

Benjamín Juárez

**El ensamblaje socio-técnico de correr ultramaratón
“Mi cuerpo se volvió un laboratorio”**

Project presented for PhD in the Social Sciences at the Bamberg Graduate School of Social Sciences.

University of Bamberg

2015

Resumen

En años recientes viene creciendo exponencialmente el fenómeno del atletismo, del cual se destaca acá el de las ultramaratones. El problema que se plantea es que, más allá de la salud, este mundo de competencias atrae recursos, conocimientos, y experimentaciones: una combinación de *mecanismos* y *maquinismos*. Algunas de ellas funcionan, no ya siempre en contra sino más bien en parelelo, muchas veces independientes al statu quo. Le aportan tendencias creativas de cómo funciona el deporte, revisa la idea del cuerpo humano, y afecta a los patrones de producción de insumos. En este trabajo se busca repasar la historia de este tipo de corridas que exceden los 42 kms y cómo contribuyen a describir y entender los mecanismos por los que se actualiza este tipo de *máquina formativa*.

Introducción, Justificación y Síntesis de la bibliografía fundamental

Valmir Nunes, ultracorredor de la localidad de Santos, marcó el récord mundial de los 100 kms a pie en 1995. Corrió la distancia en 6 horas, 18 minutos y 9 segundos. El atleta ya salió campeón además del Spartatlón en 2001, la carrera griega de 246 kms de recorrido. Otra competencia que consagra a la élite de los ultras se hace en el Valle de la Muerte, en EEUU: Valmir se destacó en 2007 al marcar el récord mundial de Badwater, de 217 kms en 22h51'29¹. Por definición una ultramaratón es cualquier distancia que supere el oficial de la maratón olímpica: 42,195 kms. Ahora, ¿Qué hace posible y deseable correr ultramaratones? ¿Cuáles son los *mecanismos* (socio-técnicos) y *maquinismos* (deseantes) que lo desenvuelven? Estas preguntas nos llevan de un lado a un sociología del cuerpo y de la tecnología; y de otro lado, a una sociología de los agenciamientos, de los deseos. Ni del todo deban ir separadas pero consideremos la problemática.

Para hacer una sociología del cuerpo la primera pregunta que se presenta es la de “¿Qué es el cuerpo?”. Al hacernos esta pregunta nos aparece la cuestión de en qué tradición de pensamiento nos enmarcamos. El marco teórico que aparece con más fuerza inmediata es la del proyecto iluminista que separa cartesianamente, y heredado desde Platón, el mundo objetivo (cuerpo) del mundo subjetivo (mente). Pero si dividimos al mundo en cuerpos y mentes, ¿Puede haber un cuerpo sin mente?...sería un cuerpo muerto (ya veremos las implicancias de esto). ¿Por qué haría falta en algún momento de la historia diferenciar entre cuerpo y mente? La dicotomización surge crecientemente apareciendo con más fuerza entre los siglos XVI-XVII como un giro que forma parte de cambios a mayor escala. Si en un momento de la historia aparece la idea del cuerpo como contenedor del alma esto pasa cuando el cuerpo humano era entendido en el medioevo como un elemento social que necesitaba ser regulado y contenido para evitar la propagación de

¹ NUNES, Valmir. *Segredos de um ultramaratonista. Histórias do campeão*. Hemus, Brasil, 2009.

las enfermedades. Las viejas concepciones empiezan a transformarse hacia una visión dualista². Este tipo de encuadre no es ajeno también a la sociología de la tecnología, que es ya un campo bastante amplio pero del que se puede hacer una división. Estarían entonces aquellos que desde un lado, de la *perspectiva humanista*, buscan subrayar y defender aquello que hace a los humanos tales, se destacan la dignidad humana, la esencia humana, valores humanos y derechos humanos. Norbert Elias ya divisa la idea de dos esquemas del cuerpo: el *Homo Clausus*, que representa al individuo cerrado o de personalidades cerradas, en este modelo se representa a la persona como estatua pensante (con raíces cartesianas abreviadas también en el pensamiento de Leibniz y Kant) ¿Puede este hombre cambiar sus pensamientos? O mejor dicho, ¿puede la “estatua” cambiar su cuerpo con voluntad o involuntariamente? A este modelo le sigue el de *Homines Apertis* donde las personas abiertas tienen un cuerpo que se forma y reforma en las relaciones sociales y materiales³. Ya los objetos serían sociales y en relación al hombre, pero de alguna manera diferenciables y separables de lo humano:

First, it is not true that society is made up only of individuals; it also includes material things, which play an essential role in the common life. The social fact is sometimes so far materialized as to become an element of the external world. [...] avenues of communication and transportation, with instruments and machines used in industry or private life which express the state of technology at any moment in history, of written language, etc. Social life, which is thus crystallized, as it were, and fixed on material supports, is by just so much externalized, and acts upon us from without⁴.

En una perspectiva intermedia, en lo que hace a la relación hombre-objetos, tal vez se pueda ubicar a la de Becker. Los objetos sociales llegan a funcionar según cómo la gente los usa. Se podría decir que “las cosas simplemente son el resultado de personas actuando juntas”, o que los objetos serían “el residuo corporificado de las actividades de la gente”⁵. Desde la primera perspectiva, humanista, la tecnología podría ser una posible amenaza a lo humano. De otro lado estaría *perspectiva transhumana*, minoritaria, que en cambio pregunta qué es lo humano:

¿sabemos lo que es la naturaleza humana? [...] ¿Cómo saber si la tecnología está desvirtuando lo humano, si no sabemos exactamente lo que es el ‘ser humano’? El primer paso entonces es constatar que el ‘ser humano’ no es un ‘ser’ al final, sino más bien un ‘tornarse’⁶

² CROSSLAND, Zoë. “Materiality and embodiment”. En D. Hicks y M. Beaudry (eds) *The Oxford Handbook of Material Culture Studies*. Ms No. 1, pp. 386-405. Oxford University Press. 2010. Pp. 387-9, 398, 400.

