

Jorge Castillo

KHRONOS

El corredor y su reloj de arena



GRUPO ABIERTO
LIBROS

Jorge Castillo

KHRONOS

El corredor y su reloj de arena



GRUPO ABIERTO
LIBROS

Índice de contenido

[Portada](#)

[Legales](#)

[Poema](#)

[Prólogo](#)

[Introducción](#)

[PARTE I](#)

[CAPÍTULO 1. ¡SÁLVATE, CORRE!](#)

[CAPÍTULO 2. NEURO-RUNNING](#)

[CAPÍTULO 3. EL DÍA A DÍA](#)

[PARTE II](#)

[CAPÍTULO 4. CAMINO CON RELIEVES](#)

[CAPÍTULO 5. PARA TODES Y TODXS](#)

[ANEXOS](#)

[I. Principios del entrenamiento](#)

[II. Metabolismo energético](#)

[III. Clasificación de la resistencia](#)

[IV. Metodologías específicas](#)

[V. Métodos complementarios/Coadyuvantes](#)

[VI. Dilema 42195](#)

[VII. Fases sensibles](#)

[VIII. Planificación y periodicidad](#)

[IX. Aprestamiento o descarga](#)

[X. Carga de hidratos de carbono corregida](#)

[XI. La sana locura](#)

[Epílogo](#)

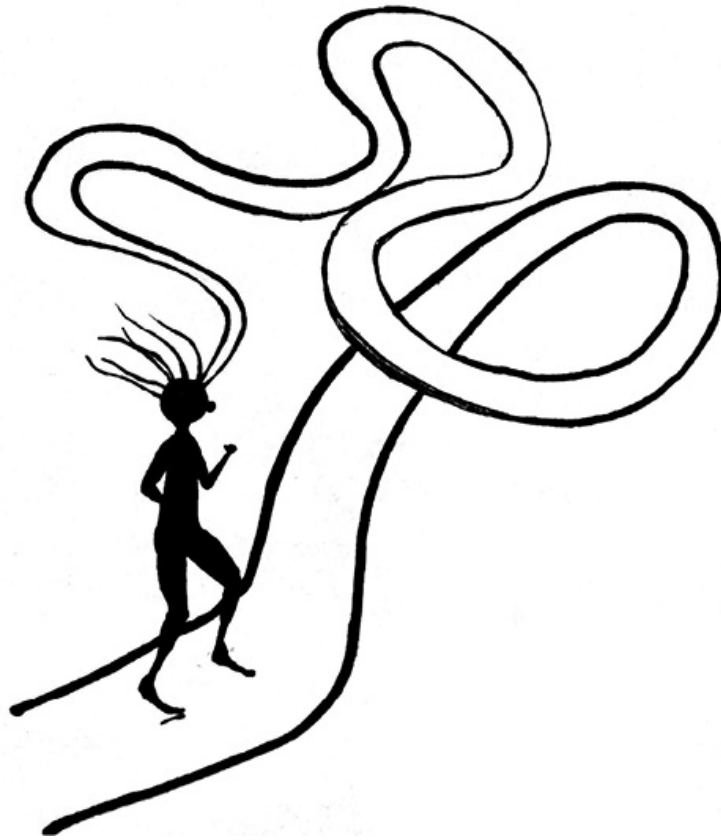
[Agradecimientos](#)

[Bibliografía](#)

Jorge Castillo

KHRONOS

El corredor y su reloj de arena



Legales

© Jorge Ariel Castillo
© de esta edición Grupo Abierto Libros

libros@grupoabierto.com

 /grupoabiertolibros

 grupoabierto.libros

Diseño: Claudia Maddonni

Imagen de tapa: Fabricio Insaugarat - @ondavagafabri

Castillo, Jorge Ariel
Khronos : el corredor y su reloj de arena / Jorge Ariel Castillo. - 1a ed - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Grupo Abierto Libros, 2021.
Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online
ISBN 978-987-47891-3-6

1. Deportes. I. Título.
CDD 796.09

*Entrenar es formarse.
...Un trabajo continuo.*

*Al leer este libro vas a GANAR,
o al menos intentaremos no perder
lo más preciado de nuestro haber,
el principal activo: TIEMPO.*

*“A todos aquellos luchadores,
que saben de derrotas por haberlas padecido.
Y que cuando te ven al borde del abismo,
empujan con toda su fuerza.
Para que descubras la magia de tus alas
o la valentía que descansaba esperando despertar.
Nunca sabemos cuándo crearemos una oportunidad.
Pocas veces nos daremos cuenta de tenerla.
El trabajo constante es lo que nos ayuda a poder valorar”.*
JC

El arte-sano

Ramón Tutelar Castillo fue carpintero artesano. Él, como alguno de sus hermanos, más que un trabajo tenía una pasión: trabajar la madera, oficio que había aprendido en el servicio militar y que lo terminó acompañando toda su vida.

