

Shawn Lattimer: o supersupino que se tornou atleta de Luta de Braço

ENTENDA COMO É A MIGRAÇÃO ENTRE OS ESPORTES

Shawn Lattimer, um dos ícones do supino mundial, migrou para a Luta de Braço dois anos atrás. Ele falou com exclusividade ao JMF sobre esta transição e seu aprendizado com ela. Lattimer, considerado um dos atletas mais técnicos de seu tempo, engenheiro e profundo conhecedor dos esportes de força, esteve sempre entre os cinco melhores do mundo no supino. Hoje na Luta de Braço como 4º de esquerda e 10º de direita no ranking dos Estados Unidos, e 7º de esquerda no ranking da América do Norte, ele partilha conosco sua experiência.



Shawn Lattimer como atleta de Luta de Braço



Shawn Lattimer como atleta de supino

VEJA A ÍNTEGRA DA ENTREVISTA A SEGUIR

JMF - *Você interrompeu sua carreira no Powerlifting e migrou para a Luta de Braço. Em sua opinião, quais foram suas maiores conquistas e seu aprendizado mais rico no Powerlifting?*

Lattimer - Minha maior conquista no Powerlifting é na verdade um empate. Em 2003 eu venci minha primeira competição pro na WPO com um supino de 810lb (367,4kg), que foi o segundo do mundo naquele tempo. Também foi minha melhor marca pessoal. Meu recorde de competição antes disso era 700lb (317,5kg), e minha melhor marca na academia era 765lb (345kg).

Na minha cabeça, isso é um empate com meu melhor levantamento de 905lbs (410,5kg) em 2007.

Acho que eu fui o 5º homem no mundo a supinar 800lb (362,9kg) ou mais, e fui o 5º ou 6º a supinar 900lbs (408,2kg) ou mais.

Meu aprendizado mais rico do Powerlifting é a paciência. Talvez eu ainda tenha o recorde por tentativas inválidas de 900lbs (408,2kg) no supino. Acho que eu perdi levantamentos com 900lbs ou mais umas 17 vezes em competição até finalmente conseguir um levantamento de 905lb (410,5kg).

JMF - *Como você decidiu se tornar um atleta de Luta de Braço? Você já tinha experiência com este esporte antes?*

Lattimer - Essencialmente, eu me cansei do Powerlifting. Competi por 12 anos e trabalhei ao longo do meu caminho de um supino de 460lb (208,7kg) no meu primeiro campeonato até as 905lbs (410,5kg). Eu brinquei com a ideia de perseguir a marca de 1.000lb (453,6kg), mas, depois da estrada até as 900lbs, eu simplesmente não vi mais encantamento nisso.

Uma colega de trabalho minha é uma lutadora de braço respeitada. Ela venceu o título do campeonato mundial de mão direita em 2005. Um dia estávamos discutindo treinamento durante o almoço e mencionei minha necessidade de encontrar um novo desafio. Ela sugeriu a Luta de Braço e me deu informação de contato para um time que

treina perto de mim. Eu decidir seguir a sugestão dela e entrei em contato com a Equipe de Nova Jersey. Dali em diante, me tornei um viciado em Luta de Braço.

Antes disso, minha única experiência com Luta de Braço era na mesa de almoço no colégio, e uma única competição de Luta de Braço em que entrei bobamente sem ter nenhum conhecimento do esporte (em torno de 1999). Desnecessário dizer que fiquei machucado por um longo período depois dessa competição.

JMF - *Você sentiu imediatamente que era naturalmente dotado para a Luta de Braço? Você poderia comentar sobre os seguintes fatores que podem ou não ter influenciado seu sucesso na Luta de Braço: a. habilidades motoras adquiridas em múltiplos esportes; b. velocidade de aprendizado de técnica; c. base no Powerlifting; d. ser um engenheiro; e. ser naturalmente forte; f. qualquer outro fator que você possa considerar.*

Lattimer - Especialmente dotado – sim e não. Eu sou especialmente dotado no fato de que tenho uma mão enorme e dedos incrivelmente fortes. Também tenho punhos muito fortes sem nunca tê-los treinado especificamente. No entanto, descobri rapidamente que ser forte enquanto powerlifter não significa absolutamente nada numa mesa de Luta de Braço.

