

Guilherme “Cachorrão” Costa, dos recordes continentais ao título pan-americano

RIO DE JANEIRO, BRASIL, August 15, 2019 /EINPresswire.com/ -- Guilherme “Cachorrão” Costa, dos recordes continentais ao título pan-americano

Por: Jorge Souza dos Santos

Rio de Janeiro – Guilherme Pereira da Costa, 20 anos, o “Cachorrão”, já tinha aparecido para a natação brasileira com os recordes sul-americanos dos 800m e 1500m livre. Suas marcas de 7m50s92 e 14m59s01, respectivamente, o faz o melhor fundista em atividade no país. Mas agora veio a consagração com o ouro na prova dos 1500 nos Jogos Pan-Americanos de Lima/2019, logo após uma participação sem brilho no Mundial da Coreia.



Imagem: Satiro Sodre/SS Press

- Cheguei bem ao Mundial de Gwangju, depois de quase melhorar meus tempos numa competição um pouco antes na Itália. (nota: no Troféu Sette Colli, na Itália, Guilherme venceu suas provas com 14m59s61 nos 1500 e 7m53s01 nos 800, marcas bem próximas aos seus recordes). Mas no Mundial da FINA, eu errei no final da preparação, por decisão minha. Quis testar algumas coisas novas que não deram certo e me tiraram um pouco de condicionamento. Meu treinador mostrou meus erros e apesar do pouco intervalo entre as competições – uma semana - pude recuperar um pouco desta condição física nos Jogos Pan-Americanos ao fazer do jeito que sempre fiz. Como sabia que tinha me prejudicado pelo que fiz antes, pensei somente em fazer o meu melhor e vencer, sem pensar em tempo. Fui pra ganhar o Pan, só pensava nisso, em conquistar o ouro, pois sabia que tinha condições para isso – afirmou Cachorrão, que com 15m09s93 em Lima, chegou bem a frente do americano Nicholas Sweetser e do mexicano Ricardo David Vargas, 15m14s24 e 15m21s03, que completaram o pódio pan-americano.

Em Lima, Guilherme nadou apenas os 1500m, pois pelos critérios utilizados, não estava apto para competir nos 800m livre: “apesar de conformado, fiquei um pouco frustrado em não ter conseguido nadar minha prova favorita, os 800m livre, em Lima, mas entendo os critérios e por eles, eu realmente só poderia nadar a prova no Mundial da Coreia”.

Guilherme sabe que a razão do sucesso no Pan de Lima começou bem antes e não apenas dentro da piscina. Há cerca de um ano e meio, o nadador passou a ter um acompanhamento com a nutricionista [Marcella Amar](#).

- Ela é bem detalhista e desde o início me explicou tudo, o porquê de cada coisa, os efeitos que eu sentiria. Meu técnico já tinha outros atletas da equipe trabalhando com ela e indicou meu nome e estou gostando muito. Sinto-me bem melhor, com uma nova alimentação,

principalmente pós-treino. Minha forma física progrediu, assim como meu percentual de gordura, e venho evoluindo bastante, alcançando todos os objetivos. É muito importante ter alguém assim em seu time já que em viagens, muitas vezes não sabemos o que pode ou não comer com o que tem por lá. Aí trocamos mensagens e sigo sua opinião, com ela adaptando bem rápido o meu programa, dizendo o que é melhor para eu comer ou não. Isso tem me ajudado muito – disse Cachorrão.

O nadador do Minas Tênis Clube muda seu foco agora para representar a Marinha do Brasil.

- Este ano ainda tenho uma competição forte, em outubro: os Jogos Mundiais Militares, na China, e estou focado em me preparar o melhor possível pra ela. Depois quero treinar forte para a seletiva olímpica de 2020, onde pretendo baixar meus tempos, superando meus records sul-americanos para que possa obter não só a classificação, mas também chegar melhor balizado nas Olimpíadas de Tóquio – concluiu Cachorrão, que tem o americano Michael Phelps como seu maior exemplo dentro da natação, “por ter feito algo que ninguém fez e de um jeito incrível. Nadava várias provas diferentes e todas bem. É um cara que inspira”.

Após as Olimpíadas, Guilherme pensa em conciliar a natação com as águas abertas. Ele já competiu em duas edições do “Rei e Rainha do Mar” como curiosidade. Mas no futuro quer disputar etapas do circuito brasileiro e da Copa do Mundo de maratonas aquáticas.

Jorge Souza dos Santos

996153602

[email us here](#)

Jorge Souza Santos

This press release can be viewed online at: <http://www.einpresswire.com>

Disclaimer: If you have any questions regarding information in this press release please contact the company listed in the press release. Please do not contact EIN Presswire. We will be unable to assist you with your inquiry. EIN Presswire disclaims any content contained in these releases. © 1995-2019 IPD Group, Inc. All Right Reserved.