

# La perspectiva de instructores sobre el *running* y el circuito de corredores amateurs

## Entrevistas y categorías para trabajar en running

### Visión crítica de lo que es el *running*, como moda

En la definición de las propias actividades los entrenadores tienen una visión común de que lo que ellos hacen no es entrenar a grupos de atletas de elite sino brindar orientación para una actividad física. En esta diferenciación surge la oposición siempre entre dos polos:

- lo formal, que es el **atletismo** hecho en pista y con orientación técnica con un equipo de profesionales de distintas disciplinas: como ser de nutrición, kinesiología, preparador físico, etc.
- lo informal, que es el **running**, bajo diferentes nombres y épocas, que es una moda, y que es una actividad física, pero no necesariamente un deporte en el sentido estricto de la palabra, con reglas, campeonatos oficiales, etc.

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. [...] 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. [...] 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. (Martín Barbeito)

## Motivación y lesiones

El gusto por correr parece ser algo que se contagia de una persona a otra, y que apareció porque antes corrían pocos pero esto se empezó a copiar por gusto. Pero siempre hay un balance o más bien una tensión entre disfrute y esfuerzo, entre placer y sacrificio:

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. [...] - 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 permanentemente. (Martín Barbeito)

Los instructores tienen noción de que *no hace falta empujar/motivar* demasiado a los corredores. Cada uno tiene su nivel de entrenamiento, simplemente se apoyan en la compañía de amigos o compañeros de grupo, y las indicaciones del profe. Pero cada cual tiene sus propias razones para correr y lo hace a su ritmo. Lo que sí hace falta del instructor es cuidar de que en la libertad de querer correr todas las distancias sin límite *que los corredores no se lastimen*.

conozco a gente, por ahí similar a tu caso, vienen de vidas sumamente sedentarias y han encontrado en esta actividad una contención que muchas veces lo ha llevado a un fanatismo en donde todo el entorno de su vida gira en torno al running. Es un arma de doble filo [...] me dedico a la parte de prevención y rehabilitación de lesiones y es una actividad sumamente agresiva para el cuerpo, el impacto que genera. [hay gente que] no respeta sus tiempos de adaptación y vos ves gente

que corre una carrera de 10 K y a los tres meses ya quiere correr un 42. Y no está cursando un proceso adaptativo que le permita soportar esas cargas. (Ale Paz)

### **Relajación compartida y uso del tiempo extra-laboral**

Junto con la motivación personal de los corredores hay un componente social que está siempre presente, y es lo que los horarios laborales generales permiten: salir a un espacio verde a dispersarse mentalmente en compañía de otra gente que está en igual situación.

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. [...] Entonces responde a una necesidad hoy pero absolutamente latente que es esto de salir del encasillamiento de la jornada laboral. [...] 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. (Martín Barbeito)

Un tema general que se presenta es el de *la administración del tiempo*. Si bien hay una idea común que es la de disfrutar la actividad y de hacerlo como algo recreativo, también hay que coordinar esta actividad del running, que es en gran medida lúdica, con el resto de las actividades laborales y hasta sociales. Esto se vive con una cierta idea de sacrificio, pero que no deja de tener sus beneficios: por ahí no se sale tanto con amigos o de noche pero el running sirve como una forma de bajar cambios, pensar, hacer terapia. Y también es una manera de dedicarse un tiempo para uno mismo, para mantener la sanidad mental, además de física.

para mí es una forma de vida. O sea a mí el hecho de practicar esta actividad me determina también mis tiempos. Muchas veces en el sentido de que en el fin de semana por ahí te tenés que juntar con algunos amigos. Salir a mí no me gusta. Prefiero muchas veces acostarme temprano y salir un sábado o domingo temprano a la montaña. Yo lo veo como una forma de terapia. Y[...] Hay un dicho que dice: si tenés un problema y no lo solucionaste en el fondo de 25 Kms no te gastes más porque no tiene solución. A mí me ha pasado mucho eso. Por ahí viste en el trajín diario, de la semana, uno no tiene el tiempo, no se hace el tiempo para sentarse con la cabeza realmente a resolver ese tipo de cosas. [...] Son momentos en los cuales, me los dedico para mí, y disfruto muchísimo. Obviamente hay

momentos que uno está cansado, y no tiene ganas de ir a entrenar. [Me ha pasado de] no estar motivado para el entrenamiento y te encontrás con alguien que corre al mismo ritmo que vos normalmente y [...] *te va tirando* como se dice en la jerga del running. Así que eso es para mí, una especie de terapia. (Ale Paz)

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. [...] 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.

