

Esportes

Gurias do Yucumã começam apresentar elenco para temporada



A equipe do Flamengo de São Pedro, do projeto Gurias do Yucumã se preparam para a disputa do Campeonato Gaúcho de Futebol Feminino. Nos últimos dias, a assessoria de imprensa da equipe tem apresentado através das suas redes sociais as atletas que vão compor o elenco do rubro negro neste ano.

No total, cinco nomes foram anunciados nos canais oficiais do clube e alguns deles, de jogadoras conhecidas pela comunidade.

A centroavante Renata de Oliveira está confirmada para vestir a camisa do clube neste ano. Aos 26 anos, a atleta é na-

tural de Panambi/RS e esteve no elenco na última temporada. Também é o caso da volante Carla, que permanece no elenco comandado por Tiago Rodrigues.

As Gurias do Yucumã têm como propósito promover as diferentes culturas apresentadas na região, por isso conta com diversas atletas indígenas no elenco, como é o caso da zagueira Paty. Aos 27 anos, natural de Tenente Portela, a defensora é mais uma que permanece no elenco do clube para a temporada.

As novidades nestes anúncios ficaram por conta da zagueira Andressa e da lateral-direita, Mari Lima. Aos 17 anos

e 1,73m de altura, Andressa se destacou vestindo as cores do Brasil de Farroupilha/RS e do Avaí-Kindermann/SC, e chega para representar as Gurias do Yucumã pela primeira vez na carreira. Já Mari Lima desembarcou em Tenente Portela/RS após boas passagens no Paraná. Aos 21 anos, a lateral-direita esteve no Rio Branco Sport Club/PR na última temporada.

Uma das novidades desse ano, ainda não anunciada oficialmente pela equipe, mas já fechada com o Flamengo é a meia Camila, de 35 anos, que vem do Foz Cataratas do Iguaçu do Paraná. Ela se junta ao grupo que já vem treinando desde janeiro desse ano.

Semifinais do Campeonato Municipal de Futsal ocorrerão no dia 16

A equipe do Flamengo de São Pedro, do projeto Gurias do Yucumã se preparam para a disputa do Campeonato Gaúcho de Futebol Feminino. Nos últimos dias, a assessoria de imprensa da equipe tem apresentado através das suas redes sociais as atletas que vão compor o elenco do rubro negro neste ano.

No total, cinco nomes foram anunciados nos canais oficiais do clube e alguns deles, de jogadoras conhecidas pela comunidade.

A centroavante Renata de

Oliveira está confirmada para vestir a camisa do clube neste ano. Aos 26 anos, a atleta é natural de Panambi/RS e esteve no elenco na última temporada. Também é o caso da volante Carla, que permanece no elenco comandado por Tiago Rodrigues.

As Gurias do Yucumã têm como propósito promover as diferentes culturas apresentadas na região, por isso conta com diversas atletas indígenas no elenco, como é o caso da zagueira Paty. Aos 27 anos, natural de Tenente Portela, a defensora é mais uma que perma-

nece no elenco do clube para a temporada.

As novidades nestes anúncios ficaram por conta da zagueira Andressa e da lateral-direita, Mari Lima. Aos 17 anos e 1,73m de altura, Andressa se destacou vestindo as cores do Brasil de Farroupilha/RS e do Avaí-Kindermann/SC, e chega para representar as Gurias do Yucumã pela primeira vez na carreira. Já Mari Lima desembarcou em Tenente Portela/RS após boas passagens no Paraná. Aos 21 anos, a lateral-direita esteve no Rio Branco Sport Club/PR na última temporada.

Zaca - Educador Físico

CREF - 016912G/RS -
robinson.giraldi@bol.com.br



A Importância do Core no Desempenho Físico

Seja chutando, arremessando, correndo, pulando ou nadando, o core (núcleo) de um atleta está envolvido em quase todas as ações. Os músculos centrais são responsáveis por estabilizar a coluna e a pelve, bem como gerar e transferir energia do centro do corpo para as extremidades. O desenvolvimento da força e estabilidade do core permite que os atletas maximizem sua produção de energia e executem movimentos atléticos complexos em harmonia, equilíbrio e utilizando habilidades técnicas. Além disso, focar na força do core pode ajudar os atletas a estabilizar outras áreas fracas para reduzir o risco de lesões e otimizar o desempenho atlético.

A estabilidade central permite que os atletas controlem a posição do corpo, gerem potência e transfiram força ao longo da cadeia cinética. A estabilidade do core geralmente é necessária em movimentos rotacionais, o que é necessário em quase todos os esportes. Balançar uma raquete, cravar uma bola de vôlei e chutar uma bola são ações que exigem que o corpo desloque o peso suavemente de um lado para o outro. Ao fortalecer os estabilizadores centrais, os atletas podem maximizar a força em seus braços e pernas. Além disso, um núcleo forte permite que os atletas mantenham posições corporais por um longo período de tempo, como manter uma linha hidrodinâmica na piscina ou durante uma rotina de ginástica. Por fim, desenvolver a força e a estabilidade do core permite que os atletas maximizem sua potência e melhorem o desempenho do dia do jogo.

Melhorar a força e a estabilidade do core também pode ajudar os atletas a reduzir o risco de lesões. Concentrar-se na força do núcleo pode ajudar os atletas a estabilizar áreas fracas propensas a lesões e reabilitar lesões nos membros inferiores. Quando o core está fraco em relação ao corpo, o atleta se acostuma a usar demais outros grupos musculares para produzir a força desejada em qualquer movimento. Isso coloca mais pressão nos músculos para gerar energia e nas articulações para transferi-la. Por exemplo, atletas com lesões no joelho tendem a ter os músculos do quadril fracos ou flexores do quadril tensos, o que os leva a deslocar o peso de forma complicada do tronco, fazendo com que o joelho fique sujeito a ruptura. Em última análise, projetar um programa que enfatize a força do núcleo produzirá atletas com maior estabilidade e recrutamento muscular adequado durante a ação.

O core é uma peça essencial do desempenho atlético que ajuda o atleta a iniciar um movimento nas pernas e levá-lo aos braços, ou vice-versa, com uma transferência de energia mais eficiente. Embora haja muitas coisas a considerar ao projetar um programa de força, os treinadores devem implementar exercícios básicos para desenvolver atletas mais fortes e saudáveis.

Prefeitura de Vista Gaúcha

MUNICÍPIO DE VISTA GAÚCHA - RS.

Aviso de Licitação

PREGÃO PRESENCIAL nº 22/2023. Objeto: Aquisição de materiais de construção conforme Lei Municipal nº 3127/2023. Julgamento: 26/05/2023 às 09h00min. Local: Centro Adm. Mun., sito a Av. Nove de Maio, 1015. Informações: No Centro Adm. Mun., fone (55) 3552-1005, site www.vistagaucha-rs.com.br e e-mail compras@vistagaucha-rs.com.br.

Vista Gaúcha, RS, 12/05/2023.

Claudemir José Locatelli,
Prefeito Municipal