CLUB ATLETISMO CARMONA PAEZ

BOLETIN

Nº.31

Octubre-2004

CLUB DE ATLETISMO CARMONA PAEZ SAN FERNANDO

La redacción de este número del ***BOLETÍN*** terminó el 1 de Octubre de 2004

Han participado en la edición de este BOLETÍN:

José Mª Ramírez Rubio	*"Agosto olímpico"*
	"También hay un después"
Jesús López Formoso	*"La radiografía de un mentiroso"*
	"Medicina deportiva"
	"Mis ideales de un club"
	"Pautas dietéticas"
	"Segunda encuesta"
	Referente a algunos artículos"
José L. Ayala Vila	*"Hablemos de zapatillas... Mizuno"*
Manuel Camacho Blanco	*"Entrenamientos"*
Rafael A. Galea Palacio	*"Humor"*
Jose A. López de la Haba	*"La Serie"*
	"Redacción"

Fotografías cedidas por:

Marcelino Varela
Jesús López Formoso
Julio Gil Piñero
Rafael A. Galea Palacio

FOTOGRAFIAS:
Portada: Mª Carmen Muñoz y M del Carmen Moreno en el Maratón Nocturno de Valtiendas
Grupo de socios participantes en el I Triatlon de San Fernando
Contraportada: Grupo de colaboradores en el control del circuito de la III Nocturna del Alzheimer.

HUMOR

ENTRENAMIENTOS

ENTRENOS OCTUBRE-NOVIEMBRE

01-50'RC
02-20'RC+30' gimnasia
03-DESCANSO
04-20'RC+30X100m 22" REC 100m RC
05-50'RC
06-25'RC+25'RM terreno variado
07-50'RC
08-20'RC+10X1'RF+2'RC
09-20'RC+30'gimnasia+5'RC
10-DESCANSO
11-20'RC+20'RM terreno variado
12-50'RC
13-20'RC+20X200m 44"REC 200m RC
14-50'RC
15-20'RC+10X100m 20" REC 30"parado
16-DESCANSO
17-20'RC 4.000m RR (tomar tiempo)
18-40'RC
19-DESCANSO
20-40'RC
21-50'RC terreno variado
22-20'RC+4X5'RC+5'RF
23-20'RC+30'gimnasia+5'RC
24-60'RC
25-20'RC+3X100m 22"+100m 26"
200m 44"+200m 52"+300m
1'06+300-1'18"todo seguido
26-DESCANSO
27-60' terreno variado haciendo
30'RC+30'RM
28-50'RC
29-20'RC+5X1.000m RR REC 2'parado
30-40'RC
31-20'RC+5.000m RR (tomar tiempo)

01NOV-40'RC
02-50'RC
03-DESCANSO
04-40'RC terreno variado
05-20'RC+10X400m 1'36" REC 200m RC
06-20'RC+35'gimnasia+5'RC
07-60'RC
08-20'RC+20'RM+5'RF
09-60'RC
10-DESCANSO
11-20'RC+30X100m 21" REC 100m RC
12-20'RC+20'RM terreno variado
13-40'RC
14-20'RC+6.000m RR (tomar tiempo)
15-40'RC
16-20'RC+35'gimnasia+10'RC
17-DESCANSO
18-40'RC
19-20'RC+25'RM terreno variado +5'RF
20-40'RC
21-20'RC+8X500m 2'REC 200 RC
22-40'RC
23-20'RC+35'gimnasia+10'RC
24-DESCANSO
25-40'RC
26-20'RC+25'RM terreno variado
27-40'RC
28-20'RC+2X4000m 16"REC RC
29-40'RC
30-60'RC

NOTAS:
RR= Ritmo Rápido
RM= Ritmo Medio 4'20
RF= Ritmo Fuerte 4'
RC= Ritmo Cómodo 4'4
REC= RECuperar

(Manuel Camacho Blanco)

C.A. CARMONA PÁEZ

BOLETÍN
Octubre-04

BOLETÍN
NÚMERO 31

LA SERIE

CONTENIDO:

La radiografía de ...	2
Medicina deportiva	3
Zapatillas Mizuno	5
Mis ideales de un...	8
Pautas dietéticas	9
Segunda encuesta	10
También hay un	11
Referente a algunos..	13
Resultados 1ª encues	13
Agosto olímpico	14
Entrenamientos	16
Humor	17

Estamos en la calle Emperador Carlos

Antes de que todos nos dispusiéramos a disfrutar de unos Juegos Olímpicos y en el ecuador del verano Mari Carmen Muñoz y Mercedes del Carmen Moreno, Yeye, participaron en el maratón nocturno por parejas de Valtiendas en la provincia de Segovia, donde se clasificaron en el primer puesto de la categoría parejas femeninas.

Para cerrar el verano y de alguna forma las actividades complementarias al entrenamiento que nos propone Manuel Camacho, algunos socios de nuestro club, aficionados al triatlón, no podían dejar pasar la oportunidad de participar en el I Triatlón Ciudad de San Fernando, y acudieron a la playa de Camposoto, Alejandro Castañeda, Jaime Estevez, Rafael González Braza, José A. Butrón, su hija María José Butrón, Francisco Garri, Manuel Delgado, Miguel Cantillo, David Gómez y José A. López. Los allí congregados, participantes, familiares y amigos, disfrutaron de una agradable jornada deportiva en la que no faltaron los ánimos de otros socios, como Rafael Ahumada, Julio Gil, Marcelino Varela, Jose L Ayala y esposa, Enrique Rondan y Julio Becerra entre otros. De alguna forma estos deportistas han hecho un poco de historia del deporte de La Isla, que esperamos se repita el próximo verano.

El día 25 de septiembre se celebró la III Carrera Popular nocturna del día internacional de los enfermos de Alzheimer. Esta resulto un éxito, tanto en lo deportivo como en su organización. La participación fue de 720 corredores, en su mayoría de los clubes de la provincia y numerosos independientes de San Fernando. El ganador absoluto de la carrera fue el corredor del Club Atletismo Puma Enrique Moraca Molina. La primera mujer en cruzar la línea de meta fue Elena Aparicio Peña. El corredor de nuestro club mejor clasificado fue Pablo Fontan Soriano que entro en cuarto puesto. En categorías secundarias destacaron los veteranos Antonio Ramírez, José Mª Ramírez, Manuel Izquierdo, Rafael Fernández y Manuel Acosta. Mercedes Valdepeñas y Rocío Mateos en sénior y los júnior José M Orellana Pedro Torrecilla y Elisa Orellana. Los responsables de la organización transmiten a todos los socios colaboradores, familiares y amigos, las felicitaciones recibidas y agradecen su desinteresada colaboración.

