

ENTREVISTA ALE PAZ / 2016

¿Ves a esto del running como un fenómeno social?

Sumamente reflejado en la sociedad como algo cultural. Yo por ahí 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 eso también, ¿no? Ves a gente por ahí que no tiene las condiciones, que no son muchas las que requieren la actividad que también lleva a que hoy en día sea el fenómeno que es. O sea vos con un par de zapatillas y con disponibilidad en cuanto al tiempo podés practicarlo. Cuando te hablo de condiciones hago alusión a lo que es la parte estructural. Hoy en día hay muchas lesiones asociadas a esta actividad. Nosotros ya vemos además de dedicarme a la parte del running me dedico a la parte de prevención y rehabilitación de lesiones y es una actividad sumamente agresiva para el cuerpo, el impacto que genera. Por ahí por la adherencia que implica esta actividad vos ves gente por ahí que pasa de no hacer ningún tipo de actividad a verse contemplada en esta práctica. Por ahí 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. Además otra cosa que a mí...yo también me pongo a analizar cuando yo corro: yo empecé a correr a partir de mi práctica como profesional en esta actividad. Y yo empecé a trabajar con Martín y me dedicaba a los deportes de equipo: jugaba al fútbol.

ÉL Y EL RUNNING

¿Vos sos profe?

Yo soy profe de educación física. De acá de Córdoba, en el IPEF. Y cuando yo lo conocí a Martín, Martín me invita a conocer su grupo de entrenamiento allá en el año 2010, en donde el grupo de Martín era uno de los pocos que recién arrancaba, uno de los pocos que estaba instalado como grupo de running. No tenía la trascendencia que tiene hoy en día la actividad. Y estábamos en un solo turno, el cual venía con un crecimiento significativo y necesitaba un profe más para que lo ayude. Yo empiezo a trabajar con él y bueno me planteo: yo necesito saber qué es lo que siente la persona cuando corre. Porque vos podés tener todo lo que son los conceptos teóricos de las ciencias básicas que fundamentan la práctica pero por ahí enriquece tu desempeño el hecho de que vos sepas qué es lo que piensa un corredor, qué es lo que siente un corredor a la hora de participar de la actividad y demás

así que bueno, a partir de ahí empecé a correr y hoy en día es mi actividad principal. Yo me dedico hoy en día a correr.

¿Cómo lo definirías a ese dedicarte a correr, como un hobby, como un trabajo?

Yo lo defino sumamente como algo que realizo por placer, lo cual se ve potenciado por el hecho de que trabajo de esto. O sea para mí es mucho más fácil salir a entrenar porque muchas veces yo puedo aprovechar algún entrenamiento que doy para entrenar. Aprovecho muchas carreras a las cuales voy para acompañar a participar a mis alumnos. Pero lo hago sumamente por placer. El día que, [tos] (espero que nunca me pase), que yo deje de disfrutar de esto... calculo que no lo haré más. Pero disfruto tanto de dar las clases como de entrenar.

¿Cómo son tus días: a la mañana me dijiste estás trabajando?

Bien, yo a la mañana trabajo en un centro de rehabilitación de entrenamiento donde conformo parte de un equipo interdisciplinario, de kinesiólogos, profes, nutricionistas; de las 8 de la mañana a 13 hs, por lo general. Después a la tarde ahí corto. Lunes, miércoles y viernes me quedo a entrenar a hacer la parte de complemento de fuerza, el complemento de gimnasio. Después a la tarde, a las 6 entreno. Aprovecho el grupo donde yo trabajo: hay dos grupos. El de Martín, que tiene lunes, miércoles y viernes de 6 a 7,30; y de 7,30 a 9. Yo aprovecho el turno de 6 a 7,30 para entrenar yo y después me quedo a dar clase. En ese trajín que va desde 2,30-3 hasta las 6 aprovecho para estudiar, para hacer planes y demás. Eso con respecto a lunes, miércoles y viernes. Después los martes, salgo a pedalear. Hago un *entrenamiento cruzado* que se le llama en la actividad, de bici. Martes cuando salgo de trabajar. Y los jueves, voy a yoga, así como también para descargar lo que es la parte de tensión y demás: uno cuando está al frente de un grupo nunca tiene tiempo por ahí para ponerse a pensar en uno mismo así que aprovecho eso para hacer los jueves. Los fines de semana siempre hago algún tipo de actividad: o corro, en función del periodo en el cual me encuentro del entrenamiento; o voy a andar en bici.

