

UFLO

UNIVERSIDAD DE FLORES

Autorizada provisionalmente por Decreto PEN N° 2361/12/94 conf. Art. 64 inc "C" Ley 24521

FACULTAD DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TESIS DE MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Título:

Permanencia de corredores y corredoras en un equipo de running.

Participación y permanencia de corredores y corredoras mayores de 18 años durante un periodo de un año o más en la práctica del running en un equipo y el rol del entrenador.

Maestrando/a: Furlan, Sergio Alejandro

Legajo: 20942

Correo electrónico: sfurlan@umaza.edu.ar – pausasaludable.sf@gmail.com

Directora: Dra. Susana Gallar

Fecha de entrega: 23 de setiembre de 2019

Agradecimientos

Agradecimiento a la Universidad de Flores (UFLO) por haber brindado la posibilidad de obtener este título de Magíster, a los docentes y directivos de esta Maestría. A la Universidad Juan Agustín Maza por brindarme medios para llevarla a cabo. De modo muy especial a la Dra. Susana Gallar por ser la Directora de esta Tesis con la agudeza académica y la grandeza humana que lo hizo. A la Dra. Ana Riccetti por haber sido quien proveyó el instrumento utilizado y al Sr. Decano de la Facultad de Educación de UFLO, Dr. Rio, por haber favorecido un ambiente de continuidad, amabilidad y claridad en este final de proceso.

Resumen

El propósito de esta tesis fue determinar los principales motivos por los cuales personas de ambos sexos mayores de 18 años permanecen entrenando en un equipo de running durante un año o más con el mismo entrenador/a y la incidencia del rol del entrenador para que esto ocurra. Esto a partir de la hipótesis que:

Las personas que corren en un equipo de running permanecen adheridas durante al menos un año por motivos vinculados con el tipo de relación personal directa con el entrenador y la particularidad de las propuestas en los entrenamientos.

El estudio trabajó sobre una muestra de 50 corredores y corredoras de más de 18 años con un año o más tiempo de permanencia en un mismo equipo y mismo entrenador en Mendoza, Argentina. Se realizó una investigación cuantitativa, de campo, con diseño observacional, descriptivo, sincrónico/transversal a través de un cuestionario adaptado al español de Clima Deportivo (SCQ). También se adaptaron las escalas del Sport Climate Questionnaire (SCQ) de Deci y Ryan (2000). Se analizaron sus propiedades psicométricas por medio de un análisis factorial confirmatorio, y la fiabilidad a través del Alfa de Cronbach (0,77).

De los resultados obtenidos se podría sostener que el rol del entrenador y su propuesta son determinantes en la decisión de permanencia de un corredor/ra en un mismo equipo de running durante por lo menos un año.

Palabras clave:

Running – Motivación – Permanencia – Entrenador – Equipo

Abstract:

The purpose of this thesis was to determine the main reasons why people of both sexes over 18 years of age remain training in a running team for a year or more with the same coach and the incidence of the role of the coach to make this happen. This from the hypothesis that:

People who run in a running team remain attached for at least one year for reasons related to the type of direct personal relationship with the coach and the particularity of the proposals in training.

The study worked on a sample of 50 runners and runners over 18 years of age with a year or more of time in the same team and coach in Mendoza, Argentina. A quantitative, field investigation was carried out, with observational, descriptive, synchronous / cross-sectional design through a questionnaire adapted to Spanish for Sports Climate (SCQ). The scales of the Sport Climate Questionnaire (SCQ) by Deci and Ryan (2000) were also adapted. Its psychometric properties were analyzed by means of a confirmatory factor analysis, and reliability through Cronbach's Alpha (0.77).

From the results obtained, it could be argued that the role of the coach and his proposal are decisive in the decision to remain a runner in the same running team for at least one year.

Key words:

Running - Motivation - Permanence - Coach - Team

Área temática:

Actividad Física y Deporte - Running en Equipos – Rol del Entrenador

Rama:

Actividad Física y Deporte

Tema:

Algunos motivos identificados que se asociarían a la permanencia en la práctica del running en equipo

Subtema:

El rol del entrenador en la permanencia de los corredores/as en los equipos de running.

Índice

CAPÍTULO I: Delimitación del objeto de estudio	8
1.1. Introducción	8
¿Por qué corremos?	8
1.2. Problema de investigación	11
1.2.1. Preguntas de investigación	13
1.3. Antecedentes y relevancia cognitiva	13
1.3.1. Relevancia social	24
1.4. Marco Teórico	26
1.4.1. Actividad física	26
1.4.2. Atletismo	29
1.4.3. Running	32
1.4.4. Trail running	39
1.4.5. Motivación	39
1.4.5.1. Teoría de la Autodeterminación	40
1.4.5.2. La Teoría de la Competencia Motivacional (TCM),	47
1.4.5.3. La Teoría de Orientación de Metas (TOM)	48
1.4.6. La Permanencia	49
1.4.7. El Entrenador	51
1.4.8. El Rol del Entrenador de Running	54

1.4.9. El Equipo	67
1.5. Objetivos.....	71
1.6. Hipótesis	71
CAPÍTULO II: Método	72
2.1. Tipo de diseño	72
2.2. Población y muestra	76
2.3. Diseño operacional del objeto de estudio	77
2.4. Fuente de datos	79
2.5. El instrumento de recolección de datos: SCQ.....	80
2.5.1. Validez y Confiabilidad del instrumento	82
CAPÍTULO III: Resultados.....	85
3.1. Plan de tratamiento y análisis de datos	85
3.2. Exposición de los datos obtenidos	85
3.3. Análisis e interpretación de los datos.....	86
4. CAPÍTULO IV: Conclusiones, discusión y sugerencias.....	99
5. BIBLIOGRAFÍA.....	103
6. ANEXOS – NÓMINA DE TABLAS	111
6.1. Sport Climate Questionnaire	111
6.4. Cuestionario entregado a corredores y corredoras.....	118

CAPÍTULO I: Delimitación del objeto de estudio

1.1. Introducción

¿Por qué corremos? Esa es la cuestión que nos plantean aquellas personas que no corren, pero sobre todo es lo que nos preguntamos nosotros mismos todas las noches antes de dormirnos. Kiss or kill. Besa o mata. Besa la gloria o muere en el intento. La lucha es lo que diferencia una victoria de un vencedor. ¿Cuántas veces has llorado de rabia y de dolor? ¿Cuántas veces has perdido la memoria, la voz y el juicio por agotamiento? Y cuántas veces, en esta situación, te has dicho: ¡Otra vez! ¡Un par de horas más! ¡Otro ascenso! El dolor no existe, solo está en tu mente. Contrólalo, destrúyelo, elimínalo y sigue. (Jornet, 2011, p.3)

Kilian Jornet¹ “Correr o morir”

Este trabajo tiene como propósito indagar sobre la permanencia de corredoras y corredores de Mendoza en los equipos de running y la incidencia que el rol del entrenador tiene en ella.

Dado que se concibe la investigación como un conjunto de procesos sistemáticos, críticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno o problema (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista, 2014) y tomando como punto de partida esta definición metodológica, se presenta el siguiente trabajo que se basa en indagar a quienes practican esta actividad física alternativa derivada del atletismo que es furor en la actualidad y atraviesa como fenómeno a gran parte de nuestra sociedad provincial, nacional, regional y mundial: el running.

¹ Kilian Jornet es el actual campeón mundial de skyrunning, una de las pruebas físicas más duras del planeta. Ha subido y bajado el Kilimanjaro más rápidamente que cualquier otra persona en todo el mundo. Ha superado todos los récords mundiales en cada reto que se ha propuesto: la Ultra-Trail del Mont-Blanc, la Transpirenaica, la vuelta al lago Tahoe. Correr o morir es el diario de un ganador, una filosofía de vida, una lección ejemplar para todos los que practican running.

Correr es una de las actividades que a nivel físico o deportivo se ha logrado posicionar entre las elegidas por una gran parte de la población activa. Según describe Brahim (2016), es una actividad física muy atractiva. Además, agregamos, moverse conlleva en sí mismo el hecho de alejarse de uno de los factores de riesgo modificables: el sedentarismo, aunque para que esto dé sus frutos debe haber una permanencia en la actividad.

Pero, ¿por cuánto tiempo? No se ha encontrado bibliografía que indique este dato preciso en el running específicamente, sin embargo, por un lado, la experiencia de más de 20 años como entrenador de running en equipos de quien presenta esta investigación, es que podemos establecer que correr por un lapso mínimo de doce meses (1 año), sería un tiempo adecuado para categorizar a las personas como no sedentarias y entrenadas. En cuanto a la bibliografía específica acerca del sedentarismo como factor de riesgo, nos remitimos a Alvarez Li (2017) quien considera que el sedentarismo es la realización de actividad física durante menos de 15 minutos y menos de tres (3) veces por semana durante un trimestre.

El running en equipos es un espacio de entrenamiento, actividad física, ocio y recreación, además de conllevar con la participación en carreras el competir, aunque sin la persecución del rendimiento. En el caso de las personas incluidas en este trabajo, corren simplemente para estar mejor, por el placer que les genera correr y tal vez las relaciones interpersonales y sociales al interior del grupo (nuevos vínculos y amistades, conocer gente y otros lugares a partir de esta actividad).

Sin embargo, no todas las personas permanecen un año en la actividad, participando de los entrenamientos regularmente en base a la propuesta de su entrenador, y cuando lo hacen, no necesariamente es en el mismo equipo, suelen rotar por diversos equipos y propuestas que tienen en común esta actividad.

Hay equipos de running en los cuales la deserción de sus integrantes es menor a la de otros, dato de la realidad evidente, de conversaciones con colegas y por relatos de los corredores o corredoras que llegan a un equipo proveniente de otro. También de quienes migran a otras propuestas y lo manifiestan antes de hacerlo al momento de despedirse y/o avisar que dejarán de asistir.

Se podría abordar el problema de la deserción desde dos perspectivas:

- 1- quien abandona los entrenamientos (por lo tanto, cesa su permanencia),
- 2- quien permanece y no deserta.

En esta oportunidad nos enfocaremos concretamente en la segunda opción, la de quienes permanecen un año o más tiempo en el mismo equipo y bajo la dirección del mismo entrenador o entrenadora.

El running no profesional ni de alto rendimiento, forma parte de una de las tantas actividades incluidas en el espectro del ocio. Se considera aquí al ocio como el tiempo libre que se dedica a las actividades que no son por trabajo ni tareas domésticas esenciales y que pueden ser consideradas como recreativas con una condición concluyente: es opcional. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias o esenciales como comer, dormir, hacer tareas vinculadas a cierta necesidad, por mencionar algunas.

Esta temática, como ya adelantáramos, se podría tratar desde la perspectiva del abandono o se puede abordar desde quienes permanecen. Se ha optado por enfocarse en este último grupo (quienes permanecen) y por eso surge la necesidad de identificar las variables que motivan a una persona a formar parte de un equipo y permanecer en él con el mismo entrenador o entrenadora durante un año o más.

Permanecer adheridos a una actividad de ocio, en este caso el running, tiene un valor especial. Esto se considera así porque habiendo diversas propuestas en la sociedad actual y en el mercado, algunas personas deciden que correr sea su actividad y para su desarrollo eligen grupos, entrenadores, modalidades, dedican tiempo, voluntad y el esfuerzo de amalgamar todo esto con sus vínculos personales, familiares y laborales. El running encastra en la vida del corredor y se hace un lugar entre las actividades que conforman su forma de vida, entran en su agenda. De este segmento, aquellos que lo hacen bajo las dos variables elegidas: un año o más de permanencia y con el mismo entrenador/a, serán nuestra población de estudio, algo que explayaremos en el capítulo destinado a la Metodología, pero que mencionamos en este apartado para contextualizar el foco de la investigación.

1.2. Problema de investigación

A modo de contextualización para esta parte, una vez concebida la idea de investigación y el científico, estudiante o experto ha profundizado en el tema y ha elegido el enfoque, se encuentra en condiciones de plantear el problema de investigación. De nada sirve contar con un buen método y mucho entusiasmo, si no se sabe qué investigar.

