

CONSELLS BÀSICS

Al marge de la preparació individual i prèvia de la prova, que molts haureu realitzat durant mesos i d'altres haureu deixat per a última hora, hi ha diversos consells que cal tenir en compte abans, durant i després de la cursa.

Aquestes recomanacions permetran gaudir-ne i obtenir un rendiment més alt de les vostres qualitats físiques.

ABANS DE LA CURSA

- **Descans previ.** És important arribar a la cursa amb un mínim de vuit hores de descans prèvies. Es recomana que els entrenaments dels dos o tres dies anteriors a la cursa siguin suaus, amb uns trenta minuts de cursa contínua i estiraments.
- **L'àpat d'abans de la cursa.** Ha d'aportar l'energia suficient per ajudar a cobrir la despesa energètica que comporta la prova. No ha de ser gaire diferent del que es fa habitualment. És important que l'últim àpat es faci dues hores abans de la prova.
- **Equipament.** Es recomana no estrenar calçat el dia de la prova i que la roba resulti còmoda. També ha de ser el més transpirable possible, per evitar l'acumulació de suor.
- **Escalfament.** Abans de la prova és important preparar la musculatura, per tal de no començar a córrer en fred. N'hi haurà prou amb una cursa suau d'uns deu minuts i uns estiraments generals. Alhora d'escalfar, no ho facis a la recta de sortida, tens espai a la gespa del camp d'atletisme o bé als vorals. Ocupar la línia de sortida per a escalfar molts cops demora la sortida.
- **Posició a la sortida.** És important començar al més endavant possible, però sempre tenint en compte el nostre nivell i les nostres possibilitats per evitar haver d'avançar molta gent o ser avançats pels atletes de més nivell, és per això que l'organització distribueix als participants segons la seva millor marca en calaixos de sortida. És molt important respectar el calaix de sortida que l'atleta te assignat.

DURANT LA CURSA

- **Ritme.** És molt important intentar mantenir un ritme uniforme durant tota la cursa, ja que els canvis de ritme produiran una baixada posterior en el rendiment. Ens hem de marcar un ritme de treball adaptat al nostre estat de forma i a la nostra preparació. Cal tenir en compte l'altimetria del recorregut, que en aquest cas son pujades i baixades constants.
- **Si tenim flat.** Si durant la prova es nota fatiga intensa o bé dolors musculars o articularis, és preferible parar i reposar. És possible, també, que en un principi aparegui el que tots coneixem com a flat. No per això cal interrompre la cursa. El flat és natural en una persona que no corre habitualment: la causa fonamental n'és l'estimulació del metabolisme per sobre de la seva capacitat. El flat tendeix a desaparèixer lentament. Una respiració ben coordinada afavoreix en gran mesura un millor rendiment.
- **Reposició de líquids.** És molt important tenir el cos hidratat durant la cursa, cosa que evitarà un descens anormal del rendiment. És recomanable beure regularment i en petites quantitats, aprofitant els avituallaments.

Club Atletisme Sant Boi

G-59311068 Reg. entitats esportives: 03344
Estadi Municipal d'Atletisme Constantí Miranda
Carretera de l'Estadi, 0 · (08830) Sant Boi de Llobregat
Telèfon 93 630 87 57 · www.clubatletismesantboi.com

QUADIS Autocentre 33a Cursa Popular Vila Sant Boi 2018

DESPRÉS DE LA CURSA

- **Arribada.** Una vegada es travessa la meta és important no frenar bruscament i caminar o córrer suaument durant uns minuts i, posteriorment, fer exercicis d'estirament.
- **Àpat posterior.** Durant les hores posteriors a la cursa hem de recuperar la despesa energètica que hem realitzat. Per això els aliments han de ser rics en hidrats de carboni i sals minerals; no poden ser gaire pesants, ja que el cos necessita assimilar-los ràpidament. El millor és fer un àpat a base de verdura, amanida, pasta o arròs, peix i una peça de fruita.

Tot això només són recomanacions generals; cal que, durant les hores prèvies i posteriors a la cursa, cadascú les adeqüi al seu organisme.

També recordem els beneficis de l'activitat física i la pràctica de l'esport de forma moderada i també la importància dels controls mèdics previs, i periòdics, a l'esforç físic (revisions mèdiques oficials a càrrec dels esportistes), els quals garanteixen la idoneïtat de la pràctica esportiva.

BONA CURSA!

Amb el patrocini principal de

QUADIS
Autocentre



QUADIS
Rent a car