### **Entrenamiento progresivo, pero no control total de las variables**

No hay que empujar, como se dijo antes, a los corredores porque cada persona y grupo tiene su propia motivación. En lo que sí hay que ayudar es a que *al que quiere cumplir un objetivo especial lo busca de forma gradual, progresiva*, pero son minoría: el 80% de un grupo de running puede ser recreacional. Y a ninguno se le exige más allá de lo que quiere ni de lo que puede. Pero eso se hace solamente en cierta medida el entrenamiento puntualizado y de cerca, porque en ciertas dimensiones el entrenador no puede tener todo el control sobre sus corredores. Es simplemente porque los factores de entrenamiento, al no ser de alto rendimiento, se escapan: la nutrición, el descanso, el trabajo complementario de fuerza y/o elasticidad:

Cuando uno planifica lo hace de manera sistemática, gradual, para ir incrementando los niveles de condición física, ¿sí? Pero nosotros al no tener en cuenta, ... [no es que no lo tengamos en cuenta...] al no poder controlar muchas variables como ser el descanso, como ser la alimentación del entrenado, no le podés exigir. Porque vos no sabés cómo está esa persona para poder rendir. ¿Se entiende, o no? A un deportista cuando vos lo tenés encasillado en una dieta, en un descanso y trabajás con alto rendimiento sí le podés exigir. Pero me parece una locura exigirle a gente que no tiene ese objetivo. (Ale Paz)

## Disfrutar la actividad, *no quemarse*

Hay una conciencia general entre los entrenadores de running de que correr es una actividad que se puede hacer de manera relajada o intensa. Y el manejo de esa graduación es lo que permite *alejarse del stress* físico o mental, o empeorarlo. El que sabe por qué hace la actividad realmente puede disfrutarlo de manera social, compartiendo, y evitando el extremo del catabolismo, con un manejo razonable de expectativas, sin *quemarse*:

otra frase que yo también uso mucho es: “los 10 kms los puede correr cualquiera, no cualquiera puede entrenar para un 42 kms”. Y vos que corriste 42 kms sabés el sacrificio que implica. Desde todas las tareas que tenés que hacer el fin de semana. Y yo siempre cuando se van a plantear estos desafíos les pido que analicen cómo están en todas las otras áreas de su vida. Si vos estás cambiando de trabajo y necesitás toda tu energía enfocada en eso, no te expongas a eso. Después te vas a terminar frustrando. Si vos estás con problemas personales y por ahí no es el momento, porque no vas a tener las energías puestas para poder realizar esto, siempre que lo hagas de manera conciente. No vas a ir a tirarte a los 42 para ver qué onda. [risas de entrevistadora] [...] nosotros les insistimos mucho en eso, que sean criteriosos, ¿sí? Porque **la actividad física en sí es un stress**. Si vos venís con otros tipos de factores que estresan: el trabajo y demás, y encima vas al entrenamiento y te querés sobre-estresar, la verdad es que vas a terminar dejando la actividad. Es insostenible. Es insostenible. [...] Gente que empieza a correr y al poco tiempo empieza a entrenar sistemáticamente para alguna distancia, llámese un 42, terminan los 42 y el famoso que le decimos: este se quemó. No vuelve más a entrenar. No entrenan más. Se cansaron. Se cansaron. Por eso nosotros les insistimos que el desarrollo del corredor son aproximadamente 10 años, para llegar a tu mejor forma física. No es casualidad que hoy los de punta, los mejores del mundo están entre los 35 y 45 años. Que son personas que vienen corriendo desde los 25 o 20 años. Pero qué pasa, como esto es moda mucha gente que empieza a correr ahora quiere transcurrir en esos 2, 3 años siendo generoso todo ese proceso y terminan quemandose. Terminan quemandose. Generando un rechazo hacia la actividad. Y eso puede también un poco determinar cuál es el futuro del running. [...] Hay otra gente que va a todas las carreras pero tiene bien en claro que va disfrutar, va con el mate, que esto y lo otro, más la parte social. (Ale Paz)