Desde muy pequeño, podía pasar horas enteras observando cómo mi abuelo lograba resucitar un árbol muerto en un mueble único y, para mí, lo más parecido a una obra de arte.



Los Castillo: Diego, Ramón y Jorge.

El taller de trabajo de “El abuelo Castillo” (así le decíamos con mi hermano y mis primos) estaba en el fondo de nuestra casa, en Saladillo, provincia de Buenos Aires. Como en toda ciudad del interior, se hace una pausa en el trabajo desde el mediodía hasta las cuatro o cinco de la tarde según la estación del año: “la hora de la siesta”. Para mí era “la mejor hora”, y no porque dormía sino porque los

adultos estaban descansando, y el patio, la casa y el taller eran solo para mí y para desarrollar mi rústico arte con los recortes de madera que quedaban y con los clavos usados, que mi abuelo reciclaba (los martillaba hasta dejarlos derechos, casi como de fábrica) y ponía en una lata oxidada que había sido de duraznos en almíbar y a la que tenía el acceso habilitado para “jugar”.

Casitas, pequeños autos, cajas, cajones, entre otras `creaciones`, ocupaban mi tiempo a la hora de la siesta. Pasados algunos años, mi abuelo me preguntó si quería ser carpintero. Sin pensarlo, mi respuesta fue un ¡sí! inmediato. Fue entonces cuando me dijo que él me enseñaría.

Al día siguiente estaba preparado para comenzar la etapa de instrucción con el experto. La primera experiencia no fue lo que esperaba. Recuerdo que me hizo tomar un serrucho casi tan largo como mi estatura y acostarlo en un banco de trabajo para que martillara suavemente los dientes, de un lado y del otro. Luego lo tuve que colocar con los dientes hacia arriba en una morsa y ahí, primero con una lima triangular, debía afilar cada diente de ambos lados. Pero esto no era todo: había que torcer con una pinza unos milímetros un diente para un lado y el siguiente para el otro. Tenía que prestar mucha atención y tener paciencia ya que esa tarea llevaba un buen tiempo (y, confieso, no me resultó para nada divertido).

Claramente nunca llegué a trabajar como artesano de la madera, aunque sí me acompañaron toda la vida las enseñanzas de mi abuelo: “Con todo lo que te gusta y quieras hacer por mucho tiempo, es muy importante que sepas cuidar y preparar las herramientas, conocerlas e invertir en ellas. Cuidarlas no es perder tiempo, es invertirlo a futuro porque se gana mucho cuando se las necesita y están preparadas”.

También me mostró que la madera no siempre se comporta igual, tiene nudos, imperfecciones y nos

sorprende con sus vetas naturales e inesperadas que, al final del trabajo, pueden quedar hermosas.

Tal vez por eso creo que los deportistas debemos cuidar, preparar y conocer nuestro cuerpo y nuestra mente; esa es la base para poder entender el deporte y entendernos como seres humanos completos. Es deportista quien entiende y siente esa retroalimentación en la que el entrenamiento hace bien a todos los sistemas y quien entiende los cuidados que hay que tener para poder llevarlo a cabo. El hacer deporte contribuye a la formación integral de las personas porque nos enseña que hay que jugar limpio, que la disciplina es fundamental, que el compañerismo es nutritivo y muchos etcéteras más.

Correr es mi deporte, mi eje en esta vida y no porque me resulte fácil. Siempre me costó, me pone en mi lugar, me enseñó a seguir adelante a pesar de los resultados no esperados, a sentir un poco más los veranos y los inviernos, a comprender que sin objetivos es imposible llegar a dar todo, a trabajar duro sobre las debilidades, a buscar ayuda para tener una guía y control, a compartir las mismas sensaciones con mis pares y luego estar óptimo cuando me encuentro solo. En definitiva, a cuidar las herramientas... Correr es buscar un más allá sin saber cómo será. Correr nos ordena y nos enseña a enfrentar los desafíos de la vida, le da sentido. Encontrar el arte-sano de cada uno: de eso se trata.

“Correr no es para humanos dotados físicamente. Correr es para personas responsables, comprometidas y humildes.”

Algunos sabios dicen que muchas de las cosas las hacemos por miedo. Confieso, aunque vaya en contra de mi ego, que, en parte, escribo porque temo que esta maravillosa actividad que me ha dado tanto, que terminó de enseñarme a vivir o a buscar lo mejor en mi vida, se vea opacada en otros por alguna mala experiencia o porque no

han podido perseverar para superarse en nuestra comunidad de corredores, o porque han sucumbido ante las malas interpretaciones de quienes son ajenos.

