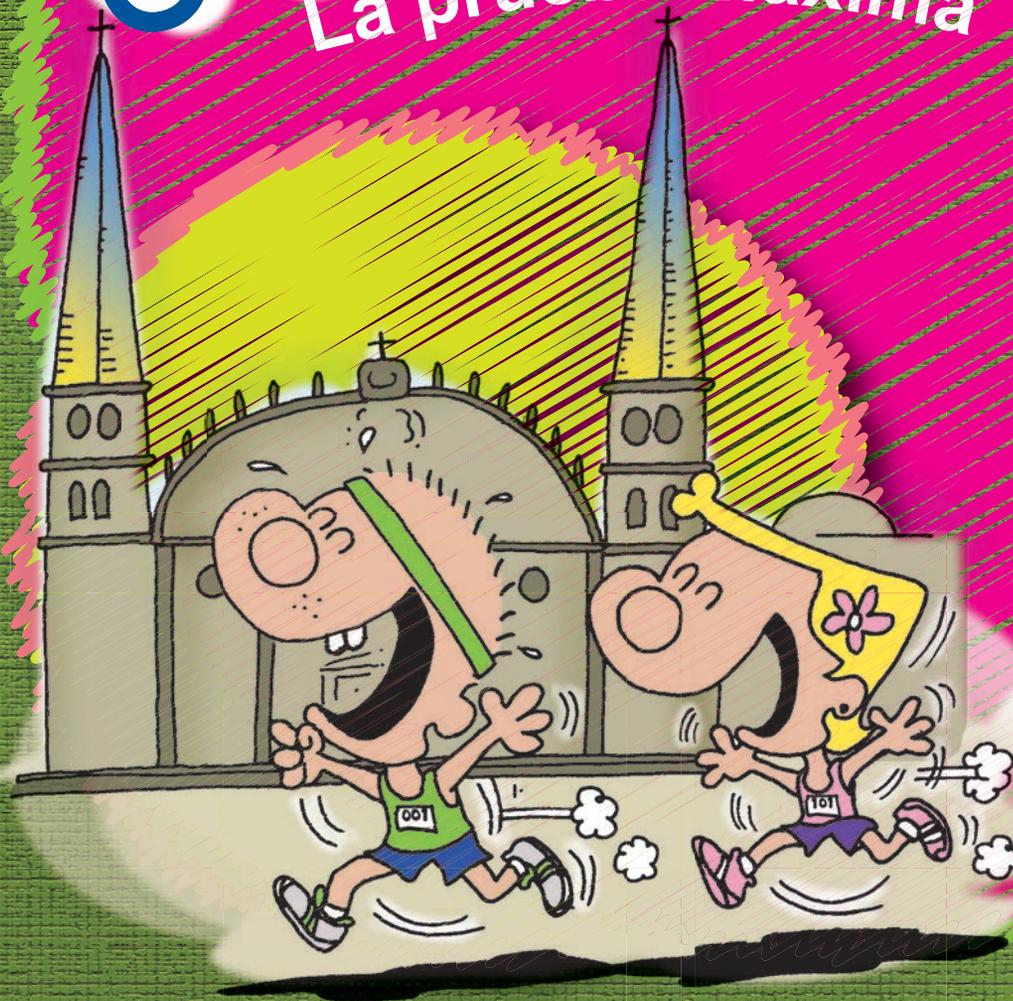


Maratón

La prueba máxima



Conoce lo básico y disfrútalo: historia, preparación, recomendaciones.



Desde que el presidente de la República, Licenciado Enrique Peña Nieto, me permitió asumir la dirección general de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, me comprometí a trabajar arduamente, con toda mi capacidad, para cumplir con los objetivos de llevar las bondades del deporte y la activación física a los niños, jóvenes y adultos de este país, para poder estar en condiciones de contar con una sociedad más sana.

Me dispuse a trabajar a favor de un México más competente, siguiendo las directrices y metas trazadas por el Gobierno de la República, a través de los programas que impulsa este organismo, para que podamos hacer una propuesta que surja desde las escuelas, al depositar una semilla que estimule y ayude a los niños desde temprana edad a tomar consciencia de la importancia en sus vidas de hacer cualquier actividad física.