³ GUERRA-MANZO, Enrique. “La sociología del conocimiento de Norbert Elias”. *Sociológica* (Méx.) vol.27,n.77,(35-69). 2012.

⁴ DURKHEIM, Emile. *Suicide: A Study in Sociology* (1897). Routledge, London, 2005. P. 278.

⁵ BECKER, Howard. *Tricks of the trade. How to think about your research while you’re doing it*. The University of Chicago Press, Chicago. 1998. P. 46, 44.

⁶ FERREIRA, Pedro Peixoto. “Máquinas sociais: o Filo Maquinico e a Sociologia da Tecnologia”. *CTeMe*. 2004. Página 3.

En esta suerte de virtualización de las capacidades humanas los elementos técnicos sin duda vienen a jugar un rol central. Los textos iniciáticos de la sociología ya supieron reconocer el peso de los objetos en la vida social. Muchos aspectos técnicos entran en consideración al construir cualquier artefacto cotidiano. Y de alguna manera se podría argumentar que los ingenieros industriales llegan a necesitar de un cierto *know how* socio-lógico, para poder anticipar los comportamientos de consumo del público ante un nuevo objeto⁷. La historia de cómo por ejemplo los calzados de pie corrientes, o ya las zapatillas deportivas siendo más específicos, afectan nuestros movimientos y posturas es digna de revisión. Se busca entonces ver cómo factores sociales dan peso a la aparición y mantenimiento de ciertos patrones de consumo y producción, tanto industrial⁸ como motriz y cognitivo. Por tanto entra en consideración el aspecto material. Por otro lado el aspecto perceptivo, de uso, de cómo se usan las tecnologías. Ahora, el proceso social de esta interacción entra en mayor movimiento cuando se podría considerar ambos aspectos ya no como diferenciados sino como formando una sola cosa, un solo agente. Hace tiempo ya Merleau-Ponty destacaba cómo el palo del ciego ya no es percibido como elemento exterior a su cuerpo sino más bien como extensión. Adicionalmente este autor muestra que la psicología y la fisiología tradicional presuponen como fundamento un cuerpo pasivo, en el que se imprimen lo perceptual de los objetos. En vez de esto, él muestra que el cuerpo es activo en tanto que da forma y sentido a sus propias partes y sus relaciones con los objetos del mundo⁹. Ahora veamos un esquema del funcionamiento del mundo de los corredores de ultramaratón.

La organización y combinación de grupos sociales específicos permiten que se celebren eventos deportivos de un cierto tipo. ¿Cómo vino a existir el fenómeno de las ultramaratones? Las ultramaratones eran una rareza en el pasado reciente. Ya durante el siglo veinte, con algunas maratones conocidas internacionalmente, como la de Nueva York¹⁰, el atletismo se volvió más popular. Ya en los últimos años, son las ultramaratones las que vienen ganando notoriedad. Algunos corredores que han participado de los circuitos de ultra se han aventurado a sumar kilómetros como maratonistas, manteniendo el perfil de ultracorredores tanto por currículum como por la cantidad de millas acumuladas en poco tiempo. El corredor norteamericano Dean Karnazes, por ejemplo, en el año 2006 corrió la distancia de 50 maratones en 50 días en 50 estados¹¹. Ya en 2009 el atleta belga

⁷ CALLON, Michel. "Society in the Making: The Study of Technology as a Tool for Sociological Analysis" En *The Social Construction of Technological Systems* (1989). Edited by: Wiebe Bijker, Thomas P. Hughes, Trevor E. Pinch. Pp. 83-103.

⁸ Sobre la tercerización mundial de insumos, sobretodo en China, ver Epipheo. 2010v. *Do you own (stuff made by) slaves?* youtube. 2 mins.

⁹ MERLEAU-PONTY, Maurice. *Fenomenología de la percepción* (1945). Planeta-Agostini, Barcelona, 1994. MALAFOURIS, Lambrou. "Beads for a Plastic Mind: the 'Blind Man's Stick' (BMS): Hypothesis and the Active Nature of Material Culture" *Cambridge Archaeological Journal* 18:3:401–14, 2008.

¹⁰ EHRLICH, Judd. 2008v. *Run for Your Life* (I). Flatbush Pictures.

¹¹ Este ultracorredor también es conocido porque en 2005 corrió 560 km en 80 horas y 44 minutos sin dormir. SAYAGO GOLUB, Joanna. "Far Out. What's it like to run 350 miles without stopping? A

Stefan Engel se propuso correr una maratón al día durante un año. Y el español Ricardo Abad terminó 500 maratones en 500 días, entre 2011-2012¹². El autor de la nota que relata este último dato, se pregunta: “Todo el mundo afirma que para correr un maratón hace falta, a parte de una buena preparación física, cierto punto de locura. ¿Qué hace falta para correr 500?”.