Me apasiona poder compartir esta experiencia porque también me considero un eterno aprendiz. Por suerte, como cuando era niño, no dejo de sorprenderme ni de descubrir.

Investigar y analizar todo lo referido al cuerpo para quienes corren ocupa gran parte de mi tiempo. Muchas veces me gana el mal humor porque me gustaría dedicarme aún más y me cuesta aceptar el cansancio o que el cuerpo no acompañe todo lo que mi cabeza quiere. Es interminable el aprendizaje para entender por completo las exquisitas funciones e interrelaciones de nuestros sistemas.

Espero ser útil a mis pares de este deporte. También espero que me sigan enseñando y exigiendo día a día.

Sacrificarnos por las cosas que nos interesan: eso es libertad.

Sacrificarnos para complacer a los demás es ser un esclavo.

Si quieres ser libre, trabaja duro por lo que te interesa.

Si no quieres perder el interés, mantente humilde.

JC

Del dicho al hecho...

¡Corremos porque nos hace bien! Esto es algo totalmente real y comprobable por cualquier persona que en algún momento se hizo partícipe en esta loca actividad de sumar kilómetros a nuestros pies y con pequeños vuelos constantes.

Poder alcanzar esas buenas sensaciones no es un regalo. Necesita de la voluntad y del esfuerzo y, para mantenerlo y no desmotivarnos, precisa de objetivos y de una serie de trabajos ordenados que, a su vez, siguen costando y requieren más voluntad y disciplina. Como muchas de las actividades, al principio parece algo muy sencillo, pero, a medida que pasa el tiempo, comienza a complejizarse. En un primer momento es suficiente tener disponible el tiempo para hacerlo. Luego veremos que serán necesarios los entrenamientos programados de manera correcta, sumados a una mejor alimentación y descanso. Más tarde descubriremos que no da lo mismo un tipo de calzado u otro. Y así se seguirán sumando infinidad de detalles y de necesidades que nos obligarán a que vayamos puliendo detalles si pretendemos mantenernos o seguir mejorando.

Quien corre no es un ser aislado y único, es una persona más que pertenece a una sociedad de corredores y, en general, tiene los mismos problemas y deseos que cualquier ser humano y tal vez una razón más para esforzarse o sentir los “pies sobre la tierra”. Por lo tanto, podemos decir que somos seres íntegros, seres “biopsicosociales”.

En mi primer libro (*Kilómetros a tus pies*), el foco estaba puesto en la primera parte y quizá la más estudiada para

los corredores: las características biológicas, que, con el aporte de varias especialidades, tales como la fisiología, la biomecánica, las metodologías de trabajos que se proyectan de ellas y también algunos cuidados y prevenciones, nos ayudan a comprender, tal como lo expusimos en aquel trabajo.

Con el conocimiento de todo aquello, tendremos una gran herramienta para minimizar los errores y potenciar nuestro camino como deportistas. Pero llevarlo a la vida real, concretar ese conocimiento en los hechos, puede que no sea tan lineal y, menos aún, inmediato. Es un momento crucial para que nos comprendamos como corredores en un extenso camino.

Ya que, como dice el refrán, del dicho al hecho hay un largo trecho, ahora trataremos de acercarnos más al día a día, de afrontar los posibles escenarios que se pueden plantear, además de cumplir con un plan de entrenamiento y de participar en alguna competencia tratando de comprendernos con lo que nos sucede y con el significado que tiene para cada uno, porque no es igual para todos. Para algunos puede ser un equilibrador psicofísico, para otros una salida económica o un lugar de prestigio dentro de un grupo.

Como ya sabemos, llegamos a correr por la maduración de nuestro sistema nervioso cuando somos pequeños. Debemos sentirnos dichosos de merecer este premio como humanos. Medio de locomoción, deporte y actividad física, medio de socialización, actividad equilibradora. ¿Qué más le podemos pedir?

Esta “sencilla” forma de movernos nos ha dado y nos sigue dando mucho. Aunque cambien las necesidades, siempre nos acompaña y nos caracteriza como especie.

Lo de sencillo lo podemos decir porque nos ha llegado de regalo, aunque, en verdad, no lo es tanto. El cuerpo debe poner en marcha una serie de mecanismos ajustados para poder llevar a cabo esta maravillosa actividad, nos acerca a

nuestros límites para que nos opongamos y luchemos con y contra eso, al mismo tiempo que se retroalimenta: “Nos hace bien”, “Nos hace libres”, “Nos da paz”, “Somos más nosotros mismos”.

Siempre nos será más fácil correr que entender todo lo que le sucede a nuestro cuerpo y nuestra mente cuando salimos a machacar kilómetros.