Es a través de la educación y el deporte que podemos ayudar a que haya un mayor número de mexicanos sanos, a prevenir el delito y promover un funcionamiento adecuado e integral de la sociedad, al armonizar el aspecto físico, social y mental, de acuerdo a la propia forma de vida.

Desde muy pequeño estuve ligado a la actividad física, es por eso que soy optimista cuando pienso en el porvenir de la niñez y del deporte nacional. A través de este manual con valiosa información, ustedes, niños, jóvenes, adultos, padres de familia y maestros, podrán vivir de una forma diferente el deporte, acercarse y adentrarse en su historia de manera divertida y con prácticos consejos, pero además, conocer particularidades de cada una de las disciplinas que se practican en el mundo.

Cómo clavadista y medallista olímpico, sé del esfuerzo que se debe realizar día con día para triunfar y para poner a México en todo lo alto. El éxito requiere de sacrificios, de tenacidad, de voluntad para no vencerse. Es por eso que los exhorto a que persigan sus metas y alcancen sus sueños. Todo es posible cuando se cree y se confía en uno mismo.

Los invito a que aprovechen el uso del tiempo libre para consolidar el hábito de la activación física sistematizada a lo largo de toda su vida, de tal manera que ésta sea más sana, plena, productiva y de esta manera transformar a México.

Afectuosamente.

Lic. Jesús Mena Campos
Director General

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

Los Deportes con los Esquincles

DIRECTORIO

Lic. Jesús Mena Campos
Director General de la Comisión Nacional de
Cultura Física y Deporte

Lic. Emilio Manuel Trinidad Zaldívar
Coordinador de Comunicación Social de la
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

EQUIPO EDITORIAL

Alejandro Ochoa Villaseñor
Ilustración, textos y diseño

Lic. Rafael Aarón Velasco Aguilar
Diseño gráfico y formación

Todos los derechos reservados. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

SEGUNDA EDICIÓN, NOVIEMBRE, 2014

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA

Introducción



Correr un Maratón es el sueño de millones en el mundo y el orgullo de miles que lo han terminado.

Mujeres y hombres, jóvenes, adultos y hasta abuelitos, forman parte de los entusiastas competidores que se juntan para iniciar el reto de correr la carrera de Maratón, y probarse a sí mismos que llegar a la meta ¡SÍ SE PUEDE!

Aunque muchos maratonistas se preparan con la finalidad de ganar esta agotadora carrera, el verdadero triunfo para cada uno de los participantes consiste en terminar la carrera con su mejor tiempo personal.

Al correr el Maratón, la condición física, la estrategia y la determinación se mezclan en una experiencia imborrable de 42,195 metros.

Historia

El origen del Maratón se mezcla con la leyenda y se remonta al año 490 a.C. , cuando los persas habían jurado que después de vencer a los griegos de Atenas en el combate que se iba a desarrollar en las llanuras de Maratón, irían a saquear su ciudad y a violar a sus mujeres y sacrificar a los niños.

Al enterarse de este juramento, los griegos decidieron el plan de que si las mujeres de Atenas no recibían en 24 horas, al caer el sol, la noticia de que ellos habían ganado la batalla, serían ellas las que matarían a sus propios hijos y a continuación se suicidarían.

Los griegos ganaron la batalla, pero en más tiempo del esperado, por lo que estaban temerosos de que sus esposas fueran a ejecutar el plan acordado al no saber a tiempo de su triunfo. Ante lo cual, el general ateniense Milcíades el joven, envió al soldado Phillípides a que diera la buena noticia.

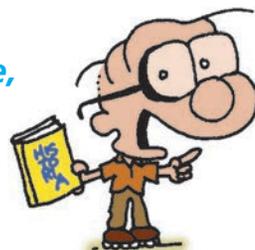
Conciente de lo importante de su misión, Phillípides corrió sin parar con todas sus fuerzas y determinación desde Maratón hasta Atenas, que era una distancia de unos 42 kilómetros, y su esfuerzo fue tal, que cuando llegó agotado pero a tiempo, sólo pudo decir Niké, que es el nombre de la diosa de la Victoria, y cayó muerto.

