

# ENTREVISTA MARTIN BARBEITO / 2016

## PREGUNTAS GENERALES

Sexo: Masculino

Edad: 39

Lugar donde vive: Córdoba capital

Profesión/Oficio: PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

Tiempo que se desempeña en el sector del Running: 12 AÑOS.

## ÉL Y EL RUNNING

### 1) ¿Cuándo empezaste a correr?

Empecé a los 17, 16 años como cualquiera que empieza a probar. Yo tenía sobrepeso. Y bueno, por hacer alguna actividad física lo más fácil era salir a correr. La primera vez que salí a correr fue esa. Ese fue mi primer contacto. La sufrí como todo el mundo. Corrí quince minutos la primera vez. Y a partir de ahí, que fue la primera vez, empecé a animarme. De a poquito, quince minutos, de un puente a otro en la Costanera. Y así, y después fue parte de un estilo de vida, salir a correr. La actividad física empezó a convertirse en un estilo de vida, y luego entré a estudiar educación física y ya me hice amigo. Empecé en el gimnasio también. Estaba mucho en el gimnasio. Después el gimnasio me aburrió. Y no me daba lo que te da la sensación de correr. El placer de una actividad aeróbica, ¿no? Cuando terminás extenuado, con endorfinas, entonces me hice adicto a esas cuestiones, ¿no? Pero fue así, a partir de ahí. Después vino las competencias y eso como una prueba, una invitación, pero nunca fue el desafío la competencia, ¿no? Cuando yo corría no había todavía esta moda de las carreras. Es más, vos salías a correr y no te cruzabas a nadie corriendo. Dos de la tarde por el parque no había nadie. Y bueno, una cosa fue llevando a la otra, probé la primera carrera de aventura, me gustó, todavía nadie organizaba nada. Vos corrías una carrera cada dos o tres meses, si había, en Córdoba. Cuando íbamos a correr nos conocíamos todos. Nunca éramos más de cien. Nos conocíamos todos todos todos. Me iba bien. Así que no había tanto nivel como puede haber ahora. Y bueno ahí. Y después me fui metiendo en esto por una cuestión de lo que fui estudiando también. Se fue haciendo.

### 3) ¿Qué sentís que te dio el running a lo largo de estos años, desde esa primer corrida hasta hoy?

Si lo pudiera meter en una sola palabra diría que satisfacción..... Autoconocimiento, confianza. También te diría voluntad, mucha. Disfrute. Pero sobretodo autoconocimiento, básicamente. Autoconocimiento. Eso desde el punto de vista muy personal, ¿no? Después desde el punto de vista profesional bueno, muchísimas cosas: posibilidades de crecer laboralmente, eso no lo puedo negar, posibilidades de objetivizar la actividad, ¿sí? desde el punto de vista profesional, de aplicarla profesionalmente ¿sí? en un ambiente objetivo; incluso actualmente la investigación. Que eso es hoy lo más desafiante para mí desde el punto de vista profesional.

**4) ¿Qué condiciones, virtudes, elementos pensas que te favorecieron y te ayudaron para convertirte en un referente del RUNNING?**

Bien. Básicamente primero los años de práctica, por un lado. Que es una práctica inocente, porque uno no piensa que en el futuro uno va a ser referente porque uno salió a correr. Muchas veces me lo he planteado. Vas corriendo hace años atrás y sos el único tarado corriendo a las dos de la tarde con 40 grados de temperatura en la calle. Y si alguien entendiera que lo estoy disfrutando. O sea es el único beneficio que le encontraba. Pero bueno, creo que yo lo asocio con eso que vos decís: uno hace lo que le gusta y con pasión a la larga siempre es bueno. Creo que eso tiene que ver con esto de ser referente. La asociación de haber estudiado una materia o una profesión que tiene que ver con lo físico, con lo deportivo, la salud, lo biológico, que me apasiona también. Entonces creo que son dos pasiones que yo las junté en una y en lo que le puedo transmitir a la gente desde ese punto de vista.

**5) Siempre te desempeñaste como entrenador de running? ¿Qué otros trabajos tuviste o tenés?**

Bien. Ahí vamos a aclarar dos cosas. Yo no soy entrenador de running, no existe eso. Vos podés ser entrenador de atletismo, de disciplinas atléticas. No es lo mismo que el atletismo que es un deporte, formal, que tiene sus reglas y tiene sus olimpiadas, campeonatos y demás. El running es una moda. O es una actividad física, ¿sí? Pero no está englobada en un deporte. Es correr. Antes fue footing, jogging. Fue cambiando ante la época de moda, digamos. Pero yo antes de ser entrenador de running o profe de educación física no era nada. O esa estaba estudiante, luego me recibí, estudié educación física y desarrollé la actividad pero como profe de educación física, ¿sí? como docente en educación física. Esa es mi filosofía. O sea yo me planteo frente a un grupo de entrenamiento de running como docente de educación física con la experiencia en running, ¿sí? Pero existe, uno puede seguir especializándose. Hoy, el mercado no demanda de un

