



O Diário da Baixada

Sexta-feira, 16

## Artsul adota dança aeróbica para melhorar o desempenho

O Artsul, agremiação de Nova Iguaçu, cujo comando técnico é de Zila Cardoso, resolveu inovar no trabalho de preparação física. Na última quarta-feira (14), em seu centro de treinamentos localizado na Via Dutra, a equipe de futebol júnior, terceira colocada em seu grupo no



Torneio Octávio Pinto Guimarães, participou de um treino diferente, porém comum nas práticas físicas dos grandes clubes do mundo. O treinador resolveu introduzir a dança como exercício complementar dos atletas.

Para aumentar os movimentos aeróbicos, o trabalho tem como função o desenvolvimento multidisciplinar dos jogadores, algo que é sempre muito exigido no meio esportivo. A aula foi ministrada pelo professor de dança da UNIG, Denílson Soares e exigiu o máximo desempenho dos jogadores. "O importante é que eles entenderam bem o objetivo do trabalho. Com certeza vão querer repetir a dose e isso é muito bom", declarou o satisfeito Denílson. O Artsul jogará pelo OPG neste sábado (17), contra a Portuguesa, no estádio Nivaldo Pereira, em Austin. A partida vale pela primeira rodada do retorno. No primeiro turno os times empataram em 2 a 2, no Luso-Brasileiro.

>> Preparador aprova - O preparador Físico Fábio Santana gostou da atividade desenvolvida. Ele acredita que o time crescerá fisicamente.

"É muito importante este tipo de exercício, muito utilizado na Europa. A dança aeróbica visa dar mobilidade, destreza e ritmo aos atletas. E isso é o que estamos precisando para fazer bonito não só no OPG como em outras competições", concluiu.

O ano infelizmente não tem sido benéfico para o Tricolor da Dutra. No Campeonato Estadual da Série B, o Artsul lutou muito para não voltar à Série C, ao ter que disputar o famigerado "Torneio da Morte". No entanto, a má campanha do time profissional não desanimou o atual treinador. "O torneio de juniores é importante para que montemos uma base para o certame do ano que vem. Podemos testar novos valores que serão importantes na campanha", acredita o competente técnico, Zila Cardoso, que deixou sua marca como um habilidoso meio-campo do Esporte Clube Miguel Couto e Mesquita Futebol Clube.