



FUTEBOL

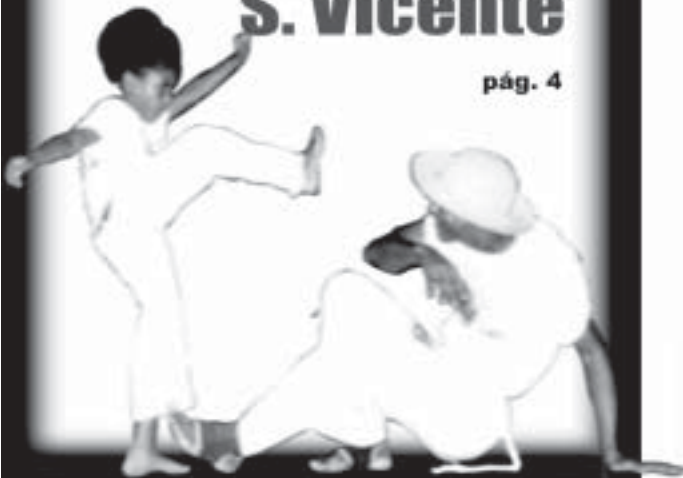
Atlético de volta à ribalta

pág. 2

Festival

Internacional de capoeira em S. Vicente

pág. 4



INTERIOR DE SANTIAGO

Flor Jovem festeja título

pág. 2

Seleção renovada para estágio em Portugal e França

pág. 3

CARLOS ANDRADE vence taça de Portugal

pág. 3



Lesões por falta de alongamento

A falta de alongamento adequado tem estado na origem de várias lesões contraídas pelos atletas cabo-verdianos. A fisioterapeuta Liliana Oliveira tem notado um certo desleixo dos desportistas em relação ao alongamento muscular antes da actividade física e, na sua opinião, as lesões dos ligamentos ocorrem por uma manifesta deficiência no processo de aquecimento.

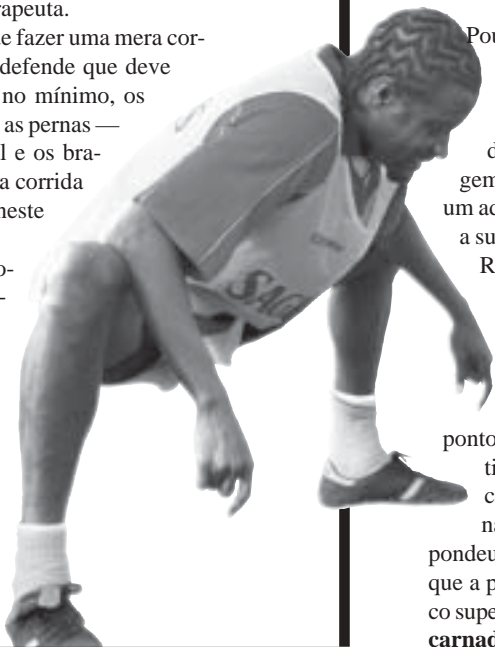
“O alongamento aumenta a flexibilidade dos músculos e das articulações e a circulação sanguínea. Com o aumento da flexibilidade, diminui a probabilidade de lesão muscular”, explica a fisioterapeuta, para quem o alongamento deve sempre anteceder o exercício físico, exactamente por preparar a musculatura para a carga adveniente dessa actividade.

O alongamento tende, normalmente, a provocar dor muscular e, por ser algo demorado, dá a impressão de que **“rouba”** tempo ao atleta. E, por aquilo que Oliveira depreende, estes são os dois factores que impedem os desportistas de dar a atenção apropriada a essa fase preparatória da actividade física.

“Todos queremos aproveitar o tempo e fazer aquilo que mais gostamos, que é correr ou jogar à bola. Mas é um risco praticarmos o desporto com assiduidade, sem termos em devida conta o papel do alongamento”, sublinha a fisioterapeuta.