especialista en running o atletismo, porque sino vos tendrías la gente corriendo adentro de una pista en un estadio. ¿Te das cuenta? Eso sería un atletismo formal. Harían formación deportiva. Lo que la gente está haciendo es running como una actividad de auge que escapa absolutamente de eso. Entonces la demanda de un profesional, como yo lo veo, es que el profesional tiene que cubrir esa necesidad de estar formado como un docente en educación física o en la actividad física para poder hacer esa prescripción de ese running correctamente. ¿sí? Básicamente es eso. Es decir que me formación fue profe de educación física y sigue siendo como profe de educación física orientándonos más a la parte de salud y demás, con aristas en este caso en mi experiencia como corredor.

## **EL TEAM**

### **1) ¿En qué año inauguraste el Team, el grupo de entrenamiento?**

Bueno, no hay un año de inauguración porque no fue nada adrede. Yo como profe estaba trabajando mucho como entrenador personal, trabajaba en el área de salud. Y a partir de ahí, como yo ya corría, la gente que se empezó a entusiasmar con lo que ya hacía me pidió que la entrenara. Entonces empezamos a juntarnos en el parque y empezamos cuatro personas y bueno, una cosa fue llevando a la otra y empezó a caer gente, empezó a caer gente, y cuando me lo planteé como un trabajo ya había sido accidental y yo ya tenía grupo formal de entrenamiento que me fueron llevando cada vez más tiempo, cada vez más tiempo, y yo de golpe, de buenas a primeras dejé de hacer otras cosas y me dediqué a esto casi full time. Porque me apasiona, me motiva. Fue cambiando mi visión también. Yo dejé de pensar en entrenar a la gente y empecé a pensar en esto de formar a la gente. Hablar de un entrenamiento más inteligente: que eso tiene que ver con mi filosofía de trabajo hoy. Así que bueno, ya hace 11 años.

### **2) ¿En qué lugares y en qué horarios funciona el B Team?**

Bueno, tenemos el Parque Sarmiento, que sería zona sur. Ahí hay turnos a la tarde: lunes, miércoles y viernes. Funcionan dos turnos, a partir de las 18 hs hasta las 21 hs. Después tenemos los martes y los jueves: a la mañana, también en el Parque, eso es de 9 a 10,30. Y en zona norte funcionamos en el club La Rufina, en el country, los martes y los jueves por la tarde, de 18 a 21 hs también. O sea que son uno, dos, tres, cuatro, cinco grupos los que manejo en los diferentes horarios.

### **¿Y vos estás como director...?**

Yo estoy como profe, coordinador, director exactamente. Tengo profes que me ayudan, excelentes profes también, con la misma filosofía de trabajo, con los cuales me apoyo, sino sería imposible. Y todos estamos metidos en el tema también. Está Lucas Coccia, deportista de alto rendimiento, tiene una arista muy interesante teniendo el alto rendimiento, pero además es una persona formada, entonces eso es lo que me gusta. Uno tiene a veces una visión diferente del alto rendimiento y hacer una bajada a gente que no hace alto rendimiento es todo un tema, pero está bueno tener su forma de ver las cosas. Después tengo dos profes que son dos hermanos, que son excelentes, que son profe de educación física. Ninguno de los dos era corredor, que es un dato interesante porque son excelentes formadores y pueden tranquilamente aplicar todo lo que saben usando como medio el running. Se han interiorizado con el running y hoy uno de ellos tiene un grupo también muy reconocido en Córdoba, y le va muy bien.

#### **4) ¿Cómo surge la relación del Team con ADIDAS?**

Bueno. Eso es una relación que tampoco fue buscada. Una relación casual diría. Adidas es una marca que está identificada con el running en el mundo. Hace unos años atrás todas las marcas empezaron a hacer esto de los running teams. Hoy ya está un poco más tranquila la situación, pero todas las marcas tratan de identificarse con un mercado que genera muchas ventas. Entonces por un lado está la arista comercial y por otro lado que se identifican. Los representantes de Adidas acá en Córdoba que tiene la franquicia que es la gente de NewSport me conocían, entonces me ofrecieron si me interesaba tener adidas como un sponsor. En realidad es un sponsor donde le da cierto beneficio a mis alumnos. Yo soy medio reacio a las cuestiones marketineras, a los convenios comerciales, entonces lo tomé que era un beneficio que a mí me identificaba un grupo y la gente me lo pedía. Entonces fue por eso que yo tomo este vínculo con Adidas. Y lo que Adidas nos ofrece solamente bueno: descuento, promociones a las carreras y demás. No hay ningún convenio comercial. O sea yo no cobro nada por estar con Adidas ni nada. Recibo por supuesto indumentaria, regalos cuando hay algo, pero eso es, nada, eso es. Y está muy claro que no es una relación comercial en el sentido que a mí cuando Adidas se me planteó yo dije: jamás fagocitaría mi nombre. O sea el trabajo lo hago yo, no Adidas. Eso yo lo dejé claro de entrada.