Se pueden hacer dos preguntas, en esa dirección, como guías de lo que se busca en este trabajo. De un lado, una pregunta más material, ¿qué hace falta para correr distancias de ultrafondo? Hacen falta ultracorredores, sponsors, organizadores de eventos, ropa, calzados, insumos deportivos, caminos circulables. De otro lado, una pregunta más experimental, ¿qué entra en juego, además de lo físico, en este tipo de pruebas? Un argumento importante de un autor clásico en el tema dice que los corredores de ultra no necesitan la motivación de la salud: los corredores regulares de cualquier distancia ya tienen un estado de salud bueno. Típicamente, una persona puede empezar a correr en busca de estar más sano, pero eventualmente es posible que se empiece a pasar cada vez más tiempo corriendo más allá de lo que se requiere por salud. Finalmente, hasta se puede encontrar un cierto efecto sobre la mente humana¹³. En todo caso lo que se buscará destacar en la pesquisa es el elemento de experimentación, de cómo los atletas llegan a conocer por sus propios medios y en carne propia las afectaciones del mundo, de su voluntad, su cuerpo. En realidad, en lo que hace a la salud también se puede sostener lo contrario: que correr largas distancias de hecho puede ser perjudicial para la salud. Esto sostiene López-Chicharro, catedrático de Fisiología del Ejercicio UCM y especialista en Medicina del Deporte:

Nadie puede defender que correr 42 k ó incluso 100 k sea saludable. Es sin duda una agresión al organismo, quizás no tanto para los sistemas funcionales vitales (cardiocirculatorio, pulmonar), pero si especialmente con el sistema osteomuscular. Recientemente se han publicado los resultados de un estudio (Kao y col, 2014; Clin J Sport Med 19-jun) cuyo objetivo fue evaluar la prevalencia de lesión aguda renal en corredores de 100 k. Los resultados mostraron que el 85% (22 de 26 corredores) fueron diagnosticados con lesión aguda renal después de la carrera, con un 12% de ellos sangrando por la orina. Los corredores afectados recuperaron la función renal 24 h después de finalizar la carrera. Este estudio, como muchos otros antes, evidencian la afectación temporal de sistemas funcionales del organismo como consecuencia de correr 42 k ó 100 k. El hecho de que la función se recupere post-ejercicio en un plazo relativamente corto no significa que esa alteración sea inocua para la salud. A día de hoy no sabemos el alcance a largo plazo.

road report from the only person who knows. Dean Karzes Runs 350 Miles”. *Runner’s World*. 2006. Ver también KARNAZES, Dean. *Ultramarathon Man: Confessions of an All-Night Runner* (2005). Penguin Group, London, 2006; y BENNA J.B. 2008v. *Ultramarathon Man: 50 Marathons, 50 States, 50 Days*. Journeyfilm. 109 min.

¹² MARTINEZ, Borja. “Un español corre 500 maratones en 500 días”. *Maraton.es*, 2012.

¹³ FIXX, James F. *The complete book of running*. Random House, New York, 1977. P. xix. Ver más adelante sobre efectos del correr a nivel hormonal, cerebral y perceptivo.

Este especialista es atleta y advierte cómo correr: “decido seguir corriendo larga distancia porque pienso que los beneficios son mayores que los perjuicios, pero los que nos dedicamos a cuidar de la salud de las personas hemos de dar toda la información disponible”¹⁴.

Ahora, ¿cuáles son las informaciones, de las que se nutren y también producen, los participantes en este *mundo de corredores*¹⁵? Las cuestiones con los que toca el tema de los ultracorredores tiene mucha intervención en temas del cotidiano del común de la gente. Tal vez los corredores de esta especialidad sean bien conscientes de la necesidad de hidratación y la crítica situación mundial en torno al agua¹⁶. A la vez se asume, como parte de la educación técnica de los ultracorredores, que son conscientes de los peligros de la deshidratación y cómo manejarla. Menos conocido pero también parte de los riesgos del ultra está la sobrehidratación, más conocida como hiperhidratación o intoxicación por agua, que es cuando se toma más agua que la que el cuerpo puede procesar: resultando en la hiponatremia, que diluye el nivel de sodio en la sangre y puede producir consecuencias negativas sobre el cerebro, el corazón y los músculos¹⁷. También el aire es un bien elemental, natural se dice, del que se tiene poca atención¹⁸.

La nutrición es un aspecto destacado en el aprendizaje de los atletas y que puede servir a otros grupos sociales. Todavía temprano durante el siglo XX se creía que el mayor requerimiento de los deportistas venía siempre de las proteínas hasta que se consiguió diferenciar que según rubros: atletas de entrenamiento intensivo prolongado por horas se benefician del consumo de grandes cantidades de ciertos tipos de carbohidratos. ¿Podría, por ejemplo, un vegano ser campeón de ultramaratón? De hecho, sí. El norteamericano Scott Jurek dominó la escena mundial durante 10 años al inicio del siglo XXI. De él viene la frase del título “Mi cuerpo se volvió un laboratorio”. En su libro cuenta cómo se

¹⁴ LÓPEZ-CHICHARRO, José. “Maratón y ultramaratón: agresiones al organismo”. jlchicharro.blogspot.com.ar/2014/06/maraton-y-ultramaraton-agresiones-al.html

¹⁵ Uso el término *mundo social* para tener en cuenta todos los que colaboran en una actividad para poder ejecutar un fin en común. Sigue la línea de BECKER, Howard Saul. *Art Worlds*. Berkeley: Univ. of California, 1982. Versión citada en español: *Los mundos del arte - Sociología del trabajo artístico*. Universidad Nacional de Quilmes, Buenos Aires, 2008.; BECKER, Howard. *Outsiders: studies in the sociology of deviance*. NY: Free, 1963; BECKER, H. S. & PESSIN, A. “A Dialogue on the Ideas of ‘World’ and ‘Field’ with Alain Pessin”. *Sociological Forum*, 21, pp. 275-86. 2006; y BOTTERO, Wendy & CROSSLEY, Nick. “Worlds, Fields and Networks: Becker, Bourdieu and the Structures of Social Relations”. *Cultural Sociology* 5(1) 99–119. 2011.