En realidad, plantear el problema es estructurar más formalmente la idea de investigación. El paso de la idea al planteamiento del problema puede ser inmediato o bien tardar un tiempo considerable. Depende de cuán familiarizado esté el investigador con el tema de su estudio, la complejidad misma de la idea, la existencia de estudios precedentes, el empeño del investigador y sus habilidades personales. Se requiere formular el problema específico en términos concretos y explícitos, de manera que sea susceptible de investigarse con procedimientos científicos, Ahora bien, como señala Ackoff (1967), un problema planteado correctamente está resuelto en parte; a mayor exactitud corresponden más posibilidades de obtener una solución satisfactoria. El investigador debe ser capaz no sólo de conceptualizar el problema, sino también de escribirlo en forma clara.

Lo expuesto hasta el momento sobre el problema, es de orden metodológico. Ahora explicitaremos el mismo conceptualmente.

Correr atraviesa un problema epistémico en su equilibrio de aceptación al ser puesto en tensión por los deportes en conjunto y los deportes individuales. El hecho en sí de correr proviene de un acto absolutamente individual, pero hacerlo en grupo es propio de los deportes de conjunto o equipos. Saber por qué algunos corredores y corredoras migran a otros equipos o abandonan la actividad, no será de tanta utilidad como entender por qué permanecen en ellos, además de saber cuáles son los motivos que atraen a algunas personas por periodos de tiempo de uno o más años a un grupo de running.

Que las personas no permanezcan en una actividad durante un lapso de tiempo determinado, que cambien el tipo de actividades y que su vinculación con la actividad

física y el deporte sea de manera interrumpida con la vida sedentaria, constituyen un problema.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017), considera que la vida sedentaria abarca al menos un 60 % de la población mundial. Es decir, solo un 40 % de la población del mundo realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Y, agregamos, la falta de adherencia y continuidad de las personas en sus actividades físicas es una constante a la hora de ver la rotación de las mismas en un cierto espacio y tiempo específico en grupos de running.

Según el American College of Sports Medicine (ACSM, 2000), la práctica regular de ejercicio físico tiene unos indudables efectos positivos sobre la salud, tanto a nivel físico como psicológico y social. Sin embargo y a pesar de ello, numerosos estudios revelan un considerable descenso del interés y de la participación en actividades físicas y deportivas en la población joven, fundamentalmente en el periodo de la adolescencia (Wall y Cot, 2007). El entrenamiento y la competición pueden ser contextos ideales para fomentar el compromiso deportivo, siempre y cuando el deportista alcance una motivación positiva, ya que ésta es clave para lograr la adherencia a la práctica físico-deportiva. (Moreno, Cervelló, y González-Cutre, 2007; Ulrich-French y Smith, 2009)

Sin embargo, tratándose de running, hay personas que tienen continuidad en el grupo y aquí surgen algunas inquietudes previas a la formulación del problema propiamente dicho en esta investigación, y que muchos profesionales de la Educación Física se hacen a menudo. Las mismas tienen que ver con interrogantes tales como ¿buscan formar parte del grupo por gusto? ¿Por necesidad de formar parte de un equipo? ¿La permanencia depende de la persona, de su tenacidad? ¿Hay factores externos a la persona que fomentan la permanencia en el equipo? ¿Es el grupo el que retiene a los integrantes a través de lazos de amistad que se puedan forjar entre ellos?

Estos interrogantes que se plantean como “problema real” Samaja (1994) o “problema de hecho” Ynoub (2014) y que dan origen a la investigación, surgen de la propia experiencia de quien realiza esta pesquisa: tras veinte años de ejercicio como entrenador de equipos, de los cuales los últimos han sido en la práctica del running, es que se aborda este estudio

a partir de estas preguntas previas, y luego de la reflexión con el propio conocimiento empírico.

Estas inquietudes antes descritas son las que se concentran en las siguientes preguntas de investigación:

1.2.1. Preguntas de investigación

¿Cuáles son los motivos para permanecer durante un lapso de tiempo igual o mayor a un año, en un mismo equipo de running con el mismo entrenador o entrenadora?

¿De qué manera incide el rol del entrenador en la permanencia de los integrantes de un equipo de running a lo largo de un año o más tiempo?

1.3. Antecedentes y relevancia cognitiva

Se ha buceado en trabajos direccionados puntualmente a la problemática orientada y de manera específica al running combinado, entendiendo por éste a la alternancia de correr en calle, montaña, pista o de forma variada en todas ellas. Pero no se encontró suficiente evidencia que existan tales trabajos específicos, ni tampoco fue satisfactorio el nivel de extrapolación que podría hacerse en investigaciones próximas acerca del problema y el deporte en general.

Para justificar lo antedicho, se deja constancia de algunos trabajos enmarcados en partes de esta investigación pero que en ningún caso abarcan por completo nuestro problema de investigación y mucho menos comulgan con nuestra hipótesis. Sin embargo, citarlos es pertinente porque se han basado en un problema similar, una población parecida o una metodología que se asemeja a la que aquí seguimos en muchos de sus pasos.

En *Súper adherencia del maratoniano: variables predictoras y diferencias de género*, Zarauz Sancho y Ruiz Juan (2012), resumen acerca de una vertiente lúdica a partir del creciente tiempo de ocio en España. Este estudio investiga en el maratoniano qué variables motivacionales y de entrenamiento predicen su elevado compromiso y adicción negativa

con su actividad deportiva (esta última no se corresponde con nuestra línea de investigación, pero forma parte del trabajo citado), con el objetivo de tratar de obtener unas conclusiones útiles para aumentar la adherencia a programas de actividad físico-deportiva en la población general. Para esto se partió de la hipótesis de que los maratonianos de esa población tienen unos niveles muy altos de compromiso y adicción negativa a correr, que ambos constructos tienen una elevada correlación entre sí y se pueden predecir tanto por sus altos y diferentes tipos de motivación, como por cuatro variables de entrenamiento. Los resultados confirman las hipótesis, obteniéndose valiosos datos descriptivos y sólidos modelos predictivos en ambos constructos evaluados por género (M y F). Sin embargo, lo que fue difícil de explicar se refirió a que las mujeres obtuvieron grados más altos que los hombres en compromiso, adicción negativa a correr y en todas las motivaciones, muchas veces además de forma significativa.

Esta visión negativa referida al running como adicción, da entidad por oposición a nuestro trabajo que busca en este deporte las variables positivas que motivan a una persona para que permanezca entrenando un año o más con el mismo entrenador en el mismo equipo.

Existe otro trabajo que midió las razones para correr de corredores populares, realizado por Prieto Andreu (2016) de la Universidad UCH CEU Cardenal Herrera Dpto. de Ciencias de la Educación. En él se establece como propósito conocer las razones para correr de los corredores populares. La muestra fue de 473 corredores populares (374 hombres y 99 mujeres) participantes en dos carreras populares de 10 km y medio maratón, los hombres tenían una media de edad de 30,28 años y las mujeres una media de edad de 31,70. El estudio se basó en una metodología cuantitativa, y su diseño fue descriptivo, observacional y correlacional (Thomas y Nelson, 2007). Para la evaluación de las variables personales y socio demográficas se elaboró un cuestionario de auto informe ad hoc; para evaluar la ansiedad previa a la competición, se utilizó el CSAI-2R de Andrade, Lois y Arce (2007) y para evaluar las razones para participar en carreras de resistencia se utilizó un cuestionario elaborado por Barrios (2002). Los resultados arrojaron que las razones principales por las que los corredores participan en carreras populares de resistencia son: divertirse durante la competición, competir contra sus propias marcas, sentir el placer de correr, comprobar su condición física y cumplir la meta que se trazaron.

Por otro lado, los corredores que contestaron el cuestionario los días anteriores a la carrera presentaron mayores puntuaciones en ansiedad cognitiva, y los que llenaron el cuestionario el mismo día, tuvieron mayores puntuaciones en ansiedad somática, autoconfianza, satisfacción, atracción por la competición, autoestima, sentido de vida, búsqueda de reconocimiento, conveniencia y competición. Se discute sobre las relaciones de estas variables con otras personales, deportivas y sociodemográficas y se señalan algunas conclusiones del estudio.

En conclusión, Prieto Andreu (2016) define dos razones principales por las cuales los corredores populares (no profesionales ni de elite) corren carreras, lo cual para nosotros sería un acercamiento a la inferencia que entrenan de algún modo para hacerlo.

La primera es divertirse durante la competición, competir contra sus propias marcas, sentir el placer de correr, comprobar su condición física y cumplir la meta que se trazaron.

La segunda es el conjunto de motivaciones conformado por: satisfacción, logro de meta personal, interés por el deporte y autoestima.

Se enuncian a continuación, otras fuentes bibliográficas que constituyen el antecedente del problema, tanto en su aspecto teórico como metodológico.

Se hace referencia, en primer lugar, a un documento del Colegio Oficial de Andalucía Occidental y Universidad de Sevilla denominado *Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación* de Moreno Murcia, Cervello Gimeno, González – Cutre Coll (2007).

Además, la Teoría de la Auto Determinación de Deci y Ryan, (1985, 1991), Ryan y Deci, (2000), y la Teoría de las Metas de Logro de Ames (1987), Dweck (1986), Maehr (1974) y Nicholls (1978) entre otros, luego de analizar las diferencias existentes en función de una serie de variables demográficas. Para ello se empleó una muestra de 413 deportistas de diversos deportes (este estudio se toma por antecedente porque utilizan los instrumentos de Deci y Ryan) con edades comprendidas entre los 12 y 16 años. Allí también se puede observar cómo distintos autores sugieren que los participantes se satisfacen con ciertas circunstancias sociales, que pueden beneficiar otros factores como la motivación o el talento. (Standage y Treasure, 2002; Ullrich, French, y Smith, 2006)

Correr se ha convertido en una de las actividades más visibles y de mayor crecimiento en las urbes a nivel mundial en la vida contemporánea de las personas que deciden ponerse en movimiento, esto se ve en nuestro medio a diario (Mendoza/Argentina). De hecho, correr implica un conjunto de prácticas y conceptos programáticos de la vida que están muy estilizados por sus seguidores, que a menudo hablan de sus experiencias (de entrenamiento y carreras, por ejemplo) en términos de un conjunto importante de preceptos éticos y estéticos (Gaston, 2018). Como entrenador que es quien realiza este estudio, se podría agregar que quienes hemos estado en los actuales sitios de actividad física al aire libre en los últimos años, hemos sido testigos del incremento cuantitativo de personas que corren; quienes trabajamos en la montaña hemos visto crecer el número de adeptos que antes sólo caminaban para llegar a una cima, hoy trotan y se preparan para hacerlo mejor, con más seguridad, performance y velocidad.

