

**Preparação dos alunos participantes no Corta-mato Regional  
Torres Vedras  
01-02-2012**

**Escalões de Infantis A e B**

Reunião dia 11 de Janeiro, das 14:00 às 14:30horas, na sala A109

Este documento pretende sensibilizar os alunos para a necessidade de fazerem uma preparação orientada para a Prova de Corta-mato Regional, nomeadamente melhorar a sua condição física, aumentar as suas reservas de energia e hidratar o seu organismo com o objectivo de se apresentarem em boas condições de desempenho desportivo.

**Conselhos ao nível da preparação física:**

Treinos nos dias 18, 20, 23, 25, 27 e 30 de Janeiro, com uma duração de 30 minutos e com uma intensidade média/baixa. Os treinos dos dias 18 e 25 serão das 16:15 às 16:45h, no polidesportivo da Escola, ministrados por um professor. Os restantes ficarão à responsabilidade de cada aluno sob orientação do referido docente.

**Quadro resumo do calendário**

<b>Semana 16 a 22 de Janeiro</b>						
<b>2<sup>af</sup></b>	<b>3<sup>af</sup></b>	<b>4<sup>af</sup></b>	<b>5<sup>af</sup></b>	<b>6<sup>af</sup></b>	<b>Sab.</b>	<b>Dom.</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
		16:15h Treino na escola c/ Prof.		Treino na escola ou em casa s/ Prof.		
<b>Semana 23 a 29 de Janeiro</b>						
<b>2<sup>af</sup></b>	<b>3<sup>af</sup></b>	<b>4<sup>af</sup></b>	<b>5<sup>af</sup></b>	<b>6<sup>af</sup></b>	<b>Sab.</b>	<b>Dom.</b>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
Treino na escola ou em casa s/ Prof.		16:15h Treino na escola c/ Prof.		Treino na escola ou em casa s/ Prof.		
<b>Semana 30 de Janeiro a 05 de Fevereiro</b>						
<b>2<sup>af</sup></b>	<b>3<sup>af</sup></b>	<b>4<sup>af</sup></b>	<b>5<sup>af</sup></b>	<b>6<sup>af</sup></b>	<b>Sab.</b>	<b>Dom.</b>
<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Treino na escola ou em casa s/ Prof.		<b>Prova em T. Vedras</b>				

### **Conselhos ao nível da preparação nutricional:**

Tal como a preparação física, a preparação nutricional deve-se iniciar também uns dias antes da competição. No caso desta prova, aconselhamos que sejam tomados alguns cuidados nutricionais nos dias 30, 31 de Janeiro e 1 de Fevereiro (dia de competição).

#### **Quadro resumo do calendário**

<b>Semana 16 a 22 de Janeiro</b>						
<b>2<sup>af</sup></b>	<b>3<sup>af</sup></b>	<b>4<sup>af</sup></b>	<b>5<sup>af</sup></b>	<b>6<sup>af</sup></b>	<b>Sab.</b>	<b>Dom.</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>Semana 23 a 29 de Janeiro</b>						
<b>2<sup>af</sup></b>	<b>3<sup>af</sup></b>	<b>4<sup>af</sup></b>	<b>5<sup>af</sup></b>	<b>6<sup>af</sup></b>	<b>Sab.</b>	<b>Dom.</b>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>Semana 30 de Janeiro a 05 de Fevereiro</b>						
<b>2<sup>af</sup></b>	<b>3<sup>af</sup></b>	<b>4<sup>af</sup></b>	<b>5<sup>af</sup></b>	<b>6<sup>af</sup></b>	<b>Sab.</b>	<b>Dom.</b>
<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Cuidados nutricionais	Cuidados nutricionais	Cuidados nutricionais <b>Prova em T. Vedras</b> Cuidados nutricionais				

### **Dias 30 e 31 de Janeiro (sem alterar significativamente os hábitos diários – alimentares, familiares, escolares, sociais, etc.):**

- Fazer 5 a 6 refeições diárias (PA; MM; A; L; J; C – consultar tabela na página seguinte). Atenção à refeição do PA. É, porventura, a refeição mais importante do dia! Deve ser feita sem pressas e, de preferência, sentado à mesa;
- Reforçar o volume de líquidos (água) a ingerir diariamente, cerca de 1 litro, de modo a proceder-se à hidratação plena do organismo, a qual é condição essencial para um bom desempenho desportivo;
- Aumentar ligeiramente, em todas as refeições, a quantidade dos alimentos – pão ou massa ou arroz ou batata, etc. – com o intuito de contribuir para o aumento das reservas de energia;
- Diminuir ligeiramente, em todas as refeições, a quantidade dos alimentos – carne, peixe, leite e ovos – e de outros que contenham gorduras;
- Aumentar ligeiramente o consumo de frutos (frescos e secos) e vegetais (legumes e hortaliças) dada a sua riqueza em minerais (...) e vitaminas (...) imprescindíveis para o trabalho muscular
- Dormir, no mínimo, 8 horas.