#### **5) ¿Por qué piensas que la gente elige entrenar en grupo? Por qué la gente va al grupo?**

Creo que básicamente por un fenómeno sociológico, creo que eso es fundamental. El 95% de la gente que yo manejo lo hace por una cuestión social. Por supuesto que la actividad física del running les gusta, está metida. Empiezan por eso pero es una cuestión social

básicamente, de esparcimiento, camaradería, compartir, es algo que para mí me llama poderosamente la atención: yo tengo diferentes grupos de diferentes calidades de sujetos que los integran y demás pero todos funcionan de la misma forma. Todos funcionan exactamente de la misma forma. Tenemos todos los mismos comportamientos sociales en todos. Entonces responde a una necesidad hoy pero absolutamente latente que es esto de salir del encasillamiento de la jornada laboral. Aparte por los horarios, porque ir a las 9 de la mañana al Parque Sarmiento antes de ir a trabajar no es una situación simple. O ir a entrenar después de las 7 de la tarde cuando estás cansado no es una situación simple. Entonces si vos los hicieras solo...normalmente no lo hacés. Entonces ahí es donde está el fenómeno social. Después te enganchás. Eso es capaz de hacerlo el que es muy disciplinado y está pensando en entrenar, y no en hacer algo que lo pueda hacer esparcir, o recrear.

**¿Dirías que la mayoría de tus entrenados van por esparcimiento, por vincularse con el otro?**

En una gran mayoría, el 60% de su interés va por ese lado. O al principio a lo mejor van con otra intención. Pero una vez que ingresan se dan cuenta que el motivador es ese.

**6) ¿Existe una edad promedio, o un nivel socio-económico promedio de quienes integran tus grupos? Qué características tienen esas personas que se acercan a tu grupo?**

Sí, hay de todo, la verdad que hay de todo. Para darte rango de edades, he tenido gente que he tenido que manejar con autorización de los padres porque son menores de edad, y tengo gente que está por arriba de los 60 años, que están lógicamente en condiciones de salud para hacerlo. El fenómeno a nivel cultural, es: hay de todo, de todos los niveles. Pero es una clase media-alta, la mayoría. Hay excepciones, pero como es un fenómeno social y está todo lo vincular, compartir y demás se suelen por ahí marginar si vos no tenés la habilidad de integrar a la persona socio-cultural más baja. En el grupo que yo manejo como es normalmente clase media-alta a veces me ha sido complicado poder integrar. Eso por ahí es una cuestión más de la gente. Pero me quedo contento porque creo que el grupo es bastante firme, cuando lográs meter a alguien, lo contiene bien. Tengo que ser muy habilidoso en las cuestiones extra-grupos: reuniones que hay después, cuando se juntan a comer y ese tipo de cosas...hay que cuidar ciertos aspectos cuando vos querés integrar a todos. En eso yo siempre estoy atento. Entonces eso me ha dado la posibilidad de tener gente que no le es fácil la vida pero es la primera gente que viene y te paga una cuota y tenés gente que son empresarios de nombre y se atrasan en los pagos, por ejemplo. Pero no, se convive bien.

## **¿La actividad del running requiere de grandes sumas de dinero?**

Si yo tuviera que defenderte por qué hacer running... si vos entrás a mi página y entrás a la parte de filosofía vas a ver que hay una parte que yo digo que es una de las actividades más simples de realizar, que es una de las razones por las que la gente la hace. O porque yo creo que la hacía. Simplemente llegar a casa, tenía poco tiempo, me ponía los shorts y las zapatillas y salía. No tenía más equipo. Bueno, lamentablemente hoy el marketing y el mercado de ventas que hay te hace ver que no es tan así. Mínimamente hoy equipar a un corredor, estamos hablando de 4000/5000 pesos. Entonces hoy un par de zapatillas ya está en 4000 pesos. Si alguien que no sabe lo va a ver así, va a decir que es impo-- que es muy caro. En realidad es una cuestión de marketing. Si uno se asesora no es tan caro, es barato. Y es muy fácil. Entonces hay que esquivarle a la venta.

## **Y volviendo a la gente que vos entrenás, ¿existen diferentes categorías en el grupo?**

Sí. Depende cómo lo objetivices.