EL TEAM

¿Planificas carreras, y en función de eso vas armando tus entrenamientos?

Yo planifico carreras. En muchas de las cuales yo planifico: yo corro. Son las carreras en las que participan mis alumnos. Así que yo salgo los fines de semana a hacer el fondo con ellos. Así por ejemplo ahora la que se viene es la Eco de Los Andes: somos aproximadamente 20 chicos los que vamos a correr. Así que todo el proceso lo hice

conjuntamente con ellos. Los fines de semana salimos a entrenar juntos.

¿Así que trabajás con Martín lunes, miércoles y viernes?

Lunes, miércoles y viernes. Y después tengo un grupo propio de entrenamiento los martes y jueves. En realidad con Martín ahora no estoy yo los viernes. Los viernes me dejé libre. El viernes está mi hermano, que también es profe y está trabajando ahí en el circuito, así que el está los viernes con Martín. Los martes y jueves yo estoy con mi grupo, del centro de ahí donde yo trabajo: se llama *ProLife Running Team*, que estamos de 6,30 a 8; y de 8 a 9,30.

¿Cuándo surgió el grupo de *ProLife*?

Surgió aproximadamente a fines de 2010, en septiembre de 2010. Fue una iniciativa principalmente mía a partir de mi experiencia con Martín. Yo empecé a trabajar con Martín a fines de 2009 si mal no recuerdo, principios de 2010. Y en ese momento cuando arrancamos con el grupo de ProLife no se llamaba ProLife Running Team. Eso fue una estrategia que implementamos hace muy poco. Era *ProLife Outdoor*, en donde el objetivo tenía que ver con actividades al aire libre. Nosotros arrancamos así, planteando actividades de fuerza, resistencia, no tan abocado a lo que es la parte del running. Pero ¿qué nos pasó? La misma gente que iba a entrenar con nosotros se fue orientando hacia el running y nosotros también nos fuimos especializando hacia la actividad.

¿Te ha demandado lecturas, entrenamiento dijiste, una formación especial dedicarte al running?

Sí. Llega, un punto en donde uno, como en cualquier profesión, empieza a especializarse. Yo en los últimos años me he especializado mucho en la parte de prevención y rehabilitación de lesiones y en lo que es la parte de resistencia, a partir de la realización de distintos cursos, mucha lectura de libros. Hay cursos presenciales específicos: hay muy pocos acá en Argentina. Hay uno que lo dan online. Lo da un grupo sobre entrenamiento. Pero sí hay mucha bibliografía, mucha investigación para poder ponerse con una lectura. [--Che, hace calor. ¿No te hace calor a vos? --Sí, y con el café más. --Estoy transpirando como un...!!]

CRECIMIENTO DEL RUNNING

¿Qué vendría a ser *el running*, cómo lo definirías?

--¿Para mí? --Sí.

Yo creo que para mí, al margen de ser una actividad, como te decía anteriormente en la cual yo me veo muy reflejado como participación y demás 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. Yo cuando salgo a correr, cuando hago los fondos, cuando puedo llevo el teléfono y voy grabando notas de audio que es increíble la cantidad de cosas que se me ocurren. No sé si alguna vez a vos te pasó como corredora... 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. Si te sentás pensando sobre el problema no te vienen las ideas. A mí se me han ocurrido cosas fantásticas corriendo. A lo que voy es que para mí es ... [-terapéutico] terapéutico, totalmente. También lo he encontrado en la bici. Me pasa más o menos lo mismo. 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. Y muchas veces el grupo te lleva a que vos vayás y rindas mejor de lo que por ahí rendirías si yo salgo a correr solo. Me ha pasado de ir a entrenar al grupo y por distintas razones no estar motivado para el entrenamiento y te encontrás con alguien que corre al mismo ritmo que vos normalmente y terminás haciendo un muy buen entreno porque tenés una persona al lado que [-te va acompañando] te va acompañando, *te va tirando* como se dice en la jerga del running. Así que eso es para mí, una especie de terapia.