¹⁶ Hoy se calcula que 1 billón de personas no tiene acceso directo a agua corriente potable, con efectos no sólo sobre la salud y muertes por enfermedades prevenibles, sino también sobre la pobreza, la educación, sobretodo de chicos y mujeres en el África Sub-sahariana, sureste asiático, y LatinoAmérica. Charitywater. 2011v. *Water changes everything*. youtube. 4 mins. Sobre una respuesta a la crisis ver Charity: water. 2012v. *Rachel Beckwith’s Mom Visits Ethiopia*. vimeo. 5 mins. Para un caso específico en LatinoAmérica de la necesidad de cargar agua de fuentes no corrientes, ver la historia del velocista jamaiquino: BOLT, Usain. *Mais rápido que um raio: Minha autobiografia*. Planeta, São Paulo, 2013. P. 23.

¹⁷ ONZARI, Marcia & LANGER, Viviana. *Alimentación para la actividad física y el deporte*. Editorial el Ateneo, Buenos Aires. 2012. Página 126.

¹⁸ Ver Latour sobre el aire y Sloterdijk, en bruno-latour.fr Y para un argumento poco conocido pero interesante y fuerte: el planeta está hecho de 2/3 de agua, y esta agua contiene plancton que produce el 70 % del oxígeno mundial: STEWART, Rob. 2006v. *Sharkwater*. SW Productions. 89 min.

hizo vegano tempranamente, y sostenidamente durante casi dos décadas al momento de publicar, y por lo que pasó antes y durante sus carreras y cómo las ganó. En el párrafo de donde se toma la cita el ultra-corredor explica algunas experimentaciones:

Corría prácticamente todos los días, cualquier distancia entre 10 y 35 millas (16.1 kms - 56,3 kms.) [...] Mis deseos de comer carne ya me habían abandonado, pero no mis preocupaciones sobre las limitaciones de una dieta sin carne. Mi cuerpo se volvió un laboratorio. Probé combinando vegetales y granos, frutas y nueces.. Uno de mis experimentos menos afortunados tuvo que ver con cargar una petaca chica con aceite de oliva en una corrida de 35 millas, razonando que mi cuerpo necesitaba energía y que el aceite y la grasa eran las formas más concentradas de calorías. Después de un par de tragos, algunos episodios de diarrea, mucha hinchazón y gas, y una náusea general me volvió a poner sobre el tablero de nuevo¹⁹.

Hay elementos hasta acá destacados que forman parte de mundos que exceden al de los ultracorredores. Lo que se busca subrayar es la manera en que este mundo social los maneja. Ya se indicó que si bien el tema está relacionado con la salud también tiene que ver con otros temas más amplios y temas más específicos: de cómo se puede dinamizar y potenciar el conocimiento de los corredores a través de la propia experiencia. En todo caso es ese aspecto el que más importa aquí, el de liberar fuerzas sociales que puedan abrir mundos nuevos. Es sobre el evitar la padronización o la automatización del correr. ¿Qué hace el artista, el técnico, o el deportista al repetir mil veces el mismo movimiento? ¿Hace cada vez lo mismo? O más bien intenta captar la sutileza de cada movimiento para hacer modificaciones imperceptibles, que nunca son idénticas, sino que están en constante estado de transformación, búsqueda: basculaciones, modulaciones. Es el refinamiento técnico y deseante que posibilita ir más allá. Es la diferencia entre potencias domesticadoras y potencias creadoras²⁰.

Objetivos

GENERAL

- Dar cuenta del mundo social extendido de los corredores de ultramaratón, y la manera en que mueven recursos (mecanismos) y deseos (maquinismos)²¹.

¹⁹ JUREK, Scott. *Eat & Run: My Unlikely Journey to Ultramarathon Greatness*. Mariner, New York, 2013. Página 65. El aspecto técnico de este corredor es destacadamente desarrollado, afinado y sutil. Está presente en su texto que los corredores de ultrafondo ven seriamente afectados las funciones renales. Este autor señala además, cómo esto aumenta cuando se consumen cantidades excesivas de proteínas, y cuando se usa ibuprofeno. Ver estos aspectos en pp. 55, 97, 167, 173. Ver también en ese texto sobre usuarios de drogas pesadas que se tornan ultracorredores. Sugerencia también presente en el documental de MOLL, James. 2007v. *Running the Sahara*. Allentown Productions. 102 min.

²⁰ DELEUZE, Gilles. *Conversações, 1972-1990*. Rio de Janeiro, RJ: Editora 34, 1992. P. 168.

²¹ Con mundo social nos referimos a la idea ya presentada de Becker de gente que colabora, a veces armónicamente y otras veces conflictivamente para conseguir un resultado conjunto. Esta perspectiva

ESPECÍFICOS

- Dar cuenta de la dimensión perceptiva, mental, espiritual de los ultracorredores que superan varias barreras fisiológicas y lo que esto implica para consideraciones sobre el deseo como concepto.
- Explorar la historia de las ultramaratones y cómo una industria como el de las zapatillas se ve afectada por la discusión entre por un lado aquellos que apoyan calzados minimalistas, incluso el correr descalzo, y por otro lado aquellos que fomentan las zapatillas con gran apoyo en el talón.