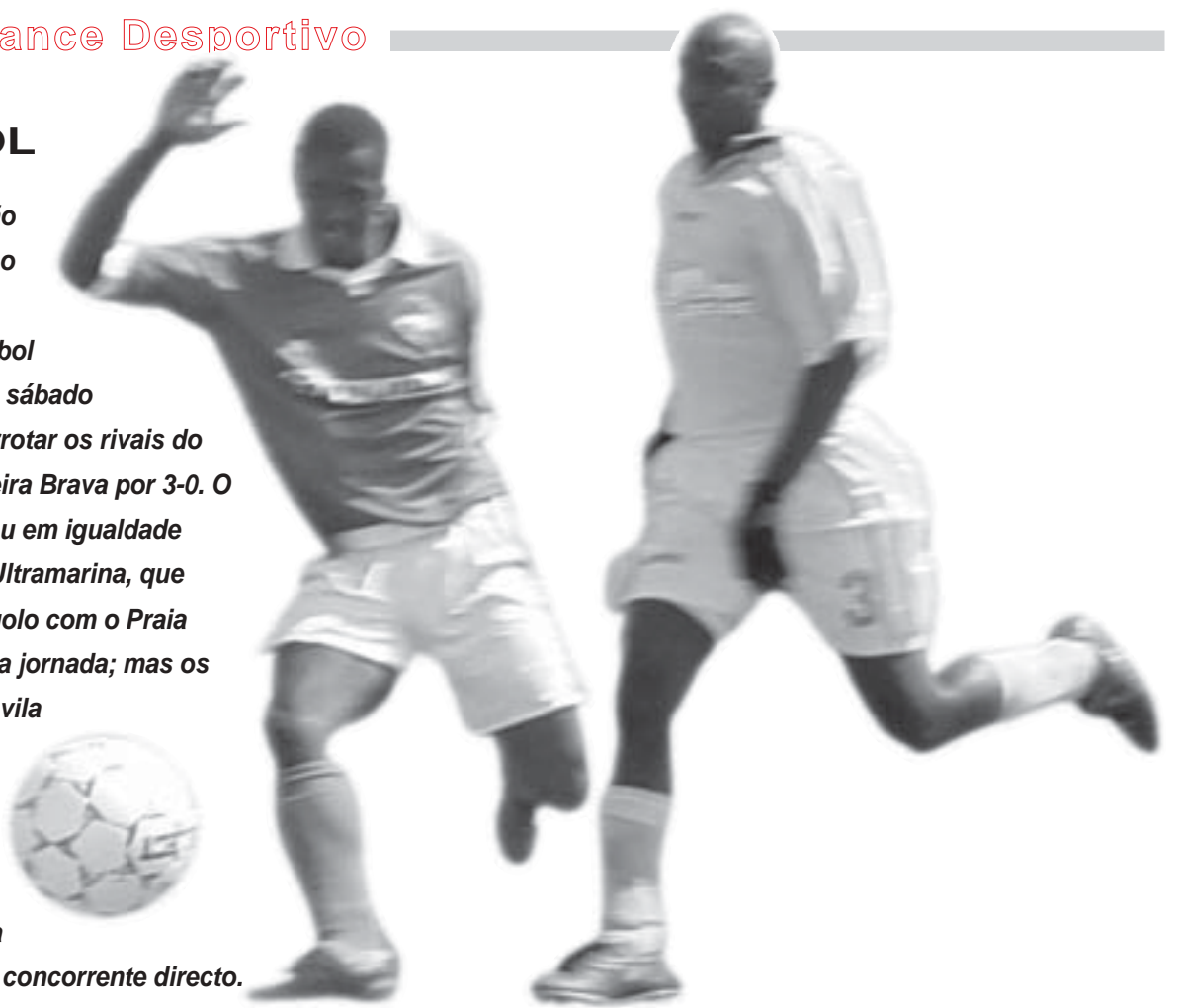
Para quem pretende fazer uma mera corrida, Liliana Oliveira defende que deve começar por alongar, no mínimo, os membros inferiores — as pernas —, a zona para-vertebral e os braços. E nunca começar a corrida com passadas fortes, neste caso, a velocidade.