- ¿Qué sentís que te dio el running a lo largo de estos años?
- 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: [...] incluso actualmente la investigación. Que eso es hoy lo más desafiante para mí desde el punto de vista profesional. (Martín Barbeito)

### Hacer bien, responsablemente: *addición sana*

Running en suma es una buena solución, a veces tal vez adictiva, pero de la que hay que ser responsable, y no hacerlo simplemente para que se avive un circuito económico, sino para hacer bien:

uno también tiene que ... más si uno está en frente de un grupo: tiene que pregonar con el ejemplo- me gusta que la gente se mueva. Creo que **la mejor droga** hoy en día para todas las problemáticas metabólicas que hay hoy en día es la actividad física. Siempre y cuando esa actividad física esté bien prescrita. Nosotros como profesionales de la salud tenemos que alentar que la gente se siga moviendo, que se mueva más y que se mueva mejor. Por ende tenemos que ser muy muy criteriosos a la hora de prescribir [...] hay que actuar de manera responsable, de manera profesional a la hora de prescribir, a la hora de recomendar. Porque mucha gente también a nosotros nos pasa que ven en nosotros... vienen y te preguntan hasta ... desde qué zapatillas comprarse hasta qué carreras correr. Por ahí no ... vos me preguntabas si es rentable o no. *Es rentable pero nosotros no lo tenemos que ver desde ese punto de vista.* O sea, va a ser rentable siempre y cuando vos como profesional seas idóneo. (Ale Paz)

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 (Martín Barbeito)

### Contra-comercial, contra el marketing excesivo

Cuando lo que se busca cuidar en los corredores es que se mantengan sanos hay diferentes variables que son a veces innecesarias, o que están sobre-dimensionadas. La ropa podría ser un caso, pero también las carreras. En ambas habría, según los instructores, una sobre-oferta de opciones y de posibilidades que enfocan hacia la imagen o a mostrar que los corredores pueden correr tal o cual distancia. En esto pesa para algunos instructores más el control de salud que el flujo de capitales entre los que manejan la economía de este mundo social:

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 [...] 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 [...] 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.

---

## El sí mismo como empresa

2. ¿anarcoliberalismo?
3. ¿universo managerial?

### Del *rendimiento* de los runners como grupo y como individuos

18.

“líder e instructor presentan el rendimiento general de su grupo de trabajo y no el de cada cuerpo individual. Por lo tanto, en caso de que su grupo no alcance los estándares de medición demandados, es el líder el encargado de identificar y corregir el desperfecto, ya que de eso depende no solo el desempeño adecuado de la tarea que tiene encomendada, sino también su continuidad en el cargo.”

Sí hay estándares entre los grupos de runners para que el instructor determine el nivel en el que están diferentes segmentos de practicantes. Así puede armar grupos de nivel inicial, medio y avanzado; donde a cada subida de nivel se pueden agregar bien sea distancia, o bien sea velocidad, o bien sean ambas. Pero no hay una meta impuesta por el instructor. El profesor simplemente da herramientas para que los grupos y los individuos puedan sanamente funcionar bajo ciertos parametros de normalidad. El nivel de exigencia no está determinada por el instructor de running sino que está determinado por el propio nivel de entrenamiento y buscando cumplir metas autoimpuestas por los corredores, y es el profesor el que busca que no se lastimen en el proceso.

18. y 19

De la mano de estas performances del liderazgo, el modelo managerial de la nueva empresa adquiere una fisonomía más parecida a la de un arte que a la de una ciencia metódica. Atributos tales como inventiva, ingenio, imaginación e intuición funcionan como condiciones indispensables para gestionar el colectivo humano. Como un ajedrecista profesional, el líder y el instructor realizan un continuo movimiento

de piezas en el marco de una estrategia general de desempeño, que tiene como horizonte el logro de los objetivos productivos.

*¿Es decir que el ajedrecista profesional responde al modelo managerial?*

20. y 21

El instructor de fitness produce a otros cuerpos con los atributos de su encarnación: salud, bienestar, proactividad, flexibilidad, compromiso, firmeza, belleza, juventud, voluntad y dinamismo. Todos estos atributos corporales y subjetivos están asociados con el sujeto emprendedor requerido en los diversos espacios laborales y de consumo emergentes en el contexto productivo contemporáneo.