El running es una práctica corporal contemporánea que nuclea a personas de diferentes edades, sexos y condiciones socio-económicas de las ciudades. Sus movimientos se asemejan a los del atletismo, no obstante, el running asume formas específicas que lo hacen emerger como una práctica con estatuto propio. (Deca, 2016)

Otro trabajo denominado *El desarrollo positivo a través de la actividad física y el deporte: el programa de responsabilidad personal y social*, de Escartí, Buelga, Gutiérrez y Pascual (2009), es considerado un antecedente de la investigación porque, aunque está más bien orientado a los jóvenes, pone de manifiesto una parte de nuestro punto de vista. La población que se investigó también está compuesta de adultos, pero valga este aporte como parte del sustento bibliográfico que sirve de insumo para el posterior tratamiento de la hipótesis. Los autores sostienen que:

...Finalmente, un modelo reciente muy interesante para los programas de desarrollo positivo es el sugerido por el grupo de investigación de Richard Lerner (2002, 2007), que proponen un modelo que comparte los presupuestos fundamentales del modelo bioecológico de Bronfenbrenner. El bienestar y crecimiento de la persona en desarrollo depende de las interrelaciones continuas y dinámicas que se producen entre ésta y los contextos sociales. En este contexto de interacción dinámica y continua entre la persona y los sistemas ambientales, se

concibe el desarrollo positivo del joven a través del logro de ciertas conductas funcionalmente valoradas a lo largo del desarrollo. Se trata de adquirir y de potenciar en la trayectoria vital de desarrollo del joven, lo que llaman las “Cinco C”: competencia, (competence), carácter (character), conexión (connection), confianza (confidence) y el cuidado (caring). Las tres primeras C del modelo corresponden a la dimensión externa de la persona mientras que las dos últimas se refieren a la dimensión interna. La dimensión externa alude al comportamiento que se adquiere con el dominio de competencia, carácter y conexión. La **competencia** se refiere a distintas esferas de capacidades y habilidades relacionadas con la competencia cognitiva, académica, social y vocacional -hábitos de trabajo, búsqueda de opciones profesionales-. La C de **carácter** corresponde a conductas relacionadas con el respeto por las normas sociales y culturales y con el despliegue de conductas socialmente aprobadas en las que el joven se comporta con integridad moral. La última C del modelo de Lerner es la **conexión**. Se trata de la capacidad real del joven para establecer vínculos positivos tanto con las personas de su entorno inmediato como con entornos menos próximos pero que pueden servirle de apoyo en un momento dado. Las dos últimas C del modelo son la confianza y la compasión que se refieren a la dimensión interna de la persona. La **confianza** corresponde al sentido interno de autovaloración global positiva y sentimiento de autoeficacia del adolescente. Y finalmente, la **compasión** se relaciona con el sentido de preocupación y empatía hacia los demás. (Escartí, Buelga, Gutiérrez y Pascual, 2009, p. 46)

Se puede inferir que, para los autores, la incidencia de los otros en nosotros y la nuestra en ellos, es importante y relevante.

El contexto social no está directamente relacionado con la motivación, pero su influencia está medida por los nutrientes. El objetivo de los estudios que utilizan la Teoría de la Autodeterminación (TAD) es llegar a comprender cómo estructurar los climas motivacionales para lograr niveles más altos de autodeterminación. En el caso de la actividad física, la TAD busca establecer cómo los mecanismos de regulación de la

conducta pueden influenciar el grado en que una persona es físicamente activa. Los resultados revelan que los deportistas con una alta autodeterminación muestran una mayor orientación a la tarea y perciben en mayor medida un clima tarea que los deportistas con un bajo Índice de Autodeterminación (SDI - self-determination-index), que tienen una orientación más acentuada al ego. Parte de la hipótesis adopta una posición acerca de esta visión de los autores que podría tratarse de que esta “mayor orientación a la tarea y una mayor percepción de clima de tarea” se reflejaría en la gente que corre con más adherencia en el tiempo. Se ha encontrado que los deportistas más jóvenes perciben un mejor clima tarea, y que más tiempo de práctica se relaciona con una mayor SDI.

En el trabajo denominado *Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación*, de Moreno Murcia, Cervelló Gimeno, González-Cutre Coll (2007), se trató de establecer relaciones entre los elementos que definen la Teoría de las Metas de Logro de Nicholls y la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan, así como analizar las diferencias existentes en función de una serie de variables demográficas. Para ello se empleó una muestra de 413 deportistas de diversos deportes con edades comprendidas entre los 12 y 16 años, que respondieron el POSQ, PMCSQ-2 y SMS. Los resultados revelan que los deportistas con un alto índice de autodeterminación muestran una mayor orientación a la tarea y perciben en mayor medida un clima tarea que los deportistas con un bajo índice de autodeterminación, que tienen una mayor orientación al ego y una mayor percepción de un clima ego. Además, los chicos muestran una mayor orientación al ego y perciben un clima motivacional más implicante al ego que las chicas, que perciben un clima motivacional más conductor a la tarea y tienen un mayor SDI. También se ha encontrado que los deportistas más jóvenes perciben un mayor clima tarea, y que un mayor tiempo de práctica se relaciona con un mayor SDI. Los deportistas de deportes colectivos tienen una mayor orientación al ego y una mayor percepción de un clima ego, mientras que en los deportes individuales es mayor la orientación a la tarea y el índice de autodeterminación.

Este punto de inflexión planteado por los autores no sería pertinente a esta novel modalidad del running urbano y de montaña porque, si bien el atletismo en sus

modalidades de carreras es un modo individual, el running por el equipo analizado asemeja más en atributos cualitativos a un deporte en grupo y no individual.

Molinero, Salguero del Valle y Márquez (2011) desde el Instituto de Biomedicina de la Universidad de León en España, publicaron los resultados de una investigación denominada *Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión*. Estos españoles concluyen sobre otra de las variables que atraviesan nuestra investigación, dado que el running es una indiscutible forma de ejercicio al extraérsele la faceta de competencia, hecho probatorio cualitativo - cuantitativo por el cual muchos deportistas prescinden voluntariamente a la hora de contratar el servicio de los Running Teams. Por este motivo parece pertinente abordar esta arista también. Los autores sostienen que La Teoría de la Autodeterminación (TAD), aporta el marco para entender cómo puede estimularse la toma de decisiones con un efecto positivo sobre la salud a largo plazo. En esta afirmación acerca de cuál es nuestra preocupación frente a un hecho hasta hoy no explicado, radica textualmente la pregunta de investigación de esta investigación.

Armenta González-Palenzuela (2004), se pregunta cuáles son las razones que conducen a la población juvenil a practicar alguna actividad deportiva. En este trabajo se encuentra una similitud intencional con el nuestro, al referirse a la “actividad deportiva” y no sólo física, pero se podrá ver una discrepancia en la población analizada porque su banda etaria está segmentada hacia la juventud y esta investigación es más abarcativa, dado que contempla hasta las personas sexagenarias que practican running en Mendoza, República Argentina. Armenta González-Palenzuela reflexiona acerca de tres cuestiones básicas que son: 1- cuál es la motivación para el inicio de la práctica de una actividad deportiva, 2- cuáles serían los refuerzos para que la continúe y, finalmente, 3- qué causas determinan y condicionan un abandono prematuro.

Este autor, luego de realizar el cuestionario con propia adaptación en 1995, infiere que existe una diferencia significativa respecto de los intereses y hábitos presentes en los hombres respecto de las mujeres, pero tal diferencia tendería a desaparecer al comparar y analizar los diferentes niveles educativos en el primer ciclo universitario y también por los cambios dados en los últimos tiempos en cuanto a la igualdad de géneros frente al

trabajo, las expectativas, responsabilidades y obligaciones que han llevado a que la sociedad sea hoy, en estos términos, aparentemente más equitativa. Aquí encontraríamos cierta similitud con parte de nuestra población dado que la línea etaria de estos ciclos va hasta aproximadamente los 22 a 25 años. Si a este trabajo sumamos el que se postuló anteriormente sobre adolescentes, deberíamos indagar ahora sobre adultos y adultos mayores que corren en equipos de running.

En la universidad de Huelva se investigó sobre los factores motivacionales relacionados con la adherencia a la práctica deportiva. Si bien es un trabajo de 2009, la especificidad de la temática investigada pareciera no haber sido reabierto por posteriores equipos de investigación y dadas sus aseveraciones tan contundentes, se tomarán parte de ellas para este trabajo. Conde García, Almagro Torres y Sáenz – López Buñuel (2007) trabajaron sobre *Factores motivacionales relacionados con la adherencia a la práctica física: Análisis en contextos deportivos competitivos*. Sólo se consideró una parte de este trabajo desde una mirada que pueda dividir ambas propuestas, la del deporte de competencia y la de los corredores de running cuyos comportamientos, hábitos, cargas horarias y especificidad técnica por momentos los acerca a la competencia y los desliga del deporte recreativo, en ningún caso se nombra al alto rendimiento. Parte de los propósitos tienen que ver con conocer los factores motivacionales que influían en el mantenimiento de la práctica deportiva, y poder así intervenir, para disminuir el porcentaje de abandono deportivo que se da en la sociedad adolescente. Esta investigación se ha considerado como antecedente, aunque el trabajo desarrollado para nuestra tesis está orientado a personas que igualan en parte o superan las edades que los considerarían adolescentes según la Healthy children org. (2018), con el aval de la American Academy of Pediatrics, por la cual se considera que esta etapa iría desde los 18 hasta los 21 años en algunos casos.

Se han llevado a cabo diferentes estudios sobre los factores motivacionales, pero principalmente en un contexto de educación física, como el de Moreno, Conte, Hellin, Hellin, Vera y Cervello (2008). Ellos han creído necesario profundizar las principales teorías motivacionales en un contexto de competición de adolescentes que mantienen su práctica deportiva. A través de esto se buscó conocer los factores motivacionales que más

inflúan en el mantenimiento de la práctica físico - deportiva, con el fin de plantear una intervención para potenciar y mejorar la motivación de los deportistas.

En otros trabajos se encontró una relación positiva y significativa entre los climas motivacionales percibidos y sus correspondientes orientaciones de meta. Entre ellos los de Cervelló y Santos-Rosa (2000) y Digelidis, Papaioannou, Laparidis, y Christodoulidis (2003). Podría establecerse en base a ellos que las planificaciones, al momento de ser realizadas y contando con los resultados de estos cuestionarios, favorecen un clima más apropiado para que aumente la motivación de la gente para entrenar, para no dejar de entrenar y sobre todo, para empezar hacerlo y así valorar la importancia de la actividad física y el deporte, llevando a mejorar la intención de ser físicamente activo, manteniendo así su práctica deportiva. Para ello pretenden determinar y facilitar a los entrenadores/as una serie de estrategias metodológicas que les ayude a transmitir un clima tarea durante sus entrenamientos. El propósito de ese trabajo fue aportar nuevos datos sobre la motivación y su relación con el compromiso deportivo de las personas que practican running, con el objetivo final de trabajar con entrenadores/as y/o monitores/as deportivos para evitar, en la medida de lo posible, el abandono deportivo y el sedentarismo.

En esta parte, puede encontrarse un antecedente importante a la investigación afrontada para esta tesis. Esta relación entre motivación y compromiso deportivo, podrían estar siendo influenciadas por el trabajo de quienes se desempeñan como entrenadores/as.

Viendo parte del tema desde un ámbito inserto en el área de medicina, desde Medellín, Orrego Escobar (2011), de la Universidad CES, investigó acerca de los *Factores motivacionales que intervienen en la adherencia al ejercicio físico*. Analizó un sector de la población potencial de los equipos de running que hay en Argentina. Se orientó hacia la población con personas que padecen enfermedades crónicas no transmisibles tales como la hipertensión, nivel bajo de HDL-C, concentraciones elevadas de CT, enfermedad cardiovascular, diabetes mellitus, sobrepeso y obesidad.

Se ha considerado este trabajo como antecedente de nuestro estudio porque gran parte de los corredores y corredoras que llega a los grupos de running buscan contrarrestar los efectos de estos diagnósticos y paliar el estado emocional que estos les causan. Cabe

destacar, a modo informativo, que cada persona que se inicia en un equipo de running debe tener su certificado de aptitud física y en él figura su estado de salud y la consecuente autorización médica para realizarlo (mediante certificado de aptitud física para la actividad que se vaya realizar), sus alcances, limitaciones, sugerencias y precauciones a tener en cuenta por parte del entrenador o entrenadora a la hora de planificar para el equipo en general y para cada uno de sus integrantes en particular.

El trabajo de Orrego Escobar y col. (2011), manifiesta que la prescripción médica no es suficiente causa para adherencia y por ello invita a indagar sobre cuáles podrían ser los motivos por los cuales ingresan y permanecen adheridos a este tipo de propuestas. Su sugerencia a investigar es nuestra aproximación a la pregunta de investigación.