Por más complejo que sea entender los diferentes mecanismos internos, vale la pena hacer el esfuerzo, ya que puede seguir alimentándonos en nuestra disciplina y en el extenso camino que tenemos que transitar como corredores de resistencia.

Viajar hacia el conocimiento es maravilloso, enriquecedor, expande nuestra capacidad de crear y pensar; viajar hacia nuestro interior puede ser más grandioso aún. Todo lo que podamos saber sobre nosotros mismos nos hará más inteligentes, nos dará más herramientas y nos permitirá comprender nuestras acciones y reacciones para comenzar a manejarlas de la mejor manera.

En esta oportunidad los invito a que nos metamos bien adentro del corredor y a que compartamos un poquito más allá de los kilómetros que vamos a hacer en este viaje maravilloso.

*En algún camino,
me encontrarás.
Seguramente, cansado, solo y austero.
No por estar derrotado,
sino por luchar en mi propio interior.
Si me buscas,
contarás conmigo,
en aquel camino o donde sea.
Me encontrarás
corriendo, alentando o pensando para ello.
Si te sumas a la lucha de tu interior,
me encontrarás y nos aventuraremos juntos.*

JC

PARTE I

CONOCER LAS HERRAMIENTAS

¡SÁLVATE, CORRE!

¿El deporte nos salva? ¿Nos enfrenta? ¿Nos desafía?

Hace unos veinte años, en mis primeras vivencias con el entrenamiento ordenado y sistemático, existía una especie de “rivalidad” en el atletismo, algo divertida entre los corredores de fondo y medio fondo, con (contra) quienes corrían velocidad, saltadores y demás pruebas de campo, aunque nos respetábamos y alentábamos mucho con el esfuerzo de cada uno. (Ver anexo XI -1 El deporte de los sufridos)

Cuando nos tocaba formar parte de algún equipo, como, por ejemplo, alguna posta de 4x400 metros, por un instante, los velocistas, nos miraban con asombro luego de la participación, aunque pronto se les pasaba a la hora de querer ir a comer juntos o de invitarnos a trasnochar. Todavía, cuando me acerco a una pista, llegan a mi recuerdo las voces de “fondero”, “come fideo”, “descarnado”, “¡loco! te vas a marear en la pista”. De más está decir que los acumuladores de kilómetros también hacíamos nuestros chistes. Más allá de eso, las relaciones eran buenas y encontré muchos amigos y excelentes personas.

Hoy, por momentos escucho reclamos o quejas entre los supuestos “bandos” que son los vienen de las raíces del atletismo, versus los que se inician en el mundo de los corredores populares o runners. A veces, esa rivalidad también existe con quienes participan de carreras combinadas (triatlón, duatlón, acuatlón) o aventura (*trail*), con los fanáticos de los 42.195 metros y el asfalto.

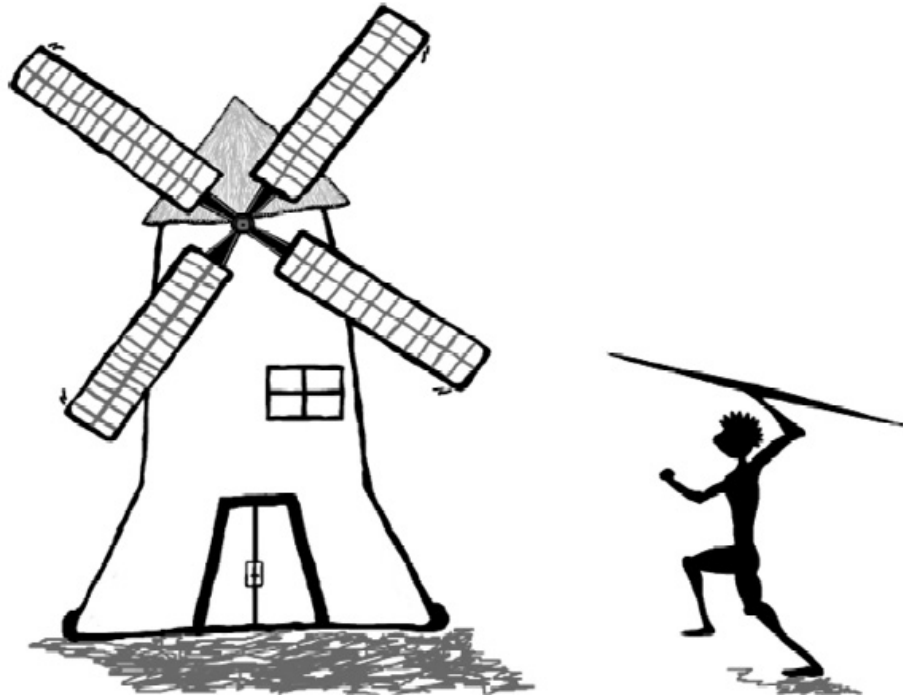
Otra cosa que recuerdo de los grandes entrenadores es que nos inculcaban a los aficionados de las pruebas de fondo y medio fondo a no participar de las competencias de ruta o calle, porque ese era el camino final de la carrera como deportista.