Material y métodos

Hay dos frentes principales para abordar el tema de estudio. Se plantean acá esos temas, en el orden que se empezarán según el plan de trabajo. Primeramente, la revisión del material teórico propiamente sociológico, en la veta ya señalada de mecanismos y maquinismos, de tecnología y deseo. Para repasar se verán obras en la línea de Bruno Latour, Michel Callon, Deleuze y Guattari, Pedro Peixoto Ferreira, Tim Ingold. Ya estudios más recientes y locales ayudan a revisar la teoría a la luz de problemáticas más cercanas a nuestro objeto conceptual y empírico²².

En segundo lugar, las fuentes secundarias de campo, que tiene que ver con los materiales de los propios ultracorredores. Adicionalmente hay una serie de autores y textos disponibles vía web, habría que tener presente una multiplicidad de actores: los estudios de vibram en zapatillas minimalistas, las revisiones y comentarios del médico corredor Mark Cucuzella, textos varios de Peter Larson, Jason Robillard y en general el acceso (similar a infinito) que da la red rizomática del sitio web *run100s*. Los corredores más experimentados tienen en cuenta un abanico de variadades en lo que hace a la técnica.

no es ajena a la de Bruno Latour, y en general a la del actor-red (ANT) y la de los *scientific humanities*, donde se sugiere entre otras cosas que en la producción de un objeto técnico participan mundos diversos, en la que disputan proyectos y anti-proyectos para llevar a cabo la producción de un bien o una idea.

²² BITTENCOURT, João Batista de Menezes. *Nas encruzilhadas da rebeldia = uma etnocartografia dos straightedges em São Paulo*. 2011. 320 p. Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Campinas, SP.

CAMPOS, Ana Paula de. *Arte-joalheria = uma cartografia pessoal*. 2011. 241 p. Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes, Campinas, SP.

SILVA, Cintia Vieira da. *O conceito de desejo na filosofia de Gilles Deleuze*. 2000. 167 p. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Filosofia e Ciencias Humanas, Campinas, SP.

TURTELLI, Larissa Sato. *Relações entre imagem corporal e qualidades de movimento: uma reflexão a partir de uma pesquisa bibliográfica*. 2003. 311 p. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP.

ZEPPINI, Paola Sanfelice. *Deleuze e o corpo = articulações conceituais entre Deleuze, Nietzsche e Espinosa em função da problemática do corpo*. 2010. 161 p. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Campinas, SP.

Con distintos abordajes hay quienes desarrollan percepciones de movimiento ya sean por la práctica, por ejercicios específicos, y también por principios generales de trabajo. Sería excepcional que un ultracorredor no se aventure en una amplitud de actividades deportivas. Lo generalizado es que los ultrafondistas pasen por varios deportes como parte ya sea de su recreación o su entrenamiento. Hasta el golf es aconsejado como parte de largas caminatas que vuelven el cuerpo tolerante al sol durante horas. Como sistematizaciones corporales el yoga y el pilates hacen su aporte. En un aspecto más técnico podemos ver que ha surgido una ola de sistemas de entrenamiento que buscan dar un comprensión del cuerpo humano como máquina flexible, capaz de adaptaciones, aprendizajes perceptivos y motores. Un precursor en este aspecto es una técnica de natación que busca estudiar el cuerpo humano en el agua con principios de ingeniería aplicados a la hidrodinámica²³. Ahora ya en el tablero de los ultramaratones, tomamos tres como principales técnicas a tener en cuenta, por visibilidad en el mercado y facilidad de acceso en búsquedas online. Estas técnicas buscan presentar un tipo de sistema total del cuerpo, para hacerlo más eficiente y menos propenso a lesiones: Método Pose²⁴, Evolution Running²⁵ y ChiRunning²⁶. La mayoría de las visiones técnicas sobre el correr, incluidas estas tres, toman en cuenta los siguientes aspectos en común:

- 1- desarrollar la percepción de la postura corporal en posición erguida y con un alineamiento inclinado al frente;
- 2- mantener un ritmo continuo, en general de entre 170-180 pisadas por minuto, fijado aún para distintas velocidades, siendo lo que varía el largo del tranco; y
- 3- una pisada que no caiga con el talón, que deposite el peso del cuerpo de manera progresivo y sin frenar la inercia.

Esto, claro, varía si se compara el momento de correr con el momento estático de estar parado. Lo mismo pasa con el caminar: el talón no golpea tan fuertemente el suelo como cuando se corre, lo ideal sería que la distribución de peso entre adelante y atrás sea equilibrado, como (ver figura) en la imagen dinámica de la izquierda. Ya al estar parado en posición fija, por ejemplo, el atleta entrenado muestra relajación y flexibilidad cuando

²³ LAUGLHIN, Terry & DELVES, John. *Total immersion: the revolutionary way to swim better, faster, and easier*. Simon & Schuster, New York, 1996.

²⁴ ROMANOV, Dr. Nicholas. *Pose Running Method: A New Paradigm of Running*. PoseTech Press, Coral Gables, 2002.

ROMANOV, Dr. Nicholas. 2001v. *Pose Method of Running*. Train with the Czar. 60 mins.

²⁵ MIERKE, Ken. *The Triathlete's Guide to Run Training*. VeloPress, Boulder, 2005.