En honor a la hazaña de Phillípides, se creó la competencia llamada Maratón, y fue incluida en las Olimpiadas de Atenas en 1896.

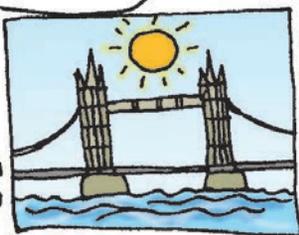
Conocer para disfrutar

La competencia de Maratón es una carrera de fondo, tan espectacular como agotadora. Concluir esta prueba es por sí mismo una proeza, sin importar el lugar en que se finalice, ya que recorrer su distancia es todo un reto.

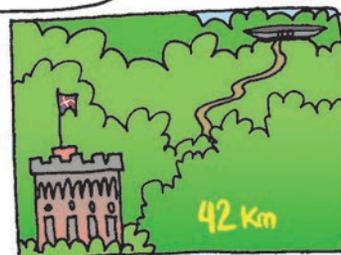
EN UN PRINCIPIO, EL MARATÓN ERA DE 42 KILÓMETROS.



SU DISTANCIA CAMBIÓ EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE LONDRES EN 1908.



A PETICIÓN DEL REY EDUARDO VIII DE INGLATERRA, EL MARATÓN SE CORRIÓ DESDE EL PALACIO DE WINDSOR HASTA EL ESTADIO DE LONDRES, QUE SON 42 KILÓMETROS.



Y LA REINA SIN QUERERLO, AÑADIÓ 195 METROS, AL PEDIR QUE LA META FUERA FRENTE AL PALCO DE HONOR.



ASÍ ES COMO, DESDE ENTONCES, LA DISTANCIA OFICIAL DE UN MARATÓN ES DE 42,195 METROS.



De entrada pudiera parecer que el Maratón es una prueba sólo para atletas con una fortaleza y salud a toda prueba. Sin embargo, existen corredores de Maratón entre 20 y 90 años, ya que es el entrenamiento para correr el Maratón el que lleva a tener esa buena salud.



El entrenamiento

Algunas ideas

EMPIEZA DESPACIO TU ENTRENAMIENTO.



CORRE A TU PROPIO RITMO.



ADAPTA EL ENTRENAMIENTO A TUS NECESIDADES Y A TU ENTORNO.



SÉ CONSTANTE Y PACIENTE.



DEJA VOLAR TU IMAGINACIÓN MIENTRAS CORRES.



DISFRUTA ESTAR CORRIENDO.



Algunos puntos



- **El descanso es la parte más importante del entrenamiento.** Te permite asimilar todo tu trabajo, evita sobrecargas y previene lesiones.



- **La corrida larga, lenta y continua es la esencia para el corredor de fondo.** Se realiza a una velocidad moderada y sirve para resistir más tiempo corriendo.



- **Las series y repeticiones mejoran la potencia aeróbica,** como ejemplos pueden ser los cambios de ritmos, series de subidas...



- **Los estiramientos son fundamentales.** Correr muchos kilómetros y no estirar provoca un desequilibrio muscular que lleva a las lesiones. Hay que estirar antes y después de correr.



- **Trabajar la técnica de la carrera.** Correr bien significa adaptar la técnica a las características personales del corredor.



- **La fuerza es una capacidad básica,** fácilmente mejorable en los corredores de fondo. A mayor fuerza mayor velocidad. Trabajar la fuerza de los cuádriceps evita lesiones de rodilla, y con ejercicios de abdominales y lumbares se fortalecen los músculos que nos mantienen erguidos, y se evitan los dolores de espalda y de la zona pélvica.

¡A prepararse!

PARA CORRER UN MARATÓN SE REQUIERE DE MUCHO ENTRENAMIENTO.