(José A. López de la Haba)

• La redacción del *BOLETÍN* no tiene necesariamente porque estar de acuerdo con las opiniones que aparecen en el mismo •

LA RADIOGRAFIA DE UN MENTIROSO

La Radiografía de Un Mentiroso de Bandera

La meta de un mentiroso no es ser un superhéroe sino este tipo de personas impúdicas con la actitud que demuestran no son lo que quieren que la gente crean que son, sino son unas personas que obran sin tener en cuenta su responsabilidad les gusta inducir al error diciendo cosas sabiendo que no es verdad con intención de engañar.

Cierran sus ojos a la verdad, estos defecados cerebrales de mentes retorcida, tratan de ganar la voluntad de uno con algo o engaños para los fines que persiguen. Hay que mantener los ojos bien abiertos con este tipo de personas con vicio inveterado que dan por cierto deliberadamente lo contrario de lo que se tiene por verdadero hay que estar siempre con el tamiz en la mano, tenemos que aprender a diferenciar cuando alguien no dice la verdad, como descubrirlos observando sus gestos.

GESTOS NO VERBALES

1º- Los mentirosos cuando empiezan a contar sus mentiras sus cuerpos están contando otras

2º- Alzan el tono de voz, desvían la mirada, se tapan la boca con la mano cuando mienten

3º- Cambian con frecuencia el cruce de piernas, rompen papeles

4º- Golpea con el puño apasionadamente la mesa mientras explica algo, y lo vuelve a repetir te esta engañando

PISTAS VERBALES

1º- Cuando preguntas algo te responden, con otra pregunta aquí tratan de ganar tiempo y de recibir información para responderte.

2º- Utilizan con frecuencia las frases "honestamente" "la verdad es que" "justamente estaba pensando en esto ".Te están mintiendo.

3º-Intentan seducir a quien les escucha con lo que comentan los demás.

4º- Cuando cuenta sus historias falsas observa que no están apoyados por detalles que son muy relevantes de las historias que te están contando

5º- Tampoco tienen inconveniente ni dificultad alguna en contar verdades con distorsión de la verdad para sus intereses particulares

Hay que estar muy atentos a los comportamientos muy amables

1º- Intentan camelarte y convencerte que están de tu lado y son tus mejores amigos

2º- Emplean una táctica peligrosa y amenazadora que es acercarse demasiado y muy pronto a la persona que intentan engañar

3º- Entran injustificadamente en tu espacio personal te sorprenden en un descuido cogiéndote el brazo, llamándote por tu nombre cuando os acabáis de conocer

4º- Imitan en todo a las personas que intentan engañar, tu te cruzas lo brazos ellos también, intentaran saber tus aficiones, tu residencia tus gustos culinarios y cuando les contestas, ellos te dirán "yo también" y tu acabaras minuciosamente la obra diciendo "TE COGI"

En alguna ocasión todos hemos mentido y los que lo nieguen, sin lugar a duda alguna nos están engañando

(Jesús R López Formoso)

(Viene de la página 14)

mos que dentro de cuatro años, algo se haya logrado.

Y para terminar este Agosto Olímpico tuvimos la prueba de Maratón. Ya el 10.000, con Kenenisa Bekele, y los 5.000 y 1.500 con El Guerrouj, nos habían dejado un excelente sabor de boca, por eso esperaba que el maratón no defraudara, y a fe que no lo hizo, si bien por la parte que nos toca, ninguno de nuestros compatriotas "tuvo su día".

El escenario era magnífico, el mismo en el que el guerrero Filípides, en el Siglo V antes de Cristo, había corrido los 38 Kms. que separan Maratón de Atenas, para anunciar la victoria sobre los persas, con la famosa palabra "NENIKEKAMEN", es decir, "GANAMOS".

La mejor marca mundial de todos los tiempos, el keniano Paul Tergat, (2h.4´55´´), lo había calificado como el Maratón sobre el fuego griego. Llevaba toda la razón, ya que correr un Maratón en el mes de Agosto, en Atenas, a las 18.00 h., nada más que se le puede ocurrir a alguien que no ha corrido un maratón en su vida. Y si no que se lo pregunten a Paula Radcliffe, la mejor marca mundial femenina, con 2h. 15´25´´, que pese a su enorme valentía y tras ir 1h. y 30´ marcando la pauta, no fue capaz de adaptarse a las altas temperaturas. El calor y la humedad la derrotaron.

Por ello quizás, la carrera masculina empezó lenta, con un enorme grupo cabecero. Debemos recordar que está demostrado que el mayor enemigo del maratón es el calor, si no echa un vistazo a las mejores marcas de todos los tiempos y están conseguidas en lugares fríos como Chicago, Berlín, Rotterdam, Londres.

El ataque que encendió las alarmas y que hizo que el grupo se estirara fue el del corredor brasileño Vanderlei Lima. Se hizo un grupo perseguidor con corredores como Paul Tergat, que en ningún momento dio la cara, Stefano Baldini, que fue quién asumió toda la responsabilidad de la caza, el estadounidense Keflezighi, el británico John Brown, el japonés Aburada y el keniano Wainaina.

En el Km. 35, cuando marchaba en cabeza Lima, un loco, un predicador de origen irlandés, agarró al corredor y se lo llevó contra las vallas. 15`` segundos tardó en salir, pero ya no se recuperó del golpe. Todo el que ha corrido un Maratón puede imaginarse lo que supone que te pase esto en el Km. 35, el fatídico 35. No hay derecho que en un maratón como éste, calificado como el de la vergüenza, la seguridad falle estrepitosamente, ya que fueron los espectadores los que lo liberaron. Yo creo que el ritmo de caza que llevaban Baldini y Keflezighi era superior al del brasileño, y que finalmente lo hubieran cazado, pero obviamente, el parón sufrido le pasó factura, y menos mal que quedó tercero, que tanto los espectadores del estadio, como los que lo seguíamos por televisión, respiramos cuando vimos que era tercero. Si no hubiera obtenido su premio hubiera sido una gran injusticia, ya que por todo lo ocurrido, por lo valiente que fue con su ataque, y por el pundonor que demostró, era justo acreedor a la medalla.

Pero también lo fue el gran Baldini, que carrera más memorable la suya. Asumió el riesgo, y atacó cuando vio que no podía contar con nadie más para cazar al brasileño. Sus últimos kilómetros fueron impresionantes, y con autoridad y fuerza ganó este maratón con todo merecimiento.

Este tipo de carreras, exceptuando el triste episodio del loco, son las que verdaderamente hacen afición, con corredores que van dando la cara en todo momento, en lo que te demuestran que el sacrificio, el tesón y el esfuerzo son los argumentos que te hacen triunfar. Todo lo demás, palabrerías, y si no echemos un vistazo a los españoles, que si una indisposición, que si no fue mi día, que si, que si.... "Menos samba e mais travallare", como les diría el brasileño Lima.

