

REPORTAGEM
SPORTLIFE



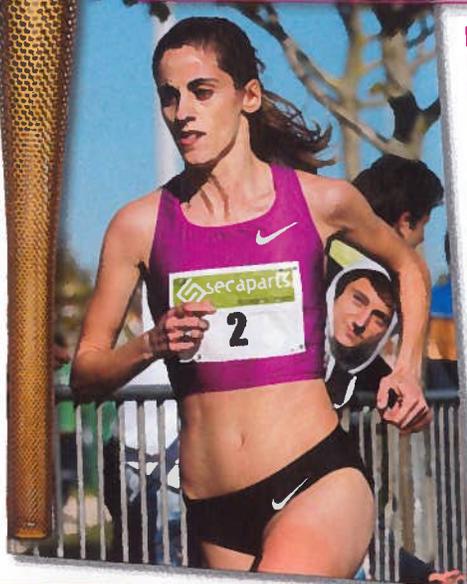
Jogos Olímpicos Londres 2012

Quem são os nossos olímpicos? **RESOLVEMOS SABER QUEM SÃO OS PORTUGUESES EM LONDRES E O QUE OS MOVE NO SEU DESPORTO** Entre 27 de julho e 12 de agosto, **participa no maior espetáculo de desporto da atualidade, e aplaude os nossos atletas com toda a força?**

Por Sport Life
Agradecimentos: Goldnutrition



□ □ □ JÉSSICA AUGUSTO □ □ □ ATLETISMO



- **Nome:** Jéssica Augusto
- **Data de nascimento:** 08/11/1981
- **Altura:** 1,62 m
- **Clube:** Nike
- **Patrocinios:** Nike, Gold Nutrition, Garmin e Clínica Médica do Exercício do Porto
- **Principais títulos:** • Campeã Europeia de Corta-Mato, Albufeira (2010); 8.º lugar na Maratona de Londres (2:24:33 – estreia na distância, segunda melhor marca portuguesa de sempre) (2011); 1.º lugar no XIV Campeonato Iberoamericano de Atletismo, 3.000 metros, San Fernando (2010); Vice-Campeã da Europa de Corta-Mato, Bruxelas – Bélgica (2008); Campeã Nacional de 1.500 m (2011); Campeã da Europa de Corta-Mato júnior (2000)
- **Participação em Jogos Olímpicos:** Pequim 2008
- **O que representa estar nos Jogos Olímpicos de Londres:** *Ter a possibilidade de voltar a competir na mais importante competição a nível mundial significa muito para mim. É a recompensa das muitas horas de trabalho diário, de dedicação e de empenho em prol de um sonho... É uma honra estar qualificada para os Jogos.*
- **Objetivo nos Jogos Olímpicos de Londres:** *Depois de ter competido nos 5.000 metros e 3.000 metros obstáculos há quatro anos, agora em Londres irei correr a maratona. O objetivo é fazer uma prova de bom nível, quero representar Portugal da melhor forma. A maratona é uma prova imprevisível, em 42 km muita coisa pode acontecer. Ficar entre as primeiras classificadas seria o concretizar de um sonho.*
- **Competição que gostaria de ver nos Jogos Olímpicos de Londres:** *Depois de ter competido nos 5.000 metros e 3.000 metros obstáculos há quatro anos, agora em Londres irei correr a maratona. O objetivo é fazer uma prova de bom nível*

Qual o teu segredo para estar sempre ao melhor nível nos treinos e competição? *Defendo que o impossível é aquilo que nunca se tentou. Esta máxima, este lema de vida, dá-me força para encarar os treinos e as provas como desafios e os desafios foram feitos para serem superados. Acredito na minha força e na minha capacidade para ultrapassar as dificuldades, sou lutadora e empenhada.* | Qual é o teu "menu" de treino preferido? *Como estou a preparar a maratona olímpica, o meu "menu" de treino preferido é o que tenho agora: treino bidual; durante a semana, faço treinos intervalados em duas ocasiões para trabalhar a resistência e a velocidade; o domingo é dedicado ao treino longo.* | Antes da competição: alguma superstição ou concentração total? *Procuro estar sempre concentrada, é fundamental!* | Que cuidados tens com a alimentação/ nutrição, algum truque? *Evito comer fora, mas como hidratos e proteínas porque o corpo precisa deles e sei que vou gastá-los depois. Nas sessões de treino intenso os níveis de glutamina no organismo baixam e tento recuperá-los.*

□ □ □ JOÃO PINA □ □ □ JUDO

- **Nome:** JOÃO Alexandre Ferreira de PINA
- **Data de nascimento:** 31 de Julho de 1981
- **Altura:** 1m77
- **Clube:** Sporting
- **Patrocinios:** Citroen, Specialized, Clínica Joaquim Chaves e Gold Nutrition
- **Principais títulos:** «Campeão europeu 2010 e 2011 (- 73 kg), cinco vezes campeão nacional e medalha de ouro nas Taças do Mundo de Lisboa, Praga e Roma»
- **Participação em Jogos Olímpicos:** Atenas 2004 e Pequim 2008
- **O que representa estar nos Jogos Olímpicos de Londres:** *«É sinal de muito trabalho, dedicação e uma oportunidade de alcançar um grande resultado»*
- **Objetivo nos Jogos Olímpicos de Londres:** *«Ambiciono conquistar uma medalha, caso contrário não valia a pena estar em Londres»*
- **Competição que gostaria de ver nos Jogos Olímpicos de Londres:** *«Os 100 metros»*
- **Principal recordação olímpica:** *«A medalha de ouro de Rosa Mala (Seul 1988)»*
- **Ídolo olímpico:** *«Não tenho nenhum em particular»*



Qual o teu segredo para estar sempre ao melhor nível nos treinos e competição? *Programar muito bem a época e treinar ao máximo todas as competências, a dedicação tem de ser total!* | Qual é o teu "menu" de treino preferido? *Fazer muita luta de judo e aproveitar outros desportos para treinar a parte física (ex: surf, btt, rugby)* | Antes da competição: alguma superstição ou concentração total? *A concentração tem de ser total, tento sempre isolar-me um pouco para me focar na competição!* | Que cuidados tens com a alimentação/ nutrição, algum truque? *Temos que ter muito cuidado com a alimentação principalmente com o aproximar das competições. Tento sempre diminuir as quantidades ao longo do dia e não comer hidratos à noite. Agradecimentos: Sport Zone e Clube VII.*