Os joelhos, o tornozelo e a coluna vertebral são as zonas do corpo mais atingidas pelas contusões, como reparou Oliveira. O futebol é a modalidade que, na opinião da fisioterapeuta, tem **“produzido”** mais lesionados, pelo menos, na ilha de São Vicente. **KzB**



FUTEBOL

O Atlético de São Nicolau venceu o campeonato regional de futebol daquela ilha, no sábado passado, ao derrotar os rivais do Desportivo Ribeira Brava por 3-0. O Atlético terminou em igualdade pontual com o Ultramarina, que empatou a um golo com o Praia Branca na última jornada; mas os “encarnados” da vila da Ribeira Brava marcaram mais quatro golos, durante a prova, do que o concorrente directo.



Atlético de volta à ribalta

Poucas pessoas acreditavam que o Atlético venceria em campo o regional de futebol, já que à entrada para a última jornada o Ultramarina não só liderava o campeonato com uma vantagem de dois pontos, como iria jogar contra um adversário teoricamente mais fraco. Mas a surpresa aconteceu: o Atlético derrotou o Ribeira Brava por 3-0 e o Ultramarina não passou de um empate a uma bola com o Praia Branca.

Sendo assim, aquelas duas equipas terminaram o campeonato no topo da classificação com os mesmos 29 pontos em 14 jornadas. E, por ironia do destino, estavam empatadas em termos de confronto directo: Ultramarina venceu na primeira volta por 2-0 e o Atlético respondeu na segunda volta na mesma toada. Só que a produtividade dos avançados do Atlético superou a dos concorrentes. Ou seja, os **“encarnados”** da Ribeira Brava marcaram 29 go-

los contra 25 do Ultramarina.

Na disputa em campo, o Atlético sagrou-se campeão regional, mas a entrega definitiva do título só será concretizada quando o Conselho de Disciplina da Federação decidir sobre os protestos interpostos pelas duas equipas por alegada utilização irregular de jogadores. Uma decisão que deverá ser anunciada antes do início dos jogos do campeonato nacional, cujo arranque foi adiado para o dia 14 de Maio.

Seja como for, os dirigentes do Atlético acreditam que não vão perder o título na secretaria e já começaram a preparar a equipa para o nacional de futebol em que entram na **“poule”** A. Isto é, devem jogar contra o Paulense, de Santo Antão — Norte; o Flor Jovem, de Santiago Norte; a Académica do Sal; a Académica de São Filipe, ilha do Fogo; e o Sal-Rei, que é campeão nacional em título.

A outra **“poule”** será disputada pelas equipas do Desportivo, da Boa Vista; Derby, de

São Vicente; Académica do Porto Novo; Onze Unidos do Maio; Sporting da Praia; e Mora-beza, da ilha Brava.

Os jogos da primeira jornada do campeonato nacional, que deveriam acontecer neste fim-de-semana, foram adiados para o próximo mês de Junho. Contudo, no próximo dia 14 de Maio disputar-se-ão as partidas a contar para a segunda rodada daquela prova.

Salienta-se que logo no dia 14 de Maio, o Derby receberá o Sporting da Praia. É neste confronto entre dois dos principais candidatos ao título nacional de futebol que se vão centrar as atenções dos amantes do desporto-rei. No mesmo dia, o Onze Unidos defrontará o Desportivo da Boa Vista e o Mora-beza bater-se-á com a Académica do Porto Novo.

Os jogos da **“poule”** A” colocarão frente-a-frente o Paulense e a Académica de São Filipe, a Académica do Sal e o Atlético de São Nicolau, mas também o Sal-Rei contra o Flor Jovem. **JAM**

Flor Jovem festeja título

A equipa da empresa de serigrafia Expo-Arte da Praia deslocou-se, no domingo passado, à Calheta de São Miguel para felicitar e apoiar o campeão do interior de Santiago, Flor Jovem. Durante a comemoração da conquista do título, organizada pela Associação Amigos de Veneza e com a colaboração da Câmara Municipal de São Miguel, a Expo-Arte ofereceu 18 equipamentos desportivos e uma bola à Flor Jovem.