(José Mª. Ramírez Rubio)

AGOSTO OLIMPICO

Fue un mes de Agosto Olímpico. Quién más y quién menos se desayunó con alguna competición y se fue a la cama viendo que el deporte español, primero no rendía y después casi alcanza nuestro techo olímpico de medallas, que fueron las 22 de Barcelona ' 92.

Los españoles somos así, pasamos en nada de tiempo del infierno al cielo y viceversa. Pero dispuesto a ser un poco críticos, estuvimos bien, pero hay que mejorar. Esa es al menos la sensación que a mí me queda.

Si miramos a los países de nuestro entorno, Francia, Italia, Gran Bretaña, Holanda, Alemania, Hungría, etc., salimos malparados. Por poner unos ejemplos: Francia consiguió 33, Italia 32, Gran Bretaña 30.

Habría que ver las razones de por qué nosotros no alcanzamos la treintena de medallas. Veamos:

Llevamos a Atenas a 322 deportistas. España consiguió estar representada con finalistas en 16 de las 23 disciplinas deportivas, es decir tener a algún compatriota entre los 8 mejores del Mundo. Conseguimos 19 medallas, eso sí con déficits de oros, sólo tres, por lo que quedamos situados en el puesto número 20 del medallero, y 51 diplomas. Haciendo un repaso, vemos que en Barcelona obtuvimos 56 diplomas, en Atlanta 49, y 56 en Sydney, es decir, que estamos casi en las mismas cifras.

Habría que comentar que la Natación sigue siendo nuestro talón de Aquiles. En el pasado, salvo contadas y raras excepciones, (los López Zubero y Zhivaneskaia) no pasamos de colarnos a trancas y barrancas en alguna final, lo que ya de por si es un éxito.

Tuvimos fracasos sonados como los del Judo, especialmente nuestra abanderada Isabel Fernández, hasta ahora cada vez que competía era medalla segura y ha dejado de serlo. Manolo Martínez, que se quedó con la medalla de chocolate, 4º lugar. Reyes Estévez en un lejano 7º puesto, cuando fue tercero el portugués Rui Costa. En tenis, pese a contar con buenas raquetas como Carlos Moyá y Juan Carlos Ferrero, no pasamos de cuartos. Igual ocurrió con el ciclismo en carretera masculino y femenino, ni Astarloa, ni Freire, ni Valverde. Incluso Joane Somarriba que lo había preparado a conciencia, se tuvo que conformar con un 7º puesto en la contrarreloj. Mal también para alguien que partía como un fijo de las medallas, el triatleta Iván Raña. Y que decir de los deportes de equipos, sería cuestión de estudio, pues no pasamos de los fatídicos cuartos, ni teniéndolo en principio tan claro como nuestro equipo de baloncesto. Podríamos aplicar la archifamosa frase de: "Jugamos como nunca y perdimos como siempre". Tenemos el síndrome de "cuartitis", heredado del fútbol. Esta vez ni hockey, ni balonmano, ni waterpolo. Nada de nada.

También hubo éxitos esperados como los de Paquillo en marcha, ese si que nunca falla. El ciclismo de pista, con 4 medallas y eso que España no cuenta con gran número de velódromos. El voley-playa nos dio una gran alegría inesperada, como las fueron las de tiro, doma clásica y el gran descubrimiento de estos juegos, el piragüista gallego David Cal, que el solito consiguió una medalla de oro y otra de plata.

Nos faltan instalaciones adecuadas en muchos casos, sobre todo por nuestro Sur del alma, y que la práctica deportiva desde la escuela se tome con seriedad, así no dependeríamos de casos aislados o de sorpresas positivas, iríamos a lo seguro. Hay mucho por hacer aunque vamos por el buen camino. Pero faltan más iniciativas, más ayudas a los deportistas y que el deporte en suma se generalice en toda la geografía española, que las instalaciones, pistas, campos de entrenamientos, etc. estén a disposición de todos y no sólo de unos pocos. Esperemos y desee-

(Continúa en la página 15)

MEDICINA DEPORTIVA

Medicina Deportiva

Los estados emocionales en los corredores

Muchos deportistas experimentan un descenso en su rendimiento cuando se hallan bajo la presión de una carrera. Consiguen buenos resultados en entrenamiento y sin embargo obtienen un rendimiento bajo en competición. El nerviosismo, la responsabilidad y la presión no le permiten rendir al nivel acostumbrado y ya demostrado.

En los atletas se producen una serie de estados emocionales que se dan en un momento dado y son susceptibles de variación a veces de forma instantánea. Se producen tanto en competiciones como en entrenamiento, aunque son más apreciables en los momentos precompetitivos, debido a la reacción de los deportistas a causa del estrés.

Hablaremos de los estados emocionales que no le permiten al deportista rendir a su máximo capacidad. Estos estados son los siguientes:

Ansiedad competitiva

Es uno de los estados que se producen y conspiran contra el rendimiento deportivo. El corredor se siente tenso, intranquilo y temeroso. A partir de este desequilibrio emocional el deportista no puede controlar su atención y ya que su tono muscular esta excesivamente alterado, las acciones resultan torpes. Pueden presentar trastornos psicosomáticos antes y durante la competición y son comunes las nauseas, dolor de estómago intenso e insomnio.

Apatía en el entrenamiento y en competición

En este estado hay una pérdida de interés por la competición. Se expresa debilidad y somnolencia e imposibilidad de realizar esfuerzos unidos al temor y la inseguridad, falta de concentración de la atención y lentitud de pensamientos. Desde el punto de vista motriz se expresa en un retardo de las acciones.

Manifestaciones psicosomáticas como diarrea, insomnio y problemas estomacales son también frecuentes. Sobresalen en este cuadro dolor en músculos y articulaciones asociadas a debilidad general y que muchas veces son utilizadas consciente e inconscientemente para rehuir la acción.

Temores

No son infrecuentes ciertos temores y muchas veces van acompañados de un alto nivel de ansiedad. Estos miedos pueden cubrir un amplio espectro de causas como por ejemplo: contrarios, lesiones, el público, ciertas situaciones de la competencia, llegar tarde o el tipo de terreno a competir, etc.

Variabilidad de los estados emocionales durante la competición

Los deportistas pueden pasar del estado ideal donde están rindiendo a la perfección a estados que perjudican su rendimiento y viceversa. Esto obedece principalmente a las metas fijadas por los deportistas, al grado de tolerancia de su personalidad a las situaciones estresantes propias de la competencia, a la percepción de su actuación e incluso a la preparación que ha realizado.