## **Categorías en cuanto a la disciplina...**

Por supuesto. Eso en la metodología de trabajo, yo manejo niveles. Esos niveles están dados por varios ítems que ya manejo. No uso ningún parámetro biológico exacto, que uno pueda medir y cuantificar, porque es complicado en una dinámica de grupo. Pero sí uso entrevistas, uso tests, uso referencias, uso objetivos. Entonces a través de todo eso yo voy armando grupos de trabajo donde tengo ciertos marcos, parámetros para saber quiénes están para un grupo o para otro grupo. Y en función de eso los voy manejando. Por ejemplo, nivel de objetivo o aspiraciones de una persona cuando ingresa en un grupo y yo veo, detecto que es más por una cuestión social, si es una cuestión de salud o si es más por una cuestión de rendimiento. Entonces ahí es que yo voy tratando de armar los grupos. Y básicamente también está ligado el nivel de experiencia que tiene en la actividad, o qué nivel de experiencia socio...--psicomotriz o motriz tiene. Lamentablemente hay gente que nunca corrió en su vida. Entonces yo tengo que partir de cero.

## **¿Hay una racionalidad, una cabeza que tiene que tener el runner?**

Sí, yo creo que hay, hay particularidades, hay una racionalidad. Podría decirte que hay una cuestión de una capacidad volitiva. O la tienen o la empiezan a desarrollar. Esta capacidad volitiva que por ahí es difícil de definir tiene que ver con esto del auto-sacrificio en el buen sentido.

De la auto-superación, ponerse metas, de poder enfrentarse por ahí con una sensación agónica de la fatiga. No es lo mismo la resistencia que la capacidad psico-física de tolerar la fatiga, lo cual uno entrena. Donde hay particularidades de la personalidad de los rasgos psicológicos y demás que hacen que uno sea más apto o menos apto. A eso voy con lo volitivo. Pero sí hay, hay. Pero creo que tiene que ver con todos los deportes en común. O cualquier tipo de actividad que uno desarrolla. Sentarse a estudiar también necesita de ciertas características, para poder sentarse y invertir tiempo. Esto es un poco lo mismo, así que sí hay una.

### **8) ¿Hay otros grupos de entrenamiento que representan una competencia para tu Team ya sea en el país, en Cba?**

Nunca analicé eso de competencia. En mi forma de trabajar, yo en mi vida hice un panfleto, por ejemplo. En mi vida hice una publicidad. En mi vida di tarjetas. En mi vida me gustó hacer remeras con nombres, esas cosas. Por eso cuando surge lo de Adidas surge como una cuestión que le da las remeras al grupo y yo me olvidaba de ese tema. Entonces jamás me entré en esas cuestiones de analizar si hay competencias, si hay un grupo que va a ir más gente. Fue un hecho fortuito de crecimiento accidental. Yo sigo haciendo lo que me gusta y me apasiona todavía lo que hago. Entonces yo creo que ahí hay una cuestión que me genera una posición en lo que yo estoy haciendo. Y una seguridad. Indistintamente de lo que haga el resto. Estoy totalmente enajenado de lo que hace el resto. Totalmente enajenado. No sé quiénes dan, quiénes hacen página, quiénes investigan, quiénes publican, no sé nada. Lo que sí me posiciona hoy, que lo tomo como una responsabilidad en esto de por ahí ser un referente es decir esto de conceptualizar sobre lo que hacemos, dejar claro que hay que estar preparado, ser profesional y tratar de profesionalizar más la situación, por la gran masividad que hay en esto y la subjetividad que empieza a haber en la gente que practica esto. Eso sí me preocupa. Me preocupa mucho también en el ambiente que hay muchos grupos practicando que no está formada, absolutamente ni con el mínimo indispensable. Eso creo, es una cuestión de urgencia, a atender.

### **En cuanto a las cuestiones de salud que están asociadas ¿vos pedís una planilla médica, pedís ciertos controles?**

Sí. Mi metodología es la siguiente. Lo entrevisto. Hoy tengo la suerte de hacerlo en un ambiente de consultorio, con un equipo de medicina del ejercicio. Entonces yo cito a la persona a una anamnesis, una anamnesis que está a mi alcance como profesor de educación física. Esa anamnesis tiene que ver con cuestionarios, con algunas tabulaciones para sacar el riesgo de salud que tiene esa persona. En función de esa anamnesis si yo detecto factores de riesgo asociados a

la actividad física le impido la práctica hasta que no venga con una derivación. De todas maneras, si yo no encuentro ningún factor de riesgo asociado voy a empezar a practicar. Pero se le emplaza a la persona que presente los estudios de rigor, que tiene que ver sobre todo con lo cardio-vascular. Dentro de esos estudios cardio-vasculares siempre son derivaciones de personas específicas, de confianza porque sé cómo trabajan, y saben cómo trabajo. Entonces buscamos lo mismo, intentar en el máximo de las posibilidades para estar seguros. Me ha pasado de tener gente con apto físico de lugares desconocidos y que cuando hemos hecho la nueva evaluación no estaban para hacer ninguna actividad física. Entonces eso también es una cosa que me preocupa porque eso es una cuestión institucionalizada en la mayoría de los grupos de actividad física, eso pasa en el gimnasio, pasa en un montón de lados. Es un tema a tratar.