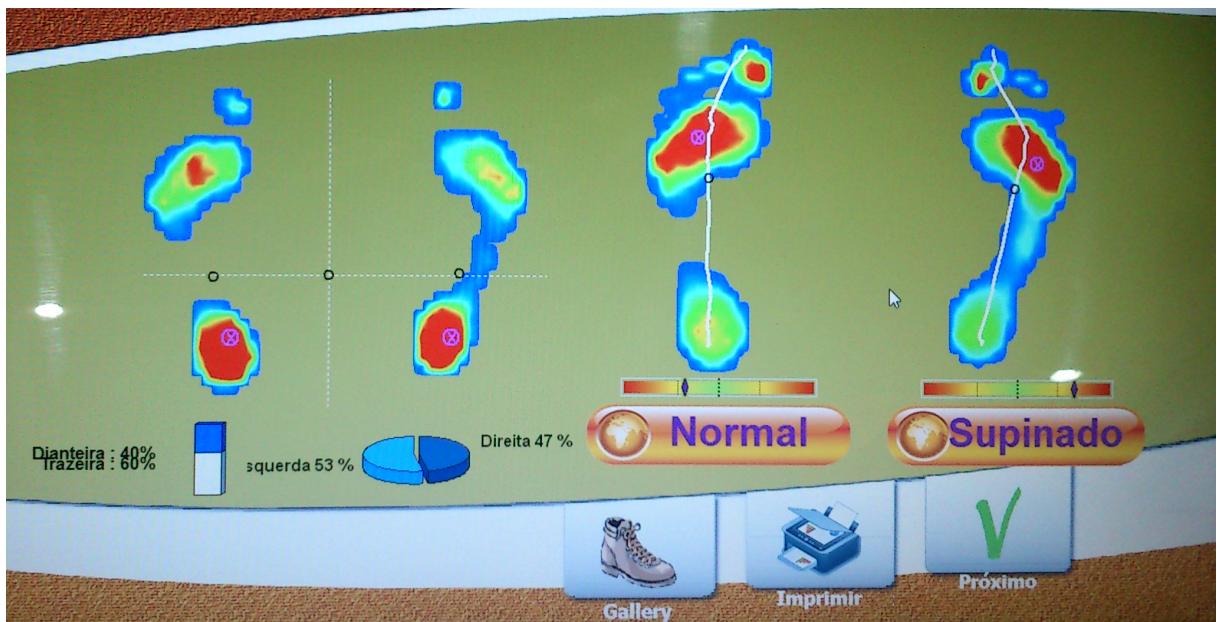
MIERKE, Ken. 2005v. *Evolution running: run faster with fewer injuries*. Endurance Films. 46 min.

²⁶ DREYER, Danny & DREYER, Katherine. *ChiRunning: A Revolutionary Approach to Effortless, Injury-Free Running*. Simon & Schuster, New York, 2009.

DREYER, Danny. 2004v. *ChiRunning DVD: A Revolutionary Approach to Effortless, Injury-free Running*. 64 mins.

Hay un video instructivo corto que explica esta técnica de manera sistemática: Stretanski, David. 2010v. *ChiRunning Simplified!, Efficient and Injury Free Natural Running Form Technique Video* youtube (echifitness). 10 mins.

consigue tener los pies y dedos apoyados en el suelo en su máxima extensión, ocupando la mayor superficie posible. Ver la pisada estática del lado derecho en la imagen.



La viabilidad del proyecto es razonable desde que yo mismo tengo acceso a los circuitos y he sido un corredor aficionado durante dos décadas, participando en carreras de 10, 20, 30, y 42 kms. Alcanzar la meta de los 50 kms no debería ser una exageración. Adicionalmente practico tai-chi desde 2010, lo cual colabora a explorar la metaestabilidad del equilibrio, coordinación y perceptiva. Un componente adicional que sería interesante y deseable: explorar esta práctica en gentes que usan el correr como una parte importante de su vida. Ya Artaud convivió con los Tarahumara de la sierra mexicana. Otra tanta atención merece la cultura etíope.

Plan de trabajo: cronograma por semestres

Forma de análisis de los resultados

En un viejo texto Marcel Mauss señalaba cómo los estilos de nado mudaban de una generación para otra, notando la diferencia de gestos típicos adoptados en cada época. Este trabajo se extiende como una prolongación de ese espíritu de investigación. Se busca ya no solamente entender este tipo de mudanzas sino abrazar sus matices tanto culturales, como del que se singulariza en cada estilo propio. Esto iría en buena medida en la línea de una sociología corporal, la que a su vez precisa tener en cuenta una revisión sobre lo que es la imagen corporal²⁷. Para cuestionar el lugar del cuerpo en la teoría y la manera en que se lo maneja culturalmente Marcel Mauss es un aporte (si bien el autor francés sea anticuado al poner categorías fijadas: el montaje físico-psico-sociológico). Fue un pionero al poner en discusión en un tiempo muy temprano el valor de la agencia humana. El cuerpo, según él, es en verdad constituido y constituyente en una realidad histórica que se inscribe y es escrito por el individuo, y su cuerpo, en cada cultura. En buena medida es un precursor al poner en evidencia que no hay Un Cuerpo a estudiar sino simplemente “cuerpos”, cada cual con su singularidad y potencial.

Ya en un sentido adicional, habría un aspecto espiritual, de cómo abrir mundos. Se buscará entonces ir tras una descripción que haga más detallado el mundo social y sus mecanismos. La vida, señala Latour²⁸, no se da por el aprendizaje de axiomas donde A=A, sino cuando se desentrañan los elementos que componen un mundo. Así, A= a, b, c, infinito.