Nivel de motivación

La intensidad del deseo de vencer es extremadamente importante. Lo que es necesario prevenir es la falta de interés por conseguir un triunfo o la sobrevaloración. En muchos casos la pérdida de motivación implica motivos en conflictos: el deportista se interesa más por su vida familiar, sus estudios o su trabajo o presenta dificultad en estas áreas que no le permiten rendir o actuar como quisiera sus metas deportivas.

El deportista que sé sobrevalora además de perder la motivación hacia el entrenamiento, tiende a tener un comportamiento inestable en la competencia; pues después de los primeros reveses que con seguridad ocurrirán, será propenso a una alta ansiedad que desorganizará

(Continúa en la página 4)

(Viene de la página 3)

Prevención

Habrá oportunidades que estos estados emocionales con pequeños cambios serán solucionados, en otras situaciones se necesitará más trabajo, pero es importante identificar cuáles de estos estados se repiten para empezar a buscar las causas de estos. Una forma de prevención es realizar un plan de acción de nuestra carrera, desde como llegaremos, a que hora se saldrá y cuáles van a ser los objetivos de la misma, teniendo en cuenta si hubo algún problema en la semana o cualquier otra situación que nos preocupe. Hay que valorar los puntos fuertes y débiles en nuestro accionar en relación a esa competencia en particular.

También es importante no perder de vista que nuestra vida no es solamente la parte deportiva y si por alguna situación se está viviendo problemas o preocupaciones en otras áreas, está la posibilidad de no dar el cien por cien de nuestra capacidad en la práctica deportiva. Esto último es de gran importancia, tanto desde el punto de vista emocional, como físico.

En resumen

Ningún deportista está libre de sufrir alguna vez algunos de estos estados pero hay que tener la capacidad para poder sobreponerse y modificar las situaciones negativas en favorables para el rendimiento deportivo. Desde los más simples planes de organización y planificación para una competencia, hasta saber identificar cuáles estados se están viviendo repetidamente y saber como poderlos cambiar por medio de los caminos apropiados, esto nos permitirá tener el control sobre nuestra práctica deportiva y disfrutar de ella.

Autor: Francisco Gilo Valle Medico y Maratoniano y moderador de la pagina Gran Grupo Garabitas de Madrid

Teniendo su autorización para editar su articulo en nuestra revista y Foro

(Jesús R López Formoso)

Jesús López con su hijo y Abel Antón

REFERENTE A ALGUNOS ARTICULOS

Un saludo a todos/as

Después de leer detenidamente algunos correos que llegan al foro, estoy totalmente desacuerdo en ello, por varios motivos:

1º. Los lectores del foro nunca somos lo suficientemente críticos con nosotros mismos. Una vez leído el articulo no tenemos valor para decirle al compañero (salvo que haya mucha confianza) nuestra opinión sobre lo que ha escrito. Craso error, esta el Club, la calle, el correo particular, el Tf deberían ser los primeros sitios donde contrastemos nuestras opiniones con los compañeros/as no debiendo utilizar el foro para enfrentamientos particulares, por lo tanto hay que mantener la MENTE libre de divisiones y distinciones

2º. Resulta verdaderamente curioso como hay gente que utiliza términos de nuestro vocabulario disfrazados que deberían desterrar, pues no son nada positivos.

3º. Si no están de acuerdo con lo que leen ¿Porqué no se hace llegar con nombres y apellidos a las instancias pertinentes todo aquello que creen que funciona mal o simplemente no funciona?.

4º. Si se permiten la potestad de juzgar, los demás comprenderán que se puede poner en tela de juicio su conducta, por lo tanto soy libre de decirles lo que crea conveniente.

5º. Estas personas que están demasiadas educadas para no hablar con la boca llena, pero no se preocupan de hacerlo con la cabeza hueca, deberían de ser mejores administradores de sus comentarios y silencio.

6º. Que triste criticarnos a nosotros mismos, sin poner remedio a nuestros males, como dijo Jorge Duhamel "La mayoría no se oye cuando habla. Repetirles sus palabras cuando las acaban de pronunciar y sorprendentemente no las reconocerán".

7º. Y por ultimo decir que cada usuario o participante en los foros debe saber que es responsable de sus comentarios y expresiones que emplee, no identificándose con los mismos pienso yo los responsables del foro, por eso la diferencia en los foros la ponen los administradores tienen que controlar el foro con mano derecha, mano izquierda o como quieran pero no pueden pasar que los usuarios del foro se les vaya de las manos

Salud2

(Jesús R López Formoso)

RESULTADOS PRIMERA ENCUESTA

1ª-si 2º-si 3ª-no 4ª-no 5ª-si 6ª-Buena 7ª-si 8ª-si 9ª-chuleton 10ª-si 11ª-a veces 12ª- si 13ª-si 14º-no

15ª- Son personas que hablan y obran con chulería convencidas de su valer

No me gusta tenerlo/a como compañero debido a sus características actitudinales ya que dificultaría mantener la armonía y la cohesión del equipo, de que este no está suficientemente cohesionado, corriendo el riesgo de sufrir resultados negativos

(Jesús R. López Formoso)

CLUB DE ATLETISMO CARMONA PAEZ SAN FERNANDO

(Viene de la página 11)

Es importante subir y bajar las escaleras, fortalece la musculatura de las piernas, y hacemos un buen ejercicio. Hay que olvidarse de los ascensores, sobre todo si los hay.

Y ya por la noche, andar tranquilamente por el Paseo Marítimo, a la luz de la Luna, charlando plácidamente, disfrutando de la noche, del rumor del mar, observando las estrellas.

Con todas estas maneras de andar, sugerentes y menos sugerentes, seguro que hay algunas que os gusta. Se puede hacer, sólo hay que tener ganas de hacerlo, y no sacar mil excusas. Como decía Vallejo Nájera, "el que no hace nada no tiene tiempo ni para leer el periódico".

¿Y por qué hay que hacerlo?. Pues por que es un ejercicio fácil de hacer, lo puede hacer todo el mundo. No requiere un gran esfuerzo realizarlo, y por que acarrea muchos beneficios. Un reconocido médico nutricionista de nuestro país, decía en un programa de radio que lo que hay que hacer se recoge en la siguiente frase: " Mucho trato, menos plato y mucha suela de zapato".

A groso modo, podemos pensar que andar evidentemente, mejora el sistema cardiovascular, y el tono general de los músculos de las piernas, es bueno para la circulación sanguínea. Es ideal para encontrar nuestro peso y siempre sin lesiones, lo cuál tiene su importancia. Además mientras vamos andando podemos ir pensando en nuestras cosas, poniendo en orden nuestras ideas, liberándonos de tensiones y malos "rollos", sobre todo de las tensiones producidas por el estrés. Vamos que como solemos decir, soltamos adrenalina.

