

FRASE

“Precisamos nos reunir e decidir o nome a ser chamado para seguir com os protocolos de convocação”

Coordenador de seleções, Edu Gaspar, confirmou que um substituto será chamado no lugar de Marcelo, cortado da lista para os amistosos na próxima semana.



esportes

MÉTODO POSE

Running - Uma obra para quem ama a corrida

O método visa melhorar a técnica dos atletas e evitar lesões

Assessoria

Para quem olha de longe, correr parece ser algo simples e natural, e de certa forma é, mas a verdade é que o movimento vai além de colocar um pé na frente do outro. Em tempos remotos, há milhares de anos, o homem tinha de correr em busca da caça; correr do perigo ou até mesmo para se deslocar de um ponto ao outro. Sem tênis ou técnica, apenas correr, cor-

rer e correr. Até que um dia a corrida se transformou em um esporte.

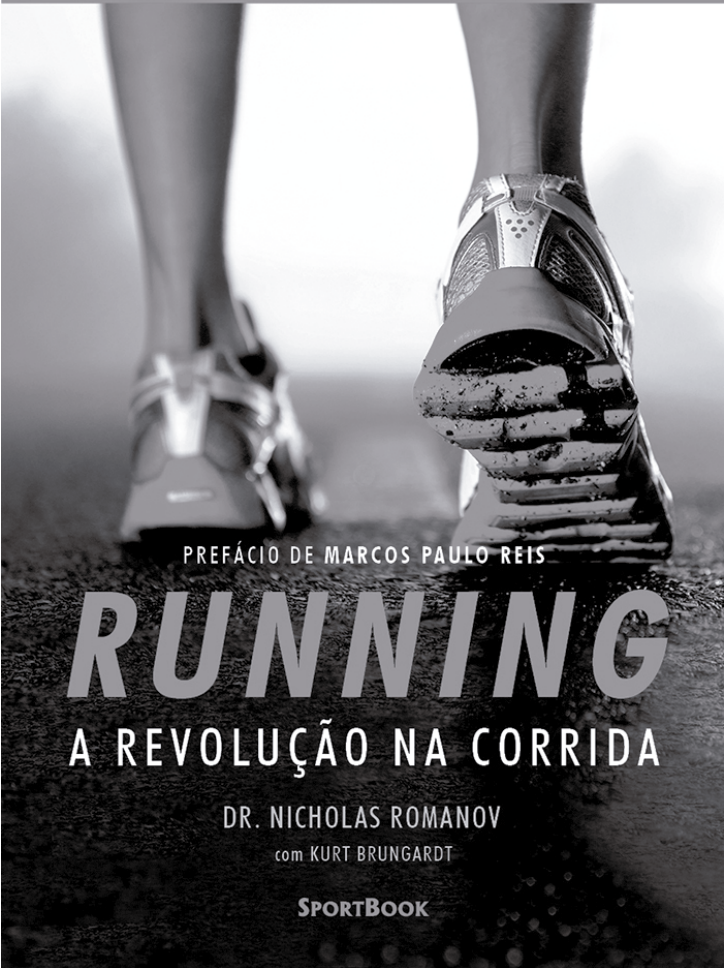
Apesar de ser uma prática milenar, a aplicação de técnicas para melhorar a performance de um atleta é fruto de pesquisas recentes, já que a corrida sempre foi tratada como algo nato. Nas décadas de 70 e 80 surgiram os primeiros trabalhos que focavam na biomecânica da corrida. Uma das pesquisas mais notáveis entre elas é o Método Pose – desenvolvido pelo treinador olímpico Nicholas Romanov, apresentado no livro Running – A Revolução da Corrida.

O Método Pose visa melhorar a técnica dos atletas, elevar ao máximo

a performance, desenvolver o potencial de cada corredor e evitar lesões, já que cerca de dois terços dos corredores se lesionam a cada ano – número que seria considerado inaceitável em qualquer outra prática esportiva. Para isso Romanov tem como chave a pisada com o médio pé e o uso da gravidade em favor do atleta, baseado em poses biomecanicamente ideais para economizar energia e obter resultados melhores.

