



05/2020

Bicampeão mundial de karatê aproveita quarentena para criar programa de treinamento

Atleta do Time Ajinomoto, Douglas Brose revela segredos de campeão em projeto e usa tecnologia e criatividade para treinar em casa e unir a seleção

São Paulo, maio de 2020 – Duas vezes campeão mundial de karatê na categoria kumite até 60 kg, Douglas Brose vai revelar segredos e detalhes dos treinamentos que o levaram a essas conquistas. Com a paralisação do calendário internacional de competições provocada pela pandemia de Covid-19, o atleta do Time Ajinomoto está transformando um antigo projeto em realidade e lançará em breve um programa próprio de treinamento.

A data de lançamento ainda não está definida, mas o projeto está adiantado. Serão módulos de treinamento em formato de vídeo sobre vários aspectos do karatê. “A ideia é pautar mais as partes técnica, tática e estratégia de luta, mas vamos falar de preparação física também. Talvez eu possa evitar que outros atletas sofram o que eu sofri para ter acesso às informações e ao que acontece nos níveis técnicos fora do país”, explica Brose, campeão mundial em 2014 e 2010.

O conteúdo é elaborado pelo próprio carateca com a colaboração de sua mulher Lucélia Ribeiro, tetracampeã pan-americana e técnica da modalidade. Os vídeos serão quinzenais e estruturados em um sistema evolutivo contínuo para que o aluno possa adquirir as informações, aplicá-las em seus treinos na academia e perceber a diferença em sua evolução. “Queremos que seja uma construção de técnicas e táticas bacana para o aluno ter o fundamento do que a gente tem a transmitir. Tudo está baseado no que fizemos para chegar onde chegamos. É usar nossa experiência para ajudar e dar um norte a outras pessoas”, resume o carateca.

Estão previstos também alguns bônus para os alunos do sistema. Entre eles, análise particular de vídeo, aulas pessoais e transmissões online permitindo treinar ao mesmo tempo que Brose.

Programação pós-pandemia

Apesar da quarentena esportiva mundial, Brose tem buscado maneiras de se manter em alto nível. A rotina inclui treinos diários, graças a um tatame adaptado na casa da mãe e com Lucélia como parceira. No último dia 22, as academias de ginástica de Florianópolis, onde moram, puderam reabrir sob normas especiais de higiene, e o trabalho de força pode ser retomado pelo carateca. Os treinos em grupo, porém, parte importante na preparação do atleta, continuam suspensos. “Consigo manter alguns treinamentos do aspecto técnico, mas não posso manter outros de luta e competição”, ressalta.

Para tentar lidar com essa dificuldade, Brose lança mão da tecnologia. “Criei um grupo com meus colegas de seleção para ver quem está interessado e a gente fazer um treinamento online, todos juntos. Tenho buscado formas de unir o pessoal da seleção brasileira para a gente se manter motivado porque, às vezes, é difícil até se motivar a fazer um treino sozinho em casa, socando o vento”, revela.

Brose almeja vaga na categoria kumite até 75 kg nos Jogos de Tóquio, duas acima da que compete normalmente. Com o adiamento do evento para 2021, o Pré-Olímpico Mundial, onde tentará a classificação, ficou para o ano que vem e a retomada de competições internacionais segue indefinida. “Tenho estudado bastante a categoria. A princípio, o Pré-Olímpico vai ser em

junho, mas até lá muita coisa pode acontecer. Estamos esperando para fazer um plano mais específico”, finaliza.

Time Ajinomoto

O Time Ajinomoto faz parte do Projeto Vitória, iniciativa criada pela empresa em 2003, no Japão, e que chegou no ano passado ao Brasil com o objetivo de contribuir para o fortalecimento do esporte nacional. Por meio dele, os mais de 20 atletas e paratletas que compõem o grupo recebem suporte relativo à nutrição e aos benefícios da ingestão de aminoácidos por esportistas de alto rendimento.