

Decàleg de consells de Reyes Estévez per finalitzar amb èxit la milla de la Jean Bouin

- **CaixaBank, com a patrocinador oficial de la prova, i el seu ambaixador, Reyes Estévez, proposen múltiples consells vinculats a la tècnica i tàctica per superar el nou recorregut d'aquesta edició.**

Barcelona, 18 de desembre de 2020.

Amb motiu de la 97ena edició de la Jean Bouin, CaixaBank, com a patrocinador oficial d'una de les carreres deganes de l'atletisme espanyol, ha unit forces amb el seu ambaixador Reyes Estévez, medallista mundial de bronze en la prova de 1.500 metres a Atenes (1997) i Sevilla (1999), per compartir múltiples consells tècnics i tàctics a l'hora d'afrontar una distància diferent a l'habitual en aquesta prova.

Fruit de la situació actual provocada per la COVID-19, en aquesta edició l'emblemàtica carrera barcelonina substituirà el seu recorregut habitual per una milla i l'atleta barceloní ens detalla diferents aspectes a tenir en compte per a afrontar aquesta competició.

La importància de l'escalfament, visualitzar el recorregut en tot moment, com afrontar mentalment la prova, el material a utilitzar, la hidratació i alimentació són algunes de les claus que ajudaran els atletes a finalitzar amb èxit la seva participació.

Escalfament

És una de les parts més importants, ja que com més curta i intensa és la carrera més temps hem d'aplicar a aquest apartat. Estimem que és necessari dedicar entre 15 i 20 minuts a desenvolupar exercicis de tècnica i mobilitat, a més de dur a terme dues o tres acceleracions sense forçar mai fins al límit.

Visualitzar

Atès que és una distància poc habitual per als corredors de la Jean Bouin, és important saber que quatre voltes a una pista poden semblar fàcils i la realitat és ben diferent. Cal visualitzar el recorregut i preparar-se per a això.

Sabatilles

Al córrer en tartà és important buscar una sabatilla que no sigui molt pesada, ja que necessitem lleugeresa. Els professionals utilitzen sabatilles de claus per poder impulsar-se més, encara que no la recomanem si no les has provat mai. Requereixen una excel·lent preparació física, així com una bona tècnica de carrera.

Afrontar la milla

Saber gestionar el ritme de carrera no sols farà què gaudim més, sinó també ajudarà a aconseguir fer la nostra millor marca. Per aquest motiu, és aconsellable realitzar un test o saber la nostra marca aproximada en 1000 metres. Així podrem anar coneixent millor les intensitats i la distància.

Gestionar l'esforç

Una milla és una distància enganyosa. La recomanació en aquest aspecte és deixar un marge d'uns 10 segons de la teva marca aproximada de 1.000 metres. És a dir, si la meua marca en un quilòmetre és 4 minuts, el meu pas en la milla serà de 4 minuts i 10 segons. És important pensar que la carrera comença a partir dels 1.200 metres, és a dir, la tercera volta. En aquest moment l'àcid làctic es comença acumular i és quan cal saber patir. L'última volta es farà llarga, no forçis més del compte, mantingues una bona respiració i intenta mantenir una bona tècnica.

Hidratació

Pot semblar una distància curta en molts aspectes, però muscularment serà igual d'exigent o fins i tot més que una prova llarga. Hem d'estar ben hidratats en tot moment per a no decaure.

Alimentació

Fruit de la nova distància, en aquesta ocasió no és tan important la càrrega d'hidrants. Això sí, és necessari esmorzar, com a mínim, dues hores abans de la prova.

Motivació

Córrer la màgica distància de la milla en un estadi olímpic de la importància de l'Estadi Lluís Companys està a l'abast de pocs. Usa aquest pensament en la darrera volta, quan no puguis més, i pensa en els grans moments esportius viscuts històricament en aquest estadi. En aquest moment, fes-los teus per impulsar-te fins a la meta amb la màxima potència.

Emocions

El lloc, el simbolisme, la distància i la novetat de la prova ens poden fer caure en una sobre estimulació que ens porti a fer coses que les podem arribar a pagar durant la prova. Per aquest motiu, és important mantenir la concentració en el repte marcat per evitar errors i aconseguir el nostre objectiu.

Després de la milla

Una cop finalitzis la competició, has d'intentar córrer molt lent durant 10 minuts com a mínim. Això ajudarà a la musculatura, així com no oblidis realitzar estiraments no gaire intensius i de mobilitat. Tot això sense oblidar, novament, la correcta hidratació.

CaixaBank i el running com a eix vertebrador dels valors saludables

A través del patrocini, CaixaBank fomenta el progrés cultural, social i econòmic, en línia amb els seus valors fundacionals de compromís amb la societat. Per aquest motiu, l'entitat financera manté la seva aposta per les proves populars atlètiques més representatives a nivell nacional amb les quals comparteix valors com l'esforç, l'esperit de superació, la perseverança i el treball en equip.

L'entitat ha patrocinat 47 carreres populars a Espanya en l'últim any, sempre en col·laboració amb el territori d'influència. Mitjançant el suport a aquestes carreres populars, CaixaBank també genera entre els seus empleats un orgull de pertinença i el foment d'uns hàbits saludables als quals ja s'han adscrit més de 11.000 empleats.

Al mateix temps, aquesta implicació amb l'esport de l'entitat s'ha materialitzat en la formació d'un gran nombre d'equips interns de #runnersCaixaBank. Aquests equips de #runnersCaixaBank porten a tot el territori els valors inherents a l'esport que també formen part de la cultura de CaixaBank.