sporting e Benfica, e dois do comandante, que é o Fundão.

No outro desafio com minhotos em acção, o FC Famalicão perdeu em casa, frente ao quinto classificado Zêzere. Famalicenses seguem no quarto posto, com quatro pontos.

Na próxima jornada há um SC Braga-Sporting.

CISION

Correio do Minho

Meio: Imprensa **Âmbito:** Regional
País: Portugal **Period.:** Diária
Área: 552,96cm² **Pág:** 16,1

ID: 125445322 12-10-2026



CP Valongo Vouga/Lanidor vence Colégio Gaia e resolve encontro nos últimos cinco minutos

Tipo Meio: Internet Data Publicação: 12/10/2026

Meio: Notícias de Águeda Online

URL: https://pt.cision.com/s/?l=108fc82f

O CP Valongo Vouga/Lanidor conquistou mais uma importante vitória na Divisão de Honra Feminina de andebol, ao vencer, fora de portas, o Colégio Gaia por 20-25, em partida referente à 4.ª jornada da primeira fase da competição. A formação de Valongo do Vouga esteve praticamente sempre na frente do marcador, mas foi nos últimos cinco minutos que conseguiu construir a vantagem decisiva e assegurar o triunfo.

Num encontro marcado pelo equilíbrio e pela intensidade competitiva, a equipa orientada por David Ferreira entrou determinada a assumir o controlo das operações, embora tenha encontrado pela frente um adversário que nunca facilitou. A primeira parte ficou marcada por algumas falhas técnicas de ambos os conjuntos, com as duas equipas a revelarem dificuldades em concretizar algumas das oportunidades criadas.

Ainda assim, o Valongo Vouga/Lanidor conseguiu manter-se quase sempre em vantagem, demonstrando organização defensiva e capacidade para responder às investidas da formação da casa. Ao intervalo, a diferença era mínima, com as visitantes a recolherem aos balneários na frente por 9-10, deixando tudo em aberto para os segundos 30 minutos.

No regresso dos balneários, o equilíbrio continuou a ser a nota dominante. O Colégio Gaia procurou inverter o rumo dos acontecimentos, aumentando a pressão sobre a equipa visitante, mas as jogadoras de Valongo do Vouga souberam resistir e conservar uma curta vantagem durante largos períodos.

A partida caminhava para uma decisão imprevisível quando, nos últimos cinco minutos, o conjunto orientado por David Ferreira conseguiu finalmente desequilibrar o encontro. Com maior intensidade, eficácia ofensiva e segurança nos momentos decisivos, o Valongo Vouga/Lanidor transformou uma vantagem mínima numa diferença de cinco golos, estabelecendo o resultado final em 20-25.

Individualmente, Nádia Gonçalves destacou-se como a principal referência ofensiva da formação visitante, terminando a partida com nove golos. Inês Filipa Ferreira Santos também esteve em evidência, contribuindo com seis tentos, enquanto Inês Margarida Vieira Cruz, Ana Margarida Saramago Claro, Luana Silva Gonçalves e Maria Silva Mango Fernandes apontaram dois golos cada. Bianca Romão Almeida completou a lista de marcadoras com um golo.

Na equipa do Colégio Gaia, Beatriz Costa Silva foi a jogadora mais concretizadora, com sete golos, seguida de Sara Costa Borges, que apontou três.

Um dos aspetos que merece particular destaque foi a eficácia da formação de Valongo do Vouga na marcação de livres de sete metros. Das seis oportunidades de que dispôs, a equipa concretizou todas, alcançando uma eficácia de 100%, um registo que acabou por assumir especial importância num encontro decidido apenas na reta final. Já o Colégio Gaia converteu três dos cinco livres de sete metros de que beneficiou.

A partida, disputada perante cerca de 150 espectadores, decorreu sem protestos ou ocorrências disciplinares assinaladas no boletim oficial.

Mais do que a diferença de cinco golos registada no resultado final, esta vitória evidencia a capacidade competitiva do CP Valongo Vouga/Lanidor, que soube manter a concentração durante os 60 minutos, resistir à pressão adversária e encontrar soluções quando o encontro exigia maior eficácia.

A formação de Valongo do Vouga demonstrou maturidade na gestão dos momentos de maior equilíbrio e confirmou a importância de manter a intensidade até ao último minuto. Depois de uma partida em que as diferenças foram quase sempre reduzidas, a equipa conseguiu impor a sua superioridade precisamente quando mais precisava.

