

**Veículo:** Portal Tempo Novo

**Data:** 04/07/2019

**Link:** <https://www.portalttempo.com.br/jovem-serrano-do-atletismo-treina-forte-rumo-jogos-de-toquio-2020/>

Serra, 4 de julho de 2019 às 17:47

## Jovem serrano do atletismo treina forte rumo aos Jogos de Tóquio 2020



Por **Wilson Vieira Jr**  
wilson@portalttempo.com.br



Marcos treina na ES e em SP. Na foto, ele foi ouro em torneio estadual adulto de atletismo. (Foto: Divulgação)

Entre São Paulo e Espírito Santo, o sonho da vaga olímpica de um capixaba do atletismo. Sonho que o jovem de 21 anos Marcos Foca de Jesus, que mora em Vista da Serra I, mantém vivo desde que decidiu praticar esporte, em 2012. Ele é atleta do salto em distância, do salto triplo e dos 100 metros rasos.

De olho nos Jogos Olímpicos de Tóquio, que acontecem no ano que vem, Marcos busca treinar forte após ter sofrido uma lesão na coluna lombar, em 2017. "Mas no final de 2018, voltei a SP para treinar com foco no índice do Pan-Americano, mas infelizmente não consegui a vaga. Meu objetivo agora é conseguir índice olímpico", explicou.

E a exemplo de vários atletas capixabas, Marcos destaca a carência de patrocínio para uma boa preparação. "Tenho algumas empresas capixabas apoiando, mas não é o suficiente. Preciso de apoio na preparação física e na suplementação. E como treinos dois períodos, eu corro sério risco de lesão", frisa o atleta olímpico, que treina em dois períodos e ainda estuda à noite.

+LIDAS

- 1 Bandido invade condomínio e furta dez apartamentos na Serra
- 2 Forte frente fria vai trazer chuva e aliviar calor no ES, diz Climatempo
- 3 Bairros da Serra vão ficar sem água nesta terça
- 4 EDP vai deixar vários bairros da Serra sem energia nesta semana



"De manhã, meus treinos começam às 8h e vão até às 11h; depois, retorno às 13h30 e sigo até às 19h. À noite, ainda faço faculdade de Educação Física à distância", frisa o atleta.

Quando está na Serra, ele se prepara na Estação Conhecimento, em Cidade Continental, e também no Ifes de Vitória. Mas no começo, os obstáculos eram ainda maiores. "Eu treinava num terreno baldio na Serra Sede. Meu pai é atleta amador, maratonista, e veio minha inspiração para o esporte. Em 2015, surgiu a oportunidade de vir treinar em São Paulo. Hoje, minha rotina de treinos fica entre SP e ES", conta Marcos.

E são quase 200 medalhas no atletismo, entre competições estaduais e nacionais. "Já fui campeão em diversos torneios, como no Troféu Brasil em Minas Gerais; do estadual e dos Jogos da Juventude em São Paulo; e campeão, como guia paralímpico, de etapa nacional de atletismo e por aí vai", enumera.



Marcos também é guia de paratleta e foi ouro em circuito regional. (Foto: Divulgação)

### Guia de paratleta

Além de correr e saltar em busca do sonho olímpico, Marcos é guia de uma paratleta de São Paulo, Clélia Vitória. "Além de me preparar para os Jogos Regionais – que acontecem em julho, em São Bernardo do Campo –, treino para a 2ª Etapa Nacional do Paralímpico, também em SP, competição em que serei guia da Clélia", disse.

A paratleta disputa os 100m, 200m e 400m rasos, além do salto em distância. Marcos é guia de Clélia há seis meses. E eles estão pré-convocados rumo ao Parapan, que será disputado em Lima, no Peru, de 23 de agosto a 1º de setembro deste ano. O resultado definitivo vai sair no final de julho.

### Saiba mais

No **salto em distância**, os atletas devem percorrer uma raia da pista correndo e saltar, caindo com os dois pés em uma caixa de areia. O vencedor é o que conseguir saltar a maior distância. O atleta tem direito a três tentativas.

O **salto triplo** é composto por três saltos sucessivos que terminam com a queda numa caixa de areia. A prova começa com uma corrida de impulso. O salto inicia com o contato da perna de impulsão no solo, seguindo-se uma flexão da perna de impulsão. A marca é medida da ponta da tábua até a primeira marcação do corpo do saltador na caixa de areia.

A corrida dos **100 metros rasos** também é uma das muitas provas do atletismo. É de rápida duração e não possui obstáculos aos atletas, que fecham a prova em poucos segundos. (Fonte: [Dicionário Olímpico](#))