

promo bet365 - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: promo bet365

Rebecca Achieng Ajulu-Bushell: a historia de uma nadadora britânica

Rebecca Achieng Ajulu-Bushell tem uma versão resumida de **promo bet365** história que aprendeu 2 a contar. Uma versão abreviada e segura de compartilhar; desbotada nos cantos. "O que faço no trabalho hoje", ela começa, 2 "exige muita fala pública. Estou acostumada, portanto, a contar uma história leve de minha história. Uma de experiência de ser 2 a outsider: a única, a primeira. Fui a primeira mulher negra a nadar pelo Reino Unido; a única pessoa negra 2 **promo bet365** meu ano fazendo meu curso na Universidade de Oxford. Sou frequentemente a única mulher negra nas salas corporativas **promo bet365** 2 que estou hoje. Isso é fácil - a linha de cima, e bastante desvinculada de mim."

Ela tem 30 anos hoje. 2 À idade de 15 anos, ela era a melhor nadadora brechista curta de 50 metros do mundo, de qualquer idade. 2 Na corrida para Londres 2012, aos 17 anos, na apogeu de **promo bet365** carreira de natação, Ajulu-Bushell deixou o esporte para 2 sempre. Ela escreve sobre o preço que pagou para ser a primeira; o custo de perseguir o desempenho de pico.

Ela 2 escreve sobre o preconceito racial no esporte e **promo bet365** experiência como a única pessoa negra **promo bet365** muitos desses ambientes. Ela 2 também escreve sobre **promo bet365** infância, crescendo na África, e como ela se adaptou à vida no Reino Unido.

Infância e introdução 2 à natação

Ajulu-Bushell nasceu **promo bet365** Warrington, Inglaterra, mas passou a maior parte de **promo bet365** infância **promo bet365** Nairóbi, Quênia. Seu pai e 2 madrasta eram trabalhadores humanitários, o que significava frequentes reinstalações. Ela morou **promo bet365** Uganda, Malawi e África do Sul, além de 2 Nairóbi. Quando ela tinha 10 anos, a família se mudou para Cape Town. "Eu tinha esses dois treinadores loucos do 2 Leste Europeu", ela diz, "e muito mais recursos do que no Quênia. A natação passou a ser minha vida inteira 2 à noite. As horas de treinamento são incríveis. Você precisa de horas nessa piscina para treinar seu corpo para se 2 desenvolver de uma certa maneira. Ninguém senta-o para assinar a infância fora.

Quando Ajulu-Bushell tinha 13 anos, seus pais planejaram um 2 retorno a Nairóbi. "Eu não poderia continuar meu treinamento lá", ela diz, "e meus pais perceberam que suas vidas não 2 cabiam mais **promo bet365** meu horário por cinco anos. Fui enviada para uma escola **promo bet365** Plymouth. Há muitas escolas esportivas no 2 Reino Unido, configuradas para criar centros de alto desempenho para crianças. Eu estava **promo bet365** um programa de natação muito intenso."

Treinamento 2 intensivo

O treinamento diário: as alarmes tocavam às 4h45 de manhã. No pool das 5h15, eles nadariam por duas horas e 2 meia. "Nós fazíamos 8 a 10km", ela explica, "antes de ir para o café da manhã na escola. Nós comíamos 2 o mais possível. Estávamos queimando tantas calorias que estávamos com fome, todo o tempo." Depois de um dia inteiro **promo bet365** 2 aulas com o ano todo, eles retornavam, novamente, ao treinamento. "Outra sessão de duas horas. Então jantar na escola, treinamento 2 de peso e ginástica por uma hora, antes de voltar para a casa de embarque para fazer o lar e 2 secar os uniformes. Até o passado das 11 da noite. Então às 4h45 da manhã,

you were starting all over again."

Pressões 2 no esporte

Ajulu-Bushell fala sobre as pressões no mundo da natação de alto nível e como isso pode afetar as jovens 2 nadadoras. Ela fala sobre o controle sobre a alimentação, o peso e a aparência dos jovens atletas. Ela fala sobre 2 o bullying e a humilhação como táticas de treinamento **promo bet365** algumas escolas.

Ela também fala sobre **promo bet365** experiência como a única 2 pessoa negra **promo bet365** muitos de seus ambientes de natação. Ela fala sobre o preconceito racial e como isso a afetou 2 **promo bet365 promo bet365** carreira de natação. Ela fala sobre a pressão da mídia e como isso pode afetar os jovens atletas.

Consequências 2 do esporte de alto nível

Ajulu-Bushell fala sobre as consequências do esporte de alto nível e como isso pode afetar as 2 jovens atletas. Ela fala sobre a necessidade de reformas e verificações nos esportes para garantir a segurança e o bem-estar 2 dos jovens atletas.

Notícias **promo bet365** Destaque: Crise Israel-Gaza e Oriente Médio

Seja bem-vindo à nossa cobertura ao vivo sobre a guerra entre Israel e Gaza e a crise no Oriente Médio. Estou Martin Belam **promo bet365** Londres e farei a cobertura por um tempo.

Delegação Egípcia viajará para Israel na sexta-feira

Uma delegação egípcia viajará para Israel na sexta-feira para iniciar uma nova rodada de negociações de cessar-fogo, de acordo com relatos de mídia israelense e citados pela Agência France-Presse, por funcionários não identificados.

Qatar, EUA e Egito tentam mediar trégua

O Qatar, os Estados Unidos e o Egito vêm tentando negociar uma trégua e a libertação de reféns, mas essas negociações estão paradas há dias.

Israel ameaça avançar com operação **promo bet365** Rafah

Israel ameaça avançar com uma operação militar **promo bet365** Rafah, apesar da indignação internacional e da preocupação com cerca de 1,5 milhão de palestinos que se abrigam na cidade.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: promo bet365

Palavras-chave: **promo bet365 - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-27