Es menester aclarar que, frente a la falta de actividad física, se puede inferir que mientras mayor es el número y la severidad de los factores de riesgo, mayor es la probabilidad de enfermar, incluso, el 22% de estos casos, referidos a la parte coronaria, según la OMS, son por una falta o insuficiente cantidad y calidad de ejercicio físico, sumado el sedentarismo. (OMS, 2004)

Según un estudio de Berlín y Colditz (1990), se ha detectado que la mejoría en personas que realizan actividad física sistemática de manera continua poseen menos incidencia de infartos de miocardio o de enfermedades coronarias que aparecen a mayores edades que en individuos sedentarios. Se puede completar la información con el siguiente dato: el riesgo de adquirir una enfermedad coronaria cuando se realiza ejercicio de manera regular, baja entre 1,5 y 2,4 veces, según la American Heart Association (1999) y Powell, Thompson, Casperson y Kendrick (1987). Una de las conclusiones de este trabajo es relevante dado que asegura la importancia de los beneficios a largo plazo que se obtienen por la realización de ejercicios físicos, los cuales conllevan nuevos hábitos de vida saludable en los que la capacidad para lograrlo va quedando atrás. Pareciera que esta inmediatez y velocidad propia del nuevo estilo de vida, amedrenta la voluntad por realizar actividad y ejercicio físico sostenido en el tiempo, según Oldridge (1984), Ward y Morgan (1984) y Dishman et al. (1985). Incluso se tiene estipulado que de todos los individuos que comienzan un programa de ejercicios físicos, casi el 50% lo abandonan dentro del

primer año (American College of Sport Medicine, ACSM, 2006). Este es un antecedente, aunque tiene ya muchos años, no se ha desactualizado y es oportuno dado que refiere directamente a la permanencia.

Nuestro trabajo adopta el año de permanencia como un tiempo prudente para medir esta condición en dicho periodo que, si bien seguramente no cambia definitivamente la vida de las personas, es un tiempo muy importante sobre todo para aquellos que inician sus vidas físicamente activas. No obstante, seguramente se analizará luego que este corte de tiempo debería haber sido mayor o menor al que elegimos, pero estamos seguros de estar dando una base y algunos resultados para, desde allí, mejorar ciertos indicadores acerca de esta problemática y su entendimiento desde nuestra disciplina y este deporte, con la actividad física como paraguas ideológico.

Márquez (1995) habla de “práctica habitual” y los equipos de running proponen sesiones fijas y muy recientemente ofrecen sesiones de recuperación para quienes no asisten a las predeterminadas, aquí hay una aparente intención de centrar la acción del entrenador/ra en conquistar y brindar apoyo a la gente que corre para que no deje de hacerlo.

Como corolario, puede indicarse que la revisión bibliográfica que pudiera responder a las preguntas acerca de ¿qué es lo que motiva a una persona a elegir correr y permanecer en el tiempo en un mismo equipo de running? y ¿Cuál es el rol del entrenador?, arroja como respuesta inicial que los estudios hasta el momento realizados, no son de la especificidad del running cuando éste no es sólo el de pista, convencional, fundacional (atletismo formal olímpico). Cuando al running de equipos de esta época se entiende como correr sobre cualquier superficie y sin tener muy en cuenta: tiempos, ambientes, relieves, distancias, ni altimetrías, se confirmaría que investigar este problema tiene la originalidad y utilidad para la comunidad social, deportiva, científica y académico – profesional. Constituye un espacio pertinente de nuevas problemáticas que están siendo investigadas en el mundo y más aún, cobrando una gran importancia por la tendencia y la moda de correr.

Para concluir, se deja sentado que esta investigación se posicionará desde los conceptos de motivación desde la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (1985, 1991) y la versión de Ryan y Deci (2000).

1.3.1. Relevancia social

Si bien la mirada es absolutamente desde la profesión de Educación Física bajo la óptica del entrenamiento sobre el running, algunas de las respuestas se encuentran en la psicología aplicada al entrenamiento. La investigación se basa en los principios de la “Teoría de la Auto Determinación” (TAD) y sus resultados tienen relevancia social y profesional, dado que servirán para ser compartidos con colegas, entrenadores, alumnos de los profesorados y universidades con carreras de formación en Actividad Física y Educación Física, en las materias pertinentes y afines. Fundamentalmente con profesores y profesoras, entrenadores y entrenadoras a cargo de grupos y equipos que tienen a menudo el problema de desgranamiento (sin poder llegar a un año de permanencia) de sus entrenados con los ulteriores abandonos que se suceden.

Si un profesional de la educación física, actividad física o deporte, no tiene la condición de estar empleado en relación de dependencia, sea esta privada o estatal, en general los emprendimientos privados o mixtos suelen ser la alternativa laboral.

Muchos colegas que, en medio de una moda surgida recientemente (últimos 15 años), viven como entrenadores de estos equipos de running, podrían beneficiarse con los resultados a partir de los cuales conseguirían mayor permanencia de sus corredores y corredoras con el impacto positivo que esto generaría en el ámbito de su trabajo.

Decca (2016, p.8) afirma que “El running coexiste en la actualidad con otros discursos desplegados bajo el imperativo de la salud, la calidad de vida y el bienestar, que apuntan a la configuración de determinados cuerpos”.

Socialmente se podrá ofrecer un servicio (entendido este término como las acciones que se realizan para cooperar con alguien) que satisfaga a ambas partes, entrenados y entrenadores, revistiendo esta relación un vínculo probablemente más cercano, el cual podría ser más seguro a la hora de seleccionar las estrategias técnicas, tales como tipo y formato de planificación, estilo de comunicación, determinación de las superficies y ambientes donde entrenar, recomendaciones sobre equipamiento y asesoramiento sobre la

selección de objetivos competitivos en el marco de lo social, deportivo y de la satisfacción personal, para el logro de los objetivos solicitados y planteados. Igualmente es una fructífera oportunidad de relacionar los principios del entrenamiento deportivo aplicados de modo transversal a esta modalidad de running en equipos y/o para grupos.

En el caso de los primeros **objetivos solicitados**, son las expectativas con que se acerca un corredor a su entrenador y se manifiestan. También forman parte de estos los objetivos que de algún modo subyacen a la propia voluntad del individuo y que vienen marcados por las costumbres de este grupo social que constituyen los corredores, pudiendo tratarse de la secuencia de carreras esperables. Por ejemplo: si una persona debuta en una carrera de 5km, luego tratará de ir a 10k y después alcanzar su primer medio maratón de 21,197 km. Una vez allí será tentado de alcanzar el Maratón Olímpico y así sucesivamente según lo desee, tenga los medios para hacerlo y la capacidad de lograrlo.

En segundo lugar, aquellos **objetivos planteados**, son los que trae consigo el entrenador (que hacen a su impronta profesional) para con sus entrenados y que podrían convivir y comulgar con los objetivos del corredor. Cabe destacar que en general vendrían marcados por la misión del grupo de pertenencia y sobre todo del entrenador que es quien respondería a por lo menos tres estímulos: su logro personal como entrenador en cada éxito de un entrenado, las capacidades reales y potenciales del entrenado y por último pero sin ser éstas las únicas tres razones, la motivación del colectivo social de este equipo.

Desde el punto de vista de la persona que integra el equipo, sea éste deportivo o de actividad física, cuando está adherida, comprometida y estimulada, podría ser más probable que logre otros objetivos personales de su vida extradeportiva.

1.4. Marco Teórico

Una vez determinado en el estudio los antecedentes y relevancia, se hace necesario establecer un marco conceptual para los términos que aquí trabajamos, dado que muchos de ellos pueden ser polisémicos en su sentido e interpretación.

Para ello es que encaramos este apartado con la definición de los más importantes de esta investigación.

En la Introducción hacíamos referencia a que el running es una actividad física derivada del atletismo. Es por ello que definiremos, en primer lugar, qué es actividad física, luego atletismo y posteriormente, running entre otros conceptos, que son el cimiento de este trabajo.

1.4.1. Actividad física

La actividad física ha crecido en las últimas décadas ya que se la han atribuido efectos en la función fisiológica y en el bienestar mental y psicosocial. Existe evidencia que al incrementar la actividad física se mejora la condición física y se producen cambios fisiológicos y psicológicos importantes, tal como dicen Asci, Kin, y Kosar (1998). También se sostiene que:

Las personas adultas de entre 18 y 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa (o la combinación equivalente de ambas). Para obtener mayores beneficios sobre la salud se debería llegar a 300 y 150 minutos de actividad aeróbica moderada o vigorosa respectivamente. Asimismo, sería conveniente un mínimo de dos o tres veces semanales de práctica de actividades que fortalezcan el aparato locomotor. (Escalante, 2011, p.1)

Pero ¿qué puede entenderse por actividad física?

Como actividad física, se conoce todo aquel movimiento que realiza el ser humano que implica el desplazamiento de los diversos componentes corporales y el gasto energético que pueden ser realizados durante el diario vivir, como ocupación, distracción, ejercicio y deporte. El ejercicio, por su parte, es un tipo de actividad física, planeada y estructurada,

en la que el hombre participa con el objetivo establecido de mejorar alguna de sus cualidades físicas como la fuerza, la potencia, la velocidad, la resistencia aeróbica, entre otras. El deporte, en cambio, es la actividad física organizada en ligas con competición individual o grupal (Nigg, 2003). Teniendo en claro esta diferencia, algunos estudios han usado el deporte como variable, tales son los de Frederick y Ryan (1992), Weinberg, Tenenbaum, McKenzie, Jackson, Ashel, Grove y Fogarty (2000), Isogai, Brewer, Cornelius, Etnier y Tokunaga (2003), Rosich (2005); mientras otros lo han hecho con el ejercicio como son los casos de Smith y Storandt (1997), Asci et al. (1998) y Pavón, Moreno, Gutiérrez y Sicilia (2003).

Otro aspecto que resulta necesario rescatar tiene que ver con el término relacionado con el ámbito de la salud. ¿De qué hablamos cuando hablamos de actividad física referida a su relación con la vida saludable? Se puede considerar al deporte sólo como una herramienta más de accesibilidad, pero no como una condición indispensable para pertenecer al segmento de quienes realizan técnicamente actividad física. La actividad física no necesariamente incluye al deporte, aunque éste si la incluye a ella.

Es serio y riguroso, al adentrarnos en nuestro tema aliado con la salud, reproducir los conceptos vertidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018). En uno de sus actuales artículos denominado *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud* deja claramente sentado que se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un cierto nivel de gasto energético.

En este trabajo de investigación tomamos la definición de la OMS debido a que se considera a la inactividad física como el cuarto factor de riesgo relacionado con la mortalidad mundial, abarcando un 6% de las muertes registradas en el mundo. Además, estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente entre el 21 y 25% de los cánceres de mama y colon, 27 % de los casos de diabetes y un 30 % de cardiopatías isquémicas.

La actividad física no debe confundirse con el ejercicio. Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la

mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Cuando se habla de sedentarismo, se refiere a individuos con vida sedentaria y se sabe que al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física.

Cuando se analizan los motivos que forman parte de las causales de que un corredor o corredora permanece corriendo en un equipo con el mismo entrenador o entrenadora durante uno o más años de manera ininterrumpida, surge por defecto la pregunta de cuáles son, entonces, las causas de la inactividad física en la población que no es nuestro objeto de estudio. La OMS resume que los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en vías de desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente en cantidad de tiempo y valores de intensidad. En las grandes ciudades de crecimiento rápido del mundo en desarrollo la inactividad es un problema aún mayor. La urbanización ha creado varios factores ambientales que desalientan la actividad física: superpoblación, aumento de la pobreza, incremento de la criminalidad y la inseguridad que esto genera a la hora de hacer ejercicio al aire libre en las zonas urbanas, gran densidad del tráfico, mala calidad del aire por contaminación ambiental, reducida cantidad de espacios y parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas, aunque los gobiernos vienen invirtiendo en esto.

Por consiguiente, las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el gran problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo.

Nuestra población de estudio está comprendida por individuos adultos a partir de los 18 años. Para los adultos de este grupo de edades que van desde los 18 y 64 (corte realizado por la OMS), la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio,

desplazamientos (por ej. paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Nuestra realidad muestra que también marchan, trotan y corren desde distancias mínimas (+5K) hasta ultramaratones (+42K) como parte de los desafíos deportivos que no son motivados sólo por una vida saludable.

Además, la OMS se manifiesta en este mismo artículo recomendando que, si se busca mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de las enfermedades no transmisibles (ENT) y depresión, los adultos de 18 a 64 años deben dedicar como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. Y la actividad aeróbica debe ser practicada en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.