O presidente da Câmara de São Miguel, João Duarte, congratulou-se com o **“gesto nobre da parte da Expo-Arte em ceder esse apoio à Flor Jovem. Isso significa que a nossa equipa não está sozinha”**.

Duarte considera **“facto inédito”** a equipa de Calheta conseguir o **“passaporte”** para o Nacional e representar o interior de Santiago, algo de **“uma grande responsabilidade e que requer todo o nosso apoio para levar o nome de São Miguel ao mais alto nível”**.

E, para manter a amizade que os une desde 2002, as duas equipas (Expo-Arte e Flor Jovem) realizaram um jogo amigável em que mais uma vez a equipa anfitriã mostrou a sua superioridade, goleando os visitantes por sete bolas a uma. **“Como campeão da região Norte da ilha de San-**



Campeões do interior de Santiago

tiago não podíamos perder o nosso mérito de campeão”, diz o capitão da equipa, Nivaldo Tavares.

Já o administrador da Expo-Arte, Nelson Lopes, realçou que

também é o melhor marcador do campeonato interior de Santiago, com seis golos, conta fazer **“uma boa figura nacional”**.

AC

“a equipa Flor Jovem é muito forte e merece estar no Nacional”. E, coerente na sua fé, promete ao já campeão regional da zona Norte: **“Se ganhar pelo menos o segundo lugar do Campeonato Nacional, a Expo-Arte vai oferecer à Flor Jovem tudo o que precisar - botas, coletes e mais outros equipamentos”**.

Flor Jovem consagrou-se campeão mesmo na recta final do torneio do regional, quando apenas faltava um jogo para o término do campeonato. A equipa calhetense que nunca tinha perdido uma única jornada, uma vez que o regional se realiza em sete jogos, viria a perder o último embate frente ao São Domingos por três bolas a uma. Essa derrota não prejudicou a Flor Jovem, pois já havia conquistado o título nacional - o que para o seu treinador, Ambrósio, **“foi uma vitória merecida”**.

O campeão do interior de Santiago agora só pensa na próxima competição, o Campeonato Nacional, cujo arranque está previsto ainda para este mês. Para esta disputa, o capitão, Nivaldo, que

BASQUETEBOL

O cabo-verdiano Carlos Andrade (foto) arrecadou, este fim-de-semana, a Taça de Portugal em basquetebol como atleta do Clube Atlético de Queluz, que derrotou, na final, o Ovarense Aerosoles por 71-62. Um jogo inesquecível para Andrade, pois, além da vitória colectiva, foi eleito como o MVP (Most Valuable Player), graças a uma excelente prestação, com 16 pontos, 14 ressaltos, 1 assistência, 1 desarme de lançamento e 2 faltas provocadas.

CARLOS ANDRADE vence Taça de Portugal

E, se não bastasse isso, o atleta - que joga na posição de base/extremo - foi escolhido pelos adeptos do CA Queluz como o Atleta do Ano, com 31 por cento da preferência, equivalente a 356 votos. Carlos Andrade, de 27 anos, 103 Kg e 1.97 m, venceu a concorrência de 10 jogadores, entre eles jugoslavos, búlgaros, norte-americanos e guineenses.

O atleta cabo-verdiano conquista, assim, mais um título para a sua carreira, depois dos troféus de campeão nacional sub-24 e das taças LCB (Liga de Clubes de Basquetebol) 2003/04, da Liga 2003/04 e de Portugal. Algumas dessas conquistas foram conseguidas durante a sua passagem pelos clubes de Maria Pia, Portugal Telecom,

Queens University of Charlotte (onde conseguiu o recorde de ressaltos) e Porto. Só falta ser campeão da presente época, façanha com grande possibilidade de acontecer, pois o Queluz é o principal candidato à vitória final, graças, dentre outras coisas, a um recorde de 27 jogos sem perder.

Carlos Andrade ainda não foi mais longe, ou seja, não jogou pela selecção portuguesa, porque não possui nacionalidade lusa. O jogador, que também nunca jogou pelo combinado crioulo, também não conseguiu ser beneficiado com a criação da figura jurídica de "atleta estrangeiro de interesse nacional". Com esse expediente, que tem servido para acelerar processos de naturalização, a federação dá um

parecer favorável sobre determinado praticante, justificando assim os motivos porque este "merece" ser nacionalizado português.