¿Por qué estas internas? ¿Qué tiene de malo tener distintas preferencias? ¿Cuáles son los factores a favor o en contra de un formato u otro? ¿Hay realmente perjudicados?

Entre tantas, estas preguntas me las hice por muchos años y me costó bastante tiempo tratar de entender las diferentes posturas dado que todos hacían lo que les gustaba y bajo el mismo patrón: correr.

A todo esto y desde hace varios años, las dudas están puestas en si este deporte está creciendo o se está hundiendo en su propia fama. Por un lado, están quienes nos hablan de un crecimiento histórico y, por otro, los retrospectivos que no paran de mencionar que “antes estábamos mejor” y ahora es la decadencia animada.

Para poder avanzar en este entretejido, veamos un poco las características generales de los actores principales y a lo que apunta cada uno en la práctica de este deporte. Parto de la idea de que lo más valioso es que cada cual da lo mejor de sí o, al menos, lo intenta.



¡Gigantes!

LOS ACTORES

Los que se aventuran en la práctica de correr y querer buscar un poco más allá de los límites propios se sentirán, por un lado, atraídos a sumarse en algún evento o competencia para ir acumulando sus registros y encontrar nuevas motivaciones, por otro, la mayoría en algún momento sentirá la necesidad de ser guiado por uno o varios profesionales de las áreas correspondientes a la materia. También, en muchos casos, querrán sentirse acompañados por pares que comparten las mismas sensaciones y objetivos. (Ver anexo XI -2 Un equipo para la soledad)

Teniendo en cuenta esto, dichos eventos deben estar reglamentados, por lo cual estaríamos hablando de un deporte. Como todo deporte, busca algunos de los objetivos: educación, formación íntegra de la persona y de

su comportamiento, mejora psicofísica, desarrollo de relaciones sociales e integración, obtención de resultados competitivos y autosuperación.

De acuerdo con el Comité Olímpico Internacional (COI), el deporte es un derecho humano, sin discriminación para su práctica y exige comprensión mutua, solidaridad, espíritu de amistad y juego limpio.

En la actualidad estas lindas y complejas interacciones que se dan en el día a día, generan vínculos, desafíos, emociones, discusiones, victorias, fracasos, enojos, festejos... Veamos un poquito más sobre sus personajes en constante interacción:

El entrenador

Es el protagonista, el que hace que puedan existir todos los demás actores. Es quien pone su cuerpo, su mente, su alma, su tiempo (y también dinero). Es quien corre (el que transpira y sufre) y hasta, en algunos casos, se ofrece como conejillo de indias...

Quien incursiona en el camino del deporte es un aventurero ávido de desafíos y con ansias de mejorar. Por este motivo es aconsejable no trabajar solo sino con la ayuda de un guía, un mentor, un consejero, es decir, un entrenador. El hecho de estar solos lo hace más difícil si pretendemos tener un buen dominio de la actividad o llegar a nuestra cúspide, porque necesitamos trabajar sobre nuestros puntos débiles y que nos indiquen el camino más acertado, sin necesidad de ir a prueba y error. También, como veremos a lo largo de los capítulos, la importancia de interaccionar y retroalimentarse con diferentes especialistas de múltiples áreas hace que trabajemos acorde y en conjunto los diferentes objetivos. No es menos importante la relación con los otros entrenados, los pares, ya que socializar y poder compartir los esfuerzos son una buena ayuda.

Para poder lograr lo propuesto, se debe poder confiar en el entrenador y en el plan pautado por él. Si esto se logra, la preocupación por cuál es el camino a seguir para cumplir con los objetivos deja de estar porque hay un plan, una estrategia, un orden, una ruta marcada. Solo quedará intentarlo día a día.

Es importante que el entrenado sea comunicativo, sincero, que trate de guiarse por el entrenador y la planificación, sin que se pierda el sentido común. No se trata de que nos sometamos a la autoridad del entrenador en forma sumisa sino de trabajar en equipo y en un clima de mutuo respeto.