Com este triunfo, o CP Valongo Vouga/Lanidor soma mais três pontos na Divisão de Honra Feminina, reforçando a confiança para os próximos compromissos e deixando sinais positivos quanto à capacidade de continuar a discutir os resultados numa competição exigente.

CP Valongo Vouga/Lanidor vence Colégio Gaia e resolve encontro nos últimos cinco minutos

Tipo Meio: Internet Data Publicação: 12/10/2026

Meio: Sapo Online

URL: https://pt.cision.com/s/?l=ed894662

O CP Valongo Vouga/Lanidor conquistou mais uma importante vitória na Divisão de Honra Feminina de andebol, ao vencer, fora de portas, o Colégio Gaia por 20-25, em partida referente à 4.ª jornada da primeira fase da competição. A formação de Valongo do Vouga esteve praticamente sempre na frente do marcador, mas foi nos últimos cinco [...]

O CP Valongo Vouga/Lanidor conquistou mais uma importante vitória na Divisão de Honra Feminina de andebol, ao vencer, fora de portas, o Colégio Gaia por 20-25, em partida referente à 4.ª jornada da primeira fase da competição. A formação de Valongo do Vouga esteve praticamente sempre na frente do marcador, mas foi nos últimos cinco minutos que conseguiu construir a vantagem decisiva e assegurar o triunfo.

Num encontro marcado pelo equilíbrio e pela intensidade competitiva, a equipa orientada por David Ferreira entrou determinada a assumir o controlo das operações, embora tenha encontrado pela frente um adversário que nunca facilitou. A primeira parte ficou marcada por algumas falhas técnicas de ambos os conjuntos, com as duas equipas a revelarem dificuldades em concretizar algumas das oportunidades criadas.

Ainda assim, o Valongo Vouga/Lanidor conseguiu manter-se quase sempre em vantagem, demonstrando organização defensiva e capacidade para responder às investidas da formação da casa. Ao intervalo, a diferença era mínima, com as visitantes a recolherem aos balneários na frente por 9-10, deixando tudo em aberto para os segundos 30 minutos.

No regresso dos balneários, o equilíbrio continuou a ser a nota dominante. O Colégio Gaia procurou inverter o rumo dos acontecimentos, aumentando a pressão sobre a equipa visitante, mas as jogadoras de Valongo do Vouga souberam resistir e conservar uma curta vantagem durante largos períodos.

A partida caminhava para uma decisão imprevisível quando, nos últimos cinco minutos, o conjunto orientado por David Ferreira conseguiu finalmente desequilibrar o encontro. Com maior intensidade, eficácia ofensiva e segurança nos momentos decisivos, o Valongo Vouga/Lanidor transformou uma vantagem mínima numa diferença de cinco golos, estabelecendo o resultado final em 20-25.

Individualmente, Nádia Gonçalves destacou-se como a principal referência ofensiva da formação visitante, terminando a partida com nove golos. Inês Filipa Ferreira Santos também esteve em evidência, contribuindo com seis tentos, enquanto Inês Margarida Vieira Cruz, Ana Margarida Saramago Claro, Luana Silva Gonçalves e Maria Silva Mango Fernandes apontaram dois golos cada. Bianca Romão Almeida completou a lista de marcadoras com um golo.

Na equipa do Colégio Gaia, Beatriz Costa Silva foi a jogadora mais concretizadora, com sete golos, seguida de Sara Costa Borges, que apontou três.

Um dos aspetos que merece particular destaque foi a eficácia da formação de Valongo do Vouga na marcação de livres de sete metros. Das seis oportunidades de que dispôs, a equipa concretizou todas, alcançando uma eficácia de 100%, um registo que acabou por assumir especial importância num encontro decidido apenas na reta final. Já o Colégio Gaia converteu três dos cinco livres de sete metros de que beneficiou.

A partida, disputada perante cerca de 150 espectadores, decorreu sem protestos ou ocorrências disciplinares assinaladas no boletim oficial.

Mais do que a diferença de cinco golos registada no resultado final, esta vitória evidencia a capacidade competitiva do CP Valongo Vouga/Lanidor, que soube manter a concentração durante os 60 minutos, resistir à pressão adversária e encontrar soluções quando o encontro exigia maior eficácia.

A formação de Valongo do Vouga demonstrou maturidade na gestão dos momentos de maior equilíbrio e confirmou a importância de manter a intensidade até ao último minuto. Depois de uma partida em que as diferenças foram quase sempre reduzidas, a equipa conseguiu impor a sua superioridade precisamente quando mais precisava.