Mas o facto é que, embora já tenha dado provas do seu talento, Carlos Andrade continua a aguardar. Talvez, para sorte da selecção cabo-verdiana (quem sabe um destes dias aceite a convocação de Emanuel Trovoada) mas, tal como escreve o articulista do jornal A Bola, "neste espaço de tempo, já foram naturalizados norte-americanos trinitões que pouco acrescentaram à Selecção".

Teresa Sofia Fortes



Seleção renovada para estágio em Portugal e França



Emanuel Trovoada realizou uma verdadeira revolução no seio da selecção cabo-verdiana de basquetebol sénior masculina ao convocar para os estágios em Portugal e França atletas que, na sua maioria, nunca jogaram com as cores nacionais. Além desses atletas, num total de nove, a maior comitiva vem dos Estados Unidos, com cinco basquetebolistas.

Pela primeira vez em mais de uma década, jogadores como Vitocas, Fefa Ferreira, Aquiles ou Fefa do Bairro, que foram peças-chave nos grandes momentos do basquetebol cabo-verdiano, não foram convocados para os estágios da selecção em sénior masculino. Por opção própria e/ou do seleccionador Trovoada, esses atletas ficaram de fora, mas deixam saudades aos amantes do basquetebol, tão gratificantes são as recordações que estes têm da sua carreira.

Quem esquece a conquista do primeiro lugar no Torneio de Zona II, em 1996, realiza-

do num Pavilhão Desportivo Vavá Duarte completamente lotado e eufórico, tendo Vitocas sido eleito o melhor jogador e marcador (um triunfo com um certo gosto de vingança pela derrota na final do mesmo torneio, em 1991, também no PDVD) ou o sétimo lugar no Campeonato Africano das Nações, em 1997, no Senegal, a melhor classificação de sempre do nosso país nesta competição?

Mas, agora, porque a idade e os compromissos familiares e profissionais têm mais peso, é hora de renovação no combinado crioulo com vista à conquista de mais um troféu de campeão da Zona II e qualificação para o 23º Campeonato Africano das Nações. A primeira competição acontece de 25 a 29 de Maio, na Praia, e para a segunda, a realizar em Argel (capital da Argélia), em Agosto próximo, está previsto o respectivo sorteio para 16 de Junho.

Assim, para os estágios quer em Portugal, este a decorrer desde o dia 2, quer em França, Emanuel Trovoada chamou os se-

guintes atletas que jogam em clubes cabo-verdianos: Samir Graça, Abdulai Faty, Odair Sanches, Walter Sanches, Ilídio Tavares, Woualid Wahnon, Fidel Mendonça, Braima Freire e Aldevino Lima, sendo a maioria de Santiago. A eles se juntam, a partir dos Estados Unidos, Joe Brito, António Moreira, Marques Houtman, Marc Wills e Mário Correia.

De Portugal, ainda só está garantida a presença de Denis de Pina. Mário Jorge, Rodrigo Mascarenhas e João Paulo Monteiro foram convocados mas, segundo o seleccionador nacional, "ainda não sabemos quando podemos contar com eles". O "exército" crioulo completa-se com Eric Silva e António Monteiro que competem em França. Por realizar fica, por enquanto, o sonho de Trovoada de ter nomes como Ryan Gomes, dos Estados Unidos, ou Carlos Andrade, que venceu a Taça de Portugal este fim-de-semana pelo clube de Queluz (ver texto em cima), a jogarem com as cores nacionais.

Teresa Sofia Fortes

FRENESIM NA CAPOEIRA

A capoeira cabo-verdiana vai entrar em período de frenesim, capaz de perdurar até Dezembro deste ano. A agenda da "Liberdade Expressão", liderada pelo mestre Carlos Xexéu, inclui a participação da escola em eventos internacionais, que terão lugar nos continentes europeu e africano, a partir de Junho.

