

{mainvote}



De todo o calendário, as pistas de São Paulo, Sonoma e Indianápolis são as que mais "castigam" os pilotos

Não é segredo para ninguém que pilotos hoje são considerados atletas de elite. As exigências físicas de se guiar um carro de 600 quilos a mais de 300 quilômetros por hora - força nos braços para fazer curvas, no pescoço para suportar a força G, nas curvas, freadas e acelerações - fazem com que estes competidores se preparem com diferentes tipos de atividades físicas. E na **Fórmula Indy**, como em qualquer outra categoria, as características dos circuitos também são fatores determinantes no trabalho de condicionamento.

Os brasileiros Tony Kanaan, da KV, e Hélio Castroneves, da Penske, listam o Circuito Anhembi como o mais exigente dentre os circuitos de rua do calendário da IZOD IndyCar Series. O traçado recebe a quarta etapa da temporada, no dia 1º de maio. *"Com toda certeza, a pista de São Paulo castiga muito o piloto. O traçado de Sonoma, que é um misto permanente, também exige muito, e entre os ovais o de Indianápolis é o mais exigente"*, disse Kanaan.

"Como o calendário da Indy tem todo tipo de pista, a preparação física do piloto não pode priorizar um ou outro tipo de exigência. Seja no oval, seja nos mistos, a demanda física é grande e o piloto tem de iniciar a temporada em condições de enfrentar todas elas", destacou Helinho. ***"Se por algum motivo você perde o condicionamento, é muito difícil recuperá-lo durante o campeonato por causa das datas apertadas e do grande número de atividades entre uma corrida e outra. Então, não pode deixar a peteca cair e tem de estar o tempo todo em forma. Feito isso, o negócio é partir para os fundamentos específicos para cada tipo de pista"***, explicou.

Kanaan segue a mesma linha. ***"Faço um programa de treinos específicos para cada um deles, mas também um geral para toda a temporada. Como fiquei 'desempregado'***

durante a pré-temporada inteira, gastei toda minha energia me preparando e cheguei pronto à primeira corrida do ano" , destacou o piloto da KV, terceiro colocado na prova de abertura do campeonato.

"Nos mistos, principalmente pelo fato de o nosso carro não ter direção hidráulica, o piloto precisa ter especial força nos braços para suportar 100 ou mais voltas de esforço intenso. E não pode cansar, senão a concentração e a performance caem vertiginosamente. Esse é o caso da pista de São Paulo. Já nos ovais, embora não exista o forte trabalho de braço dos mistos, a ação da força G é brutal, principalmente em Indianápolis, e a musculatura do pescoço precisa estar em ordem", apontou Castroneves, tricampeão das 500 Milhas mais famosas do mundo.

São etapas de musculação, ciclismo, corridas a pé e natação no caso de Kanaan. Não à toa, o piloto baiano frequentemente disputa provas de triatlo, tamanha é a exigência dos carros e pistas da Indy. ***"Normalmente, em semana cheia (quando não há corrida no final de semana seguinte) são três horas de treinos diários. Há também uma preocupação bem grande com a alimentação. Para a gente, a rotina nas vésperas da corrida de São Paulo é muito parecida com a de Indianápolis, porque a semana é muito intensa. Não são somente aqueles três ou quatro dias como nas demais etapas, mas sim 10 ou 15 dias de um ritmo muito puxado de compromissos, e é preciso ter esse cuidado com a hidratação e a alimentação. Mas continuo treinando forte durante esse período, seja na academia, seja pedalando ou correndo"*** , falou.

"Meu preparo físico consiste basicamente de corrida, musculação e exercícios para melhorar o condicionamento geral", destacou Helinho. Além disso, para o piloto da Penske, esta devoção ao trabalho físico para tirar o melhor de si mesmo e do carro dentro da pista também significa algumas renúncias. ***"Tenho uma alimentação balanceada e há muito tempo excluí da minha dieta os refrigerantes e a carne vermelha. Consumo muita água e, apesar de não abrir mão de um docinho, é sempre com moderação"*** , ponderou.

Ingressos

Os ingressos podem ser adquiridos no site oficial da Itaipava São Paulo Indy 300 Nestlé (www.saopauloindy300.com.br

) ou pelo endereço eletrônico da Livepass (www.livepass.com.br

), além da central telefônica acessada pelo número (11) 4003-1527 (custo de ligação local, mais impostos), de segunda-feira a sábado, das 9h às 21h. Seis bilheterias oficiais da prova

Top Internacional - Circuito Anhembi é o que mais exige do físico entre os traçados urbanos

Escrito por Rodolpho Siqueira

Qua, 06 de Abril de 2011 16:21 - Última atualização Sex, 08 de Abril de 2011 05:06

(sem cobrança de taxa de conveniência) estão disponíveis na capital paulista, localizadas nos shoppings Market Place (Piso Superior), Iguatemi e Frei Caneca (Piso Térreo), na Bilheteria 1 do Estádio do Morumbi, Central de Turismo Express (Av. São João, 677) e no Posto Gravatinha (em Santo André). O pagamento pode ser feito em dinheiro, cartões de crédito Visa, Mastercard e Diners, e cartões de débito Visaelectron, Maestro e Redeshop. No Rio de Janeiro o ponto de venda é o Posto Piraquê (Av. Borges de Medeiros, Lagoa), e em Brasília (DF), a Central de Ingressos funciona no Brasília Shopping (Setor Comercial Norte, Quadra 5). Nestes dois pontos, o pagamento deve ser feito apenas em dinheiro.

Estudantes de ensino fundamental, médio ou superior, e idosos acima de 65 anos têm direito a meia-entrada, ou seja, poderão assistir ao show da categoria de monopostos mais rápida do mundo por apenas R\$ 90. As instalações também oferecem acessos para portadores de necessidades especiais.

A Itaipava São Paulo Indy 300 Nestlé terá transmissão ao vivo pelos canais Band e Bandsports, além das rádios Bandeirantes e BandNews FM.

Siga a Itaipava São Paulo Indy 300 Nestlé no Twitter: www.twitter.com/indyemsaopaulo

Acesse o site da Itaipava São Paulo Indy 300 Nestlé: www.saopauloindy300.com.br

Rodolpho Siqueira

{comments on}