Com este triunfo, o CP Valongo Vouga/Lanidor soma mais três pontos na Divisão de Honra Feminina, reforçando a confiança para os próximos compromissos e deixando sinais positivos quanto à capacidade de continuar a discutir os resultados numa competição exigente.

[Additional Text]:
CP Valongo Vouga/Lanidor vence Colégio Gaia e resolve encontro nos últimos cinco minutos
SAPO

Petro e 1.º de Agosto seguem para as meias-finais

Tipo Meio: Internet Data Publicação: 12/10/2026

Meio: Sapo Online

URL: https://pt.cision.com/s/?l=8652259b

Al Ahly e Abidjan HC completam o quadro

As equipas femininas do Petro de Luanda e do 1.º de Agosto apuraram-se, neste domingo, 11 de Outubro, para as meias-finais do Campeonato Africano de Clubes de Andebol, que decorre em Luanda, no pavilhão Paulo Bunze.

O Petro, campeão continental em título, derrotou as congolesas do Mazembe por 31-15. Ao intervalo as tricolores já venciam por 14-6, com Letícia Costa a marcar cinco golos.

No segundo tempo, e apesar da entrada forte do Mazembe, Letícia Costa continuou o passeio até ser eleita a jogadora mais valiosa (MVP) do encontro. No fim, o resultado não deixou margem para dúvidas (31-15).

O 1.º de Agosto teve mais dificuldades, num duelo entre angolanas. Jogando em casa, venceu a Casa do Pessoal do Porto do Lobito (CPPL) por apenas dois tentos de diferença (21-19).

Nos outros jogos do dia, o Al Ahly, do Egito, bateu o Héritage, da RD Congo, por 30-16, e o Abidjan HC, da Côte d'Ivoire, bateu o Flowers, do Benim, por 19-14.

Meias-finais:

Petro de Luanda vs Al Ahly (Egito)

1.º de Agosto vs Abidjan HC (Côte d'Ivoire)
SAPO

TONDELA: Equipa técnica de Andebol Feminino Sub-18 assinala Outubro Rosa com gesto de solidariedade

Tipo Meio: Internet Data Publicação: 12/10/2026

Meio: Sapo Online

URL: https://pt.cision.com/s/?l=58b8bace

A equipa técnica do escalão feminino Sub-18 de andebol do Clube Desportivo de Tondela promoveu uma iniciativa de sensibilização para o cancro da mama, no âmbito do Outubro Rosa, através da oferta de laços cor-de-rosa às suas atletas e às jogadoras do Andebol Clube de Viseu. A ação contou com a colaboração de pais e [...]

A equipa técnica do escalão feminino Sub-18 de andebol do Clube Desportivo de Tondela promoveu uma iniciativa de sensibilização para o cancro da mama, no âmbito do Outubro Rosa, através da oferta de laços cor-de-rosa às suas atletas e às jogadoras do Andebol Clube de Viseu.

A ação contou com a colaboração de pais e mães das atletas e procurou destacar a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do cancro da mama, associando a prática desportiva à sensibilização para esta causa.

O clube sublinhou o significado simbólico do gesto, que representa valores como a união, a esperança e a solidariedade, agradecendo o envolvimento da equipa técnica e das famílias na concretização da iniciativa.

O Andebol Clube de Viseu foi também destacado pela disponibilidade para participar nesta ação, que demonstrou como a cooperação entre equipas pode ultrapassar a rivalidade desportiva e unir atletas em torno de causas comuns.

Com esta iniciativa, o Clube Desportivo de Tondela reforça a importância do desporto na transmissão de valores como o respeito, a empatia e a responsabilidade social, mostrando que o seu papel vai além da competição.
SAPO

Violência no Andebol e Como Parece Desporto de Combate

Tipo Meio: Internet Data Publicação: 12/10/2026

Meio: Bancada Online

URL: https://pt.cision.com/s/?l=72a12e17

O andebol é, na prática, um desporto de combate com bola. Descubra a violência, a dor invisível e a resistência extrema dos atletas

Quem assiste a um jogo de andebol através do ecrã da televisão vê um espetáculo fluído: transições rápidas, remates em suspensão impressionantes e golos a cada minuto. No entanto, as câmaras de transmissão filtram a verdadeira essência da modalidade.

Visto de longe, o andebol parece apenas um jogo dinâmico de equipa. Porém, é na prática um desporto de combate disfarçado com bola, como se constata numa análise mais próxima.

Na verdade, a distância da câmara atenua o som dos impactos, disfarça os puxões e esconde o sofrimento físico de quem luta por cada centímetro de piso.