Además, sugiere que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

Completa indicando que dos veces o más por semana, deben realizar actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

1.4.2. Atletismo

La palabra **atletismo** proviene del griego “Athlon” que significa combate, lucha.

Según el Diccionario de la Real Academia Española (2017), es un conjunto de actividades y normas deportivas que comprenden las pruebas de velocidad, saltos y lanzamiento.

En base a su definición etimológica y a la RAE (2017), podemos decir entonces que es un deporte de competición tanto individual como grupal que consta de pruebas en las que se

demuestran variadas habilidades físicas y técnicas que permiten el desarrollo de las mismas.

Estas pruebas se pueden desarrollar en pistas al aire libre o cubiertas que cumplan con una serie de requisitos técnicos. El objetivo general de esta disciplina es la lucha contra el tiempo y la distancia.

El atletismo es considerado uno de los deportes más antiguos del mundo, ya que su aparición data de los primeros juegos olímpicos que se llevaron a cabo en la antigua Grecia durante el año 776 a.C., aunque muchas de sus reglas y la incorporación de varias disciplinas, datan del Siglo XIX y se implementaron en Europa.

No haremos aquí descripción de las reglas, pero sí mencionaremos sucintamente algunas de las disciplinas a las que hacíamos mención arriba y que hoy, mirando las carreras de montaña, muchas de estas reglas o modalidades están en ellas contenidas:

- **Carreras de velocidad:** en estas el atleta se agacha en la línea de salida, luego del disparo de salida sale a toda velocidad, para llegar a la meta en el menor tiempo posible. Las carreras de velocidad son en las que se corren 50 y 60 metros, pero también existen las carreras de 100, 200, 400 metros en la cual se requiere más de resistencia física que de velocidad.
- **Vallas:** son carreras de velocidad en la que deben saltar los competidores una serie de diez obstáculos llamados vallas que pueden ser de madera y metal o plástico y metal. Generalmente, las carreras de 110 metros se corren con vallas altas, las de 200 metros con vallas bajas y los 400 metros con vallas intermedias.
- **Carrera con obstáculos:** los atletas deben saltar una serie de vallas, una ría y otros obstáculos en una distancia casi siempre de 3000 metros.
- **Carrera con relevos:** es una prueba para equipos de cuatro personas. Consiste en que cada participante recorra una distancia determinada y pase a otro participante una barra rígida denominada testigo. En las carreras de 400 metros cada integrante del equipo debe recorrer 100 metros, por lo cual se conoce como carrera 4 x 100 y las de 800 metros son 4 x 200 metros.

- **Salto de altura:** el objetivo de esta disciplina es sobrepasar sin tumbar una barra horizontal denominada listón a través de un salto. Este listón se encuentra suspendido en dos barras verticales separadas por unos 4 metros. Cada competidor tiene en total tres intentos para superar la misma altura.
- **Salto con pértiga:** En esta disciplina el atleta trata de sobrepasar un listón ubicado a gran altura con la ayuda de una barra fabricada en fibra de vidrio denominada pértiga.
- **Salto de longitud:** los competidores corren una distancia y se lanzan desde una línea delimitada generalmente con plastilina caen en una caja de arena. El objetivo de esta disciplina es que en el salto los atletas coloquen las piernas hacia delante para cubrir la máxima cantidad de distancia posible.
- **Triple salto:** esto consiste en cubrir la máxima distancia a través de tres saltos secuenciales.
- **Lanzamiento de peso:** la esencia de esta categoría es lanzar lo más lejos posible una bola de metal que pesa para los hombres 7,26 kg y para mujeres 4 kg.
- **Lanzamiento de disco:** la idea es sujetar el disco contra los dedos y el antebrazo del lado del lanzamiento, luego el competidor gira sobre sí mismo para lanzarlo rápidamente al aire, estirando los brazos. Este disco es plano, tiene borde y centro de metal y se lanza desde un círculo marcado con un diámetro de 2,5 metros.
- **Lanzamiento de martillo:** el martillo es una bola pesada de metal unida con un alambre con un asa en el extremo. Estos tres elementos bola, alambre y asa pesan 7,26 Kg y forman una unidad de longitud máxima de 1,2 metros. Para lanzar, el atleta debe agarrar el asa con las dos manos y mantener quietos los pies, haciendo girar la bola en círculo que pasa por encima de su cabeza hasta llegar a la altura de las rodillas, para alcanzar la velocidad máxima, luego girar sobre sí mismo de dos a tres veces y soltar hacia arriba y hacia delante en un ángulo de 45°. Tiene que caer en un arco de 90° para que el lanzamiento sea válido.
- **Lanzamiento de jabalina:** es una lanza con punta metálica que tiene una longitud mínima de 2,6 metros para hombre con un peso de 800 g y 2,2 metros para mujeres con peso de 600 g. Posee un asa de cordel ubicada en el centro de gravedad de la

jabalina a unos 15 cm de largo. Se debe sujetar la jabalina por esta asa y soltarse antes de sobrepasar la marca final de calle, el ángulo de salida es muy importante para el alcance del lanzamiento. Cada participante tiene seis oportunidades de lanzamiento.

- **Decatlón:** consiste en diez pruebas que se desarrollan durante dos días donde se coloca a prueba la versatilidad física de los participantes. Dentro de estas pruebas se encuentra 100 m lisos, salto de longitud, lanzamiento de peso, salto de altura, 400 m lisos, 110 m vallas, lanzamiento de disco, salto con pértiga, lanzamiento de jabalina y 1.500 m lisos.
- **Maratón:** son carreras cuya distancia superan los 3000 metros, denominadas pruebas de fondo o larga distancia. Estas se desarrollan en distintos escenarios con pistas variadas. Su denominación en la distancia olímpica contempla 42 kilómetros con 195 metros y es una de las pruebas más épicas del atletismo original.
- **Marcha:** son carreras entre 1500 metros y 50 kilómetros. La esencia de esta carrera es que no se corra. Para ello, el talón del competidor del pie delantero debe permanecer en contacto con el suelo hasta que la puntera del pie de atrás deje de hacer contacto con el mismo.

Hasta aquí hemos hecho una breve referencia a las disciplinas. Pero dado que esta tesis trata sobre población que practica running, se hace imperioso hacer referencia al término, algo que procederemos a continuación.

1.4.3. Running

Running es una palabra inglesa que se refiere a la actividad de correr.

El concepto puede vincularse a las competencias de atletismo o a la práctica recreativa.

Con anterioridad se utilizaron igualmente otros términos equivalentes que provienen del inglés, como footing o jogging. La utilización del inglés en distintos ámbitos y en especial en el deporte es una realidad y se aprecia en actividades diversas (fitness, aeróbic, bodybuilding). En español se podrían utilizar otras palabras distintas a running para referirse a esta actividad: correr, pedestrismo, trote, atletismo y otras. En cualquier caso,

el término running se ha impuesto y su práctica es un fenómeno social a partir, sobre todo, de la velocidad y transversalidad que ha adquirido la información a través de internet, redes sociales y diversas plataformas técnicas.

En los últimos años el mundo del running ha ganado muchos seguidores (corredores y corredoras, pero también público), que se interesan por todos los aspectos relacionados con el hecho de correr (sistemas de entrenamientos, el uso de aplicaciones para trazar rutas o contar kilómetros, consejos de alimentación, material deportivo y un sinnúmero de elementos).

Hay un aspecto a destacar sobre el running: es un deporte de masas, pero el atletismo tradicional es minoritario. Ante esta aparente contradicción, vale la pena insistir en la diferenciación que se hizo antes, dado que atletismo y running son similares pero no iguales, habría que tener en cuenta que el atletismo se centra en una pista de 400 metros (esta distancia corresponde a la pista olímpica del cuarto de milla) donde se realizan las diferentes disciplinas de este deporte y está enfocado a la competición. En cambio, el running se practica al aire libre en distintos espacios y la competición tiene una orientación popular y festiva.

El running es una de las actividades de fácil acceso para cualquier tipo de población, pues se corre en Mendoza, se corre en EEUU y también, aunque sin la terminología en inglés, lo hacen los Tarahumaras. Los Tarahumaras ocupan una cuarta parte del territorio en el suroeste del estado de Chihuahua (65.000 km²) en una de las partes más altas de la Sierra Madre Occidental, conocida también como Sierra Tarahumara.

Los Tarahumaras son por lo tanto, un pueblo nativo de México asentado en la Sierra Madre Occidental del estado de Chihuahua. La palabra “*Tarahumara*” es la castellanización de la palabra “**Rarámuri**”, que según el historiador Luis Alberto González Rodríguez, etimológicamente proviene de “*rara*”= pie y “*muri*”= correr, y significa “*pie-corredor*”. En un sentido más amplio, quiere decir “*los de los pies ligeros*”, haciendo alusión a su tradición más antigua: correr. (Plasencia, 2017)

Volviendo al tema de este apartado, el running es además una actividad física que tendría en principio pocas limitaciones económicas para su realización y de una tasa de

mejoramiento en la calidad de su ejecución que traspasa la de la mayoría de los deportes individuales. No hay límite de edad, género, ni condición que establezca una barrera en la medida que la salud del individuo lo permita, cuestión que queda supeditada a los estudios previos de rutina que se solicitan o debieran solicitarse antes de iniciar cualquier actividad física, por parte de las instituciones y/o entrenadores. Las carreras y maratones desbordan de participantes y el running ya es una marca distintiva de estos tiempos. La pregunta es: ¿cuándo y dónde se inició este fenómeno?

Si bien hace millones de años que el hombre corre, muchos marcan que el inicio del running como actividad física popular comenzó a gestarse en los Estados Unidos en los años setenta del pasado siglo. Así, en la ciudad de Nueva York en 1970 se celebra el primer maratón popular, en el cual corrieron tan solo 127 participantes que dieron varias vueltas alrededor de Park Drive, en el Central Park. Sólo un centenar de espectadores observaron entonces la prueba, que ganó el norteamericano Gary Muhrcke con una marca de 2h, 31min, 38s. En esta primera edición sólo 55 de los participantes completaron la carrera. A partir del allí, el crecimiento fue ininterrumpido año tras año, no sólo en los Estados Unidos, sino que hoy cientos de millones de personas corren en forma regular en todo el globo. (Brahim, 2016)

Otro hito, cuando se indaga en la historia que ayudó al surgimiento del running como actividad masiva, se encuentra en la persona de Bill Bowerman, mítico entrenador de atletismo que desarrolló su actividad desde principio de los años 1960 en Oregón, Estados Unidos y formó una gran cantidad de deportistas, algunos con trascendencia internacional. Bill Bowerman realizó un viaje a principio de los 60 a Nueva Zelanda, invitado por el entrenador olímpico Arthur Lydiard, allí participó de salidas matinales de “trote” con un grupo de aficionados locales, algunos de avanzada edad.

Cuando volvió a Estados Unidos, convencido que ésta era una buena forma de acondicionamiento físico, organizó clases para los vecinos de la localidad donde vivía. Al poco tiempo la convocatoria se hizo masiva. Como medida de precaución convocó a un médico amigo, el Doctor Waldo Harris, quien supervisó las clases como si se tratara de un experimento médico. El fenómeno se extendió y en poco tiempo un numeroso grupo

de vecinos, hombres y mujeres de diferentes edades se sumaron entusiasmados por la posibilidad de perder peso y mejorar su aspecto físico, aún en ese tiempo no se lograba desvincular de la Educación Física higienista medicinal tradicional con el enfoque deportivo que hoy posee.

En 1967, Bowerman y el doctor Waldo Harris publicaron un libro titulado *Jogging: A physical fitness program for all ages*, que vendió más de un millón de ejemplares y ayudó a difundir en forma masiva lo que ellos llamaban trote. En su Prólogo, finalizaba diciendo: “Trotar es un tipo de ejercicio sencillo que no requiere habilidades altamente desarrolladas. Su gran atractivo es su sencillez misma. Casi cualquiera puede practicarlo, y en cualquier parte”. (Bowerman y Harris, 1967, p. 8)

De esta forma, Bowerman estableció el primer paso de una práctica que con el correr del tiempo se extendería y que daría origen al fenómeno que hoy conocemos como running.