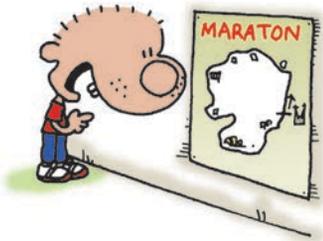
Si ya tienes la determinación de correr el Maratón, lo más importante es prepararte a conciencia durante seis meses, un año o más. Todo corredor debe ir adaptando paulatinamente su cuerpo para soportar el exigente esfuerzo de cubrir los 42.195 kilómetros.



- Se recomienda comenzar en competencias de cinco mil y diez mil metros.
- Después participar en medios maratones, que cubren 21 kilómetros.
- Para finalmente brincar al maratón.
- Así el atleta va poco a poco poniendo a prueba su capacidad cardiaca y respiratoria.
- La cuestión es no poner en riesgo su salud.

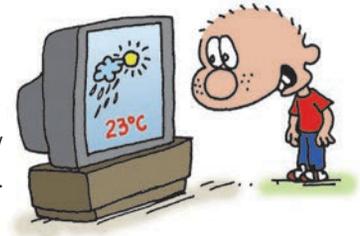
La estrategia

Incrementar paulatinamente la distancia de las carreras en que participa el atleta, le dará experiencia, conocimientos y nociones para que pueda diseñar una adecuada estrategia para correr su Maratón.



- Es importante que conozca con suficiente anticipación las características del terreno donde será la competencia.

- El tipo de clima probable que hará el día de la prueba. Si se prevé calor, pues para llevar una gorra y lentes especiales para el sol.

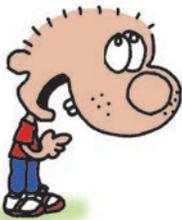


- Si habrá subidas, si estará pavimentado, si tiene árboles, si es muy recto, si hay contaminación,...

- A qué ritmo y con qué tiempos correrá las etapas que se fije en su estrategia.



- En tus primeros maratones lo más recomendable es correr *en tranquilo* los primeros 21 kilómetros, y después de transcurrida esa distancia evaluar si incrementas tu velocidad o la mantienes; con esto aseguras terminar en buenas condiciones tu Maratón.



Cuando sea la hora de la verdad

LA NOCHE ANTERIOR AL MARATÓN SE SUGIERE CENAR UNA VASTA RACIÓN DE CARBOHIDRATOS. POR EJEMPLO ESPAGUETTI.



EL CORREDOR DEBE LLEGAR PERFECTAMENTE DESCANSADO A LA PRUEBA.

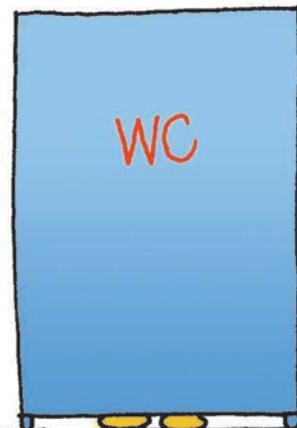


BIEN HIDRATADO, AUNQUE NO TENGA SED.



¡ AH! Y POR OBIAS RAZONES, HABER IDO AL BAÑO.

Y DOS HORAS ANTES, HABER COMIDO MUY BIEN SUS ALIMENTOS RICOS EN SALES Y FUENTES DE ENERGÍA DE FÁCIL DIGESTIÓN.



NO SE DEBE OLVIDAR CALENTAR ANTES DE LA SALIDA, PARA QUE SE ESTÉ EN ÓPTIMAS CONDICIONES FÍSICAS Y MENTALES EN EL MOMENTO DE LA PARTIDA.



Vestimenta y calzado



La vestimenta y el calzado juegan un enorme papel.

Aunque la ropa y el calzado de un maratonista sean aparentemente bien sencillos, estos juegan un papel fundamental en la dura carrera del maratón, pues si no están probados, pueden causar desde molestias hasta irritaciones en la piel, pasando a las ampollas que bien pueden dejar fuera de competencia al competidor.

Para evitar lesiones

PARA EVITAR EN LO POSIBLE LAS ROZADURAS Y AMPOLLAS, SE UNTA VASELINA...