Luta de Braço é um esporte muito contraintuitivo. Tudo que você pensa que funcionaria é exatamente incorreto. Todas as partes em que eu era forte não tinham nada a ver com a Luta de Braço. Em tudo que eu era fraco, eu precisava ser forte. Passei três meses apanhando de um colega de equipe de 16 anos. O peso-leve de 154lb (70kg) era forte demais para praticar comigo...

Em particular, o bíceps é incrivelmente importante na Luta de Braço. Eu efetivamente ignorei meus bíceps por anos, uma vez que não são de grande importância no Powerlifting. Me tomou um ano inteiro para conseguir que minha força de bíceps atingisse níveis aceitáveis para a Luta de Braço. Além disso, a Luta de Braço requer potência na forma de contração estática. Você deve travar seu braço em posição e se mover com seu corpo. Powerlifting é uma contração dinâmica, há articulações em movimento. Os dois tipos de força não estão no mesmo plano. Eu tive que reaprender completamente minhas habilidades motoras e meus métodos para aplicar potência.

Um fator positivo interessante: a Luta de Braço é altamente dependente da força dos tendões. Segurar contrações

estáticas impõe muito esforço nos tendões. Tendões crescem, se recuperam, cicatrizam etc. do mesmo modo que músculos, mas numa pequena fração da velocidade. Eu tive sorte o suficiente no sentido de que a alta sobrecarga que impus ao meu corpo preparou-o relativamente bem para a Luta de Braço. Levei cerca de seis meses para superar a constante e profunda dor do tipo “dor de dente” nos meus tendões. Muitos lutadores de braço novatos levam de um a dois anos. A última vantagem que eu tive foi minha tendência natural para investir meu cérebro totalmente em qualquer coisa em que eu me envolva. Passei anos compreendendo e acertando minha técnica de supino, analisando todos os mais minúsculos aspectos do movimento e atributos do equipamento de Powerlifting. Estou fazendo a mesma coisa com a Luta de Braço. Dessa forma, descobri que estou mais apto a fazer uso das minhas vantagens e proteger minhas deficiências dos meus oponentes. Essencialmente, a mesma perspectiva que me faz um bom engenheiro é que me ajuda nos esportes.

JMF - *Você sente que sua base no Powerlifting ajudou sua evolução na Luta de Braço? Por quê (ou por que não)?*

Lattimer - Minha base me ajudou de algumas maneiras. Como mencionei antes, a paciência é um enorme fator. Além disso, aprendi há muito tempo que tenho deficiências. Aprendi como identificar, atacar e eliminar deficiências. Esse conhecimento tem aplicações muito diretas na Luta de Braço. Muitos competidores se recusam a reconhecer suas deficiências, outros reconhecem mas não têm o insight para eliminá-las. Eu tive sorte o suficiente para, ao longo dos anos, aprender como abordar minhas próprias deficiências.

JMF - *Alguma parte da sua rotina de treino do Powerlifting foi mantida para a Luta de Braço ou mudou completamente? O que foi mantido, se algo foi?*

Lattimer - Na verdade eu mantenho muito do meu treino, mas não especificamente porque é melhor para a Luta de Braço. Em grande parte, o hábito desempenha um papel importante. Eu eliminei algumas coisas, como finalizações de supino pesadas, trabalho com camisa de força, boards etc. Modifiquei algumas das minhas rotinas, como para ombros, para utilizar movimentos unilaterais de maneira a ativar mais músculos de core e estabilizadores. Parei de agachar e fazer terra anos atrás em função de lesões lombares, mas fora isso eu ainda faço uma versão otimizada dos exercícios que sempre fiz. Acrescentei muito trabalho específico de Luta de Braço para bíceps, punho, pegada, rotação, etc.

Recentemente, até comecei a fazer um trabalho para executar exercícios em barra fixa.

JMF - *Resumidamente, como é seu treino de Luta de Braço e preparação competitiva? Como você constrói sua periodização?*

Lattimer - Na verdade eu não periodizo meu treino. A maior parte do meu trabalho com pesos específico para Luta de Braço é alta repetição com cargas pesadas, tentando 12-15 repetições para resistência. Eu tendo a trabalhar em direção à fadiga mais do que qualquer objetivo específico de carta/repetições/séries. No geral, eu diria que 30% da minha força é construída com pesos; o resto é construído durante as sessões de prática na mesa de Luta de Braço, com colegas de equipe.

