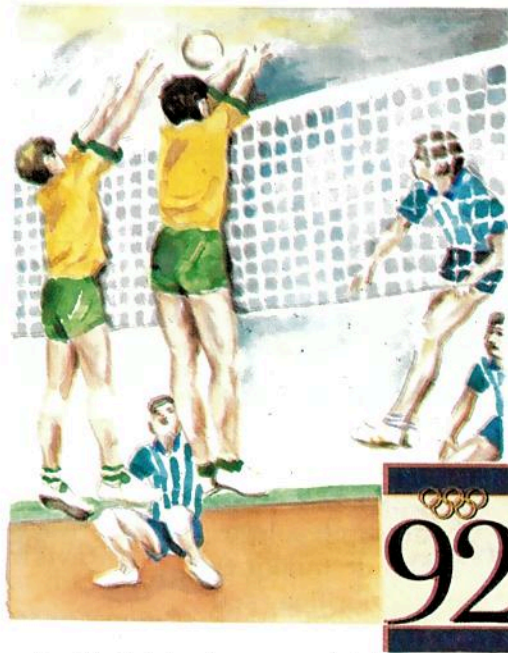


A **técnica**: consiste na aplicação dos fundamentos básicos que fazem parte da ação individual do jogador; a cortada, o saque, o toque, o bloqueio, o passe e a defesa.

A **tática**: diz respeito à ação coletiva da equipe, baseando-se nas armações para recepção do saque e nas táticas defensivas de proteção do ataque, nas infiltrações e ofensivas. Veja como a perfeita interação entre a técnica e a tática nos tornou campeões olímpicos.

Página 3



Brasil - Medalha de Ouro no Voleibol masculino nas Olimpíadas de Barcelona /92

Voleibol -

Treinamento das ações táticas 3

Aprendizagem na natação. 16

Maratona

e a barreira dos 32km - Como Vencê-la..... 36

A Crioterapia,

Um assunto que todo desportista deve conhecer 42

Treinamento em

altitude elevada..... 48

Preparação psicológica da equipe de pentatlo militar -

Bi-campeã mundial..... 52

O tempo-training

na preparação física de atletas de meio-fundo..... 56

Instituto de Pesquisa da

Capacitação Física 58

Pentatlo militar..... 62

Futebol:

O histórico dos sistemas 69

Nossa Capa: Aquarela de Márcia Süsskind estilizando uma técnica de projeção do Judô, homenageando o Brasil, esporte Medalha de Ouro em Barcelona/92 e a equipe do Exército: Ten Castropil - campeão Panamericano e integrante da equipe olímpica. Cb Jefferson - campeão Sul-Americano. Sd Henrique - vice-campeão mundial Junior. Sd Irbis - campeão Brasileiro. Sd Ariovaldo - campeão Brasileiro. Equipe do Exército - 3º lugar no Campeonato Mundial Militar: Maj Moraes, Cb Jefferson Sd Henrique, Sd Gleyson e At Sugizaki.



Vencendo a barreira dos 32km

Nos 42.195 quilômetros de uma maratona corre-se em estado de equilíbrio geralmente até o Km 30. Veja o que acontece, quimicamente, no interior do organismo quando o corredor atinge a marca dos 32 km. Por isso ultrapassar essa marca - conhecida como *barreira* - tornou-se um desafio para todos os maratonistas. **Página 36**

A natação é o mais completo dos esportes, uma atividade física agradável, onde adquirimos uma perfeita coordenação de movimentos e ainda apresenta a vantagem de ser praticada em qualquer idade. Aprenda os métodos práticos e *truques* da natação, ilustrada com desenhos, nesta edição.

Página 16



Largada 100m livre

CEJADA
olve ur
idade
ribuid
rmado
ela G.F
da com
ficienci
S/C Ltd
CEP 014
(11) 53

FILHA KARDEX