La capacidad volitiva, las prioridades y el compromiso respecto de la actividad, la determinación y la autonomía harán la diferencia en cuanto al logro de los objetivos acordados. (Ver anexo XI-4 El día que aprendí que corría para mí)

Desafíos: Poder entregarse a lo pautado sin las interferencias del entorno. Ser tolerantes ante las frustraciones normales y necesarias en el camino de todo deportista, pues, sin ellas, no crecemos. Tratar de formarse y comprender las diferentes actividades propuestas y cuidados para el propio cuerpo. Intentar dejar a un lado el ego y el narcisismo para poder aprovechar al máximo el propio crecimiento y con los que están a su lado. No perder el foco en su propio proceso para no desorientarse respecto de las apetencias y objetivos de los demás. Entablar una buena relación con el entrenador tomando los consejos y tratando de comprender la visión de quien nos guía. No hay que olvidar que quien nos entrena juega para nuestro equipo y también quiere lo mejor. Tomar con seriedad los compromisos y respetarlos suele ser muy bueno para la relación.

El entrenado®

Cada entrenador, más allá de los conocimientos metodológicos, tiene o es su propia marca registrada. Está claro que se relaciona con su personalidad, su formación y su vivencia en el deporte (si es que la tuvo). Y también con la manera y con las formas en que lleva a cabo su trabajo, si está especializado y demás particularidades. En definitiva, cada maestro con su librito.

Más allá del estilo propio de cada entrenador, hay características que deben tener para que su trabajo sea efectivo.

Uno de los más significativos está en el compromiso y la responsabilidad con cada uno de sus entrenados, que, por sobre todas las cosas, son personas. Su labor nunca debe perder de vista la educación integral y la formación responsable, además todo lo referido a cuestiones técnicas y específicas del deporte. Debe ser un líder, entendiendo que liderazgo no es sinónimo de dominación.

Por otro lado, y no menos importante, dar el ejemplo debe ser indiscutible:

- Ante todo debe ser una buena persona, amable, justo, cuidadoso en sus opiniones, abierto e inclusivo.
- Tiene que verse optimista, confiado y con carácter, enfocado en las decisiones y con el temple y la cordura suficientes ante situaciones difíciles.
- Por momentos debe ser distante y frío, y, cuando sea necesario, contenedor y cercano.
- Debe ser un observador constante, no solo del cronómetro.
- El interés por sus entrenados debería estar en la formación como personas y deportistas; luego, en segundo plano, las “marcas” o el rendimiento.

- Nunca debe perder el interés por la formación técnica, por estar actualizado siempre y por el seguimiento de su propio trabajo a largo plazo.
- Estar abiertos al aprendizaje constante. De los alumnos se aprende mucho y de los errores también, pero solo es posible si se tiene la suficiente inteligencia como para reconocerlos.
- Tratar de mantener una presencia adecuada e intentar ejercer la búsqueda por su mejor versión. Buscar educar con el ejemplo.

Desafíos: Poder trabajar de manera interdisciplinaria y delegar todo lo que no esté a su alcance (Ver anexo XI-5 Tener espalda); poder escuchar y comprender a los entrenados en su totalidad, con la mayor empatía posible (lo que implica prestarles atención). La comunicación es clave: fomentar la retroalimentación es central para detectar y motivar hacia los cambios positivos. Ser muy cuidadoso con las críticas. Si no son constructivas, se deben manejar con cautela las formas (no es recomendable utilizar sarcasmo, desprecio, indiferencia, vocabulario inapropiado o hacer comparaciones), ya que se pueden producir disgusto, rechazo, enojos o bloqueo en los entrenados.

Por otro lado, se debe comprender que los corredores normalmente tienen un ego alto y, en muchas ocasiones, baja autoestima. Esto hace necesaria una correcta lectura para el manejo de sus demandas, sin necesidad de entrar en un circuito de adulación adictiva. Entender que los planteos de los entrenados no son necesariamente la expresión de algo personal contra el entrenador y que las personalidades de cada uno difícilmente se puedan cambiar. Incluso, muchas veces, cuando algunos alumnos

deciden hacer un cambio de entrenador, se debe entender que es algo normal y que los cambios en muchos casos suelen ser sanos o parte del crecimiento de ambos actores.

En el manejo de grupos no se debe olvidar que muchas veces las personas, cuando se agrupan pueden llegar a comportarse diferente de cuando están solos, incluso pueden llegar a ser más irracionales en las decisiones ya que la marea de pertenencia los puede arrastrar. Por eso, mantenerse al margen y observar desde fuera puede ser útil. También hay que estar atentos a los vertiginosos cambios que tiene el mundo y la hiperestimulación que recibimos a diario. (Ver anexo XI-7 Si yo puedo, todos pueden)

Tratar de educar sobre las actividades pautadas, el cuerpo humano y las ciencias auxiliares del entrenamiento, tanto como todo lo referido a la seguridad y la prevención. Mantener alejados los prejuicios. Mucha paciencia y ... mucha paciencia. Quienes trabajen con jóvenes y niños, la paciencia debe ser estar dirigida, en muchos casos, a los padres.

