



RECOMENDACIONES PARA UNA PRÁCTICA DEPORTIVA SEGURA

Correr no es complicado, hacerlo durante 10, 21 o 42 km es posible para casi todos aquellos que se lo proponen. Nuestro cuerpo tiene una capacidad de adaptación al esfuerzo increíble, con un entrenamiento adecuado podemos conseguir mejorar nuestro rendimiento, alcanzando metas en distancia y velocidad que ni podíamos imaginar. Cada deportista tenemos unas características individuales que nos hacen únicos y diferentes y es esa la razón por la cual nuestras aptitudes y capacidades nos colocan en un nivel físico determinado. La búsqueda de nuestros límites nos lleva, muchas veces, a entrenamientos extenuantes, buscando mejorar nuestras marcas, el afán por superarnos ciega nuestra razón y nos impide escuchar nuestro cuerpo. En nuestra cabeza todos nos creemos un Chema Martínez o un Rafa Iglesias, pero tenemos que aceptar que el entrenamiento no lo es todo, nuestra genética nos ha hecho únicos y Gebre Selassie solo hay uno, por mucho que intentemos seguir entrenamientos de nivel avanzado, la élite está reservada para cuerpos afortunados.

Por otro lado, este es un deporte donde la mayoría de los deportistas populares superamos los treinta años, además de unos kilos de más, trabajo, familia y estrés. El atletismo popular debería servir para encontrar una forma de diversión sana, de liberar estrés y de conseguir mejorar nuestras capacidades físicas.

Todo esto me lleva a lanzar unas recomendaciones de cara a preparar y correr la Media Maratón de Salamanca:

- Antes de comenzar un reto, como es correr una media maratón, os debéis preguntar si sois aptos para hacerlo. Todos los deportistas debéis realizaros un reconocimiento médico con una historia clínica completa, constantes, analítica, electrocardiograma, ecocardiograma y un examen cardiológico que os garantice que estáis en condiciones de afrontar un esfuerzo tan importante. Este estudio se debería repetir cada dos años. Si presentáis patologías como Hipertensión Arterial, Diabetes Mellitus, Asma... es preciso que estas estén bien controladas.
- El atletismo es un deporte que no requiere muchos gastos en complementos, pero si en algo debéis emplear el dinero es en procuraros unas buenas zapatillas, adecuadas para vuestro peso, tipo de pisada y kilómetros de entrenamiento. Mi recomendación es que tengáis tres pares de zapatillas que debéis ir alternando los días que entrenáis.
- La preparación debe ser progresiva, tanto en distancia como en intensidad. Para una media maratón es preciso que superéis distancias de 15 kilómetros, para garantizar un fondo físico adecuado. Los entrenamientos de calidad (series, progresiones, ritmos rápidos...) para ser efectivos, es necesario que el cuerpo los asimile, por lo que deben ser proporcionales a la marca que nos estamos planteando, de lo contrario sólo sirven para desgastarnos.
- Durante la carrera es necesario que os marquéis un ritmo acorde a vuestras posibilidades y no os dejéis llevar por la emoción del momento, si tenéis un

pulsómetro, algo que es muy recomendable, este os puede dar una idea del esfuerzo que estáis realizando. Si en algún momento os notáis muy cansados, lo mejor es resetear, descansáis un poco y os planteáis un cambio de ritmo o simplemente abandonáis la carrera.

- El desayuno se debe de realizar unas dos horas antes de la carrera, media hora antes podéis ingerir un alimento de rápida asimilación, si pensáis que vuestro cuerpo necesita más combustible. Durante la carrera no es necesario tomar productos energéticos, si lo vas a hacer, es preciso haber probado esa experiencia en uno de los entrenamientos, tened en cuenta que cuando el cuerpo está al límite tiene dificultad para digerir cualquier alimento.
- Es preciso que os hidratéis en todos los avituallamientos, es suficiente con agua, no es necesario tomar bebidas isotónicas salvo que la pérdida de líquidos haya sido muy importante como sucedería en ambiente muy caluroso, pero este no es el caso.
- Si durante el recorrido os encontráis mal: con palpitaciones, dolor en el pecho, mareos, desvaríos, debilidad extrema, es el momento de parar y pedir ayuda, para eso está el Dispositivo Sanitario. El número de contacto es el teléfono de Cruz Roja 923-222222, aunque cualquier voluntario sabe cómo dar la alerta. Si sois los que presenciáis como un atleta desfallece por el camino, no perdáis tiempo y pedir ayuda lo más rápido posible.
- A la llegada a meta lo ideal es seguir hasta el primer avituallamiento, que está a pocos metros de la llegada y comenzar de forma inmediata la hidratación con agua, después coger la bolsa del corredor y empezar a reponer el déficit de energía con bebidas isotónicas y alimentos con alto contenido en hidratos de carbono. Evitar bebidas con alcohol y alimentos de digestión lenta; con muchas grasas o picantes.
- Tras la llegada a meta es preciso procurar el abrigo necesario para no quedarnos fríos, bien tras una ducha caliente o cubriéndonos con ropa seca lo más pronto posible.