A dor invisível: o que acontece na linha dos seis metros

O coração do andebol bate na linha dos seis metros. É nessa fronteira que se desenrolam as batalhas mais ferozes do jogo, onde o contacto físico deixa de ser um detalhe para se tornar o motor da partida.

Agarrões e bloqueios no limite: Na luta por posição, os agarrões de pescoço, os bloqueios ilegais com a anca e os empurrões em pleno ar a colar à linha dos seis metros são constantes.

Projectéis em velocidade: Os pivôs e pontas arremessam o corpo contra barreiras defensivas enquanto recebem bolas e levam pancadas diretas nas costelas ou no rosto.

O impacto no piso rígido: Ao contrário de modalidades jogadas na relva ou em pisos sintéticos amortecidos, as quedas no andebol acontecem diretamente sobre madeira rija ou cimento. O acumulado de microtraumas numa única partida equivale ao desgaste de vários combates de artes marciais.

Por que é que o andebol funciona como um desporto de combate?

Diferente do futebol ou do basquetebol, onde o contacto é frequentemente penalizado com falta e cartão, no andebol a paragem do adversário através do corpo faz parte da estratégia legal do jogo.

A legalidade da falta tática

As regras do andebol permitem que o defensor utilize o tronco para travar o progresso do atacante. O contacto frontal, de peito contra peito e controlo de braços, não só é permitido como é ensinado desde as camadas de formação.

Aliás, a falta tática serve para interromper o ritmo do ataque sem que isso constitua uma infração disciplinar severa.

A batalha entre pivôs e defesas centrais

A zona central da defesa é um território de pura força bruta. Os defesas centrais e os pivôs travam duelos onde a alavanca do corpo, a força dos braços e o equilíbrio são levados ao limite.

É uma dança agressiva para ganhar espaço, onde muitas vezes a bola nem sequer está no foco direto das câmaras.

Como o corpo humano aguenta tanta agressão sem o jogo parar?

Sustentar 60 minutos de choque contínuo exige uma preparação física radical que vai muito além do treino cardiovascular normal.

Hipertrofia e armadura muscular: Os atletas desenvolvem massa muscular específica nos ombros, peitoral e core não apenas para rematar mais forte, mas para criar uma “armadura” protetora contra os impactos.

Reforço articular e proprioceção: Os tornozelos e joelhos sofrem rotações extremas em travagens e aterragens. O treino de estabilização é o que evita ruturas constantes de ligamentos.

Gestão da dor em tempo real: A capacidade mental de absorver pancadas sem perder a concentração tática é o que distingue os jogadores de elite. Hematomas, dedos deslocados e arranhões são tratados nos poucos segundos de pausa antes de a bola voltar a rolar.

Perfil do atleta: uma resistência fora do comum

Jogar andebol ao mais alto nível exige aceitar a dor como companheira de equipa. Não é raro ver atletas a terminar partidas com ligaduras compressivas, máscaras de proteção facial ou dedos unidos por fita para suportar fraturas recentes.

Para quem assiste das bancadas de um pavilhão, a poucos metros do piso, o som dos corpos a colidirem e as respirações arfantes revelam uma modalidade crua, violenta e profundamente respeitável.

Portanto, a televisão pode disfarçar a agressividade, mas quem está em campo sente-a a cada segundo.

TONDELA: Equipa técnica de Andebol Feminino Sub-18 assinala Outubro Rosa com gesto de solidariedade

Tipo Meio: Internet Data Publicação: 12/10/2026

Meio: MaisBeiras Informação Online

URL: https://pt.cision.com/s/?l=91a02d13

A equipa técnica do escalão feminino Sub-18 de andebol do Clube Desportivo de Tondela promoveu uma iniciativa de sensibilização para o cancro da mama, no âmbito do Outubro Rosa, através da oferta de laços cor-de-rosa às suas atletas e às jogadoras do Andebol Clube de Viseu.

A ação contou com a colaboração de pais e mães das atletas e procurou destacar a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do cancro da mama, associando a prática desportiva à sensibilização para esta causa.

O clube sublinhou o significado simbólico do gesto, que representa valores como a união, a esperança e a solidariedade, agradecendo o envolvimento da equipa técnica e das famílias na concretização da iniciativa.

O Andebol Clube de Viseu foi também destacado pela disponibilidade para participar nesta ação, que demonstrou como a cooperação entre equipas pode ultrapassar a rivalidade desportiva e unir atletas em torno de causas comuns.

Com esta iniciativa, o Clube Desportivo de Tondela reforça a importância do desporto na transmissão de valores como o respeito, a empatia e a responsabilidade social, mostrando que o seu papel vai além da competição.