Frank Shorter y Kenneth Moore con sus logros en Munich tuvieron mucho que ver en la fiebre del running que, desde EE.UU, se extendió luego a todo el mundo. (Life 4 Running, 2014)

A principio de los años 1970 la práctica del “jogging o footing” siguió creciendo y, en paralelo, se dio un suceso deportivo que le aportó aceleración: los Juegos Olímpicos de 1972.

En efecto, en 1972 se disputaron los Juegos Olímpicos en Munich. Para el público americano que el evento transcurriera en suelo alemán representó un estímulo especial. Después de la Segunda Guerra Mundial era la primera vez que un encuentro deportivo de estas características se desarrollaba en ese escenario y es conocida la rivalidad que se creó entre estas naciones. En este marco, el 10 de septiembre, se disputó el maratón que ganó el atleta americano Frank Shorter.

La última medalla de oro ganada por un norteamericano en un maratón olímpico había sido en 1908, por lo que tuvieron que transcurrir 76 años para que se repitiera este hecho. En cuarto lugar llegó Kenneth Moore, también estadounidense, que rápidamente se abrazó con Shorter. La imagen de los dos en el estadio olímpico de Munich causó un enorme

impacto y muchos afirman que le dio un impulso extraordinario a la incipiente actividad del *running*, transformando el atletismo en una práctica popular.

Por todo esto, y tal como puede concebirse, correr como actividad fue y es una disciplina específica del atletismo y presenta diferentes versiones. Éstas van de los vertiginosos 100 metros a los emblemáticos 42,195 km. del maratón como expresión más representativa de la carrera de fondo, aunque en la actualidad, se consideran otras distancias denominadas de “ultramaratón”. Un ultramaratón (también llamada distancia ultra) es cualquier evento deportivo que incluye una carrera a pie de recorridos mayor que la longitud de un maratón tradicional de 42,195 metros (26,2188 millas). Las distancias más comunes son 50 km, 50 millas (80 km), 100 km y 100 millas (160 km). La superficie y el relieve donde se desarrollan también es una de las variables a tener en cuenta en este trabajo. Durante muchos años los atletas que corrían lo hacían porque estaban entrenando esta disciplina específica. Por otro lado, también había deportistas que se dedicaban a otra práctica y corrían como complemento de su preparación.

A lo descrito en párrafos anteriores, se puede agregar que, durante la primera mitad del siglo pasado, la práctica del deporte fue una actividad reservada a las clases más acomodadas, a los niños y adolescentes en el ámbito escolar y a las clases populares como expresión de recreación.

Contemporáneamente, Gil (2017), inicia su trabajo con un resumen que se acerca al mapa de la realidad con la cual se intenta abordar esta tesis:

El running se ha transformado en uno de los fenómenos, a escala planetaria, de mayor visibilidad y crecimiento en nuestra contemporaneidad. En el caso argentino, aunque en el marco de las tendencias globales, se expresa como un estilo de vida relativamente novedoso que da cuenta de singulares y diferenciales apropiaciones (género, clase social, edad, entre otros), pero también de tendencias generales. En efecto, el running envuelve un conjunto de prácticas y concepciones programáticas sobre la vida que son altamente estilizadas por parte de sus adherentes, quienes suelen narrar y exponer sus experiencias (entrenamientos, carreras) movilizand o un conjunto importante de preceptos éticos y estéticos. Por

consiguiente, se propone analizar el running como un estilo de vida, a partir de una aproximación etnográfica sistemática que también contempla recursos autoetnográficos. De esta manera, se busca fundamentar la relevancia de esta categoría analítica para abordar comprensivamente el running, entendiéndolo además como una poderosa tecnología de autogobierno que puede ser apropiada creativamente por quienes adoptan este estilo de vida. (Gil, 2017, p.1)

Desde los años 1970 hasta nuestros días, se ha producido un aumento significativo de practicantes en la carrera continua en general y de corredores de maratón y/o medio maratón en particular, aumento que Masters, Ogles y Jolton (1993) ya describían en Estados Unidos. Este incremento se hace patente, por ejemplo, observando la evolución en la participación en el más famoso maratón del mundo, el de Nueva York, que en su primera edición, la de 1970, apenas contó con 127 participantes y, en las últimas, ya cruzaron la meta cerca de 50.000 corredores.

En España, este aumento se hizo más significativo a raíz de la concesión a Barcelona de los Juegos Olímpicos en 1992. De hecho, la Real Federación Española de Atletismo (2013), en el calendario nacional de carreras en ruta ha pasado de tener cada año un número muy reducido de éstas en los años 1980, con una cantidad de participantes prácticamente simbólico, a tener en la actualidad cada mes no menos de una docena de carreras de maratón y/o medio maratón, circuito de carreras de 10 km en ruta, etc., donde además, los participantes ya se aproximan a la cifra de 20.000 en los maratones más populares: Madrid y Barcelona.

Sin embargo, no se puede asegurar que el running sea una moda. Posiblemente sus características se corresponden más a un tipo de fenómeno social y deportivo mundial que viene creciendo hace años. El estado de bienestar que se genera en una persona al finalizar de correr es un ambiente ideal para incubar nuevos vínculos con una “marca” (tiempo total de carrera que a menudo se torna en el propio objetivo de cada corredor. Puede ser una marca oficial o no, pero generalmente se convierte en el objetivo por alcanzar). Por ello el running es una actividad física tan atractiva que estimula para entrenar. Al no haber un

limitante de edad para practicarlo, el margen etario de los corredores y corredoras es muy amplio. Aunque aún no hay una fuerte participación de niños ni adolescentes, a partir de los 20 años se observan mayor cantidad de corredores, y si bien promedio general es de 31 años, suelen llegar hasta los 60 o 70 años, con casos puntuales de participantes de más de 100 años. (Brahim, 2016)

En párrafos anteriores hemos hecho referencia al running como actividad derivada del atletismo y con particularidades individuales, pero cobra una dimensión especial cuando es en equipos. Desde esta óptica se enfoca otra de las aristas de este trabajo. Allí se transforma en un espacio de entrenamiento que puede ser grupal e individual, cultura física, ocio y recreación, además de ciertos niveles medios de competencia, aunque esta no sea de carácter oficial, federado u olímpico. Esta actividad involucra la salud psicofísica de quienes corren y sus relaciones personales y sociales entre sí, con una arista más, que comprende la relación con el entrenador.

Hasta aquí la exposición acerca de qué manera se concibe el running desde la literatura formal y científica, pero hay aportes que realizar desde la teoría más mediática a partir de las experiencias personales de corredores y corredoras, por ejemplo las editadas por ABC (2013, p. 21), tiene que ver con los motivos que llevan a que las personas corran.

- 1- Hay una mejoría de la capacidad cardíaca y un beneficio general en todo el organismo.
- 2- Correr produce endorfinas, una de las sustancias químicas que nos hace sentir felices.
- 3- Ayuda a quemar calorías y a mantener el peso.
- 4- Se puede practicar solo o acompañado.
- 5- Es un deporte relativamente accesible económicamente.
- 6- Se practica en cualquier lugar y en todo tipo de circunstancias (en un parque, en la playa, en un circuito urbano, de vacaciones, con frío o con calor, de día o de noche).
- 7- El entrenamiento permite llevar un control de los avances que se van consiguiendo (tanto en el bienestar físico como en los registros que se obtienen).

8- Favorece el sueño.

9- Se adapta a cualquier edad y no hay distinción de sexos.

10- Y por último una brevísima reflexión: el running es un deporte justo porque gana el que más corre, no importa el dinero ni la clase social ni la raza.

Hasta aquí se ha expuesto aquello que se concibe como running en esta tesis.

El próximo apartado desarrolla el tema de la Teoría de la Autodeterminación (TAD), enfoque desde el cual se ha enfocado esta investigación, citando otras teorías que también tienen como objeto de estudio lo que la TAD, pero no serán analizadas más allá de esta cita. Probablemente en futuros trabajos sea interesante replicar el estudio a partir de ellas.

1.4.4. Trail running

El concepto de Trail Running, tal como lo concibe la International Trail Running Association, creada en Europa y presidida por el fundador de la carrera del Mont Blanc (UTMB, cuya edición de 2012 de Mont Blanc y 2019 Ushuaia, donde quien realiza esta investigación tuvo la oportunidad de correr), abarca toda carrera natural, definida como aquella que discurra por terreno natural sin más de un 30% de asfalto como referencia máxima. Según directrices dominantes en Europa (ITRA) y América (ATRA), no es un deporte nuevo, ni una moda: más allá de Filípides en su Spartathlon o de los Rarámuris como mensajeros aztecas, en el siglo XIX ya hubo grandes carreras de Trail por Inglaterra, Estados Unidos, Australia o Canadá. La American Trail Running Association también asume este mismo concepto de “Trail amplio” como base, donde el hecho de que la carrera sea por montañas, desiertos o incluso pistas forestales, se considera igualmente válida.

1.4.5. Motivación

Otro término a considerar en el marco teórico tiene que ver con la variable motivo de análisis en la tesis, “la motivación”. Para ello, desarrollaremos una teoría y referiremos

otras sin desarrollarlas. Algunas de estas teorías han servido de base para la interpretación no sólo del término (*motivo + acción*), sino también de los resultados obtenidos.

Para la RAE (2019), “motivación” significa:

“Acción y efecto de motivar.

Conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona”

1.4.5.1. Teoría de la Autodeterminación

Nuestro trabajo estará basado en esta teoría denominada “Teoría de la Autodeterminación” (TAD) pero es menester presentar la nómina de algunos otros enfoques con que se ha investigado la “motivación” para dar los créditos pertinentes tanto a los autores como a las diversas aristas del estado de la cuestión, prefiriendo ahondar en la citada y presentar las otras dos teorías al solo efecto de teorizar sobre las otras visiones por las cuales podría, en futuros trabajos, abordarse nuestro estudio.

Según Weinberg et al. (2000), los estudios en motivación deportiva han sido basados en los tres (3) modelos teóricos con mayor utilidad:

1. **Teoría de la Competencia Motivacional** (TCM) de Harter (1981), que establece como base para la motivación intrínseca el deseo de un individuo de demostrar competencia a través del dominio de experiencias, y el éxito en este aspecto le permite continuar motivado y participando
2. **Teoría de la Autodeterminación** (TAD) de Deci y Ryan (1985).
3. **Teoría de Orientación de Metas** (TOM) de Maehr y Nicholls (1980) y Nicholls (1984). Esta sugiere que existen dos perspectivas de metas independientes en el contexto del logro: la orientación de metas a la tarea y la orientación de metas al ego.

Nuestra tesis basará su fundamentación sobre la Teoría de la Autodeterminación como teoría principal para el enfoque puntual de la investigación porque hemos considerado la más próxima a la realidad disciplinar de la Actividad Física y el Deporte, dado que las

otras dos poseen en sí mismas un componente muy profundo y arraigado a la psicología, espacio científico que no es de dominio personal pero, a pesar de ello, se torna muy difícil no realizar el abordaje desde esta mirada producida por la TDA.

Desarrollo de la Teoría de la Autodeterminación

Esta Teoría ve la obtención de logros y el esfuerzo a través de la competencia, como la motivación, interés y disfrute principal para la participación.

Sin embargo, se ha reconocido que los motivos tanto intrínsecos como extrínsecos, están operando potencialmente cuando el individuo toma una decisión sobre participar o continuar su participación en la actividad física o el deporte.

Los individuos motivados intrínsecamente lo están principalmente por participar de una actividad que les dé competición y disfrute, mientras que los motivados extrínsecamente participan para obtener recompensas o premios, aspectos externos a su comportamiento. (Deci y Ryan, 1985; Weinberg et al., 2000)

La Teoría de la Autodeterminación, cuya traducción al inglés es Self Determination Theory (SDT), que en adelante llamaremos con la sigla españolizada TAD, postula que la conducta intencional del ser humano puede describirse a través de procesos de motivación intrínseca e internalización. La motivación es uno de los elementos clave para conseguir una adecuada adherencia al ejercicio. Dado el párrafo anterior es que varias veces a lo largo de este trabajo aparece el concepto de adherencia y correspondientemente esta teoría fue elegida por acercarse al término “adherencia” que simboliza gran parte de lo analizado en corredores y corredoras en función del Running y de su grupo de pertenencia (Running Team).

