

“Quero voltar a superar-me!”

Jessica Augusto teve um ano de ouro, em que os excelentes resultados premiaram toda sua dedicação ao atletismo e trabalho árduo de preparação. Fomos conversar com a Campeã Europeia de Corta-Mato, que em 2011 quer chegar ainda mais longe e já iniciou a sua preparação para um novo desafio, a maratona.

POR MARTA LEITÃO



Como iniciaste e progrediste na tua carreira no atletismo?

Tudo começou no desporto escolar. Nessa altura percebi que tinha algum talento e senti que era importante seguir essa vocação. Assim o fiz e depois de anos de treinos, de vitórias, de alegrias e desilusões, tornei-me na atleta que sou hoje – empenhada, lutadora e persistente. Mas para isso, um atleta tem de passar grande parte da sua vida a treinar porque o treino é a peça fundamental para uma carreira bem sucedida. Mas também é a parte mais dura. Isto porque nem sempre é fácil manter a motivação. É muito importante termos uma boa relação com os nossos treinadores porque são eles que em primeira instância influenciam o nosso desempenho. Também a presença de patrocinadores é fundamental porque são eles que nos possibilitam melhores condições de treino, seja em equipamento ou nutrição. Depois temos as provas, o derradeiro momento onde tudo pode acontecer. Este é

o cerne dos treinos: mostrar do que somos feitos naquela prova. Todo o meu trabalho tornou-me na atleta que sou hoje e espero que me leve ainda mais longe, porque embora todos estes factores desempenhem um papel relevante na evolução de uma carreira desportiva, há uma coisa que não pode faltar: acreditarmos que vamos vencer.

Sentes que perdeste alguma coisa da tua juventude por seres uma atleta de alta competição ou, pelo contrário, consideras que ganhaste algo ao seguir uma carreira no atletismo?

Acho que teria perdido a minha juventude se não tivesse seguido o meu sonho. A principal razão da minha realização pessoal e profissional prende-se com o facto de ter feito essa escolha e de ter começado cedo, o que permitiu que a preparação fosse bem feita e chegasse tão longe. Foi, sem dúvida, a melhor decisão da minha vida.

Acabaste o ano de 2010, a cortar mais uma meta vitoriosa em Madrid, uma das muitas vitórias deste ano... A consagração como campeã europeia de corta-mato foi o momento mais marcante deste ano que passou?

Houve dois momentos importantes este ano: o 3º lugar nos 10.000 metros do Europeu de Barcelona e o título de Campeã Europeia de Corta-Mato. Naturalmente que chegar ao ouro é bem mais recompensador, ainda por cima quando se trata de um título que queremos muito alcançar, mas chegar ao pódio em pista também foi uma sensação maravilhosa!

Qual foi a prova em que mais gostaste de participar?

Recentemente foi precisamente a San Silvestre Vallecana, a última no ano de 2010, simplesmente porque foi uma estreia e o facto de se ver tantas pessoas na rua a motivar os atletas é indescritível. É uma força extra que ganhamos sempre que ouvimos alguém a torcer por nós.

Foi um ano de muito trabalho? Pode dizer-se que o teu esforço foi plenamente recompensado?

Foi um ano duro mas com resultados que espelharam o meu trabalho árduo de preparação. Embora tenha atingido vários objectivos, a luta não terminou. Em 2011 quero voltar a superar-me!

E quando não é assim, ou seja quando os resultados não espelham o trabalho e dedicação, como no ano passado, como se ultrapassa o desapontamento?

A vida de um atleta é assim mesmo. Temos de aprender a lidar com a desilusão tão bem quanto com a vitória. Ganhando ou perdendo temos de manter a motivação e lutar diariamente por melhores resultados. Basicamente trata-se de aceitar o desafio – ser um atleta de alta competição.

Foste considerada a melhor atleta nacional, é importante este reconhecimento?

É muito bom saber que o meu esforço foi reconhecido no país que represento. É uma honra ser considerada a melhor atleta nacional.

Estás a planear a tua primeira Maratona, que prova escolheste para este novo desafio e porquê?

A maratona era o próximo passo a dar e Londres foi a escolha para a estreia. Esta decisão baseou-se em três motivos: por se tratar de uma prova consagrada, com 30 anos, que faz parte do imaginário de todos os atletas; por se tratar de um clima mais fresco; e, por fim, por se realizar numa altura do ano em que pretendia começar um novo capítulo.

Já estás a fazer um treino específico para os 42km? Qual é o teu objectivo?

Todos os treinos que fiz foi já a pensar na maratona e quando treino, como qualquer atleta de alta competição, faço-o para ganhar. Não faz sentido trabalhar simplesmente para terminar a prova. A preparação específica começou a partir do início do ano. No entanto, isto não significa que tal seja possível. Por isso, o grande objectivo é dar o meu melhor, aproveitar o momento de forma e, de preferência, ter uma agradável recompensa pela minha dedicação.

Além da Maratona de Londres, em que outras provas vamos poder ver Jessica Augusto a correr em breve?

Antes da Maratona de Londres, vou estar em Roma para participar na Meia Maratona Roma – Ostia.

Com tantas provas é pouco o tempo que passas em casa e tens de treinar em diversos locais. Tens algum local de eleição?

Braga é o meu local de eleição porque é lá que tenho a família, amigos e tenho sempre

companhia para treinar. No entanto, por ter um calendário tão exigente tenho de dividir o meu pouco tempo entre vários sítios e tentar matar as saudades rapidamente...

Como são os teus treinos habitualmente?

Os treinos são sempre bidários, com descanso ao domingo à tarde. Vou intercalando, fazendo séries para trabalhar a resistência e a velocidade. Corro entre 150km e 200km por semana.

Fazendo o balanço da tua carreira neste momento, estás onde querias?

Estou onde consegui chegar. Entre o querer e o fazer vai uma grande diferença. Mas o primeiro dá origem ao segundo e por isso mesmo estou muito orgulhosa do meu percurso e certa de que a viagem não acabou aqui.

Onde queres chegar em 2011?

Olhem para cima. Ali, bem alto.

Em todas as profissões há coisas que se gosta mais e outras menos. O que mais gostas nesta profissão?

Primeiro que tudo, não encaro o atletismo como profissão, mas sim como um sonho tornado realidade. O que mais gosto é do desafio constante, de lutar por me superar.

Que conselhos darias a quem quer começar a correr?

Em primeiro lugar daria os parabéns pela iniciativa. Depois aconselhava a começarem com calma, intercalando a corrida com caminhada e partirem daí como base. O ideal seria procurarem um profissional que os acompanhasse para que a motivação não se perdesse e lesões fossem evitadas.

Conta-nos uma história engraçada de um treino ou competição?

Saí de casa às 18h00 para correr 40 minutos, com os meus colegas de treino e perdemo-nos no meio do monte. Chegámos quase às 21h a casa!



PERFIL

Nome: Jessica Augusto
Data da nascimento: 8 de Novembro de 1981
Naturalidade: Paris, França
Atleta de referência: Rui Silva
Clube: Nike
Momento da carreira: Campeã Europeia de Corta-Mato 2010
Site: www.jessicaaugusto.com

