

TRABAJO PRACTICO

Educación Física

Prof. Salomon, Adriana

Tema: Maratón 4

Escuela: n 34.

Correr una maratón es algo más que la historia del heroico soldado Filípides que recorrió la distancia entre Marathon y Atenas para anunciar la victoria de los griegos frente a los persas en la batalla de Marathon, muriendo poco después, eso, le confiere **un carácter épico** y un significado para algunos más allá del reto atlético. Esta motivación extra que acompaña a los maratonianos puede jugar en ocasiones en su contra. No debemos olvidarnos que, fundamentalmente, la maratón es **un desafío físico** para el cual debemos estar adecuadamente preparados de forma que no pongamos **en riesgo nuestra salud**.

Una inadecuada condición física, malos hábitos de salud y el desconocimiento de cómo preparar una maratón pueden derivar en **lesiones** que nos alejarán a veces hasta varios meses de los entrenamientos. Pueden alejarnos incluso de manera permanente si no escuchamos las alarmas de nuestro organismo, sobre todo durante la propia carrera. Aunque muy poco frecuente, pueden existir complicaciones médicas graves, como el golpe de calor, la deshidratación severa, la hiponatremia e incluso problemas cardíacos y renales graves en personas predispuestas. Por el contrario, si seguimos las recomendaciones básicas, realizamos una preparación progresiva, adecuada y somos **conscientes de nuestros límites** en cada momento, nos mantendremos en una zona segura, saludable y tendremos muchas más posibilidades de lograr nuestro objetivo: finalizar una maratón.

Después de leer e interpretar el texto, responder las preguntas:

- 1- ¿Qué factores podrían derivar en lesiones si no los tenemos en cuenta a la hora de entrenar una maratón o durante la carrera propiamente dicha?
- 2- ¿Qué complicaciones médicas graves podríamos sufrir si no entrenamos y corremos de manera inadecuada?
- 3- Si nuestro objetivo es: “finalizar una maratón”, ¿Qué debemos cumplir y hacer para lograrlo?