Festival internacional em São Vicente

Uma das principais novidades que Xexéu trouxe da sua recente deslocação às Canárias é a inclusão dos capoeiristas cabo-verdianos no primeiro encontro internacional dessa expressão cultural, um evento organizado pelo grupo Paranauê, com a presença confirmada de mestres e professores de vários países europeus, mais Cabo Verde e Brasil.

"O convite foi formulado na sequência da minha estadia de duas semanas nas Canárias, arquipélago onde a capoeira ganhou uma expressão impressionante. Existem várias academias, lideradas por mestres brasileiros, e que estão a desenvolver um trabalho meritório", exprime Carlos Xexéu, que deu vários workshops e palestras nas Canárias, a convite das escolas. Como resultado, dezenas de alunos e mestres ma-

nifestaram-lhe a sua intenção de vir gingar em Cabo Verde, numa próxima oportunidade.

"Se vierem dez por cento das pessoas que mostraram esse interesse, já será muito bom", elucida Xexéu, que aguarda a chegada à cidade do Mindelo de um punhado de mestres brasileiros radicados nas Canárias, até finais de Dezembro.

Apaixonado pelas academias das ilhas de Tenerife e de La Palma, Xexéu aproveitou a oportunidade para falar do desenvolvimento da capoeira em S. Vicente. "A nossa capoeira não é melhor nem pior que a capoeira das Canárias. Diria que somos apenas diferentes", afirma o mestre, esclarecendo que a cultura cabo-verdiana tem as suas raízes em África, tal como a capoeira. Por este motivo, entende que esta forma de expressão africana

não é algo novo para o nativo cabo-verdiano, ela é "apenas o recordar, uma reminiscência da manifestação negra".

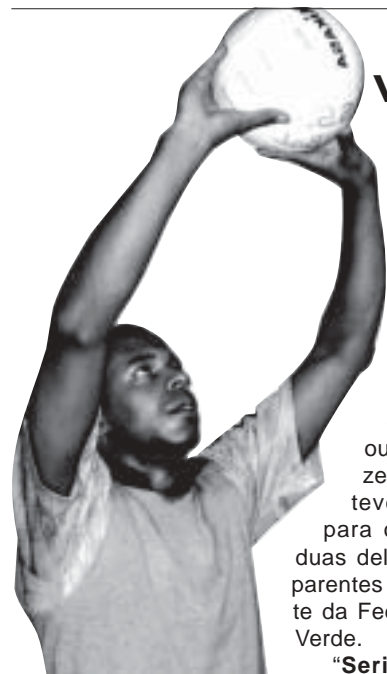
De regresso a Cabo Verde, Xexéu vai começar a preparar um grupo de seis dos alunos mais graduados com vista a um regresso às Canárias, em Julho, para o referido encontro internacional de capoeira. Antes disso, entretanto, a "Liberdade Expressão" marcará presença num evento parecido que será realizado, em Junho, na ilha senegalesa de Goré. Em Agosto, Xexéu fará um regresso às origens para representar a sua academia no primeiro encontro internacional dos Capitães-de-Areia, no Brasil. Logo no mês seguinte, o mestre parte para Portugal, onde vai assistir a um baptizado de capoeira.

A agenda 2005 da "Liberdade Expressão" ter-

mina com chave de ouro em Dezembro, data em que vai acontecer o primeiro festival internacional de capoeira, na cidade do Mindelo, com a presença de praticantes do Brasil, Itália, Suíça, Espanha-Canárias e da Turquia. Enquadrado neste evento, a escola vai facultar aos praticantes mais graduados a oportunidade de receberem um curso de primeiros-socorros, na escola de enfermagem.

Todos os alunos da academia do mestre Xexéu vão estar envolvidos nos preparativos do festival. A programação ainda está na forja mas é certo que Xexéu tenciona movimentar toda a ilha de S. Vicente, nomeadamente com rodas de capoeira na rua, no polidesportivo de Monte Sossego e um espectáculo no Éden Park.