Autodidactas e indefinidos

Los autodidactas son el menor porcentaje de quienes conforman la familia de los corredores. Muchos se inician por iniciativa propia y luego, cuando comienzan a surgir algunos desafíos, pasan a ser entrenados. En muy pocos casos es por no tener posibilidades de acceder a un entrenador. Dentro de ese grupo, se encuentran los que incluyen dentro de su mantra equilibrador algunos “trotos” semanales como complemento de la actividad física, pero no se consideran corredores: no es su deporte, sino una parte de sus actividades.

La mayor parte de los autodidactas que se identifican como corredores sienten que ellos son los únicos que pueden entrenarse (y, a veces, entrenar también). Esto no tiene nada de malo, siempre y cuando estén abiertos a

profesionales, sobre todo en el área de la salud para poder realizar los controles preventivos. La realidad es que todos necesitamos una guía, un mentor o un *coach*, sobre todo para ahorrar tiempo y energía. No se pretende decir que no se puede ser autodidacta, aunque sí es verdad que se deja mucho en manos de la suerte. La retroalimentación instantánea y corriente que tenemos con un entrenador es una gran oportunidad para el crecimiento personal y para poder explotar todo nuestro potencial. En algunos casos, luego de tener un buen criterio respecto de la actividad y formación, se pasa de entrenado a pseudo-autodidacta: se mantiene una relación de amistad con quien era entrenador y quien entrena se mantiene bajo sus propios lineamientos, consultando de vez en cuando en momentos puntuales. En el caso de que por alguna razón excepcional no se pueda tener un entrenador, se debe tratar de absorber lo máximo posible las experiencias de los pares y buscar, al mismo tiempo, capacitarse en la materia para tener mejores posibilidades.

Los indefinidos son aquellos que buscan un entrenador para que avale o apruebe sus hipótesis y entrenamientos “sacados de la galera”. A veces, en este mismo grupo encontramos a los que toman lo que les dice el entrenador, aunque, en cada sesión, ponen una cuota de lo personal y se salen del libreto constantemente. En estos casos, sucede que cuando el resultado es positivo, no se sabe qué fue lo que funcionó y, cuando sale mal, tampoco...

Desafíos: Poder entregarse sinceramente a profesionales que lo guíen. Cambiar la duda por la confianza. Pensar en el proceso y no perder el rumbo hacia los objetivos a largo plazo. Quienes sean autodidactas porque no tienen otra opción, tienen que ser sus propios maestros y estudiar todo lo que puedan, con una gran apertura hacia quienes puedan transmitirles sus

experiencias. Ser conscientes, todo el tiempo, de que son aprendices autónomos.

Profesionales coadyuvantes

Dentro de estos actores encontramos a todos los profesionales de la salud y a quienes complementan la labor del entrenador. Son sumamente importantes para el completo desarrollo del deportista. Si bien todos los profesionales clásicos del área clínica tienen una gran connotación y son la base para la guía, prevención y control, en la actualidad han cobrado mucha importancia los especialistas de áreas puntuales que trabajan por y para los deportistas. El crecimiento y apertura del deporte para todos, en contraposición con el sedentarismo, vienen generando demandas sumamente positivas y abriendo campos de trabajo, investigación y capacitación constante. Por nombrar, algunos tenemos el área médica, la nutrición, la psicología, la fisioterapia, la ortopedia, entre tantas que se nutren de diversas ciencias y tienen sus vinculaciones directas con especialidades en el deporte.

Los profesionales que se especializan en el área deportiva suelen tener un perfecto manejo y comprensión de la persona en su totalidad con una gran empatía. Claramente deben ser parte de nuestro equipo (Ver Anexo XI-5. Tener espalda).

Entre los coadyuvantes, se incluyen los preparadores físicos y técnicos especializados que pueden trabajar en conjunto con el entrenador.

Desafíos: Nuevamente aparece el poder trabajar de manera interdisciplinaria. Sé que muchas veces se intenta, pero en algunos casos no llega a ser suficiente. Es algo que seguramente la tecnología en el futuro nos podrá ayudar ya que uno de los limitantes es el tiempo.

Otro de los desafíos de suma importancia es la capacitación constante en materia de este deporte (algo

que también demanda tiempo) al igual que la investigación. Todos los profesionales tienen en sus manos una gran casuística que puede ser de mucho valor para toda la comunidad. El trabajo y el seguimiento individualizados son otros puntos que no se deben dejar escapar pues son imprescindibles para obtener mejores resultados.

