

ESPORTES

COPA AMÉRICA Seleção aposta no planejamento para lidar com o efeito de jogar acima do nível do mar

Para driblar a altitude

MEL KAROLINE*

A Seleção Brasileira segue defendendo o favoritismo na Copa América Feminina. Porém, fora dos gramados, crava um embate constante com um adversário temido por boa parte do continente: a altitude. Hoje, o Brasil entra em campo para enfrentar o Paraguai, pela terceira rodada do torneio, às 21h, no Estádio Chillogallo, em Quito, no Equador. O time está invicto e é líder isolado do grupo B do torneio continental. Para defender a boa fase na competição, as brasileiras contam com o auxílio do Núcleo de Saúde da CBF para driblar as condições desafiadoras no país equatoriano.

São quase três mil metros acima do nível do mar em Quito. O grupo responsável pela performance e adaptação das atletas conta com profissionais de diferentes áreas para traçarem um plano preciso e cuidadoso para o acompanhamento individualizado. O ciclo de preparação reúne avaliações diárias com nutricionistas, fisioterapeutas, fisiologistas e preparadores físicos, delegados a preparar treinos condizentes ao ambiente.

Muito antes da competição começar, o preparador físico Marcelo Rossetti optou por reunir o elenco na Granja Comary. A ideia foi combinar os benefícios da qualidade de treino, adaptação fisiológica e a rotina que abrange as áreas do Núcleo de Saúde e Performance. "Aqui em Quito, só temos uma atenção maior com relação ao volume de treino, mas a intensidade é sempre a máxima. Assim que trabalhamos e enxergamos o melhor caminho para a Seleção Brasileira", resumiu o profissional.



Livia Villas Boas/CBF

Preparador físico da Seleção Brasileira, Marcelo Rossetti criou plano específico para encarar a altitude

Em conjunto, o Departamento Médico (DM) e a comissão técnica desenvolveram estratégias para ajudar o grupo no Equador. Com uma equipe formada por jogadores distribuídos por diversas partes do Brasil e do mundo, as diferentes rotinas também são levadas em consideração no momento de avaliar uma atleta. Todos os dias, o primeiro compromisso é passar por um monitoramento. Segundo a Dra. Lygia Neder, médica da Seleção Brasileira, o protocolo é de extrema importância para o acompanhamento da adaptação do organismo ao ambiente.

“Toda manhã, juntamente à

nutrição e à fisiologia, avaliamos todas as meninas. Fazemos a termografia delas, junto com a análise do peso, saturação e frequência cardíaca. Aqui na altitude, temos a tendência a desidratar bastante por uma adaptação do nosso corpo e ficamos atentos tanto na frequência cardíaca quanto na variação de peso para otimizar a hidratação e não ter queda do desempenho", explicou. "Acompanhamos diariamente, porque é bem individual a resposta delas, mas todo o preparo que fazemos antes da competição tem dado bastante efeito aqui e elas estão tendo uma boa adaptação", completou.

Para o fisiologista Ronaldo Kobal, foi importante iniciar uma preparação desde o momento de divulgação da lista de convocadas. "Entregamos para as atletas um aparelho para que treinassem a musculatura respiratória, para quando chegassem aqui na altitude. Um dos efeitos da altitude é o aumento da frequência respiratória. Para conseguir melhorar o fluxo de oxigênio e, fisiologicamente, conseguir o corpo responder ao efeito negativo da altitude" esclareceu.

O fisiologista também informou que, paralelo a esse preparo físico, houve uma suplementação de ferro, recomendado pela nutrição e pelo DM, para potencializar o

sistema fisiológico de absorção de oxigênio. Nessa linha, em conjunto com a nutricionista Tiemi Saito, os planos alimentares foram modificados e pensados para melhorar o desempenho das jogadoras. Tiemi ressalta a necessidade de prevenir a desidratação, reação costumeira de atingir níveis acima dos padrões em altitudes elevadas.

“Acho que o principal desafio da altitude é a desidratação. Elas desidratam bastante ao chegar aqui, então o cardápio é pensado primeiro para fornecer esta reposição, com alimentos ricos em água. Pensando na performance, mantemos o padrão de sempre, colocando alimentos que ajudam na periodização nutricional dos treinos e jogos”, explicou.

Para tornar o processo leve, a preocupação com as diferentes regiões culturais que as jogadoras estão inseridas também são levadas em consideração na hora do preparo da refeição. “Elas vêm de lugares diferentes do Brasil, então a alimentação tem que ser gostosa para elas, não só mais uma obrigação. Tudo isso junto com o Chef Edu, que me ajuda bastante na cozinha”, finalizou Saito.

O Brasil está sabendo orquestrar as adversidades. Já são duas vitórias na competição. Na última quarta-feira, o time de Arthur Elias goleou a Bolívia, por 6 x 0, e ainda não sofreu nenhum gol no torneio. O desempenho é baseado na ciência e, munido de informações, a equipe faz bonito no gramado para driblar as adversárias e as condições do palco do espetáculo na campanha da Copa América.

***Estagiária sob a supervisão de Danilo Queiroz**

Giro sportivo



Oli Scatt/AFP

Novos planos

O francês Léon Marchand não participará de duas das quatro provas que lhe renderam o ouro nas Olimpíadas de Paris-2024. No Mundial de Singapura, o plano é desafiar o recorde mundial dos 200m medley.



Divulgação/LB

Equipe convocada

A Seleção Brasileira está convocada para a AmeriCup 2025, marcada para agosto. O técnico Aleksandar Petrovic convocou 16 jogadores. Um dos destaques é Kevin Crescenzi, armador contratado pelo Brasil.



Reprodução/Instagram/covolei

Detalhes definidos

Líder da primeira fase da Liga das Nações de Vôlei, a Seleção Brasileira vai enfrentar a China nas quartas de final do torneio. O jogo será em 30 de julho, às 8h, na casa dos rivais: a cidade chinesa de Ningbo.

O PRIMEIRO LUGAR
É TODO SEU!

PARABÉNS! MAIS UM
MÊS DE LIDERANÇA.

A Clube FM segue líder,
mês após mês, ano após
ano. Parabéns! Quem brilha
mesmo é você. Obrigado
por nos colocar no topo.

CLUBE.FM