EL CUERPO DEL RUNNING

¿Para vos todo el mundo puede correr, más allá de estas condiciones físicas de las que hablabas antes? Vos dijiste: bueno, es una actividad en la cual necesitás en realidad un par de zapatillas y tiempo. Pero pareciera haber, en los grupos de entrenamiento al menos, algunas características socio-económicas entre los integrantes, ¿no? ¿Cómo ves eso?

Sí. No solamente en los grupos de entrenamiento sino también en las mismas carreras. Vos ves carreras en donde te encontrás con perfil de corredor que también te habla de estas diferencias socio-económicas que vos hablás. Si vos algún día vas a correr una carrera del ACATL?, asociación cordobesa de atletismo [min. 13] vos vas a ver un perfil de corredor totalmente distinto a aquel que va a correr una carrera de ultrasport. Que también eso se ve reflejado en los grupos de

entrenamiento. Esto también viene muy de la mano con el tema de la moda. Vos vas a ver grupos de entrenamiento donde los corredores están con el último modelo de zapatilla asics, con la última calza que sacó adidas y eso también como que va generando esas diferencias socio-económicas. Totalmente. Este fenómeno al ser un fenómeno que está de moda viene muy de la mano con todo eso.

¿Cómo ves vos, cómo vaticinás el futuro del running? Porque las modas tienden a pasar.

Mirá, el otro día leí un artículo en donde decía que el running, en un artículo de aproximadamente 2014, tenía todavía una proyección de 10 años más. Yo creo que se va a ir reinventando. Reinventando en su modalidad. Primero fue *el running asociado más hacia lo que era la calle*. Después empezó a salir lo que es el *trail running*. Y hoy en día vos ya estás escuchando lo que es *carreras con obstáculos, que pasan por barro*. Yo creo que se pueden llegar a reinventar las actividades que se realizan. No te sabría decir a dónde terminará.

Pero sí pensás que puede haber una reinvención, y un futuro, al menos diez años más se va a mantener.

Sí, sí. Yo creo que se va a mantener un tiempo más. Después como lo que fue el paddle en algún momento donde todo el mundo jugaba al paddle. Había cancha de paddle por todos lados. Como es ahora que ves por todos lados las canchas de fútbol sintético. Hoy en día está en auge. Nosotros lo vemos reflejado en nuestro grupo de entrenamiento, lo vemos reflejado en la cantidad de grupos que hay en el parque. Hay que ver como toda moda cómo se comporta.

FUNCION SOCIAL DEL RUNNING

¿Para vos, el running es saludable? ¿Es sinónimo de salud?

Yo tengo una frase que la utilizo mucho para con mis alumnos que tiene que ver con el hecho que uno por ahí escucha que corre para estar en forma, y en realidad uno tiene que estar en forma para poder correr, ¿sí? Yo a esa frase la uso como estandarte, porque yo lo considero, sí, una actividad sumamente lesiva, ¿sí? Por el impacto que te genera. Porque cuando uno lo empieza a realizar no es por ejemplo como el fútbol recreativo que vos jugás una vez por semana en donde vos jugás un martes y por ahí tenés toda la semana para volver a descansar. Ojo, tampoco es lo ideal. Porque tampoco tenés una preparación para jugar un martes y después volver a jugar el otro martes, y no hacés nada entre medio. Pero en la actividad del running vos entrenás un martes y un jueves y un sábado, y es algo sistemático. Si vos no tenés una adaptación a nivel estructural, a nivel fisiológico, y además le agregás una carga incorrecta. Cuando te hablo de carga