Kim-Zê Brito



VOLEIBOL EM SÃO VICENTE

Corrida contra o tempo

A disputa para o título regional de **voleyball** começa, este sábado, na cidade do Mindelo mas marcada por um atraso evidente da competição em relação às outras modalidades. Por três vezes consecutivas, a associação teve que adoptar novas datas para o arranque do campeonato, duas delas devido ao falecimento de parentes de um atleta e de um dirigente da Federação de Voleibol de Cabo Verde.

"Seria uma atitude indigna da

nossa parte passar por cima desses momentos de luto. São acontecimentos que ninguém prevê mas temos de mostrar um elevado nível de respeito nessas situações", esclarece Amílcar Graça.

Apesar destes contratemplos, Graça acredita que o **voley** mindelense ainda pode recuperar o tempo perdido. As provas começam este sábado e terminam em Junho, o que vai dar algum espaço de preparação para as equipas que vão representar São Vicente nos campeonatos nacionais, em masculino e feminino, respectivamente nas ilhas

do Sal e de Santiago.

O regional de São Vicente será disputado a uma volta por cinco equipas seniores masculinas — Académica, Derby, Pintim, Salesianos e Escola Técnica — e por quatro femininas — Académica, Shell, Batuque e Pintim. O vencedor de cada escalão será conhecido após a realização dos **play-off**.

Além da prova sénior, a associação tem nos seus planos a realização dos campeonatos juniores, masculino e feminino, e do escalão sub-16. Entretanto, assim que terminar o campeonato de salão, começa o regional de **bea-**

ch-volley. O prazo para a inscrição das duplas em volei-de-praia fecha no dia 10 de Junho, enquanto que as provas nacionais — nas duas categorias — estão calendarizadas para Agosto e Setembro, na ilha de São Nicolau. Recorde-se, entretanto, que a selecção feminina sub-16 de Cabo Verde vai participar nos Jogos da CPLP, agendados para o mês de Agosto, em Angola.

O seleccionador Amílcar Graça augura uma outra postura do combinado cabo-verdiano, que foi lanterna-vermelha na edição anterior desta competição.

KzB

Play-off em Santo Antão

As equipas masculinas de Sporting do Porto Novo e do Paulense começam a discutir, amanhã, o **play-off** do campeonato sénior da ilha de Santo Antão. O primeiro jogo será disputado na vila do Porto Novo, porque a equipa do Sporting ficou em primeiro lugar na fase regular da competição.

Se o Sporting do Porto Novo mantiver o ritmo da fase inicial do campeonato sénior masculino, terá boas chances de conquistar o seu primeiro título regional. Os "Leões" têm um conjunto coeso, são bem orientados pelo técnico Júlio Leite e estão com o moral elevado.

Só que vão defrontar uma equipa "matreira", que ainda é o campeão regional em título. O Paulense tem, de resto, jogadores mais maduros que podem muito bem impor um ritmo apropriado aos jogos para contrapor a desenvoltura dos jovens do Sporting do Porto Novo.

Adivinham-se confrontos de grande intensidade, mesmo porque nos dois encontros da fase regular entre essas equipas, cada set foi disputado até ao último ponto. Aliás, o jogo realizado no Paul foi decidido no **tie-break**, depois de um empate nos quatro primeiros **sets**.

Entretanto, na ilha do Sal, a equipa do **Volley Club** retomou a liderança do campeonato sénior masculino, ao vencer o Liceu Olavo Moniz por três **sets** a zero. O **Volley Club** destronou o Olavo Moniz do comando da prova e deu um passo importante rumo ao **play-off**, que deve começar dentro de duas semanas.

As moças do **Volley Club** também venceram as adversárias do Liceu por igual score e continuam à frente do campeonato sénior. E na categoria sub-17 masculino quem comanda é o Liceu Olavo Moniz, que derrotou a Académica por três **sets** a zero na última jornada.

No Fogo, os campeonatos seniores entram neste fim-de-semana numa fase decisiva. Para já, os rapazes da Académica de São Filipe estão a uma vitória de revalidarem o título, quando ainda restam três



jornadas para o fim da prova. E a equipa sénior, em feminino, de "Os Simples" tem também praticamente as duas mãos na taça, pois já venceram todas as quatro partidas disputadas.

JAM