**Esto de que la gente se acerca mucho por un tema de esparcimiento, y al mismo tiempo están todos estos controles de rigor, de salud; por otro lado hay un control del tiempo, control del rendimiento de los entrenados, ¿no?**

Sí sí sí. Exactamente. En la metodología del grupo, como los grupos son heterogéneos, para alguien que maneja grupos a entrenar y tratar de objetivizar, es una de las cuestiones más complicadas que existen. Demanda mucho tiempo. Entonces en ese tratar de objetivizar sí hay parámetros, variables, que uno va tomando e incluso va educando al alumno para que sepa cómo se da la metodología. En mi caso particular yo planifico todo el año por cada nivel de grupo. Y en cada nivel de grupo me fijo durante el año el contenido, el tiempo, el lapso, tengo cantidad de sesiones, cantidad de volúmenes. Todo lo que a mí desde un punto de vista de entrenamiento tengo que tener en cuenta acorde a ese nivel de grupo. Y es un proceso de trabajo donde yo trato de garantizar que quien ingresa ...cumpliendo con la cantidad de estímulos que yo planifico ...mejore. Siempre con el ámbito de la salud y no del rendimiento deportivo. Porque lo aclaro, la especialidad mía de trabajo, como yo recibo gente normalmente que no son corredores de naturaleza porque lo han hecho de chico, gente que hace una actividad nueva, ya de grande: mi filosofía de trabajo es que ellos trabajen la capacidad funcional-aeróbica, directamente asociado con la salud, desde el medio del running. Entonces planifico en ese sentido.

**9) ¿Y casi todos tus entrenados participan de carreras?**

El 99%. Hoy la oferta de estos eventos es masiva. Hay que admitir que es una instancia comercial muy grande para los organizadores. Los atrae, lógicamente como masa, que es otro problema a analizar también: las medidas de seguridad, el nivel de organización que



tienen, las características de estos eventos, etc, etc. Pero yo tengo que lidiar con esas cuestiones porque la oferta es grande, pero la optimización entre el tipo de oferta y la capacidad de la demanda no es la misma. Te doy un ejemplo. Hoy tenemos carreras cada vez más largas, más técnicas, más dificultosas, para gente que está cada vez menos entrenada. Porque es gente nueva, entonces ahí hay un gran problema: entonces, ¿quiénes son, o quiénes, somos los que tenemos que objetivizar para hacer un llamado, un grito de atención a estas cuestiones? Y la gente que está formada en el medio. Esa es una de mis grandes preocupaciones.

**¿Vos orientas a tus alumnos, qué tipos de carrera pueden correr?**

Absolutamente. Oriento a mis alumnos. Me enoja con mis alumnos, se enojan conmigo cuando les digo que no. Pero yo prefiero seguir con mi objetivización y yo voy a argumentar por qué no. Y más de una vez me toca discutir con algún organizador.

**10) ¿El Team se relaciona con otras instituciones? Ya me contaste un poco, con personal médico, de confianza. ¿Existe algún vínculo con algún gimnasio, pensando así con otras instituciones, cuáles serían?**

Mirá en este modelo de trabajo también está lo que es la interdisciplinariedad, eso para mí es uno de los íconos de cualquier profesión, trabajar de manera interdisciplinaria. Entonces en este trabajo interdisciplinario, pensando en la salud: sí, trabajo con kinesiólogos, con nutricionistas de confianza, con quiénes manejamos la misma filosofía de trabajo, entonces hay un feedback permanente, retroalimentación, evaluación y demás. Hoy...indirectamente se fue generando esta instancia porque dando con los profesionales de las distintas áreas para poder hacer evaluaciones médicas, cardíacas, nutrición y demás ...uno va creando esos vínculos y esas conexiones que hoy en día se está profesionalizando, es decir se está institucionalizando. Hoy gracias a dios estamos en el hospital privado con el servicio de medicina del ejercicio, ..... (nombre? --minuto 28) otro grupo de colegas muy grande, donde le da una importancia muy grande a esto de objetivizar la actividad física dentro de un marco de la salud. Es algo nuevo --no es algo nuevo-- que está en lo subjetivo de los profesionales que se está concretando.