El estudio pormenorizado de la TAD en el ámbito de la actividad física y su relación con la adherencia a programas de ejercicio, puede y debe constituir una de las futuras áreas de trabajo para los investigadores en el ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte, tal como indican Molinero, Salguero del Valle y Márquez (2011).

Investigar acerca de estos perfiles motivacionales, como ya se dijo anteriormente, es un compromiso que forma parte de una de las tantas soluciones de la Responsabilidad Social Empresarial (RSE) para muchos profesionales en ámbitos privados y sobre todo, instituciones de formación profesional de la actividad física, educación física y deportes para con sus egresados. En efecto, puede ser una potente herramienta para el logro de más y mejores trabajos de los nóveles graduados.

Mediante la profundización en esta línea (TAD), el conocimiento de determinadas características especiales de los distintos grupos de población participantes en actividades físicas organizadas y la adaptación de la planificación de las mismas, se podría llegar a conseguir un nivel más alto de adherencia a la práctica, que permita a un mayor número de individuos el desarrollo de un estilo de vida saludable. El aporte que podría lograrse a través una adecuada intervención anticipada con metodologías apropiadas por parte de los entrenadores/as hacia las personas que entrenan, puede redundar en una serie de beneficios tendientes a evitar:

- Éxodo entre equipos,
- Abandono de la actividad,

Y lograr, como resultados:

- El aumento de la cantidad de personas sedentarias que dejarían de serlo mediante la práctica del running.
- La reducción de los conflictos sociales que genera el movimiento de corredores y corredoras de un equipo a otro.
- Un menor conflicto entre los entrenadores y entrenadoras de los diversos equipos que conviven a menudo temporal y espacialmente.

Sara Márquez, del Instituto Nacional de Educación Física de León, escribe sobre los “Beneficios psicológicos de la actividad física” (Márquez, 1995). En este ensayo reconoce no sólo los beneficios físicos del ejercicio sino los psicológicos directos, cada vez más evidentes y demostrables. La autoconfianza pareciera ser producto de la práctica regular de actividad física. El bienestar le es propio también y el rendimiento intelectual podría sumarse a esta lista de valores adquiridos, aunque sobre este último faltan aún

evidencias concretas. Entender la diferencia entre actividad física y deporte es competencia esencial de los epistemólogos que no logran ponerse aún de acuerdo en divisiones primarias como las definiciones de educación física, actividad física, motricidad, etc... Correr genera, como otras actividades físicas, secreciones hormonales que estimulan el mejoramiento del estado anímico.

Cuando el cuerpo se pone a prueba, existe una variedad de tensiones por las cuales se puede causar dolor. En ese momento, para sobrevivir el organismo tiene un mecanismo de defensa que es mediado por las moléculas de endorfinas. A medida que éstas se unen a los receptores opioides en las neuronas del cerebro, se reduce la sensación de dolor y se produce un efecto directo sobre las emociones, generando una sensación de bienestar. Cuando el ejercicio físico tiene una duración prolongada a un nivel moderado o alta intensidad, o el cuerpo está bajo un estado de estrés extremo, la respiración, los músculos, y el déficit energético, generan la necesidad de consumir todo el glucógeno (reservas), en este momento se cree que las endorfinas se liberan en el cuerpo provocando sensaciones duraderas de placer y euforia. Esta sensación fue descubierta en deportistas corredores de fondo y semifondo y en actividades similares como la natación, el esquí de fondo, el remo de larga distancia, ciclismo, levantamiento de pesas, actividades aeróbicas etc. (Bohórquez Forero, 2012, p. 18)

Márquez (1995) indica que esta práctica habitual del ejercicio físico puede resultar de utilidad en la prevención de enfermedades mentales, al lograr que la gente sea menos susceptible a los factores desencadenantes de las mismas. En este caso se podría inferir que no posee la cura de ellas, pero sí atenúan los factores que las desencadenarían.

Hasta este punto podemos notar cómo se ha intentado analizar el efecto positivo de moverse regularmente. Seguiremos un poco más por esta línea hasta poder desembocar en la especificidad de las motivaciones que hacen quedarse a un corredor en un equipo por un (1) año o más, asistiendo, participando o no en competencias, satisfecho y siendo capaz de recomendar el servicio a otros pares como producto de la satisfacción personal lograda.

Agregamos a lo antedicho, que la TAD es una “teoría general de la motivación y la personalidad”, que se ha desarrollado en las últimas tres décadas.

Esta aproximación usa los métodos tradicionales empíricos y resalta la importancia de los recursos de los cuales disponen los seres humanos para su desarrollo.

Está construida bajo el presupuesto que para entender la motivación humana hay que tener en cuenta tres (3) necesidades psicológicas innatas: 1- **competencia**, 2- **autonomía** y 3- **relación con otros**. (Frederick y Schuster, 2003)

Al referirnos a necesidades psicológicas innatas, se recoge algo de los dos modelos más significativos que tenían en cuenta las necesidades dentro de sus explicaciones teóricas de la motivación. La Teoría de la Autodeterminación está de acuerdo con Hull (1943), que habla de necesidades innatas y no adquiridas, pero se aleja de la teoría del impulso que postula sólo necesidades fisiológicas innatas al proponer necesidades psicológicas, de acuerdo con la tradición basada en los trabajos de Murray (1938), que sugiere la existencia de necesidades psicológicas. (Deci y Ryan, 2000)

La TAD constituye un modelo explicativo de la motivación humana que ha sido aplicado a diversos ámbitos, entre ellos, la actividad física y deportiva.

El objeto de este estudio es revisar los fundamentos, investigaciones, instrumentos de medida y aplicaciones prácticas de la Teoría de la Autodeterminación en la actividad física y el deporte.

Dicha teoría determina en qué medida las personas se involucran o no libremente en la realización de sus actividades, teniendo en cuenta una serie de mecanismos psicológicos reguladores de la conducta, y buscando en la medida de lo posible una mayor orientación hacia la motivación autodeterminada. Los estudios muestran que dicha motivación autodeterminada está altamente relacionada con la motivación intrínseca, mientras que la motivación extrínseca y sus mecanismos reguladores favorecen conductas no autodeterminadas e incluso caracterizadas por la falta de motivación.

Las implicaciones prácticas en el ámbito de la actividad físico-deportiva sugieren la conveniencia de generar estrategias para desarrollar la motivación intrínseca y sus formas de regulación. (Deci y Ryan, 1985)

El conjunto de estas fortalezas se llama “motivación personal” y sería uno de los afluentes para la hipótesis de este trabajo. La TAD determina cómo es el comportamiento del entrevistado cuando entra en conflicto y por lo tanto, lo reconoce y puede administrarlo. Por eso, para este estudio es importante el manejo de los motivos que invitan a permanecer al conjunto de personas que realizan esta actividad denominada Running que en este caso son aquellos que corren durante un año o más en su grupo de pertenencia y con un mismo entrenador o entrenadora. Estas dos condiciones serán excluyentes a la hora de analizar los datos remitidos en el cuestionario que obrará como instrumento de recolección de datos.

Para completar el análisis, habría que establecer brevemente la base de las necesidades psicológicas en sus tres caras, a saber:

Necesidad de Relación: se refiere al deseo de sentirse conectado con otros y al mismo tiempo de lograr estas conexiones significativas con los otros. Es una necesidad ampliamente respaldada dentro de varios modelos teóricos como por ejemplo en la teoría del apego. (Ainsworth, 1989)

Necesidad de Competencia: se refiere a la aspiración del sujeto de sentirse hábil en su entorno, de verse como capaz de lograr lo que se propone, de tener los recursos personales necesarios para realizar un comportamiento, según Deci y Ryan (2000).

Necesidad de Autonomía: se refiere al deseo del ser humano de organizar él mismo sus experiencias y comportamientos, de tener la libertad de que su comportamiento concuerde con el sentido integrado de lo que es él mismo, en palabras de Deci y Ryan (2000).

Motivación y Necesidades Psicológicas Básicas

El ser humano posee ciertas necesidades que le son propias, básicas y necesarias de ser cubiertas a través de diversas actividades. En este caso trataremos de abordar este completamiento en los corredores de running, dado que es el tema de estudio. Ver las necesidades básicas desde una óptica teórica, requiere analizar la visión de algunos autores como Deci y Ryan (2000). En su Teoría de la Autodeterminación (TAD) consideran que

tres necesidades psicológicas primarias y universales: autonomía, competencia y relación con los demás, motivan el comportamiento humano.

Citando una parte de la teoría de las necesidades básicas, esta teoría aclara puntos fundamentales para la TAD, como son las de las necesidades psicológicas básicas y su relación con la salud psicológica o el bienestar. En este sentido, Deci y Ryan definen las necesidades como “nutrimentos psicológicos innatos que son esenciales para un prolongado crecimiento psicológico, integridad y bienestar” (Deci y Ryan, 2000, p. 229). Esta teoría asume que existen tres necesidades básicas, innatas y universales, ya enunciadas: la necesidad de competencia, la necesidad de autonomía y la necesidad de relación con los demás.

Estas necesidades especifican las condiciones necesarias para la salud psicológica y su satisfacción se asocia con un funcionamiento más efectivo.

Las investigaciones indican que cada una de ellas desempeña un papel importante para el desarrollo y la experiencia óptima, así como para el bienestar en la vida diaria, de manera que ninguna puede ser frustrada sin consecuencias negativas. Deci y Ryan (1991) explican de una manera muy clara estas tres necesidades psicológicas básicas. La necesidad de autonomía comprende los esfuerzos de las personas por sentirse el origen de sus acciones y poder determinar su propio comportamiento. La necesidad de competencia se basa en tratar de controlar el resultado y experimentar eficacia. La necesidad de relación con los demás hace referencia al interés por relacionarse y preocuparse por otros, así como sentir que los demás tienen una relación auténtica con uno mismo, experimentando satisfacción con el mundo social. Esta necesidad se define mediante dos dimensiones: sentirse aceptado e intimar con los demás.

Dado que hemos abarcado el tema de la Teoría de la Autodeterminación, es momento de sustantivar otra de las variables de este estudio: la permanencia, que es a la que nos abocamos a continuación.

1.4.5.2. La Teoría de la Competencia Motivacional (TCM),

Establece que la base para la motivación intrínseca es el deseo de un individuo de demostrar competencia a través del dominio de experiencias, y el éxito en este aspecto le permite continuar motivado y participando. (Harter, 1981)

Para varios autores, el clima orientado a la tarea se encuentra asociado positivamente con las metas orientadas a la misma: diversión, satisfacción, interés, aprendizaje cooperativo, mejora personal, aumento de la participación, mayor aprendizaje, compromiso deportivo y continuidad en la práctica. (Cecchini, González, Carmona, Arruza, Escartí, y Balagué, 2001; Ntoumanis, 2002; Sousa et al., 2006)

Por el contrario, el clima orientado al ego, se encuentra relacionado positivamente con la orientación al ego, afectividad negativa, sentimientos de presión, según Halliburton y Weiss, (2002), abandono deportivo, (Duda, 2005), y se demuestra promovedor de la competición interpersonal mediante el uso de la comparación normativa y pública, tal como afirman Cecchini et al. (2001) y Ntoumanis (2002). Un aspecto común que coinciden muchos investigadores es en señalar a la motivación como constructo fundamental en la adherencia al deporte (Roberts, 2001) y evitar el abandono (Duda, 2005).

De alguna manera, la experticia de un corredor como acto interno de saber hacer, le da esa competencia que lo motiva para entrenar, competir y hasta recuperarse después de algún rendimiento por debajo de su expectativa. Vemos a menudo esa motivación que hace levantar el ánimo de un corredor cuando parece estar terminada su competencia, cuando debe luchar contra su físico, su cansancio y su deseo de abandonar. En las carreras de larga distancia, tanto en la calle como en la montaña, el corredor transita muchos kilómetros y muchas horas en una soledad literal y emocional. Durante la noche, desafiando los ritmos circadianos, invoca a sus experiencias del pasado, recurre a su propio repositorio de situaciones similares donde encuentra este empujón que lo hace seguir hasta el próximo puesto de control o hasta la meta. Cada tramo, cada tiempo pautado es un desafío *per se*.