También compañeros corredores, es una excelente terapia para cuando nos lesionamos. A la hora de la recuperación, el andar nos puede resultar beneficioso, por que no perderemos el tono muscular, como decíamos antes, y además conseguimos conservar una buena condición física.

Andar mejora el humor de muchas personas, nos llena de ganas de vivir y de una energía positiva, y todo eso redunda en que por lo tanto estaremos mucho más sanos y en forma. Te puede devolver a los niveles de colesterol de tu juventud, te remodela los pulmones, te reduce la presión de la sangre y te desacelera el pulso. El andar te apartará del tabaco y la bebida, de las comidas excesivamente copiosas y grasientas, te hará perder peso y te hará en suma, una persona capaz de afrontar de una forma tranquila y relajada la ajetreada vida cotidiana que llevamos.

Algunas personas, la mayoría de ellas con sobrepeso, me han pedido consejo para empezar a correr, para adelgazar. Cuando les he dicho que primero se pongan a andar, algunos me miran con cara de sorpresa, como diciendo, "que me está contando este tío". Por la experiencia de los médicos nutricionistas, se demuestra que se cometen verdaderas atrocidades a la hora de hacer ejercicio para adelgazar. Como muestra un botón.

Cuantas Señoras o señoritas, caballeros o caballeretes, se apuntan a sesiones de aerobic, o se van a trotar por lo mundos de Dios, con bastantes kilos de más. Muchos y muchas. Pues bien, eso está mal hecho por que están sometiendo a sus articulaciones, a sus músculos, a sus ligamentos etc. a una fatiga y a un estrés innecesario, lo están haciendo sufrir. A ellos les vendría muchísimo mejor andar, por las razones que ya hemos comentado, ya que si siguen por ese camino terminarán lesionándose y abandonando.

Andando se llega lejos, y si no que se lo pregunten a los que hacen los 101 km. de Ronda, a los del Camino de Santiago, o cualquier otro camino aunque sea sobre la mar.

Como decía el poeta, "se hace camino al andar". Andando se hace camino, amistades, se disfruta del paisaje, de la mar, de la montaña, de la familia, de los amigos, y haciendo algo distinto, seguimos haciendo ejercicio. No todo en la vida tiene que ser correr.

El poeta no dijo que se hacía camino corriendo, ¿o no?.

(José Mª Ramírez Rubio)

HABLEMOS DE ZAPATILLAS ... MIZUNO

En esta ocasión vamos a conocer mejor las zapatillas de la marca Mizuno ¿Qué por qué Mizuno? Posiblemente porque me llama la atención que con una tecnología tan sencilla, (al menos aparentemente ya veréis que no tienen ni la mitad de términos rarillos que las Asics), fabriquen posiblemente... las mejores zapatillas del mercado. Si años atrás, modelos, o incluso gamas completas de alguna determinada marca han pasado a la historia por ser de las mejores de su momento (como las adidas TRX, karhu Champion, o las Asics GT-II,) posiblemente sean ahora las marcas japonesas Asics y Mizuno las que hayan encontrado la mejor combinación entre tecnología y diseño. Y hablando de tecnología, el estandarte la de la marca que hoy nos ocupa es el sistema wave (que en español quiere decir ola), este consiste en una placa en forma de olas que está fabricada generalmente en pebax, un material plástico indeformable (si se le da el uso para el que ha sido fabricada), aunque en ocasiones intervienen el caucho o la fibra de carbono. Pero ¿cual es la función de esta placa wave? Pues tiene una doble finalidad. La primera es amortiguar el impacto del talón contra el suelo transformando esa fuerza vertical en horizontales, siendo estas disipadas a través de la mediasuela de E.V. A. prensada y moldeada. La segunda finalidad es dar rigidez, estabilidad a la mediasuela en la zona del mediopié.

Las placas wave las encontraremos con muy diversas formas, las olas pueden tener mayor o menor altura, en otras ocasiones encontraremos placas cuyas olas son en su parte externa mas bajas y alargadas que en su parte interna. Bajo la placa wave en la zona del talón es prácticamente una generalidad en casi todos los modelos, presentar un gran vaciado, (así se aligera peso), rodeado por una pieza de EVA con forma aproximada de herradura, que se protege de la abrasión del terreno por una capa de caucho sólido denominado X-10.

De la amortiguación delantera se encarga una pieza llamada VS-1 compuesta de EVA y goma de isopreno, material que es muy resistente a la compresión, y que su densidad se puede ajustar según las necesidades de cada modelo. Generalmente es de 44 shore C, (que es la unidad con la que Mizuno mide la resistencia al impacto de este material). En algunos modelos también encontramos material VS-1 bajo el talón, en la zona del impacto para añadir en esa zona, mas capacidad de amortiguación, (que llega a ser de 54 shore C).

Para sujetar la zapatilla al pie, evitando las rotaciones indeseadas está el sistema Biolock, este mejora la estabilidad en modelos diseñados para evitar la pronación, (wave Regenade y wave Legend), consiste en dos tiras de material sintético de poco mas de un centímetro de ancho que rodea al pie anatómicamente por su zona media y terminan en unas ojeteras por las que pasarán cordones que son los que finalmente darán la solidez a este sistema de cierre.

Otro gesto de tecnología de la marca, es el llamado Mizuno Intercool, que consiste en dotar a la mediasuela y a la plantilla de unos pequeños orificios que ayudará a respirar al pié. Lo presentan los modelos diseñados en principio para soportar largos entrenamientos, estos son las wave Creation, wave Rider, y wave Regenade.

Volviendo al tema de la placa wave que es la que realmente va a determinar a que tipo de corredor va dirigido cada modelo de zapatilla, se me ocurre decir que realmente es fácil equivocarse al comprar el modelo adecuado para nuestro tipo de pisada, ya que el interior de la placa wave va oculto dentro de la mediasuela.

En caso de equivocación, solo nos quedará decir que nos fueron mal las Mizuno, y que no repetiremos esta marca, grave error.

En general dentro de las primeras marcas no hay zapatillas malas, me explico,

(Continúa en la página 6)

(Viene de la página 5)
hay zapatillas con muy poca calidad que no las debemos usar los que entrenamos mucho y tenemos objetivos exigentes. Esas zapatillas están diseñadas para aquellos que salgan a correr esporádicamente, o incluso combinen andar y correr. Y por supuesto, tienen su lado bueno, el precio. Son las wave Scape, wave Cadence y las más básicas las wave Conquest.