²⁷ MAUSS, Marcel. "Técnicas y movimientos corporales" [1934], en Mauss, M. *Sociología y Antropología*. Madrid: Tecnos (p. 337-356), 1991. De LA CALLE VALVERDE, Jaime. "El gesto analógico. Una revisión de las ‘técnicas del cuerpo’ de Marcel Mauss". *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad (Relaces)*. N°7. Año 3. Diciembre 2011-marzo 2012. pp. 75-87.

²⁸ LATOUR, Bruno. "How to Talk About the Body? the Normative Dimension of Science Studies". *Body & Society*. 2004.

Bibliografía

- BECKER, Howard Saul. *Art Worlds*. Berkeley: Univ. of California, 1982. Versión citada en español: *Los mundos del arte - Sociología del trabajo artístico*. Universidad Nacional de Quilmes, Buenos Aires, 2008.
- BECKER, Howard. *Tricks of the trade. How to think about your research while you're doing it*. The University of Chicago Press, Chicago. 1998.
- BECKER, Howard. *Outsiders: studies in the sociology of deviance*. NY: Free, 1963.
- BECKER, H. S. & PESSIN, A. "A Dialogue on the Ideas of 'World' and 'Field' with Alain Pessin". *Sociological Forum*, 21, pp. 275-86. 2006.
- BITTENCOURT, João Batista de Menezes. *Nas encruzilhadas da rebeldia = uma etnografia dos straightedges em São Paulo*. 2011. 320 p. Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Campinas, SP.
- BLUMENTHAL, Dara. "From Homo Clausus to Homines Aperti: Opening embodied identity via a posthumanist-materialist lens". *Presentation at the Norbert Elias & Figurational Sociology: Prospects for the Future Conference, University of Copenhagen*, April 2012.
- BOLT, Usain. *Mais rápido que um raio: Minha autobiografia*. Planeta, São Paulo, 2013. P. 23.
- BOTTERO, Wendy & CROSSLEY, Nick. "Worlds, Fields and Networks: Becker, Bourdieu and the Structures of Social Relations". *Cultural Sociology* 5(1) 99–119. 2011.
- CALLON, Michel. "Society in the Making: The Study of Technology as a Tool for Sociological Analysis" En *The Social Construction of Technological Systems (1989)*. Edited by: Wiebe Bijker, Thomas P. Hughes, Trevor E. Pinch. Pp. 83-103.
- CAMPOS, Ana Paula de. *Arte-joalheria = uma cartografia pessoal*. 2011. 241 p. Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes, Campinas, SP.
- CROSSLAND, Zoë. "Materiality and embodiment". En D. Hicks y M. Beaudry (eds) *The Oxford Handbook of Material Culture Studies*. Ms No. 1, pp. 386-405. Oxford University Press. 2010.
- DELEUZE, Gilles. *Conversações, 1972-1990*. Rio de Janeiro, RJ: Editora 34, 1992.
- DELEUZE, Gilles; GUATTARI, Felix. *O que é a filosofia? (1991)*. 3. ed. RJ: Ed. 34, 2010.
- DELEUZE, Gilles; GUATTARI, Felix. *Mil mesetas: capitalismo y esquizofrenia (1980)*. [Valencia]: Pre-Textos, 2002.
- DELEUZE, Gilles; GUATTARI, Felix. *O anti-edipo: capitalismo e esquizofrenia*. [Lisboa?]: Assírio & Alvim, 2004.

- DREYER, Danny & DREYER, Katherine. *ChiRunning: A Revolutionary Approach to Effortless, Injury-Free Running*. Simon & Schuster, New York, 2009.
- FERREIRA, Pedro Peixoto. "Máquinas sociais: o Filo Maquínico e a Sociologia da Tecnologia". *CTeMe*. 2004.
- FERREIRA, Pedro Peixoto. "Sociologia da imagem corporal". *CTeMe*. 2003.
- FIXX, James F. *The complete book of running*. Random House, New York, 1977.
- GUERRA-MANZO, Enrique. "La sociología del conocimiento de Norbert Elias". *Sociología* (Méx.) vol.27,n.77,(35-69). 2012.
- INGOLD, Tim. "'People like us': the concept of the Anatomically modern human". *Cultural Dynamics* 7(2): 187-214. 1995.
- INMAN, Matthew (aka The Oatmeal). *The Terrible and Wonderful Reasons Why I Run Long Distances*. Andrews McMeel Publishing, 2014.
- JUREK, Scott. *Eat & Run: My Unlikely Journey to Ultramarathon Greatness*. Mariner, New York, 2013.
- KOSTRUBALA, Thaddeus. *The joy of running*. New York, Lippincott, 1976.
- LATOUR, Bruno. *Cogitamus: Seis cartas sobre las humanidades científicas*. Paidós, Buenos Aires, 2012.
- LATOUR, Bruno. *Jamais Fomos Modernos: ensaios de atropologia simetrica (1991)*. Editora 34, Rio de Janeiro, 2011.
- LATOUR, Bruno. "How to Talk About the Body? the Normative Dimension of Science Studies". *Body & Society*. 2004.
- LATOUR, Bruno. "Air".
<http://www.bruno-latour.fr/sites/default/files/P-115-AIR-SENSORIUMpdf.pdf>
- LAUGLHIN, Terry & DELVES, John. *Total immersion: the revolutionary way to swim better, faster, and easier*. Simon & Schuster, New York, 1996.
- LEONARD, George. *Mastery: The Keys to Success and Long-Term Fulfillment*. Penguin Books, New York, 1992.
- LÓPEZ-CHICHARRO, José. "Maratón y ultramaratón: agresiones al organismo".
jlchicharro.blogspot.com.ar/2014/06/maraton-y-ultramaraton-agresiones-al.html
- MALAFOURIS, Lambrou. "Beads for a Plastic Mind: the 'Blind Man's Stick' (BMS): Hypothesis and the Active Nature of Material Culture" *Cambridge Archaeological Journal* 18:3:401–14, 2008.
- MAUSS, Marcel. "Técnicas y movimientos corporales"[1934], en Mauss, M. *Sociología y Antropología*. Madrid: Tecnos (p. 337-356), 1991.