quiero decir lo que es la frecuencia, el volumen que manejas, tiende a ser muy lesivo. Tiende a ser muy lesivo: nosotros lo vemos. Lo veo yo tanto en *ProLife*, para rehabilitar: lo veo con mis alumnos. Yo creo que poder correr puede correr cualquier persona siempre y cuando se lo proponga y lo tome realmente de manera responsable. Y cuando hablo de manera responsable tiene que ver con el hecho de que tienen que entender de que hay limitaciones. Hay personas por ahí que quizás no estén preparadas para correr ni una única carrera de 42 Kms. Porque su historial motriz así lo determina. Personas que nunca hicieron actividad física...pensar en hacer 42 kms por ahí es medio utópico. Capaz que lo puede terminar. Pero las secuelas que le pueden llegar a dejar son muchas. Así que nosotros a la hora de hacer alguna entrevista ...nosotros nos manejamos con entrevista antes de empezar a entrenar. Les consultamos todas estas cuestiones y le comentamos de qué se trata el entrenamiento. Porque por ahí muchas personas llegan pensando, ...sin saber qué es lo que hacemos, ¿sí? Y después esa persona decidirá si es realmente lo que está buscando o no. Nosotros les decimos que son entrenamientos orientados a lo que es la parte del running. Y en base a eso empiezan a entrenar con nosotros, siempre y cuando manteniendo ciertos criterios en cuanto a la dosificación y demás.

Planes de entrenamiento

Sé que en el *Barbeito's Team*, por esto de las entrevistas, se definen planes durante la semana, que están divididos en tres grupos y se envían tareas por mail para que cada uno vaya realizando en función del grupo, del nivel en el que está y la carrera que se ha propuesto. ¿En el *ProLife Running Team* también es así?

Manejamos la misma metodología, sí. Al entrenamiento lo tenemos dividido por grupos, es decir por niveles básicamente que nos determina a nosotros en qué nivel está. En la entrevista nosotros le consultamos cuántas veces corre, hace cuánto tiempo que corre principalmente, ¿sí? Y en base a eso determinamos en qué grupo esa persona podría estar entrenando. También realizamos el tema de las entrevistas. También nosotros solicitamos como requisito innegociable el tema del apto médico. En donde en ese apto médico hay una ficha que nosotros tenemos propia del team, tanto con Martín como de mi grupo, en donde solicitamos antecedentes. Bueno, una encuesta personal con los antecedentes médicos y estudios complementarios como ser el electrocardiograma y la ergonometría de esfuerzo, ¿sí? Y además obviamente con esos estudios que un médico especialista corrobore que esa persona se encuentre apta para hacer actividad física.

¿Y uds. sugieren que los entrenados hagan otras actividades complementarias a este entrenamiento, o con este entrenamiento ya estaría?

Dependiendo del objetivo. Una persona que va a realizar las prácticas de nuestros entrenamientos con el objetivo simplemente de despejarse...porque hay mucha gente en nuestros grupos de entrenamiento, hay distintos perfiles. Hay gente que va porque realmente encuentra en el running una actividad que lo ayuda a desenchufarse de la vida diaria, que lo ayuda a descargar tensiones y demás ...no le sugerimos que haga otro tipo de actividad complementaria, siempre y cuando esa persona no tenga predisposición a lesionarse. En esos casos sí les recomendamos que realicen un trabajo complementario, un trabajo compensatorio que se llama de esa actividad. Por todo lo que implica también la práctica. Si yo veo a una persona que por condiciones antropométricas tiene un índice lesivo muy alto y esa persona va a correr para distenderse yo le voy a recomendar que haga trabajos de fuerza específico para que pueda seguir corriendo. Porque va a empezar a correr, se va a lesionar, se va a frustrar y no va a lograr su objetivo. En personas que por ahí tienen objetivos más orientado a lo que es la parte deportiva le recomendamos que inicie sí o sí un trabajo de fuerza. [...] Después, ehm, el problema radica en que por ahí no ... vos le decís: mirá, sumá un estímulo más de entrenamiento de 40 mins. En vez de ser 40 mins. van a ser 60 mins. En esos pequeños detalles radica el problema. Nosotros tratamos de que lo que hacen ellos esté contemplado en una periodización. Es decir, si vos entrenás tres veces por semana; bueno, dos veces por semana andá y hacé un trabajo de gimnasio. Obviamente que ese trabajo para que sea concurrente a lo que vos estás haciendo al correr ...tiene que ser específico, ¿sí? Por ejemplo, si hacés tres veces por semana correr y dos veces por semana crossfit por ahí no es tan sinérgico ese tipo de actividad, porque no es algo específico para el correr. Eso depende de la persona y depende del objetivo que tiene cada persona a la hora de sugerir.

Nutrición

¿Y en cuanto a dieta y demás: hay un aspecto nutricional?