Atletas de alto nível mundial como Michael Johnson (medalhista de ouro nas provas de 200 e 400 metros nas Olimpíadas de 1996, em Atlanta) e o fenômeno Usain Bolt são alguns dos corredo-

CORRA MAIS RÁPIDO, MAIS LONGE E SEM LESÕES – PELO RESTO DA VIDA



Livro

res que tem suas técnicas semelhantes às propostas por Romanov.

As técnicas foram descobertas com a observa-

ção dos melhores corredores do mundo e se tornou uma das principais obras mundiais para o treinamento de corrida.

NOVA OLÍMPIA

Semifinalistas da Copa de Futsal Feminino estão definidas

Click Nova Olímpia

As equipes do Departamento de Esportes de Nova Olímpia, F.A.P. Alto Paraguai, Palestra Nobres e Tangará da Serra farão a semifinal.

As quatro equipes que vão lutar por duas vagas para a final da Copa de Futsal Feminino de Nova Olímpia foram conhecidas na rodada do último sábado, 29. Na quadra do Ginásio ‘Mané Baiano’, os times do Departamento de Esportes de Nova Olímpia, F.A.P. Alto Paraguai, Comercial Planalto-FM (Tangará), Nova Olímpia, Palestra Nobres e Tangará da Serra disputaram as quatro vagas para a próxima fase.

As partidas da semifinal ficaram assim definidas: Departamento de Esportes



Jogos seguem no próximo dia 21

de Nova Olímpia x F.A.P. Alto Paraguai e Palestra Nobres x Tangará da Serra.

Segundo a organização do evento, os jogos serão realizados no próximo dia 21 (domingo), com a semifinal iniciando às 9h com Palestra Nobres x Tangará da Serra e às 10h o jogo entre Departamento de Esportes (Nova Olímpia) e F.A.P. Alto Paraguai. Por sua vez,

a decisão de terceiro lugar inicia às 18h e às 19h haverá a grande final.

A competição é realizada pelo Departamento de Esportes da Secretaria de Educação e com apoio da Prefeitura Municipal e oferece uma premiação de R\$ 1 mil para o campeão, R\$ 500,00 para o vice e R\$300,00 para o terceiro colocado, além de troféus.

Tenistas de MT embarcam para torneios em Santa Catarina

JUNIOR MARTINS / Assessoria

Mato Grosso será representado por seis atletas em dois torneios de tênis da Confederação Brasileira de Tênis (CBT), nas categorias chamadas Tennis Kids, para tenistas de 08 a 12 anos de idade, que ocorrerão no período de 05 a 21 de outubro, nas cidades de Itajaí e de

Florianópolis.

Livas Eduardo Damazio, de oito anos, será o único a competir na Copa Santa Catarina 2018; e Livas Eduardo (8 anos), Leonardo Storck (9 anos), Matheus Formiga (9), Heitor Pasqualin (9), Lucas Abreu (11) e Vinícius Bortolo Lucas (11 anos) competirão na Copa Guga Kuerten 2018.

Operário vence o clássico, e estreia com vitória na Copa FMF

HIGOR V. RAMOS / Assessoria FMF

O clássico entre Mixto e Operário fechou a segunda rodada da Copa FMF. Em um confronto equilibrado, o Operário levou a melhor e venceu o seu arquirrival por 2 a 1.

Os gols saíram apenas no primeiro tempo. Logo nos primeiros minutos, o Tricolor Várzea-grandense saiu na frente, com Luis Fernando. Dez minutos depois, Pei-

xinho fez o dele. O gol Alvinegro saiu nos acréscimos.

Na próxima rodada, o Mixto estará de folga. Já o Operário visita o União na próxima terça-feira, 9.

ÁGUA SOL

MANUTENÇÃO E LIMPEZA

DE PISCINAS E PEDRAS

Venda e Construção de Piscinas em azulejo, fibra e vinil. Produtos e acessórios em geral.

Av. Brasil, 1.048-E, Jardim Europa

 3326-7022
9617-3044