Por eso antes de ir a la tienda ya tenemos que tener claro el modelo que necesitamos, y eso gira en base a tres términos, estos son: nuestro tipo de pisada, pronador o no, (recuerda que como ya comenté en artículos de anteriores boletines, que los que tengan la pisada neutra y los supinadores, ambos calzarán zapatillas para neutros). Otro término es el uso que vas a dar a las zapatillas (rodajes, sesiones de calidad, o competición) y por último tu complexión física (fuerte, normal o ligera).

Y vamos al grano, veamos entonces cuales son las cualidades de cada modelo de la gama de entrenamiento, y para que tipo de corredor va dirigido.

MODELOS DE ENTRENAMIENTO PARA CORREDORES CON PISADA NEUTRA / SUPINADORES.

MIZUNO WAVE CREATION:

Si tu complexión física es normal o fuerte y tus intenciones son los rodajes largos, estás ante las zapatillas que mejor te pueden proteger. Llevan los toques de tecnología más avanzada de Mizuno, son dos innovaciones de este año y solo la llevan estas Creation. La wave esqueletal, que consiste en una placa excepcionalmente larga, que abarca prácticamente toda la mediasuela, desde el talón hasta unos 3 centímetros antes de la puntera, incluso presenta unas pequeñas olas bajo los metatarsos. Bajo el talón lleva dos placas que se apoyan entre ellas mediante unas bases que sirven para absorber mejor los impactos y dispersar esa fuerza horizontalmente a través de la mediasuela de EVA. El otro detalle exclusivo es este modelo se llama "Sensor Point" que consiste que unas pequeñas columnas que nacen en la placa, atraviesan la mediasuela y contactan con el terreno. Todo vale para aumentar la amortiguación. Todos estos aditamentos la hacen un poco pesada, pero te aseguro que tus articulaciones te lo agradecerán.

MIZUNO WAVE MUSTANG:

Como en todos los modelos de la llamada gama de amortiguación la placa wave mantiene sus olas paralelas entre sí. Tiene bajo el talón dos olas y la placa en forma de lengua se extiende bajo el mediopié. El perfil de la mediasuela es idéntico al de la wave Creation, siendo la superficie del talón un par de milímetros mas ancha que la anterior. Está diseñada para el corredor por supuesto de pisada neutra/supinador, de complexión física normal/fuerte y su empleo son los rodajes largos. Como es de características similares, al modelo anterior, aunque si eres pesado te aconsejo las wave Creation. ¿Qué si van bien para las series / repeticiones? Pues claro que si, pero si te puedes dar el capricho de tener un modelo que te cuide las articulaciones, la espalda, la musculatura y te prevenga de las lesiones en general, y otro mas ligero, (que por regla general te protegerá menos de los impactos, pero serás mas rápido) para los entrenamientos de calidad y competiciones, pues para eso está la diversidad de modelos.

MIZUNO WAVE RIDER

Este modelo es el mas usado de la marca, la explicación es fácil, pues es el que va dirigido a un abanico mas amplio de corredores, eso sí, cada uno sacará jugo a este modelo en una faceta. Lo vemos, por su puesto para pisada neutra/supinador, si tu constitución física es normal, serán excepciones para los rodajes, teniendo una segunda cualidad muy buena, los entrenamientos de calidad. Y si tu constitución física es fuerte te serán excepcionales para las sesiones rápidas, y buenas para competición y rodajes,

(Continúa en la página 7)

(Viene de la página 10)
12ª.-Cuando se habla de Stewartia Monadelpha a que se están refiriendo

13ª.-¿Cuántos anillos de la NBA ganó Michael Jordan con los Chicago Bulls?

14ª.- A que nos referimos cuando hablamos de Palinurus elphas

15ª.- Porque apodo fue conocido el Boxeador Sonny Liston

16ª.- Con cuantos países tiene España frontera

17ª.- Qué atleta fue descalificado en el maratón olímpico de Londres 1908 metros antes de entrar en meta?

18ª.- Todos recordamos a la gran atleta española Carmen Valero, pero, ¿en que año consiguió el campeonato mundial de cross?

20ª.- Es correcto que un hombre se case con la hermana de su viuda?

21ª.- Que componente de la junta directiva valoras tú más

(Jesús R López Formoso)

TAMBIEN HAY UN DESPUES

Después del "Memorial Carmona" hay un espacio diferente, en el que dejamos atrás una etapa cargada de emociones, de competiciones, de vivencias. Ya son recuerdos, kilómetros perdidos en la memoria, entrenamientos que reflejados en el papel adquieren una frialdad y una lejanía propias de lo efímero, del pasado, de algo que ya no volverá.

Es una época de tranquilidad atlética, de un mantenimiento suave y tranquilo, donde lo más importante es descansar, hacer otro tipo de actividades, días de playa y sol, de coger aquél libro que tanto tiempo te ha estado esperando. Es un tiempo de familia, de viajes a algún lugar, de búsquedas distintas, de romper la monotonía con todo lo anterior, de paz interior y de sosiego.

Vives más la calle, palpas ese ambiente vacacional, festivo, veraniego. Y ningún sitio mejor que tu pueblo. Allí las sensaciones adquieren la verdadera dimensión de lo real, de lo auténtico, de lo que de verdad merece la pena. Es como si existiera un imaginario cordón umbilical que te devuelve a tus orígenes, a lo que fuiste, a lo que eres, o a lo mejor, sencillamente es que nos vamos haciendo viejos.

Mi pueblo está cada verano tomado literalmente, por tanto turista y visitante. Es casi imposible circular con el coche, razón de más para olvidarnos totalmente de él, e ir a pie a todos los sitios. En pueblos pequeños, prácticamente casi no hay distancias. Y así, como quién no quiere la cosa volvemos a descubrir el placer perdido de andar. Para ser justos he de decir que yo casi no lo pierdo del todo, por que me encanta andar, y siempre que puedo voy caminando a donde sea. Pero también es cierto, que en este mundo en el que vivimos, muchas veces hay que ir muy deprisa, nos falta el tiempo, y aunque uno sea un enamorado de andar, hay que dejarlo para mejor ocasión.

Así se descubre de nuevo el placer de andar, de tener nuevas andanzas, de ser nuevamente unos buenos andarines, de caminar cogidos de la mano, de caminatas por la playa a buen ritmo, de paseos a la luz de la Luna.

Andar por la playa, por la orillita, con el agua a los tobillos, mirando esa variedad de turistas tan variopinta, el paisaje, los niños jugando, es verdaderamente refrescante.

También se anda cuando vas a hacer la compra, a por el periódico, a por el pan. Además si le imprimes un ritmo adecuado, sirve también como ejercicio.

Y que me dicen de lo bien que sienta un paseo relajante para bajar la comida, eso sí, a la sombrita de una buena arboleda, o ya por la noche, con la "fresquita".