## **FUNCION SOCIAL DEL RUNNING**

**12) Lo dijiste en algún momento que el running es una moda. Desde tu punto de vista, ¿por qué es hoy una moda el running, qué fue llevando a este boom de corredores?**

Responder directamente a lo de moda no sé si voy a poder pero sí a la necesidad de por qué la gente corre. Podemos analizar la cuestión de vida social que tenemos hoy, el stress laboral, la carga horaria, la aceleración con la que vivimos todo el día. Vos estás en la calle y lo percibís en la tensión. A mí algo que comparo y me llama mucho la atención es que vos vas a un pueblo del interior de Córdoba y no va a haber fenómeno de running team, pero sí vas a ver deportistas de clubes, que estuvieron siempre, los ciclistas, los equipos de fútbol de los lugareños digamos. Es algo que estuvo siempre ahí. Es decir que no respondieron a cierta necesidad como la de los running team hoy acá. Son fenómenos muy asociados al lugar. Creo que tiene que ver con esas cuestiones de que por un lado se ponen de moda en la cuestión de lo que ofrecen de identificarte con ciertas cosas: la ropa, las zapatillas, el estilo de vestimenta, un cuerpo delgado, suponte. Qué cosas hacés, qué cosas practicás. Adónde vas, adónde viajás. Porque la información del medio de consumo te lo da, te lo vende, te lo pone en frente y uno accede fácil. De todas maneras, cuando una persona ingresa a un grupo de running, y me pasa a mí particularmente --seguramente pasa en otros lados--, cuando experimenta o prueba y hace esta relación de lo corporal en un concepto formativo, y acentúa en lo formativo... no es lo mismo si vos hacés una actividad y no tenés idea de por qué lo estás haciendo a cuando vos tenés una instancia, cuando tenés una bajada de cómo, por qué: genera otro vínculo. Y genera otro tipo de adherencia. Yo he observado que muchos grupos es un recambio permanente la gente, o van y vienen. Y en los años que hace que hago esto tengo gente de otros grupos que han pasado por millones de grupos y cuando llegan acá quedan. Entonces a veces me pregunté por qué pasa esto. Y lo asocio con esto. La actividad atrae por un lado comercial pero cuando vos la probás y la experimentás y la hacés objetivamente te atrapa y te diría que para siempre. Como me atrapó a mí.

## **CRECIMIENTO DEL RUNNING**

### **14) ¿Te animás a decir cuál fue la evolución del RUNNING en Argentina? Te parece que hubo un pico?**

Sí. Te diría que los datos que hay en Argentina no son muy concretos, de lo que he leído. Esto es un fenómeno que viene de EEUU, que se traslada luego a Europa y de Europa viene para estos lados. Más o menos yo te diría que esto empezó en la década del 80 a nivel europeo, EEUU-Europa. Pero el crecimiento exponencial es a partir del año noventa y pico, 2000 te diría acá en Argentina, al menos eso es lo que yo observo acá, sin tener datos objetivos. Acá en Córdoba calculo que en el año 2000, más o menos. Pero hay una relación, te doy como número provisorio. Si no me equivoco la primera media

maratón hace 6 ó 7 años atrás en Buenos Aires y había 1500 personas. Y ahora hay 20000.

**16) ¿Cuáles serían, me dijiste que no estabas muy pendiente, pero cuáles serían otros grupos más representativos de Cba?**

Mirá, a los que yo les puedo prestar atención desde mis criterios uno de los grupos es Alejandro ---- (minuto 33), que trabaja de manera interdisciplinaria, modelo que me gusta, ese es uno. También no es porque sean mis profes pero un grupo asociado también es el de la JOCHA?, más volcado al triatlón pero me gusta su filosofía de trabajo, por ahí más analista de lo competitivo pero está dentro de lo formativo también. Y después no tengo mucho más. No tengo buenas experiencias, buenos comentarios desde mi criterio. No sería bueno que dé nombres.

**17) ¿Hay entidades que tengan un control sobre los grupos de entrenamiento?**

Absolutamente no, y la necesidad es absolutamente latente.

**¿Y entidades que organicen / regulen las carreras?**

No hay nada. Esas son todas aristas a ... primero porque estamos en un espacio público. Es un tema. Yo sé que hubo algunos intentos, no sé si lograron. En Rosario hay un antecedente de que trataron de administrar espacios públicos para asignar días y horarios. Porque sino justamente vas al Parque y no te podés mover. Y después está reglamentar el tema de seguridad. Tanto los que organizan grupos como los que organizan eventos deportivos.

**21) ¿Te definirías a vos mismo como un empresario del Running?**

No. Absolutamente no. No, creo que no. No sé nada de empresariado, no sé, nada nada nada. Soy además un negado de muchas de esas cosas. Es más, muchas veces gente se me ha arrimado y me ha dicho que si yo me manejara de otras formas, con una visión un poco más comercial, o más empresarial, yo tendría otro tipo de respuesta, no sé, económico. Pero escapa, a mí me puede lo que me pasó. Y esa ha sido mi línea. Y disfruto de lo que hago. Y por el momento no me interesa.