- McDOUGALL, Christopher. *Born to Run: A Hidden Tribe, Superathletes, and the Greatest Race the World Has Never Seen.* Knopf, New York, 2009.
- MERLEAU-PONTY, Maurice. *Fenomenología de la percepción* (1945). Planeta-Agostini, Barcelona, 1994.
- MIERKE, Ken. *The Triathlete's Guide to Run Training.* VeloPress, Boulder, 2005.
- MIZRAHI, Ofir. *Alexander Technique.*
- NUNES, Valmir. *Segredos de um ultramaratonista. Histórias do campeão.* Hemus, Brasil, 2009.
- ONZARI, Marcia & LANGER, Viviana. *Alimentación para la actividad física y el deporte.* Editorial el Ateneo, Buenos Aires. 2012.
- ROHÉ, Fred. *The Zen of Running (1974).* Pan-American, Middletown, 2000.
- ROLL, Rich. *Finding Ultra: Rejecting Middle Age, Becoming One of the World's Fittest Men, and Discovering Myself.* Random House, New York, 2012.
- ROMANOV, Dr. Nicholas. *Pose Running Method: A New Paradigm of Running.* PoseTech Press, Coral Gables, 2002.
- SILVA, Cintia Vieira da. *O conceito de desejo na filosofia de Gilles Deleuze.* 2000. 167 p. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Filosofia e Ciencias Humanas, Campinas, SP.
- SIMONDON, Gilbert. *La individuación a la luz de las nociones de forma y de información (1958).* Cactus, Buenos Aires, 2009.
- TARDE, Gabriel. *Las leyes sociales (1898).* Gedisa, Barcelona, 2013.
- TARDE, Gabriel. *Monadología y sociología (1895).* Cactus, Buenos Aires, 2006.
- TURTELLI, Larissa Sato. *Relações entre imagem corporal e qualidades de movimento: uma reflexão a partir de uma pesquisa bibliográfica.* 2003. 311 p. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP.
- ZEPPINI, Paola Sanfelice. *Deleuze e o corpo = articulações conceituais entre Deleuze, Nietzsche e Espinosa em função da problemática do corpo.* 2010. 161 p. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Campinas, SP.

Filmografía

- BENNA J.B. 2008v. *Ultramarathon Man: 50 Marathons, 50 States, 50 Days*. Journeyfilm. 109 min.
- Charitywater. 2011v. *Water changes everything*. youtube. 4 mins.
- COEMAN, Tom. 2012v. *Marathonman 365*. Bull's eye films. 52 min.
- DREYER, Danny. 2004v. *ChiRunning DVD: A Revolutionary Approach to Effortless, Injury-free Running*. 64 mins.
- DUNHAM, Jon. 2007v. *Spirit of the Marathon*. Calico 1880. 104 min.
- EHRLICH, Judd. 2008v. *Run for Your Life (I)*. Flatbush Pictures.
- End Slavery Now. 2014v. *End Slavery Now Website Relaunch*. vimeo. 3 mins.
- Epipheo. 2010v. *Do you own (stuff made by) slaves?* youtube. 2 mins.
- FRANKEL, Davey Frankel & LAKEW, Rasselias. 2009v. *Atletu*. AV Patchbay. 92 min.
- HEISENBERG, Benjamin. 2010v. *Der Räuber*. Nikolaus Geyrhalter Filmproduktion. 101 min.
- Horder-Payton, Gwyneth. 2009v. Battlestar Galactica: Season 4, Episode 15 No Exit (13 Feb. 2009)
- MIERKE, Ken. 2005v. *Evolution running: run faster with fewer injuries*. Endurance Films. 46 min.
- MOLL, James. 2007v. *Running the Sahara*. Allentown Productions. 102 min.
- RICHARDSON, Tony. 1962v. *The Loneliness of the Long Distance Runner*. Woodfall Film Productions. 104 min.
- ROMANOV, Dr. Nicholas. 2001v. *Pose Method of Running*. Train with the Czar. 60 mins.
- ROTHWELL, Jerry. 2012v. *Town of Runners*. Met Film Production. 80 min.
- Rymer, Michael. 2009v. Battlestar Galactica: Season 4, Episode 19. Daybreak: Part 1 (13 Mar. 2009)
- Rymer, Michael. 2009v. Battlestar Galactica: Season 4, Episode 20. Daybreak: Part 2 & 3 (20 Mar. 2009)
- STEWART, Rob. 2006v. *Sharkwater*. SW Productions. 89 min.
- Stretanski, David. 2010v. *ChiRunning Simplified!, Efficient and Injury Free Natural Running Form Technique Video* youtube (echifitness). 10 mins.
- STUART, Mel. 2000v. *Running on the Sun: The Badwater 135*. Galaxy Entertainment. 100 min.

Índice general

Introducción, Justificación y Síntesis de la bibliografía fundamental	3
Objetivos	8
Material y métodos	9
Plan de trabajo y cronograma de ejecución	11
Forma de análisis de los resultados	12
Bibliografía	13
Filmografía	17