(Continúa en la página 12)

(Viene de la página 9)
con o sin leche

Galletas o bizcotes con mermelada.

Cena:

Finalizamos con un gasto calórico de 1.100 a 1.300 cal

Sopa de verduras con o sin pasta ya que es importante por el agua que nos aporta.

Carne, pescado o huevos, asados o a la plancha.

Verdura, arroz, pasta o patatas a las que se añadirá aceite.

Queso, si no se ha tomado a la comida.

Pan.

Fruta madura, cocida o pastel de frutas. Si se ingiere pastel debe reducirse la ingesta de pan, arroz patatas o pasta.

Se evitara los fritos y las salsas, ya que dificultan la digestión

MENUS DÍAS DE LA COMPETICIÓN

Hay muchas variantes de menús condicionados a la hora de celebrar la competición. Como un aspecto más del entrenamiento se aconseja observar siempre el mismo menú si es posible.

Si la prueba se realiza en las primeras horas de la mañana, el desayuno debe tomarse tres o cuatro horas antes:

Bebida con o sin azúcar, Fruta cocida o en compota, Pan tostado (2 piezas) mermelada, café.

Si la prueba se celebra por la tarde, el desayuno se toma como base el habitual y tres o cuatro antes se consumirán de 675 a 875 Cal aproximadamente:

Ensalada simple, arroz o pasta, carne magra o pescado hervido y postre.

Competición por la noche, el desayuno el habitual, comida del día de la competición y una merienda ligera tres horas antes de competir.

Distribución Calórica

Se aconseja los porcentajes siguientes respecto a las calorías totales diarias

Desayuno:	20 - 25%	de las calorías totales
Comida:	35 - 40%	" " " " " "
Merienda:	10 - 20%	" " " " " "
Cena:	15 - 25%	" " " " " "

(Jesús R López Formoso)

SEGUNDA ENCUESTA

1ª.- En el Año Europeo de la Educación a Través del Deporte ¿A que área destinarías un mayor esfuerzo?

2ª.-¿Qué es más duro? A. UGAA B. LEPPA C. RADPIE D. LEG E. ROARB

3ª.- En el área de Educación Física: ¿debería ser obligatorio un reconocimiento médico a los alumnos al comienzo de cada curso escolar?

4ª.- 40. Escribe los dos números que faltan 3-11- - -323

5ª.- ¿Qué requisitos debe cumplir un deportista para ser reconocido como deportista de alto nivel?

6ª-¿Cual es la manera de cortar un pastel en ocho trozos haciendo sólo tres cortes?

7ª.-¿Cuánto tiempo duró la ovación más larga que después de una actuación le tributaron a Alfredo Kraus

8ª.- ¿En cuántos tiempos se divide un partido de hockey sobre hielo?

9ª.- ¿Cómo se denomina al toro que no guarda una simetría perfecta entre sus astas?

10ª.-¿En qué país nació John McEnroe?

11ª.- Cuántos animales de cada sexo metió Moisés en el arca?

(Continúa en la página 11)

(Viene de la página 6)
aunque en este último caso te irán mejor las Creation.

La placa wave que lleva se llama compuesta en paralelo, y se llama a si por que esta compuesta de pebax, (un plástico bastante duro que hace de armazón), y de insertos de fibra de poliéster, (que le dan mayor capacidad de absorción). La mediasuela EVA, es de un perfil algo mas bajo que los modelos vistos anteriormente.

MIZUNO WAVE PRECISION

Intenta clavar la uña en la parte visible de la placa wave, seguramente te sorprenderá ver como te permite hacerlo, es de goma. El perfil de la mediasuela es ligeramente mas bajo que los modelos vistos anteriormente y su peso también, porque la finalidad de esta zapatilla, ya es otra distinta. Este modelo pertenece a los llamados mixtos, cuya finalidad son los entrenamientos rápidos y la competición.

Si tu pisada es neutra / supinadora, tu constitución física es ligera las podrías usar para todo, excepto para competir si lo vas a hacer por debajo de 3'30"/km. Si tu constitución es normal, el empleo más eficaz de este modelo son los entrenamientos rápidos y la competición.

MODELOS DE ENTRENAMIENTO PARA PRONADORES.

Una característica generalizada de las placas wave de estos modelos es su diseño en forma de abanico, (es decir las olas de la placa wave son mas amplias por el lado externo que por el interno), los siguientes modelos, lo llevan todos, eso sí, variará de una a otra, el material de confección.

Sitúate detrás de un corredor, observa como casi todos, el primer impacto de la zapatilla en el suelo lo hacen por el lado externo, pues para eso el lado externo de la placa wave está formado por olas amplias, con las que absorber ese primer impacto.

En la cara interna de la placa wave nos encontramos las olas mas juntas, mas compactas, su finalidad es impedir ese giro hacia el interior de los pies (generalmente planos o flexibles) de los pronadores, que machacan la zapatilla hacia el interior.

MIZUNO WAVE MAVERICK

Este modelo pertenece a la categoría de mixtos, con los que podemos hacer los entrenamientos rapidillos, series, cambios de ritmo etc., siempre que no seas un corredor muy pesado, y por otra parte pueden ser usados para competir, siempre que no corras a ritmo de los que ocupan los primeros puestos de las carreras. Pueden ser usadas como zapatillas de entrenamiento a diario siempre que seas ligero de peso, en cualquier caso no plenses que te van a durar mucho, pues no es su finalidad devorar kilómetros.

Si eres un poquito curioso, mira la zapatilla por debajo, por la parte del talón, se puede observar la confección de la placa wave en dos materiales distintos en color y dureza, por eso la placa wave recibe el nombre de compuesta.

La base del talón es más estrecha que en los modelos que veremos a continuación, que si aquellas tienen entre 90 y 95 milímetros de ancho, estas tienen 82. ¿Qué quiere decir esto? Que su diseño aun siendo para pronadores (nunca pronadores severos) sacrifica un pelín la estabilidad para ganar en ligereza.

MIZUNO WAVE MERCURY

Este modelo va dirigido al corredor pronador que las quiere para lo que lo corredores llamamos rodar. Si tu complexión física es fuerte también las puedes usar para los entrenamientos de calidad e incluso las competiciones.

La placa wave se denomina compuesta doble en forma de abanico. Compuesta, porque está fabricada en pebax y fibra de carbono que aporta un 25% más de amortiguación. La placa por su lado interno es doble, imagínate una placa montada sobre otra, con la finalidad de dar mayor estabilidad a la zapatilla. La placa lleva un orificio en el talón

(Continúa en la página 8)

(Viene de la página 7)

con la finalidad de permitir el paso del aire al interior de la zapatilla para su refrigeración.