...ENTRE LOS DEDOS DE LOS PIES, EN EL ARCO DEL PIE Y EL TALÓN.

TAMBIÉN ENTRE LOS MUSLOS, LAS AXILAS Y LOS PEZONES.



Evita al máximo las fibras sintéticas en los calcetines porque provocan sudor; el pie se calienta y pueden provocar ampollas.

EN CADA PUESTO HAY QUE BEBER LÍQUIDO, PARA ESTAR BIEN HIDRATADA. ECHARSE AGUA EN EL CUERPO O CABEZA NO HIDRATA, NOMÁS REFRESCA.



EN CASO QUE TE LLEGUE EL TEMIDO DOLOR ABDOMINAL, AFLOJA EL RITMO...



...INHALA PROFUNDAMENTE Y PRESIONA LA ZONA DEL DOLOR, SOLTANDO POCO A POCO.

AMARRA CON DOBLE NUDDO LAS ZAPATILLAS, PARA NO TROPEZAR CON EL CORDON SUELTO.



SIEMPRE CORRE PENSANDO POSITIVO.



Tus tenis deben de ir cómodamente amarrados y evitar que estén flojos porque pueden provocar rozaduras. Evita, también, que queden demasiado apretados porque se presentan dolores en el pie.

EL chip

Para que la carrera sea limpia y pareja para todos los participantes, el control y las reglas de competencia bien aplicadas son siempre bienvenidos.

EL CHIP SE AMARRA EN LAS CINTAS DEL TENIS O DEBAJO DEL TOBILLO.



ES OBLIGATORIO TRAERLO TODA LA CARRERA, Y AL FINAL DEVOLVERLO.



TIENE IMPRESAS UNAS LETRAS Y NÚMEROS, QUE SON EL CÓDIGO PERSONAL.



FUNCIONA ASÍ DE SENCILLO: EN DISTINTAS PARTES DE LA RUTA SE PONEN UNOS CABLES DE COBRE...



...CUANDO EL CORREDOR PASA POR ALLÍ, EL CHIP SE ACTIVA Y REGISTRA QUE YA PASÓ POR ESE TRAMO...



...Y EL TIEMPO QUE REALIZÓ.



Con la evolución de la tecnología, llegó el chip a las carreras. Es un aparatito que checa que el corredor pase por toda la ruta señalada, y también registra el tiempo que el participante realizó en la carrera.

LOS COMPETIDORES TIENEN QUE LLEVAR SIEMPRE SU NÚMERO EN EL PECHO



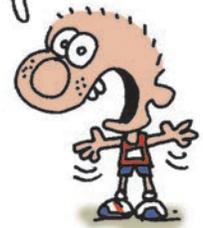
AL QUE CORTA CAMINO LO DESCALIFICAN.



SÓLO SE PUEDEN ABASTECER EN LOS PUESTOS OFICIALES.

