

Helen Obiri: A Caminho da Medalha de Ouro Olímpica

Helen Obiri é uma corredora quase invencível sua carreira. Quase, porque a única coisa que ela ainda não conquistou é uma medalha de ouro olímpica.

A única mulher a vencer títulos mundiais indoor, outdoor e cross-country, Obiri também possui duas medalhas de prata olímpicas nos 5.000 metros e três vitórias maratonas importantes - Boston (duas vezes) e Nova York.

Mas uma medalha de ouro nos Jogos Olímpicos ainda está faltando seu currículo. A corredora queniana premiada espera mudar isso Paris nos próximos dias, entrando na maratona feminina como uma das favoritas ao título.

Experiência e Paciência

Essa será a quarta participação de Obiri Jogos Olímpicos, tornando-a uma veterana no campo da maratona feminina. Essa experiência deve ajudá-la um curso desafiador de 26,2 milhas entre Paris e Versalhes, com 436 metros de subida.

Isso será o evento final desses Jogos Olímpicos, realizado horas antes da cerimônia de encerramento no Stade de France. E, pela primeira vez, uma maratona aberta ao público geral foi organizada na sexta-feira à noite, entre as corridas masculina e feminina.

Um Desafio de Confiança

Essa será a quinta maratona de Obiri, mas provavelmente a com os maiores stake. Após um debut desapontador na distância Nova York, onde terminou sexto há dois anos, ela estabeleceu-se como a corredora de maratona feminina forma no mundo com suas três vitórias subseqüentes nos EUA.

Sua introdução à corrida de maratona, é justo dizer, tem sido uma curva de aprendizado.

"Quando eu vou para a corrida, eles [meus treinadores] disseram-me que a maratona é sobre ser paciente, esperar até o último minuto," disse Obiri. "E ser paciente é o que me deu a vitória Boston e Nova York."

"Essa treinamento que você coloca na sua mente e nas suas pernas, vai dar-lhe confiança para ganhar. E então, para mim, ganhar Boston e Nova York, dá-me muita motivação indo para Paris." No entanto, os níveis altos de confiança de Obiri não excluem nervosismo pré-corrida.

"Quando você começa uma corrida, quando você está no ponto de partida, às vezes você fica tão nervoso que está tensionando muito," ela acrescentou.

"Mas quando você começa a corrida, tudo sai da sua mente, você se concentra em: 'Agora estou 2km, agora estou 3km.' Tudo na sua mente, é sobre o curso, sobre como o enfrentar... Para mim, eu vou tratar os Jogos Olímpicos como qualquer outra corrida de campeonato."

Uma Nova Casa e Novos Tênis

Em mudar seu foco da corrida de pista para maratonas, Obiri deixou seu Quênia natal para se juntar ao On Athletics Club Boulder, Colorado. Parece ser um movimento benéfico para sua carreira, mesmo que isso tenha significado passar por longos períodos afastada da sua família e

filha pequena.

Ela passou quatro meses sem ver nenhum de sua família depois de fazer a viagem de 8.700 milhas para sua nova casa, acostumando-se a se comunicar com sua filha diferentes fusos horários.

"Agora, nós estamos muito mais estabilizados com a família," disse Obiri. "Tudo está indo bem, eu posso treinar bem. Depois que a família chega, eles te dão suporte, eles te dão tudo o que você quer, e você pode ter essa tranquilidade de espírito para treinar porque a família está aqui." Obiri ainda não testou seu potencial em um curso rápido e plano de maratona, e a corrida olímpica também provavelmente não irá render um tempo rápido. Isso será o caso para todos no campo, mas há uma outra área que Obiri acha que ela tem uma vantagem.

Seus novos tênis de corrida, apresentados na Maratona de Boston mais cedo este ano, causaram alguma comoção na comunidade de corrida. As Cloudboom Strike LS, as últimas tênis de elite de maratona da marca suíça de esportes On, não têm talão, não têm lacinhos e não têm língua. As superiores são feitas de 1.500 metros de filamento, que é pulverizado um molde do pé do atleta suspenso por um braço robótico.

Quando ela recebeu um par pela primeira vez, Obiri ficou impressionada com o quanto eles se diferenciam dos outros tênis de corrida com placa de carbono, mesmo um momento que os tênis de maratona estão cada vez mais loucos, coloridos e futuristas aparência.

"Na primeira vez, você está nervoso, como, 'Este é ridículo,'" a 34-anos lembrou-se sobre ver os tênis pela primeira vez. Mas essas apreensões desapareceram rapidamente quando ela percebeu como confortáveis eles são para usar.