Nosotros por ley tenemos una nutricionista en donde si bien el servicio no ... Vos tenés un servicio que podés hacer la parte del gimnasio conjuntamente con el parque y ese te incluye el nutricionista. El servicio en parque no te incluye nutricionista. Nosotros no estamos capacitados ni es nuestro campo de acción el tema nutricional. Obviamente recomendaciones macro se le pueden hacer al entrenado. Pero recomendamos siempre ya sea el objetivo que persigan que le den mucha importancia a la nutrición. O sea hay

gente que va porque quiere bajar de peso. O gente que va porque quiere mejorar su rendición física. Y yo siempre pongo por ahí siempre en la balanza el hecho de que si vos vas y practicás una actividad una hora al día, si tenés como objetivo bajar de peso y el resto de las 23 hs. del día vos no contribuís a partir de los hábitos para lograr ese objetivo, y el objetivo es muy difícil que se cumpla, ¿sí? Te estoy hablando de la persona que quiere bajar de peso, que no esté excedida, no con obesidad ni nada de eso, ¿no? Nosotros le damos mucha importancia a la parte nutricional. Hacemos las derivaciones correspondientes a los nutricionistas con los cuales trabajamos, sabemos cómo trabajan, y en los cuales confiamos. [ehm] Y otra cosa que sucede con el tema nutricional es que hay muchas personas que están muy desinformadas con respecto a eso y vos ves carreras, ¿sí? que les demandan más de una hora y no tienen ningún tipo de estrategia nutricional a la hora de correr esas carreras. Los famosos geles y todas esas cosas, hay mucha mala información también con respecto a eso. Está de moda. Vos ves que hay páginas que publican y publican sin ningún sustento científico y la gente por ahí se deja llevar por eso y ves errores garrafales en lo que es la parte nutricional.

O sea la parte nutricional es un complemento ¿o es parte integral?

Es fundamental, es un pilar fundamental, ¿sí? Vos, tu rendimiento, o tu forma física es muy difícil que la lleves a cabo si no tenés el combustible, así hablando en criollo. Para llevar a cabo un entrenamiento difícilmente ese entrenamiento a vos te rinda.

Inicios del negocio del Running en Córdoba

Si vos tuvieras que, recapitulando un poco, decir cuándo se inicia esto del running en Córdoba, ¿qué dirías desde tu punto de vista, desde tu experiencia?

De mi experiencia..... yo te podría hablar desde mi experiencia porque como to digo yo empecé a correr de manera sistemática ya en el 2010. La primera carrera que yo corrí fue la maratón de Córdoba que se hizo en 2011 creo, mayo 2011, si mal no recuerdo. Y yo ya en el 2010 empecé a correr. Creo que el furor para mí fue 2011-2012 más que nada y de ahí para acá hubo un crecimiento exponencial. Yo hasta antes de esa carrera en la que yo participé me era un mundo totalmente desconocido.

El running, ¿es un negocio rentable?

Yo creo que es un negocio rentable. Porque para los entrenadores ...hoy en día cualquier puede ir al parque y planchar 2 ó 3 colchonetas

y dar clase de running. Es más, pasa eso. Vos vas a ver también profesionales sin el sustento teórico, dando entrenamientos, ex-corredores sin necesidad de tener un certificado que lo avale, de que esa persona está capacitada para prescribir la actividad física, que por haber corrido tiene grupos de entrenamiento. No tiene un gasto significativo: no tenés alquiler, nada por el estilo. Yo lo veo sí como un negocio rentable.

Negocio rentable, y por lo que decís, que no está legislado

Para nada legislado. No está legislado ni la parte de los entrenamientos y no sé si está legislado la parte de las carreras, que por ahí eso es otro tema. Tendríamos que poner criterios en común para decir: bueno, este certificado médico es el que solicitamos en la pcia de Córdoba para todas las carreras. O sea vos te lo hacés una vez al año y sabés que estás cubierto para todas las carreras que vos quieras participar. Hay muy poco control, pero pasa en general en todo lo que es la actividad física. También en la parte de lo que es el fitness, de los gimnasios. No hay nada que regule eso.