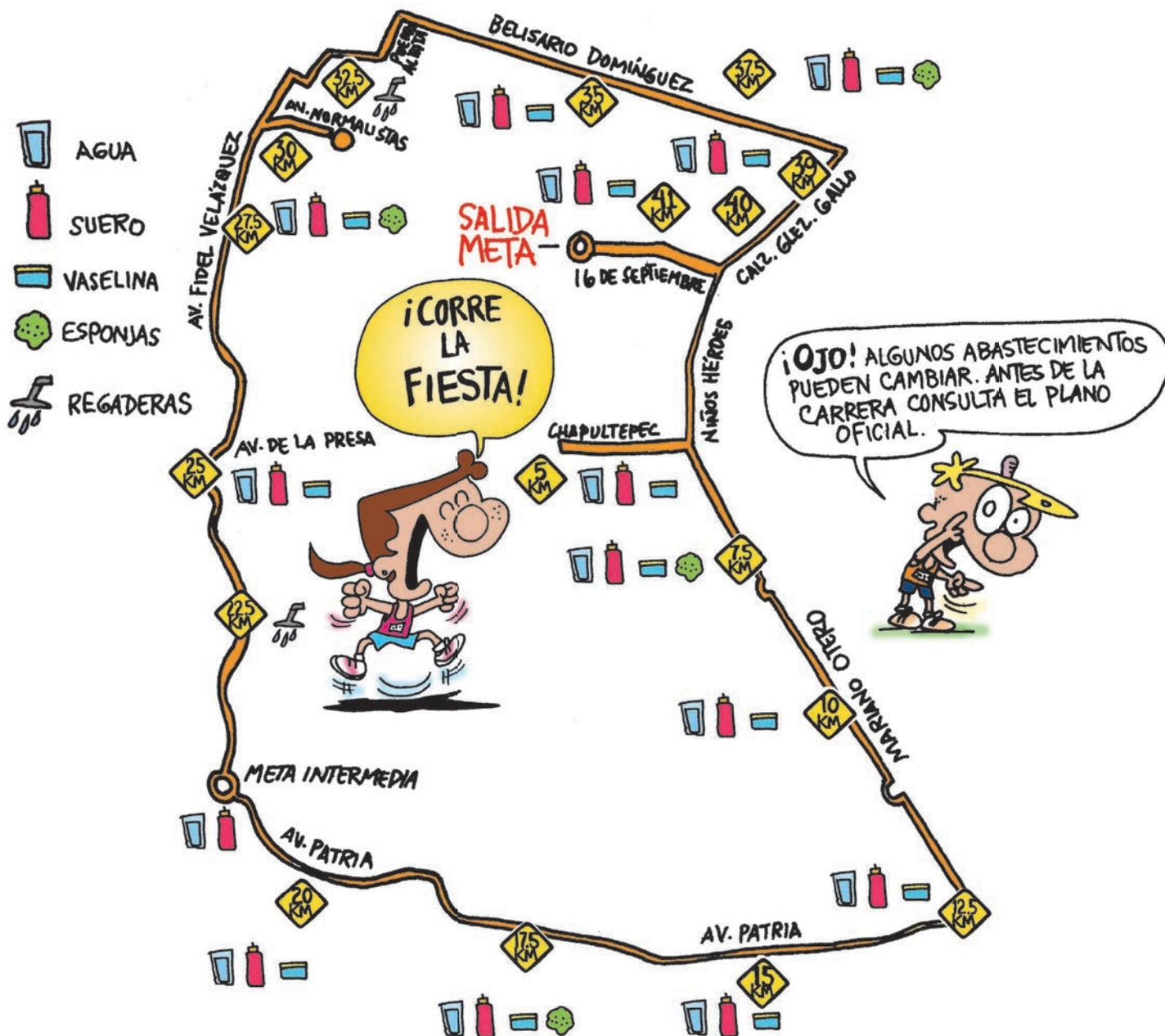


SI LOS MÉDICOS VEN A UN COMPETIDOR EN MUY MAL ESTADO DE SALUD, PUEDEN OBLIGARLO A QUE ABANDONE LA CARRERA.



¡ Feliz cumpleaños!

El Maratón Internacional de Guadalajara cumpló 25 años de celebrarse en el año de 2008.



En esta celebración la fiesta corre por las calles y avenidas principales de Guadalajara que se llenan de colores, esfuerzos y sueños por parte de los participantes locales, nacionales e internacionales que toman el reto de correr este Maratón.



No te lo puedes perder, y menos ahora que se acercan los Panamericanos, habrá unos 2,200 participantes entre hombres y mujeres desde los 20 años a más de 70, correrán participantes en sillas de ruedas y también corredores invidentes.

Ve, animalos, aplaude, alientalos, salta y grita que en el Maratón por la calle CORRE LA FIESTA.

ESTA GRAN IDEA, ES UN HECHO ÚNICO EN EL MUNDO.



DESDE EL MARATÓN DE 2003, SE OFRECE UNA PLAYERA CONMEMORATIVA A LOS CORREDORES.

Y TIENE SU NÚMERO IMPRESO, PARA QUE PUEDAN CORRER CON ELLA.