Ciencia y tecnología/industria

Son actores que año tras año van ganando lugar ya que los avances científicos y tecnológicos son parte de muchos progresos, aunque, como ya sabemos, también hay detractores ya que algunos sienten que se altera la naturaleza del deporte. Es comprensible, pero la realidad es que la humanidad es un todo y por lo tanto el crecimiento y los avances son parte de nuestra evolución y de la del deporte, aunque se deban encausar o reglamentar constantemente. Junto a las necesidades y facilidades que nos brindan, está claro que las marcas exploran sus posibilidades en este público ávido y cautivo por sumar kilómetros y por todo lo que tenga que ver con esta pasión.

Como sabemos, todos hoy gozamos de materiales que se fueron perfeccionando y nos dan muchos beneficios para la práctica, la prevención y el confort. Entre ellos los que más se destacan son el calzado, la ropa y los tejidos con cualidades para las diferentes temperaturas, los alimentos específicos para momentos puntuales, los relojes (cronómetros, pulsómetros, GPS), los chips para controlar los tiempos y las *apps* de seguimiento y control. También hay todo tipo de accesorios que, de una forma u otra, pueden ayudarnos: lentes, hidratadores, porta números, auriculares, etcétera.

No debemos olvidar los aportes en las áreas de salud para diagnóstico, prevención y tratamiento.

Desafíos: Para poder llegar a todos los que forman parte de este mundo del correr, deberían ser accesibles y

sustentables en relación con el medio ambiente y con el deporte. Que el uso de todas las novedades sea de forma intuitiva sin necesidad de tener prospectos o instrucciones de uso. Estar dispuestos a capacitar de forma simple a deportistas, entrenadores, profesionales de la salud y organizaciones.

Managers/representantes

El mánager, gerente deportivo o representante es un profesional que supervisa, guía y controla la carrera deportiva del atleta. Es quien aconseja y asesora en temas tanto profesionales como personales con el propósito de buscar lo mejor para su carrera y su desarrollo laboral. En muchos casos es quien busca las contrataciones, los sponsors y el que se ocupa de los arreglos comerciales y federativos. Claro está que es un actor que entra en juego para quienes son deportistas profesionales. En algunos casos, en deportes como el atletismo, esta representación es ocupada por el mismo entrenador o, incluso, algún miembro de la familia del atleta.

También encontramos quienes se dedican exclusivamente a gerenciar deportistas sin otro vínculo. Pueden ser ex deportistas experimentados que manejan muy bien todos los caminos internos del deporte.

Desafío: Vincularse de cerca con las necesidades del deportista, no solo las actuales, sino las que tienen que ver con su futuro en lo que se refiere al deporte y su carrera, y a la persona. Por ejemplo, cuando llega el momento de su retiro, que esté preparado tanto emocional como económicamente. Tener en cuenta los procesos biológicos de recuperación para los compromisos deportivos, por eso es muy necesario escuchar a todos los profesionales que trabajan con el deportista.

Entidades, organizaciones, instituciones

COI: Comité Olímpico Internacional, fundado por Pierre Frey de Coubertin el 23 de junio de 1894, en París (actualmente la sede se encuentra en Lausana, Suiza), para coordinar el movimiento olímpico¹ y las diferentes actividades de los Juegos Olímpicos modernos² (JJOO). Decide cuál es la ciudad sede y el programa olímpico.

Los Juegos Olímpicos son el mayor evento multidisciplinario del deporte con la participación de atletas de todo el mundo. Existen los JJOO de verano y los de invierno. Entre ellos hay dos años de diferencia y entre cada JJOO de verano hay 4 años (Olimpíadas), lo mismo entre cada JJOO de invierno. También incluyen la coordinación de los Juegos Paralímpicos y los JJOO de la Juventud.

World Athletics: Anteriormente conocida como IAAF³ o Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo, es el organismo de regulación del atletismo mundial (Reglamento de todas las disciplinas, materiales y métodos de medición, reconocimiento de los récords mundiales, etc.). Fue creada en 1912 con el nombre de Federación Internacional de Atletismo Amateur (aunque, como sabemos, los atletas que se dedican a esto de algo tienen que vivir) hasta el año 2019, donde comenzó a llamarse World Athletics (WA). La sede se encuentra en Mónaco.

La WA, como organismo mundial del atletismo, responde al movimiento olímpico y cuenta con la afiliación de 214 países o federaciones nacionales, distribuidas en seis organismos continentales: Confederación Africana de Atletismo (CAA), Asociación Asiática de Atletismo (AAA), Asociación Europea de Atletismo (EAA), Asociación de Atletismo de Norteamérica, Centroamérica y el Caribe (NACAC), Asociación de Atletismo de Oceanía (OAA), Confederación Sudamericana de Atletismo (ConSudAtle).