Rendimiento

Vos a tus entrenados, ¿les exigís que rindan de determinada manera, depende de cada uno? ¿cómo se maneja la parte del rendimiento?

Mirá, yo a mis entrenados nunca les voy a exigir porque yo no estoy trabajando con deportistas de elite. No estoy trabajando con profesionales, ¿sí? Yo sí detecto qué es lo que moviliza a cada persona para realizar la práctica deportiva, o sea la práctica de la actividad. Si una persona va al parque porque realmente va a buscar un objetivo que tiene que ver con lo recreacional, ¿sí?... no tiene sentido exigirle en cuanto al rendimiento. Nosotros no trabajamos con alto rendimiento. Estamos lejos de alto rendimiento. O sea que nosotros nunca le vamos a exigir al entrenado por encima de sus posibilidades. O sea, para eso uno planifica en función de las posibilidades obviamente. 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. Nosotros hacemos siempre a fin de año una encuesta en donde hacemos una revisión de cómo fue el año, les consultamos qué

modificaciones harían para el año que viene, por qué corren, cuáles serían los objetivos que tienen. Y en la última encuesta el 80%, le poníamos cuál es el motivo por el cual corrés, si es recreacional, si tiene que ver con la parte del rendimiento y el 80% nos ponía que era recreacional. Así que nosotros no les exigimos. Obviamente que hay un programa a seguir, que está, que tiene una progresión y demás para mejorar la forma física, ¿sí? Pero de ahí a que vos hoy no estés en condiciones de hacer el entrenamiento, yo nunca te voy a exigir que lo hagas al entrenamiento. Porque como te digo, hay muchas variables que están por fuera de nuestro control.

Estética

¿Para vos el running tiene un componente estético? Es decir, ¿la gente corre para encajar con ciertos cánones culturales de lo que es la belleza, o un cuerpo atractivo y demás; o es más, en función de esto de lo que vos ves de lo que te cuentan tus entrenados y demás: es tratar de cumplir con una demanda cultural de un cuerpo esbelto, atlético; o es como un salir a despejar la cabeza mientras hago ...[risas] algo por el cuerpo?

Sí, yo creo que hay un poco de todo. Hay gente que tenés que va realmente para encajar en estos modelos estereotipados, ¿sí? que te muestra muchas veces. En la publicidad de adidas te muestra a un chico, a una chica corriendo con un cuerpo súper atlético, ¿sí? Vas a ver que se visten, que se preparan como esa persona. Y hay otras personas que realmente van a correr porque encuentran en la actividad un cable a tierra y lo hacen con ese objetivo. Pero vos ves hoy en día en los grupos de entrenamiento, o en las mismas carreras: todos están con las zapatillas. Nadie se sale mucho del modelo de las zapatillas que te venden como que son las mejores para montaña, para calle y demás. Es decir que hay un poco de todo.

En tu grupo, esto que vos decías de las carreras de calle y las de montaña, ¿hacés entrenamientos específicos para un tipo de carrera u otra...?

Nosotros tenemos, ...Nosotros nos manejamos así: tenemos una planificación semestral, ¿sí? que es la que transcurre todo el grupo, durante el primer semestre. Y después lo hace durante el segundo semestre. O sea, son distintas, distintas planificaciones: para el primer semestre y para el segundo semestre. Y a su vez después nosotros cuando arranca cada semestre mandamos una entrevista para que ellos nos, con un calendario de todas las carreras que están publicadas para ese semestre. Y en base a eso nosotros les hacemos planificaciones, como puestas a punto para esas carreras en particular, ¿se entiende, o no? [-Sí] Bueno, no es lo mismo el tiempo

que te va a llevar la puesta a punto para un 42, o una puesta a punto para 10 kms. Para 10 kms, con 3 semanas, o 2 semanas que hagas una puesta a punto llegás bien a los 10 kms. Para un 42, cuatro meses antes empezamos a hacer entrenamientos específicos para la gente que va a correr esa carrera, ¿sí? Esa es la forma en la cual nosotros nos manejamos. Tenemos gente que corre en calle, gente que corre en montaña.

Ultra

¿Y tenés ultramaratonistas?

¿Ultramaratonistas? ...El ultramaratón es por encima de los 42 kms y tengo chicos que han corrido hasta 50 kms. Más de 50 no.