MIZUNO WAVE LEGEND

Este modelo esta diseñado para el corredor pronador severo, de complexión física normal o fuerte. Es una zapatilla para rodajes y nada más. Normalmente necesitan de este modelo los que tienen los pies planos. El talón de este modelo es muy ancho precisamente para ser más estable.
Lleva placa wave compuesta en forma de abanico que aunque es el mismo nombre que la wave que lleva la Mercury, la composición va a ser distinta: de caucho es la parte externa de la wave, y de pebax y doble es por su parte interna.

MIZUNO WAVE REGENADE

Estamos sin lugar a dudas frente al modelo diseñado para proteger a los pronadores más severos, varios detalles lo delatan: es el modelo con mayor anchura en el talón (95 milímetros), es la más pesada de la marca. Su horma es de tipo recta, es decir bajo el arco plantar carece de curvatura o vaciado, lleva sistema de cierre Biolock y por supuesto la placa wave es compuesta (de pebax reforzada de insertos de fibra de carbono), doble y con forma de abanico.

También tiene un orificio para ventilación de la zapatilla por dentro.

Usa este modelo solo si eres un corredor pesado con problema de pronación severo.

Si has leído este articulo con detenimiento seguro que has pensado lo difícil que es elegir la zapatilla adecuada, y la cantidad de veces que nos habremos comprado modelos equivocadamente. Y así es, puesto como habréis comprobado a simple vista no se ve nada de nada, ya que el "motor" de la zapatilla va dentro de la mediasuela.

Espero haberos servido de ayuda para aclarar más la elección de vuestras próximas zapatillas de entrenamiento, labor que en parte me la facilitáis vosotros, los que cuando vuestras viejas zapatillas han cumplido en el asfalto, me las pasáis para que las opere.

A todos muchas gracias.

(José L. Ayala Villa)

MIS IDEALES DE UN CLUB

1º. Para empezar y tendiendo en cuenta una preocupación de malas comunicaciones debido a que cada cual tiene una idea según su cultura e inteligencia. Me dirijo a todos cuantos de una forma directa o indirecta formamos parte de la familia del club para expresar mi preocupación.
2º. Todas las cosas, ya es sabido requieren su tiempo. También lo requiere la ordenación con cierto sentido común del club con sus secciones. Nunca he sido partidario de andar de prisa, porque lo que se hace de prisa, de prisa se ajá y aun mas se muere.
3º. Para la mayoría de la gente "ser" significa poseer y con frecuencia aparentar. Lo que importa para este tipo de personas, es aparecer a los ojos de los demás con otra FACHADA deslumbrante, aunque detrás de este escaparate se esconda el más lamentable vacío.
4º. Todos los esfuerzos de nuestro club con sus secciones por crear una buena imagen, puede servir de poco si la gente que trabaja para el club transmite sensación de "ser" dejadez e ineficacia. Estoy harto de escuchar críticas hacia la labor de las voces autorizadas a los que de una forma altruista ayudan al club, hacia los asiduos escritores del foro....; que triste criticarnos a nosotros mismos, sin poner remedio a nuestros males Es evidente que las voces autorizadas juegan un papel clave en el estilo de la dirección.
5º. Cuidemos a nuestro club, a nuestra sede y a los que nos visitan tanto a nuestro local social como a nuestra pagina Web con sus secciones y aprendamos a atender sus expectativas y preocupaciones.

(Continúa en la página 9)

(Viene de la página 8)

6º. Debemos de reflexionar cuando nos apuntamos a un club o foro cuales son nuestros objetivos que nos proponemos alcanzar, tenemos que ser objetivos evaluar nuestras necesidades, el tiempo que podemos o queremos dedicarle al club y con todo ello plantearnos una meta, y que esta meta no sea lejana e inalcanzable
Ante todo agradeceros vuestro tiempo en leer este e-mail y daros las gracias por vuestras opiniones, vuestros loas y por supuesto, por vuestras criticas. Ésas son las que hacen plantear si se va por buen camino
Saludos Cordiales

(Jesús R López Formoso)

PAUTAS DIETETICAS

Estas dietas diarias adecuadas a la época o días de entrenamiento sirven para todos los deportes aunque cada uno de ellos exija una cantidad de calorías distintas en función del gasto energético, pero nunca, salvo casos muy especiales que quedarían en manos de médicos especializados se deberá modificar el porcentaje de Hidratos de Carbono, Proteínas y Grasas. Todo tipo de dietas deberán respectar unas series de principios con el fin de no suponer un riesgo para la salud.

El ejercicio físico es el mejor aliado de una dieta. Practicando con regularidad, acelera el proceso de combustión de calorías y contribuye a evitar flacidez de los músculos y de la piel. Por regla general, las personas que mas incumplen una dieta son las que dejan de hacer ejercicio.

En resumen, el problema que tratan las dietas es una buena cuestión educativa y de conocimientos de los principios de la nutrición es aconsejable modificar el modo de vida y adquirir unos hábitos correctos.

Dietas de entrenamiento y competición

Ajustar en lo posible la proporción de Hidratos de carbono 50/60 % proteínas 15/20 % y grasas 25/30 % o la recomendada por el medico especialista. También habrá que ajustar las calorías con respecto a la actividad.

Es difícil que cualquier persona o deportista, no consuma con rigor matemático en una determinada proporción e incluso cantidad calórica. Por lo tanto es muy posible que el que lo intente llegue a obsesionarse. Se trata de aconsejar como controlar la alimentación.

ESQUEMA MÁS SIMPLE PARA ELABORAR UNA DIETA DIARIA

Desayuno:

Para empezar el día con vistas al entrenamiento. Aconsejable 500-700 Cal

Cereales, miel, leche sola o con cereales, café, bizcotes o pan tostado con mermelada, compota, zumo de fruta o fruta madura, yoghourt, margarina, jamón serrano, jamón Cork.

Comida:

Aconsejable empezar con 1.440 a 1.700 Cal

Verduras, si posible cruda, en forma de ensalada verde, de tomates, de zanahorias, etc. También pude tomarse cocida o aliñada con aceite. Este plato nos aporta vitaminas, minerales, agua y fibras.
Carne, pescado o huevos, hervidos, a la plancha o asados. Alimentos importantes por las proteínas que per4miten la reconstrucción de la masa muscular.

Verdura cocida, patatas, arroz o pasta, ricos en hidratos de carbono de absorción lenta.

Pan

Queso, necesario para cubrir nuestras necesidades de calcio
Fruta, si es madura su digestión se realiza con mayor facilidad
Merienda:

Se aconseja un gasto calórico de 300 a 500 cal

Será simple y ligera y se evitara cualquier alimento antes de la cena

Café o te ligeros, con o sin azúcar y

(Continúa en la página 10)