"Eu disse, 'Wow, vou usar esses tênis todas as minhas corridas,'" acrescentou Obiri, que aparece um novo documentário da On intitulado "The Heart to Race." "Foi incrível, não há tênis como ele."

Em Paris, Obiri enfrentará concorrência de compatriotas, como Peres Jepchirchir, a atual campeã do Maratona de Londres, e a ex-detentora do recorde mundial Brigid Kosgei, além da holandesa versátil Sifan Hassan, que já conquistou uma medalha de bronze nos 5.000 metros nesses Jogos. A etíope Tigst Assefa, atual detentora do recorde mundial, também é uma forte candidata à medalha de ouro.

E, no fundo, Obiri sabe que a chave para o sucesso olímpico não reside nos tênis, mas sim nas horas de treinamento que ela dedicou a essa única corrida.

"Sempre digo, treinamos duro, ganhamos facilmente," Obiri explicou. "Quando treino com os treinadores, eu realmente me dou conta disso."

Chelsea antes do fechamento da janela de transferências: uma análise da situação

Não é necessário possuir uma mente financeira particularmente aguda para entender o dilema enfrentado pelo Chelsea antes do fechamento da janela de transferências menos de duas semanas. O mercado está deprimido, tudo deve ser influenciado pelas preocupações sobre as regras de lucro e sustentabilidade da Premier League (PSR) e, neste contexto, é difícil imaginar as chances de Enzo Maresca de vender Raheem Sterling quando o ala de 29 anos ainda tem três anos de contrato a £325.000 por semana.

Maresca, o último técnico encarregado de trazer ordem tática ao projeto abrangente de Todd Boehly e Clearlake Capital, chamou isso de "decisão técnica" após deixar Sterling de fora da derrota por 2-0 para o Manchester City no domingo. Mas, à luz de outro verão de gastos pesados, além da sujeira de jogadores indesejáveis sendo barrados de usar as instalações da equipe principal, a visão alternativa é que isso é pouco mais do que outra medida de corte de custos.

A confusão torno do futuro de Raheem Sterling

Na verdade, é realmente plausível que o atacante de 18 anos Marc Guiu fosse uma opção melhor no banco do que Sterling, dado que ele marcou duas vezes contra a City na última temporada? Ou que uma decisão técnica considerada significasse que o irregular Mykhailo Mudryk era favorecido sobre o jogador mais condecorado da inexperiente equipe do Chelsea? A lógica não é irrefutável. Sterling está confuso e quer que o clube forneça clareza sobre seu futuro. Ele participou da pré-temporada, foi descrito recentemente por Maresca como um "jogador importante" e, com um timing cômico perfeito, foi apresentado uma imagem promocional quando o Chelsea exibiu seu novo patrocinador do sleeve às manhãs de segunda-feira. Claro, a forma de Sterling não correspondeu às expectativas desde que deixou a City por £47,5 milhões há dois anos. Ele perdeu sua vaga na seleção inglesa e passou por uma reviravolta no Chelsea. Houveram momentos produtivos – Sterling teve impactos decisivos durante o encerramento da última temporada, gols vitais contra Bournemouth e Nottingham Forest ajudando a equipe de Mauricio Pochettino a se classificar para a Europa – mas, na maioria das vezes, foi infrutífera e é hora de seguir frente, conforme o Chelsea está preocupado. Sterling se sente deslocado. Ele foi contratado durante o primeiro verão da nova propriedade, quando havia mais foco adquirir talento estabelecido, mas o foco mudou. O Chelsea, que ainda confia cumprir as regras PSR, tentou cortar sua folha salarial e, nesses dias, há um foco conceder contratos longos e incentivados a jovens talentos. Há um grande time à espera para emergir, se alguém puder descobrir como manter a estabilidade tanto na quadra quanto fora dela.

O futuro de Conor Gallagher no Chelsea

A questão, no entanto, é que o solo está se movendo constantemente. Sterling irá sair? Alguém pode pagar por ele? Sua jovem família está estabelecida Londres e uma mudança para a Arábia Saudita não é atraente. A Juventus tem sido vinculada, mas muitos dos velhos clubes da Europa não estão exatamente cheios de dinheiro. Isso pode se reduzir a se o Chelsea puder encontrar uma solução criativa para as

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: aposta cassino online

Palavras-chave: **aposta cassino online - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2025-01-06