¿Eso casualmente se da...?

Mirá, nosotros -o por lo menos yo considero- que nuestro grupo de entrenamiento es un grupo joven. A diferencia por ejemplo de Martín. Y donde nosotros insistimos en que ...mirá, justo se da la casualidad que este año recién tenemos chicos que se iniciaron en la distancia de 50 kms. Un chico que viene entrenando hace mucho tiempo. Este también de la última maratón... Es moda. O sea, y ahora se está haciendo más fuerte el tema de querer correr. Eso es lo que yo te hablaba un poquito de reinventarse. Parece que quieren correr cada vez más distancia. Y vos ves gente que se somete a esas pruebas sin el nivel de preparación. Nosotros somos un grupo relativamente nuevo, llevamos te decía cinco años desde que estamos, un poquito más de cinco años, y no tengo a mí criterio: personas que estén preparadas para esas distancias, ¿sí? Por eso es que no tenemos gente que haya corrido más de 50 kms. Este año recién tenemos alumnos que han desafiado la distancia de 50 kms. Y si viene alguno de mis alumnos a plantearmelá yo no voy a avalar eso. Después obviamente, nosotros no tenemos la ...el poder para frenar, para negarles que corran. Pero sí la recomendación a partir de los criterios que nosotros manejamos. En el grupo de Martín sí hay varios que ya han corrido ultra-distancia. Pero bueno, Martín hace ya diez años que está. Tiene alumnos que vienen corriendo hace mucho tiempo. Nosotros todavía no. Es más, si Dios quiere este año, yo en junio voy a hacer también mis 50 kms, por primera vez.

Deseo

¿Y qué te parece, en función de esto que charlabas con tus alumnos, qué te parece que mueve, o desde tu experiencia, qué mueve a este querer cada vez más, más? ¿Qué es?

Yo creo que tiene que ver mucho con el tema de... hoy en día las redes sociales también juegan un papel importante. Vos fijate, el que termina de correr, lo primero que hace es publicar la medalla, publicar la remera, ¿sí? Mostrar muchas veces al resto lo que uno está haciendo. O sea que me parece que pasa mucho por ese lado. [...] Por ese desafío de [...] de querer mostrar que uno puede. Y ahí es donde se cometen errores, que en realidad de poder podés. El problema es que no debés. No debés porque no estás preparado para eso. Yo lo considero... ahí hay una puja entre lo que te decía, el deporte es salud, y ¿hasta qué punto eso es salud? Hay estudios hoy en día que demuestran el nivel de catabolismo que te genera este tipo de pruebas. Y ahí vos decís, ¿es realmente saludable el running a este nivel? Y no solamente la prueba en sí, sino todo el entrenamiento que te lleva para que vos puedas participar de esa actividad. Es todo un tema. Yo no soy muy adicto a las ultradistancias. Creo que someter al cuerpo a un stress tan significativo no tiene mucho sentido. Después hay que ver lo que le pasa a cada persona que lo lleva a movilizarse, a someterse a ese esfuerzo. Porque tenés que estar, además de muy bien preparado físicamente, y en muchos casos no es así. Yo he visto gente intentar o hacer ultra-distancia donde vos decís: no maestro, me parece que no es el momento. No te digo que no puedas hacer pero no es el momento. Que te lleva a replantearte muchas cosas. Y además tenés que tener una convicción a nivel mental de por qué lo querés hacer. En eso yo insisto mucho. Porque por ahí vienen alumnos míos y me dicen: quiero correr 42 kms. ¿Y por qué querés correr los 42 kms? No..., voy bien... -Mirá, tenés que encontrar algo que realmente te motive para hacer los 42 kms porque, 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] Y lo que sí yo he notado también desde mi experiencia también es que como hay mucha gente que empieza... mucha gente que deja, ¿sí? Y eso yo lo asocio también al hecho de que empiezan a correr porque les gusta, por una cuestión recreativa y después se empiezan a inclinar cada vez más, porque te dio un buen resultado una carrera, ¿sí? y empezás a entrar en el círculo este de la competencia, pero muchas veces inconsciente, ¿sí? Y terminás no disfrutando, o perdiendo la esencia de por qué corrés. O sea, si vos corrés porque realmente te hace bien,