Color de la playera conmemorativa

	Masculina	Femenina
2003	Azul y amarillo	Azul y amarillo
2004	Naranja	Naranja
2005	Rojo	Rojo
2006	Azul	Rosa
2007	Blanco con oro	Blanco con oro

Los maratones

La carrera de Maratón ha adquirido gran popularidad alrededor del mundo, esto se debe a que es una prueba donde pueden participar personas de casi todas las edades y que correr el Maratón es una prueba que pone en juego muchos esfuerzos y retos personales.



Actualmente se corren varias rutas importantes de Maratón en el mundo aparte de la Olímpica, la de Juegos Panamericanos y la del Campeonato Mundial de Atletismo, todas ellas se realizan de acuerdo con las normas de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF) de la cual México forma parte.

Maratones anuales en el mundo

Maratón de Nueva York	38,000 participantes	Noviembre
Maratón de Londres	49,000 participantes	Abril
Maratón de Berlín	40,000 participantes	Septiembre
Maratón de Chicago	50,000 participantes	Octubre
Maratón de Boston	22,000 participantes	Abril
Maratón de Estocolmo	22,000 participantes	Junio
Maratón de París	35,000 participantes	Abril
Maratón de Rotherdam	20,000 participantes	Abril
Maratón de Madrid	14,000 participantes	Abril

Las marcas a superar en el Maratón

	Masculina	Femenina
Marca	2h04:26	2h15:25
Atleta	Haile Gebrselassie	Paula Radcliffe
País	Etiopía	Reino Unido
Fecha	29/09/2007	13/04/2003
Lugar	Berlín	Londres

¿EN LOS OLÍMPICOS Y PANAMERICANOS PARTICIPAN TODAS LAS CATEGORÍAS?



NO, SÓLO PARTICIPAN LOS ATLETAS DE CATEGORÍA ELITE.



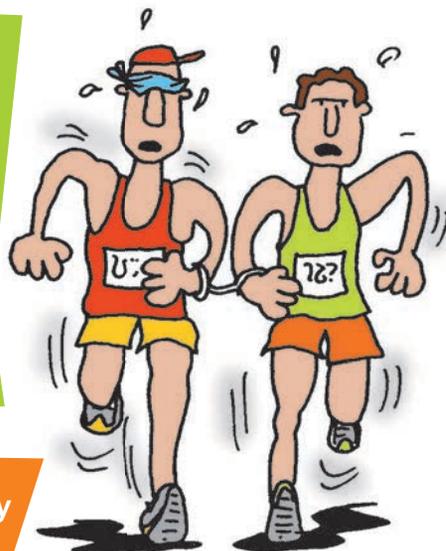
Sabías que...



El Maratón masculino forma parte de los Juegos Olímpicos desde 1896 y el femenino desde 1984.



Los ciegos corren todo el Maratón con los ojos vendados y enlazados a su guía.



El Maratón anual más antiguo y que aún se corre es el Maratón de Boston, que inició en 1896.

El etíope Abebe Bikila en las Olimpiadas de 1960 en Roma, corrió descalzo y ganó.



Si al ponerte los calcetines los dejas con arrugas en los dedos, es muy probable que te salgan dolorosas ampollas y tengas que abandonar la carrera.



En la alimentación de un maratonista los carbohidratos son importantes;



legumbres, arroz, pastas, verduras, frutas y frutos secos los tienen.



Zona de juego



Palabras maratoneras

¡RESISTENCIA!



Marca

Es el **tiempo que el corredor emplea para terminar** la distancia de la carrera.

Pasadas

Son las series y repeticiones de ejercicios que se hacen en el entrenamiento para mejorar la potencia.

Bofeado

Es el término empleado para indicar que un corredor está **agotado**.

Deshidratación

Es la **pérdida de agua del cuerpo**, la excesiva sudoración es una causa de deshidratación.

Sprint

Cuando el corredor acelera su ritmo de carrera para rebasar a otro competidor, o para no dejarse pasar.

Táctica

Es la **habilidad de aplicar la estrategia** de acuerdo con las situaciones previstas e imprevistas que se presentan en la carrera.



Años

CONADE

MOVIENDO A MÉXICO



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

SÍGUENOS EN:

