

VILA OLÍMPICA

Atleta conta sobre treinamento para voltar às competições

>> **Luciano Góis**
Redação DS

Ainda fazendo um trabalho de recuperação, o atleta de Karate Kleber Botafogo, concedeu a nossa reportagem uma entrevista em que explica o treinamento específico de um atleta de arte marcial na academia.

“Procurei melhorar meu condicionamento nas competições fazendo este treinamento de academia de musculação para que viesse a somar, fazemos um trabalho diferente do que se tem nas aulas de Karate pois aqui nos treinamentos realizo exercícios que trabalham força, velocidade, e controle, além de fortalecer a musculatura proporcionando força e resistência, a ativi-

dade proporciona um amplo desenvolvimen- to motor e cognitivo. Treinamentos em maior concentração muscular específica na academia de musculação”, disse Kleber salientando que na academia de Karate o treinamento é de alto rendimento das técnicas de combate, estratégia, percepção todos voltados específicos para o combate real e que o competitivo é a movimentação, capacidade de raciocínio e velocidade de reação são estimuladas e desenvolvidas. “A soma dos dois treinamentos irá melhorar meu rendimento, fazendo que eu conquiste bons resultados”, finalizou.

Em conversa com nossa redação, o pessoal Guilherme Silva explicou o trabalho que vem sendo executado com Kleber.

“Todo atleta tem uma lesão podendo ela ser decorrente do intenso treinamento de alguma competição, da falta de preparação, aqui na academia temos atletas do Motocross se recuperando de lesões no joelho, maratonistas procurando melhorar o rendimento. Aqui na academia desenvolvemos com o atleta Kleber Botafogo a sua agilidade através de circuitos, sua força e resistência muscular com exercícios, aparelhos e técnicas de treinamento, além de ficar o treino de musculação no fortalecimento tanto do músculo alvo (deltóide) como de músculos secundários que irão ajudar na estabilização e na execução dos movimentos do Karate sem que a parte lesionada seja muito exigida. E por fim outro benefício



O atleta esta em trabalho de recuperação, após uma lesão

importante da musculação na recuperação de lesões é manter a musculatura na região

lesionada ativa pois o nosso corpo tende a se adaptar a tudo se não houve estímulo com-

pleto”, explicou Guilherme. O atleta deverá voltar as competições em breve.

BRASILEIRO

Cuiabá Arsenal volta aos treinos em busca da recuperação

>> **Globo Esporte**

Após a primeira derrota no Campeonato Brasileiro de Futebol Americano por 45 a 9, para o Coritiba Crocodiles, o Cuiabá Arsenal retoma os treinos focado no confronto diante do São José Isttepôs em Santa Catarina. O time cuiabano precisa vencer fora de casa para continuar vivo na competição. O técnico Brian Guzman garante que o que resta ao Arsenal é fazer o seu dever de casa. “Não temos tempo a perder. Adversidades fazem parte de qualquer esporte e cabe a nós trabalharmos o que for necessário para superar a nossa”, disse o técnico informando que o Arsenal retornou aos treinos na última terça-feira com uma análise de vídeos de



O time foi derrotado no primeiro jogo, e volta a campo no dia 11 de outubro

jogos da equipe catari- nense. “O Cuiabá Arsenal é um time experiente, com jogadores veteranos que são referência nacional. Sabemos o que deu errado e o que precisa melhorar para competir no nível que esperamos de nosso time”, explica o comandante.

Michael Douglas,

atleta do Arsenal, demonstra tranquilidade com a situação do time cuiabano e enfatiza a importância da preparação física e mental para encarar este momento.

O Arsenal volta a campo no dia 11 de outubro diante do São José Istopôs, às 14h, em São José (SC).

COPA NASA

Aefex e Murici/Assari se enfrentam hoje

>> **Luciano Góis**
Redação DS

Dando continuidade a 11ª edição da Copa Nasa, “2º Troféu Móveis Gazin”, acontece no final de semana mais quatro partidas, que abrem a 9ª rodada da competição.

Hoje serão realiza-

dos dois jogos, na primeira partida marcada para às 15h, a equipe do Real Tangará enfrenta a AABB/TTC, jogo válido pela categoria sub-16, na partida seguinte, também pela categoria sub-16 o time do Aefex enfrenta a equipe Murici/Assari. Amanhã serão realizadas outras duas

partidas, sendo às 8h, o embate entre Vila Esmeralda e AABB/TTC, jogo válido pela categoria sub-15, na partida seguinte, também pela categoria sub-15, o time do Operário Sport Clube enfrenta o time de Murici/Assari. Os jogos serão realizados no Campo da Vila Nazaré.

Dom Bosco vence, mantém invencibilidade e liderança

>> **Craques do Rádio**

Jogando na noite da ultima quinta-feira no Dutrinha o Dom Bosco bateu o Brasil Central por 2 a 1, manteve a liderança e continua invicto na Segunda Divisão do Campeonato Mato-grossense. Os dois times voltam a se enfrentar na 2ª Fase, agora em mata-mata.

Os gols foram marcados no segundo tempo: João Márcio e Buiu para o Azulão; Lucas para o Brasil Central. A vitória quebrou uma sequência de dois empates do time alviceleste.

Também na última quinta, jogando em Barra do Garças, o Araguaia venceu o Operário Ltda por 2 a 0. O Dom Bosco lidera a Segundona com

15 pontos ganhos – primeiro lugar garantido. O Araguaia é o segundo com 12; o Poconé soma 10 pontos e o Brasil Central, também classificado, tem 7 pontos ganhos. O Operário Ltda, com três pontos e nenhuma vitória, é o lanterna. Na última rodada jogam Operário Ltda x Dom Bosco, no Dutra (dia 27) e Poconé x Araguaia (dia 28).



floricultura & arquitetura
NÃO ESQUEÇA: datas importantes
têm que ter **Flores**
DISK-FLORES 3326-6024



MANUTENÇÃO E LIMPEZA
DE PISCINAS E PEDRAS
Venda e Construção de Piscinas em azulejo,
fibra e vinil. Produtos e acessórios em geral.
Av. Brasil, 610-E, Centro 3326-7022
9617-3044



3326-1984
ou
3326-1869