bueno seguí corriendo por eso, ¿sí? Y vos ves que ya van a los entrenamientos y se quieren exigir cada vez más y vos les decís, y 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. Si vos vas con la cabeza que estás... no sé, que tuviste problemas en el trabajo y encima vas y el entrenamiento en sí es un problema, y en algún momento vas a querer dejar la actividad. Y eso lo hemos notado mucho. 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. Yo tengo, yo si me pongo a analizar, que lo hago muchas veces, las primeras listas de mis alumnos, veo mucha gente que ha dejado la actividad. Y si te ponés a analizar en muchos casos puntuales porque se han cansado de [...] del entrenamiento, se han cansado de las competencias. Un alumno que cuando recién arrancaba corría todas las carreras de 10 kms. Y yo le decía: no corras todas. Porque también pierde el factor ese de ir a la carrera, que ¿me entendés? [-claro] Si lo hacés algo habitual no te termina sorprendiendo después. Te termina cansando. Hoy en día está negado a correr. 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. Pero este chico cada vez que iba,... las primeras veces que iba de una carrera a la otra bajaba los tiempos. Después llega un punto en que vos te estancás. Es un proceso natural. Y te empezás a frustrar porque no podés bajar ese tiempo. Y terminás dejando. Son varios los factores ahí a...

Tecnología

¿Y vos aconsejás el uso de relojes, de dispositivos de control, aparatos con gps?

Reloj, celular... Para el entrenamiento, hay veces que es necesario ¿sí? pero hay otras veces que es, que está bueno salir: correr por correr. Es difícil. Cuando uno se acostumbra a esta porquería ... [risa de

entrevistadora] le cuesta salir después y correr por sensación. [-claro] Nosotros por ahí hay entrenamientos en donde les sugerimos que lleven los dispositivos para poder controlar pausas, para poder controlar ... ritmos, y demás. Pero hay otras en donde no nos interesa. Se lo manejamos por sensaciones. Un entrenamiento en donde el objetivo tiene que ver con hacer un ejercicio aeróbico, que corran por sensación, que no se lleven por el reloj. [-claro] Pero bueno ahí viste hay mucha gente que ¿no? ... todo está tan ... tan allegado con la tecnología que vos le sacás esto y ... se acostumbraron y les sacás esto ... y parece que les sacaste la zapatilla. [...] Todo un tema el fenómeno. [risas de entrevistadora]

Tiene muchas aristas

Sí, sí. Depende por dónde lo encares. Y tiene muchas particularidades también. Está bueno por ahí hablar con cada uno, con varios corredores porque seguramente te van a transmitir una experiencia totalmente distinta [-claro] Yo lo que te comentaba es que desde mi experiencia, poca experiencia, como entrenador, que es lo que yo he visto en este tiempo.

Bueno Ale, mis preguntas están respondidas. No sé si querés agregar algo, que se te venga en este momento, en relación a qué es el running, por qué surge este fenómeno, cuáles son las características socio-culturales...

No, básicamente mencionar de que -yo soy un fanático de la actividad física, soy sumamente criterioso a la hora de la práctica de la actividad física porque 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 prescripta. 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 porque para nosotros que una persona deje de entrenar por una mala dosificación de la carga creo que es como para un médico, salvando las distancias, que salga mal una operación, una cirugía y demás. Por ende 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. Porque hoy en día está lleno de grupos en el parque. Y a

nosotros gracias a Dios, tanto a Martín como a mí, tienen una referencia de que no rompemos. Ahí en la jerga: no, no, andá con ellos que no te van a romper. No sé si vas a mejorar pero [...inaudible] La idea nuestra pasa más que nada por eso: ser, más que entrenadores, educadores. Promover la actividad física en un entorno lo más seguro y saludable posible. No sé qué pasará con el fenómeno este del running el día de mañana. Obviamente que en nuestras fuerzas, tanto de Martín como las mías que somos de la escuela... yo siempre digo que soy de la escuela de Martín: siempre vamos a pregonar porque la mayor cantidad de gente se mueva y se mueva bien. Eso simplemente la reflexión para tener en cuenta. [...] Cualquier cosa ...