<b>Um exemplo de uma alimentação diária</b>		
Exemplos de alimentos diversificados para escolha em função dos hábitos e dos gostos pessoais		
<b>Pequeno-Almoço</b>	<b>Meio da manhã</b>	<b>Almoço</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leite simples</li> <li>- Flocos de cereais, de preferência, c/ frutos secos</li> <li>- Pão (de mistura)</li> <li>- Queijo ou fiambre ou presunto ou ovo</li> <li>- Sumos de frutos (natural)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Iogurte ou sumo de frutos (natural)</li> <li>- Pão (de mistura)</li> <li>- Queijo ou fiambre ou presunto</li> <li>- Frutos (...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de (legumes, ...)</li> <li>- <u>Carne</u> ou peixe</li> <li>- Vegetais (cozidos, ...) e saladas cruas</li> <li>- Batata ou arroz ou massa ou feijão ou grão, ...</li> <li>- Eventualmente, uma sobremesa doce</li> </ul>
<b>Lanche</b>	<b>Jantar</b>	<b>Antes de deitar (Ceia)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leite simples ou iogurte ou sumo de frutas (natural)</li> <li>- Pão (de mistura)</li> <li>- Queijo ou fiambre ou presunto</li> <li>- Frutos (...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa (legumes, ...)</li> <li>- Carne ou <u>peixe</u></li> <li>- Vegetais (cozidos, ...) e saladas cruas</li> <li>- Batata ou arroz ou massa ou feijão ou grão, ...</li> <li>- Frutos (sobremesa)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leite simples</li> <li>- Bolachas (tipo “Maria”)</li> </ul>

### **Dia 1 de Fevereiro (dia de competição)**

#### **Quadro resumo dos cuidados nutricionais a ter no dia da competição**

<b>Dia 1 de Fevereiro (dia de competição)</b>					
<b>Antes da prova</b>			<b>Durante a prova</b>	<b>Depois da prova</b>	
Peq.-Almoço (última refeição)	Tempo de espera	30/45 min. antes	Durante	Logo após	1ª refeição (sentado à mesa)

#### **Cuidados nutricionais a ter na última refeição antes da prova:**

Levantar da cama com tempo suficiente para fazer um pequeno-almoço calmo, sem pressas, e sentado à mesa. Deve ser tomado até às 8:00/8:30 horas.

<b>Pequeno-Almoço, no mínimo, 2h antes da prova</b>
Exemplos de alimentos para ingerir consoante os hábitos e os gostos pessoais
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sumos de frutos (...)</li> <li>- Leite simples ou Iogurtes naturais com flocos de cereais (de preferência, “Granola”, ou “Muesli” ou “Cruelsli”)</li> <li>- Pão/tostas (de preferência, de mistura) com queijo ou fiambre ou presunto magros ou com compotas (...) ou mel</li> <li>- Frutos (...)</li> </ul>
Evitar o consumo de ovos, de sumos de laranja e limão, de ameixas, de figos, de morangos, de cerejas, de chá, de café e de bebidas alcoólicas

Antes de sair de casa colocar na mochila os seguintes alimentos: sandes de compotas de fruta (...) ou com mel, água (de preferência, Monchique ou Carvalhelhos) e/ou leite (tendencialmente natural) e fruta (maças, banana, ...).

Não é de modo nenhum aconselhável levar bolos (...), guloseimas (...), batatas fritas (...), refrigerantes (...), etc.. Para além de serem alimentos maus para a saúde, em geral, são, profundamente prejudiciais ao bom rendimento desportivo!!!