Semana a semana, o treinamento é basicamente o mesmo. Suspendo o treinamento na semana anterior a uma competição.

JMF - *Frequência e intensidade do treino: é a mesma, parecida ou diferente do Powerlifting? Alguns sistemas de treinamento aplicam esforços de 90-100% toda semana, o ano inteiro. Como isso se aplica à Luta de Braço? Quantas competições você acha que um atleta top de Luta de Braço consegue administrar num ano?*

Lattimer - O treino é igual, mas diferente ao mesmo tempo. O nível de intensidade é o mesmo, e o esforço no treino é sempre 90-110% para trabalho na mesa de luta. O trabalho com pesos varia significativamente. No entanto, menos partes do corpo são negativamente afetadas na Luta de Braço, de modo que os tempos de recuperação são um pouco menores. Geralmente, o trabalho na mesa de luta chega ao fim por fadiga.

Diferentes atletas competem um número variável de vezes no ano. Eu participo de competições numa média de 10 vezes por ano.

JMF - *Overtraining de Sistema Nervoso Central (CNS overtraining): acontece na Luta de Braço?*

Lattimer - Eu realmente não sinto que CNS overtraining ocorre com qualquer regularidade. Geralmente, você não está colocando seu corpo sob uma condição de sobrecarga. A maior questão é a fadiga. Overtraining na Luta de Braço tende a produzir tendinite mais do que qualquer outra coisa.

JMF - *Com que frequência (semanalmente, mensalmente) você acredita que precisa treinar em condições competitivas (mesa, seja com oponente ou cabos)?*

Lattimer - Eu prefiro fazer trabalho na mesa uma vez por

semana. Minha equipe tem uma sessão de prática todo domingo por mais ou menos 3 horas. Nós praticamos técnica e trabalhamos força e resistência. Eu sinto que o trabalho na mesa é o item mais crítico na Luta de Braço.

JMF - *Que cadeias cinéticas e/ou músculos são mais recrutados na Luta de Braço e como você sente que um powerlifter experiente se adapta às eventuais mudanças quanto a isso?*

Lattimer - A maior parte dos membros superiores é envolvida na Luta de Braço. Os antebraços, bíceps e ombros são os mais importantes, com menor envolvimento dos latíssimos dorsais, erectors, abdominais, tríceps, peitorais etc. A adaptação não é tão difícil assim, mas descobrir tantas áreas negligenciadas pode ser um pouco deprimente. Eu fiquei impressionado com o quão fraco eu era em áreas específicas, quando eu costumava sentir que era geralmente forte como um todo.

JMF - *Você acredita que é possível manter uma “dupla identidade esportiva”, treinando e competindo tanto Powerlifting como Luta de Braço? Se não, que levantamento seria mais afetado pela incorporação da Luta de Braço?*

Lattimer - Pode ser feito. Existem alguns poucos competidores que participam de ambos os esportes. Eu acredito que é muito difícil ascender ao topo de ambos ao mesmo tempo, mas um atleta verdadeiramente superior pode fazê-lo.

Eu acho que o supino seria o mais afetado. Pelo menos na academia, a dor que sinto pela Luta de Braço limita significativamente minha habilidade para treinar supino.

JMF - *Finalmente, como você está se sentindo na Luta de Braço?*

Lattimer - Eu absolutamente adoro o esporte. Tem a mesma camaradagem e irmandade que o Powerlifting. A natureza cara-a-cara da competição é mais divertida para mim; e a excitação da competição é verdadeiramente viciante. O fato de que o esporte é um jogo de xadrez no seu cerne tem uma atração especial para mim. Tenho que estar preparado com um ataque, uma defesa, um contra-ataque, e uma segunda defesa... em menos de 30 segundos. E tenho que me preparar baseado apenas no meu conhecimento prévio do oponente e da “leitura” de seu posicionamento e pegada na mesa. Estou me divertindo muito e tenho sido relativamente bem-sucedido nos dois anos em que estive no esporte.

Os autores agradecem o Sr. Shawn Lattimer pela entrevista.