**23) ¿No aplicás una estrategia de captación, de retención de clientes, del marketing?**

No sé lo que es eso. Yo preparo una clase, como aprendí a preparar una clase. Pienso en objetivos, en sus contenidos y voy por lo que me gusta. Les transmito mi esencia, lo que a mí me apasiona. Ayer me hacían una crítica por ejemplo y me decían que después de 10, 12

años haciendo lo mismo se nota que me apasiona dar clases. Entonces bueno, mientras me apasione voy a dar clases.

### **¿Y te es rentable la actividad?**

Y sí, sí. Gracias a dios, sí. Puedo vivir de esto, y vuelvo a asociar la frase que dije al comienzo, creo que a cualquiera le puede ir bien haciendo lo que le apasiona.

## **EL CUERPO DEL RUNNING**

### **24) ¿Existe un “tipo ideal” de Runner? ¿Condiciones físicas que debería tener una persona?**

Bien, te lo puedo responder subjetivamente y objetivamente. Si yo te digo objetivamente sí hay condiciones, morfo-funcionales que hacen que uno sea mejor o peor corredor. Pero eso lo podríamos dejar para el alto rendimiento. Ahora para responderte de manera más subjetiva, nosotros estamos diseñados para correr. Evolucionamos como corredores. No hay nada que impida, salvo que haya alguna patología, por eso hay que evaluar a cada persona. Porque correr puede ser contraproducente en función de una patología o una cuestión muy particular, sobrepeso, artrosis en la rodilla, o alguna limitación funcionales o sensoriales que puedan limitarte para la actividad. O cardio-metabólica. Pero desde el abc, estamos todos en condiciones de poder hacerlo. Es una actividad que independientemente de la edad que vos tengas, vos podés siempre desarrollarlo. Siempre con cuidado y metodología por supuesto.

### **25) ¿Qué pasa con las personas que parecen “ir más allá de las propias limitaciones”? Ha habido casos de muertes en carreras...**

Es un tema largo de analizar. Hay muchas cosas. Por un lado es lo que muestra este mercado de consumo, de esta cuestión de los límites y los desafíos. Siempre hay que tener un límite para superar para generar algún tipo de satisfacción. Eso escapa ahora creo de mi análisis profundo de dónde viene. Hay un desconocimiento absoluto de quienes lo ofertan y de quiénes lo practican. Es ahí donde tiene que entrar el conocimiento científico, la salud, la medicina. Y lo que hacemos los profesionales por advertir de cuándo esto es saludable y cuándo no es saludable. Esa línea no está demarcada. Y es muy difícil de limitarla también. Es una cancha media embarrada, que va también por esto del consumo, de sentirse identificado con ciertas situaciones pero es muy impactante y peligroso. A mí me preocupa, me preocupa mucho. Porque como vos dijiste hay gente que ha muerto, hay gente que va a seguir muriendo ante la gran masividad que hay en esta práctica... si no hay ciertos controles, o ciertos avisos.

Creo que comunicar, informar, formar a la gente que dicta este tipo de actividades, a quienes organizan este tipo de actividades es imperioso...si se sigue practicando como se hace.

## **26) ¿El running es un placer o un sacrificio?**

Metafóricamente sacrificio, muy metafóricamente. No por lo que implica la palabra, del significado enciclopédico del sacrificio. Uno invierte tiempo, invierte dinero, sacrifica otras cosas para hacer running, o correr. Pero es un placer absolutamente. Es un placer. Biológicamente este tipo de actividades genera neurotransmisores y eso genera a nivel biológico una sensación de placer. Entonces eso está argumentado desde lo biológico, y uno se hace dependiente de esas situaciones. El que practica me va a entender fácil. Pero bueno, hay ciertas endorfinas que se asocian, receptores a nivel neurológico que estimulan un montón de centros que generan esta situación. Y por eso podemos hablar de ciertas adicciones a veces. Pero bueno, en esto del placer y el sacrificio está íntimamente ligado. Uno invierte el tiempo, se cansa, se fatiga, entrena, a veces se lesiona, se desmoraliza, entonces uno ¿busca? (min 40) permanentemente.