**Cuidados nutricionais a ter durante o tempo de espera entre o final da última refeição e 30/45 minutos antes do início da prova:**

Durante este período de espera só será necessário beber líquidos quando está muito calor! Nesse caso deve-se ingerir bebidas em pequenas quantidades (1/8 de litro ou 1/4 de litro), em intervalos regulares (cada 1/2 hora ou cada hora). A última ingestão de líquido deve fazer-se nunca depois de faltar 30/45 minutos para o início da prova. A bebida pode e deve ser, simplesmente, água pura.

**Cuidados nutricionais a ter durante os últimos 30/45 minutos antes do início da prova:**

Não deve ser ingerido qualquer alimento líquido (nem sólido)!

**Cuidados nutricionais a ter durante a prova:**

Como o tempo de prova é curto (menos de 30 minutos) não há necessidade de ter qualquer cuidado nutricional.

**Cuidados nutricionais a ter após a prova:**

No final de uma prova, o atleta está fatigado em resultado do esforço e precisa, por isso, de repouso e de uma alimentação que lhe permita uma completa e rápida recuperação.

<b>Alimentos para ingerir logo após a prova</b>
Exemplos de alimentos para ingerir consoante os hábitos e os gostos pessoais
- Beber água, abundantemente, até à hora da próxima refeição, de preferência, <u>Monchique ou Carvalhelhos</u>
- Beber leite simples com açúcar
- Beber 1 copo de leite simples com açúcar + uma banana
- Beber 1 copo de leite com açúcar + uma sandes de pão com compota ou com mel

**Cuidados nutricionais a ter na 1ª refeição (sentado à mesa) após a prova:**

<b>1ª refeição (sentado à mesa) após a prova</b>
Exemplos de alimentos para ingerir consoante os hábitos e os gostos pessoais
- Sopa de legumes (com um pouco mais de sal);
- Massas alimentícias (esparguete ou macarrão) ou arroz ou batata cozida;
- Carne ou peixe ou ovos;
- Salada de vegetais (temperada com limão e azeite);
- Frutos (banana ou alperce ou pêsego) ou doce;
- Água mineral ou leite magro/meio gordo.
Deve-se evitar bebidas alcoólicas e bebidas não naturais (cola, laranjadas, etc.). Para terminar o dia da prova, ao deitar, deverá ser ingerido 250ml de leite magro ou meio gordo.

**Como saber se hidratação, após a prova, foi bem sucedida?**

- Não ter sede;
- Voltar a ter uma urina abundante e clara.

**Sinais exteriores de desidratação (hidratação insuficiente!):**

- Lábios secos e língua seca;
- Cãibras musculares;
- Urina amarelo escuro (e pouco frequente).

## **Notas Finais:**

- Os conselhos deixados neste documento, a propósito da tua participação no corta-mato regional, em Torres Vedras, são apenas sugestões que podes ou não seguir;
- Neste documento tentámos utilizar uma linguagem que pudesse ser compreendida por todos! No entanto, calculamos que possas, aqui ou ali, ter algumas dificuldades! Se isso acontecer, não hesites em perguntar, quer ao teu professor de Educação Física, quer aos teus pais! Para além disso, se não conseguires perceber e fazer tudo bem, ainda tens até ao 12º ano para aprenderes a efectuar correctamente um preparação de prova;
- A equipa de professores de Educação Física faz votos para que a tua participação no corta-mato regional, em Torres Vedras, seja bem sucedida. O mesmo é dizer que, independentemente da classificação obtida, esta tua presença, nesta competição, deverá ser uma experiência enriquecedora, agradável e positiva de tal forma que fiques a gostar praticar a corrida e que o faças com regularidade, ao longo de toda a tua vida, porque isso significa melhor saúde e mais bem-estar!!!

11-01-2012

O Departamento de Educação Física e de Desporto

## **ANEXO**

### **Quadro resumo do horário, Escalões, Ano de nascimento e Distância**

<b>Horas</b>	<b>Escalão</b>	<b>Ano de Nascimento</b>	<b>Distância</b>
10:30	Infantis A Femininos	01/02	1000 metros
10:45	Infantis A Masculinos	01/02	1000 metros
11:00	Infantis B Femininos	99/00	1500 metros
11:15	Infantis B Masculinos	99/00	1500 metros
11:30	Iniciados Femininos	97/98	2000 metros
11:45	Iniciados Masculinos	97/98	2500 metros
12:00	Juvenis Femininos	95/96	2500 metros
12:15	Juvenis Masculinos	95/96	3500 metros
12:30	Juniores Femininos	93/94	2500 metros
12:45	Juniores Masculinos	93/94	3500 metros