

Após acidente, a volta triunfal ao triathlon!

Imobilizado no hospital por conta de uma fratura relativamente grave na vértebra, Guto Antunes não hesitou em comunicar à esposa, embora temesse sua reação, sobre o que mais queria naquele momento: voltar às disputas de triathlon. Em março deste ano, o triatleta paulista foi atropelado enquanto pedalava perto da Cidade Universitária, em São Paulo, onde ficou por um tempo desacordado no chão, já que o motorista do carro fugiu sem prestar socorro.

Para sua surpresa, a mulher não titubeou e nem tentou demovê-lo da idéia. Então, com o apóio fundamental em casa, Guto começou um tratamento, e treinamento, diferente para voltar às competições. E não queria somente voltar, queria que fosse em pouco tempo e para brigar por pódio.

Após a saída do hospital, Guto ainda ficou dois meses com a coluna imobilizada por um colete. "A minha vértebra quebrou no único lugar que poderia ter quebrado para que eu não tivesse seqüelas mais graves, como paralisia. Só para calcificá-la, a previsão era de dois meses de tratamento", conta Guto.

O acidente levou Guto à outra atitude: mudar de treinador e de treinamento. Na verdade, mudou para dois treinadores, Alexandre Blass e Marcelo Semiatz, que propuseram para o triatleta uma nova metodologia de treino, que Guto considerou revolucionária, embora tivesse dificuldade de "acreditar" que daria certo, como os dois novos parceiros garantiam. Segundo os treinadores, pela metodologia proposta, Guto estaria totalmente recuperado em três meses.

"No começo achei loucura", ri Guto. A "loucura" que deixava o triatleta um tanto quanto incrédulo era o treinamento de força dinâmica planejado pelos técnicos. "Comecei a treinar já na segunda semana após o acidente, e o treinamento era o seguinte: com a coluna no chão, eu simulava todas as provas que eu fazia, como a bicicleta. A idéia era que o cérebro não se esquecesse dos movimentos. Mesmo os treinadores não tendo experiência com triatleta profissional, acreditei que a teoria deles funcionaria", relata.

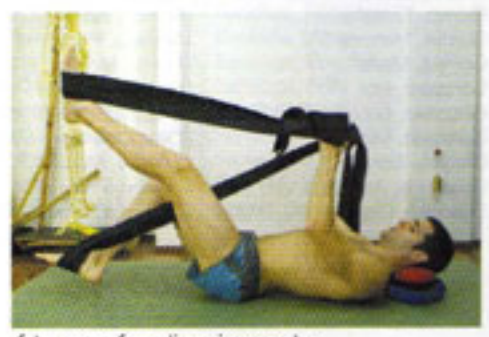
A previsão era que o triatleta pudesse não somente voltar a competir, mas ainda brigar por pódio já em novembro, com seis meses de treino. A meta parecia ousada, pelo menos para Guto, mas todos acreditavam na sua possibilidade. A surpresa, entretanto, veio antes. Na última disputa da 17ª edição do Troféu Brasil de Triathlon, no dia 19 de agosto, na Cidade Universitária, em São Paulo, Guto conseguiu o que ninguém esperava, nem os otimistas treinadores: o 3º lugar no pódio.

E o triatleta podia ter dado mais trabalho ao "Shiro" (Paulo Myiashiro, o triatleta olímpico campeão da etapa). Isto porque já na primeira parte da prova, a natação, Guto fez um corte na cabeça, e nadou os 1,5 km sangrando, mas mesmo assim finalizou a prova em terceiro, atrás de Shiro e Fábio Carvalho (2º colocado na etapa). "Perdi um precioso tempo na transição para a bike, porque tive que fazer o curativo, se não fosse esse contratempo na água talvez pudesse ter me aproximado mais do Shiro. Eu estava me sentindo muito bem, muito forte". "Eu consegui correr junto com o Fabinho, foi muito bom voltar depois do acidente e disputar a prova com dois atletas tão renomados, e que eu admiro".

O Treinamento - Guto agora faz um treinamento baseado em percepção corporal o que, segundo ele, deixa o volume de treino bem menor, se comparado com o que fazia anteriormente ao acidente. "Os triatletas em geral treinam muito volume e pouca técnica. Este treinamento é o contrário, é baseado em muita técnica e, claro, voltado para minha recuperação", explica.

Segundo Guto esse treinamento técnico toma muito tempo "mental", pois exige grande concentração para os movimentos saírem corretamente. "Esse foi o grande crescimento para mim, perceber que a força, sem a dinâmica do movimento é força perdida!".

Fonte: www.ativo.com
matéria publicada em 9/9/07



fotos: www.forcadinamica.com.br