**¿Hay muchos dispositivos de control del tiempo, de dieta, muchos artefactos de control, de tecnología asociada, controlando un cuerpo que al mismo tiempo está un busca de esparcimiento? O sea sale de trabajar, para hacer una actividad recreativa y en realidad tiene un GPS... ¿Cómo lo ves vos?**

Estoy muy en crítico con eso, no me gusta, me choca bastante. Cuando yo empecé a correr existía el cronómetro y lo único que yo hacía era medir los kilómetros cuando podía con el auto, con la bicicleta. Solamente para tener una referencia. Pero nunca estaba pendiente de qué tiempo hacía. Siempre era salir a correr porque tenía ganas, porque lo disfrutaba. Hoy en día eso no existe y está íntimamente asociado a lo comercial. Hoy son todas estas cuestiones tecnológicas de venta, tienen una demanda impresionante y han encontrado en el running, como deporte, la opción. La fundamentación es medir. Ahora esto de medir es una cuestión bastante loca porque el corredor común no entiende esa medida, cómo puede interpretarla para que sirva. Esa medida es para un entrenador que quiere objetivizar o direccionar una instancia de entrenamiento. Pero cuando se obsesionan con los tiempos, las marcas, tengo que hacer esto, no cumpol aquello y demás, se empieza a pasar del disfrute a algo muy obsesivo. Hasta enfermizo. En mi filosofía de entrenamiento eso no va. No va. Intento que no vaya con mis alumnos, porque ya no es productivo. Ya deja de cubrir la parte recreativa. Hasta el riesgo de la salud. Porque empiezan con esto de que quieren hacer más más más, más rápido, más cantidad, menos

tiempo y empiezan a usar artefactos que le inventa el comercio, que no hacen falta. Lo veo como algo peligroso.

**¿Hay categorías diferentes en función del tipo de carreras que se corren, entre quienes se preparan para 10 kms, 42, ultramaratonista, y también en relación de si es calle, o montaña?**

Sí. Primero que hay un error grosero conceptual. La gente no entiende la diferencia de un tipo de evento al otro, de carrera aventura, de trail running, de ultradistancia, ultra-trail, y son todas cuestiones diferentes. Podés hablar de cross-country, de maratón, y la gente por ahí asocia que es todo lo mismo. Son todas disciplinas diferentes, con metodologías de entrenamiento diferente. Eso es un gran problema. En los grupos que yo manejo tengo dos demandas. De aventura, o trail-running, y running correr-fuera-de-pista, donde no hay circuito establecidos o una marca específica para correr, que no son medibles o cuantificables objetivamente tampoco. Comparado con una maratón de calle de 42,195 kms. Pero desde el punto de vista del rendimiento biológico tienen ciertos aspectos que se podrían considerar diferentes. La materia prima, la base del entrenamiento, es la misma. Dentro de los grupos, el nivel de especializaciones llega a ser tan alto, o la gente que yo manejo, como cuando tengo que hilar fino para una cosa u otra, pero sí lo hago con algunos atletas porque su rendimiento lo amerita. Pero la instancia es bastante más global. El hecho de trabajar en esto dentro de la filosofía que yo te decía antes de mejorar la funcionalidad aeróbica, trabajar sobre los contenidos del correr, que hacen a la salud del corredor en general y no va a importar tanto si es para montaña, si es para calle en ese aspecto, en ese ambiente. Cambia cuando ya empieza a haber mejor rendimiento, cambia el modelo de trabajo.

**Cuando tenés una persona que se está entrenando específicamente para una carrera, ¿vos solés darle una serie de actividades, de tareas, que corresponden a esa? Complementás con gimnasio, con otras actividades?**

Sí, absolutamente. El rendimiento de una persona a nivel biológico, el estado de salud responde a muchas cosas, no solamente que haya entrenado. A veces la gente piensa que por el hecho de venir a correr, o ponerse tiempo corriendo, ya está todo hecho. Pero hay un triángulo de tres puntas, que son fundamentales para rendir y estar en estado saludable: la actividad, el entrenamiento que uno realiza que se da en dosis objetivas y acordes; el nivel de descanso que tiene esa persona para poder tener esa dosis de entrenamiento y poder tener adaptación y una buena respuesta; y el nivel de nutrición. Si uno no asocia esas tres cuestiones algo está fallando. Yo trato de hacer que

todo vaya de la mano con esas tres puntas. En la recomendación, en el asesoramiento que yo hago, va asociado a eso. Por ahí para mí es mucho más importante que una persona esté bien descansada y alimentada, antes que haya entrenado mucho. Porque entrenar mucho si no estoy alimentado me enfermo.

### **¿Querés agregar algo más?**

El tema de la masividad que hay en esto y la falta de control. La gente que tiene que entender que esto es una actividad que debe ser manejado de forma profesional, que trabajar con personas desde el punto de vista del movimiento implica mucho conocimiento porque se puede lastimar, genera daño. Es difícil pero puede pasar, de que a los organizadores que están alrededor de todos estos eventos deportivos, a gente que vende productos y demás, educarlos. Y bueno, generar todo un movimiento desde ese punto de vista. Teniendo en cuenta el crecimiento, y creo que tiene muchos años más todavía, hay que objetivizarlo.