Nicholls (1984) sugirió que el modo en que los sujetos construyen su concepto de lo que es capacidad, varía en función del desarrollo y diferencias individuales que están influidas por aspectos disposicionales y de situación. De esta manera, los postulados donde se asientan las predicciones cognitivas, afectivas y conductuales se hallan en la forma en que los sujetos interpretan la competencia o habilidad percibida, es decir, desde una orientación a la tarea y al ego, y en el nivel de esa competencia.

Cuando refiere a motivación intrínseca, nos traduce al idioma del interior como arma de superación. Saca desde adentro algo que lo hace manifestarse física y técnicamente a la hora de competir. Es la que nos impulsa a hacer cosas por el simple gusto de hacerlas. La propia ejecución de la tarea es la recompensa. A diferencia de la motivación extrínseca, basada en recibir dinero, recompensas y castigos, o presiones externas, la motivación intrínseca nace en el propio individuo. Por esto es que la conducta intrínsecamente motivada es aquella que no tiene otro objetivo que el propio placer o interés personal en realizarla. La motivación intrínseca, por tanto, encuentra su fundamento en una serie de necesidades psicológicas definidas que incluyen, entre otras, la causación personal, la efectividad y la curiosidad. (Monroy y Sáez, 2011)

En cuanto a los humanos, la conducta motivada intrínsecamente se debe a una necesidad (psicológica) innata de sentirse competente y de sentirse autodeterminado, según Limonero (2003). También la búsqueda y el desarrollo de relaciones seguras y conectadas con otros. (Giesenow, 2015)

1.4.5.3. La Teoría de Orientación de Metas (TOM)

Sugiere que existen dos perspectivas de metas independientes en el contexto del logro: la orientación de metas a la tarea y la orientación de metas al ego. (Maehr y Nicholls, 1980; Nicholls, 1984)

Las metas son consideradas como determinantes de la conducta.

Nicholls (1989) señala que, aparte de las diferencias individuales de cada sujeto que hacen que se oriente hacia el aprendizaje o hacia el rendimiento, las diferentes situaciones en las que se encuentra también pueden influir en su orientación final. De esta forma, el sujeto

desarrolla metas de acción con tendencia a la competición cuando quiere demostrar habilidad frente a otros, o con tendencia al aprendizaje cuando pretende mostrar maestría, definiendo el éxito o el fracaso en función de la consecución o no de las metas.

En todo esto, entendemos por meta aquellas representaciones mentales realizadas por los sujetos de los diferentes objetivos propuestos en un ambiente de logro y que resultan asumidos para guiar el comportamiento, la afectividad y la cognición en diferentes situaciones (académicas, de trabajo o deportivas). Según Maehr y Nicholls (1980), el primer paso para entender las conductas de logro de las personas es reconocer que el éxito y el fracaso son estados psicológicos de la persona basados en el significado subjetivo o la interpretación de la efectividad del esfuerzo necesario para la ejecución. De esta forma, las metas de logro de una persona serán el mecanismo principal para juzgar su competencia y determinar su percepción sobre la consecución del éxito o, por el contrario, del fracaso. Por lo tanto, el éxito o el fracaso después del resultado de una acción, dependerán del reconocimiento otorgado por la persona en relación a su meta de logro, pues lo que significa éxito para uno, puede interpretarse fracaso para otro. Maehr y Nicholls (1980) indicaron que las personas difieren en sus definiciones de éxito o fracaso cuando se encuentran en entornos de logro en los que han de mostrar competencia y en los que deben conseguir alguna meta. Por ello, agruparon en categorías las distintas conductas que se pueden observar en los entornos del logro tomando como base las metas que originan dichas conductas: conductas orientadas a la demostración de capacidad, conductas orientadas a la aprobación social, conductas orientadas al proceso de aprendizaje de la tarea y conductas orientadas a la consecución de las metas.

1.4.6. La Permanencia

Para encarar teóricamente el tema, nos pareció pertinente acudir a la definición que para este término hace la Real Academia Española.

Según la RAE (2017), se entiende por permanencia:

1. Duración firme, constancia, perseverancia, estabilidad, inmutabilidad.
2. Estancia en un lugar o sitio.

Es decir, puede concebirse como la acción de permanecer en un mismo lugar, estado, condición o situación con cualidad de permanente.

La permanencia en un equipo de running e incluso adherido a un mismo deporte es la condición que se estudia en este trabajo. Pero toma connotaciones sustantivas especiales en esta investigación.

Nos preguntamos siempre qué es lo que hace que un corredor permanezca en un equipo, entrene la mayor cantidad de sesiones propuestas, no discontinúe y logre los resultados que se haya propuesto.

Permanecer no es sólo estar inscripto y no renunciar. Permanecer entendido en los términos de un equipo de running es participar activamente de la propuesta que genera su entrenador/a, a través de las planificaciones, objetivos propuestos y consensuados y las actividades de proceso técnico.

La personalidad resistente de un corredor es un constructo unidimensional con tres componentes: Compromiso, Control y Desafío (Kobasa, 1979; Kobasa, Maddi y Kahn, 1982; Maddi, 2002). Las personas con puntuaciones altas en compromiso piensan en ellos mismos y en sus ambientes como algo interesante e importante, y de esta manera encuentran en sus acciones una continuidad y significado respecto de su plan vital.

Las personas que puntúan alto en control creen que pueden ejercer una influencia definitiva en lo que sucede a su alrededor o les sucede a ellos mismos. Y las personas que obtienen puntuaciones altas en desafío creen que lo que mejora sus vidas es el cambio, el crecimiento y el aprendizaje, en lugar de la comodidad y la seguridad de la estabilidad. (Sánchez, González, 2009)

Hasta aquí hemos descrito lo que interpretamos en este trabajo como permanencia.

Corresponde ahora hacer lo mismo con el término entrenador.

1.4.7. El Entrenador

El entrenador, la persona que entrena, merece un apartado dado los alcances sustantivos de su concepción en el marco de esta tesis. Por eso es que le dedicamos los siguientes párrafos dentro del Marco Teórico, dando un enfoque general acerca del mismo y luego situándolo en su Rol.

Una de las tareas que le son propias al entrenador físico, pudiendo aceptar para este caso la figura del profesor de educación física, es favorecer un estilo de vida saludable mediante la promoción de alguna actividad física, en todas las etapas de la vida de las personas.

En la niñez existe la educación física en la escuela, a través de la enseñanza y favorecimiento de los hábitos y prácticas saludables, iniciación deportiva y algunas competencias y capacidades básicas.

En la adolescencia, además de la práctica en el colegio, podemos encontrar en los clubes u otros espacios donde se realizan actividades deportivas, la actividad física más específica que de algún modo, ya por tratarse de una edad bastante independiente, es accesible para este grupo etario ya que se movilizan por cuenta propia en general. Esta es una etapa en que los talentos se pierden si no se estimularon oportunamente o si el entrenador no supo identificarlos, pero a fin de comprender nuestro trabajo, no es trascendental la pérdida de talentos porque no nos convoca el alto rendimiento que se nutre de ellos.

Luego de la adolescencia, la mayoría de los individuos sólo asiste esporádicamente a tomar clases de diversos deportes e incluso deviene una especie de desgano o disgusto por correr, por el trote en sí mismo sin ser considerado éste como parte de la forma de moverse en un juego o deporte, porque en muchos casos fue dado como parte aislada de una clase o como un castigo como lo era a la vieja usanza, por lo cual recibe más rechazo que aceptación.

Entrada la edad adulta o al menos cuando los individuos llegan a la edad de corte de este trabajo (18 años), se empiezan a escuchar como constantes las auto promesas acerca de salir a entrenar todos los días o la realización de muchas actividades simultáneas que

finalmente terminan en lo asistemático y que abonan las estadísticas que hoy preocupan a la OMS en sus apartados dedicados a la falta de actividad física en la población mundial.

En la edad adulta prima la característica de poder optar por realizar actividad física o no. Esta opción se relaciona con el compromiso. Este compromiso que en muchos casos se acentúa cuando el entrenador propone y provoca a las personas, puede ser individual o grupal.

El entrenador, con el ejemplo concreto de los equipos de running, está obligado a vivir esa dualidad de tener un deporte que es individual pero su práctica y convocatoria, como así también en su fase de competencia, son grupales. Aquí aparece el entrenador del equipo de running. Igualmente, sea la arista que quieran adoptar frente a esta doble aceptación, el compromiso es ineludible y debe ser custodiado y promocionado por el entrenador.

Así, podemos decir que el entrenador es un motivador que fomenta el compromiso deportivo del deportista motivado en las diversas orientaciones ya vistas, como hacia el ego, hacia la tarea y hacia el ambiente.

El compromiso de un deportista está considerado en esta tesis como la disposición psicológica de éste a través de la cual decide y quiere seguir practicando ese deporte. Además, dicho compromiso estará determinado por el grado de motivación que obtenga de la participación en el mismo y ésta es habitualmente gestada desde la experticia del entrenador.

La motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano, pues lo despierta, le da energía, lo dirige y lo regula, siendo por tanto un mecanismo psicológico que gobierna la dirección, intensidad y persistencia de la conducta. (Moreno Murcia, Cervelló, González-Cutre Coll, 2007)

Diversos estudios exponen sobre la motivación del deportista hacia la tarea e indican que el entrenador tiene un papel esencial en la generación de un clima sostenedor de la actividad del entrenado. Asimismo, es quien promueve la satisfacción por la práctica deportiva, es decir, fomenta el compromiso.

Es tarea de los entrenadores a menudo, ayudar a que los deportistas tengan objetivos personales y la planificación que los haga factibles. También realizar un seguimiento personal para que el entrenado vea su progreso frente a sí mismo y a sus pares. Un entrenador a la hora de dar feedback, en primer lugar, expresa algo positivo de la acción realizada, después le informa sobre cómo puede mejorar el error cometido o alguna acción no deseada (como podría ser el hecho de las inasistencias injustificadas) y por último vuelve a reforzar de modo positivo. Estas son estrategias que contribuyen a la permanencia de los entrenados. A veces, también evidencia frente al propio equipo los avances del deportista y de esa manera logra que pueda sentirse valorado por su grupo de pertenencia. Así aumenta la motivación y, en consecuencia, compromiso.

El entrenador debería tener variantes abiertas o cerradas, no repetitivas, donde los desafíos de superación personales estuvieren presentes y así poder ser también parte de un logro planteado objetivamente para todo el equipo. Cada entrenado podría llegar a sentir: “mis logros me suman, pero también le suman al equipo”. Los objetivos de nuestras acciones estarán orientados hacia la tarea y no hacia el ego. Si bien en ciertos periodos del entrenamiento es indefectible no dar el mejor resultado, será tarea y sensibilidad, creatividad y tacto del entrenador, cómo explicar esto a los entrenados.

Implicar a los deportistas en algunas de las decisiones de los entrenamientos, pedirles colaboración y hasta recibir sugerencias de las actividades que más aprecian para adaptarlas en una señal de coparticipación entrenador – entrenado, agrega valor al sentido de pertenencia y debe partir del entrenador. Otorgar a cada deportista su momento, su resolución individual y dedicar tiempo individual y grupal, según las necesidades y la percepción de las situaciones personales y grupales, también forma parte de su accionar.

Para terminar, es necesario manifestar que estas estrategias mejoran al ser flexibles y adaptativas a los distintos equipos, momentos o entrenadores. De todas formas, éstas u otras estrategias propiciarán un favorable clima de trabajo, mejorando el rendimiento y la satisfacción en cada sesión o entrenamiento.

Cabe destacar que, según algunas clasificaciones en la psicología del deporte, se pueden distinguir cuatro grandes tipos de liderazgo que puede ejercer el entrenador. Algunos son muy evidentes y otros simplemente son una conjunción de características de los otros.

Esto no quiere decir que existan entrenadores A, entrenadores B.... y que estén encasillados en ese tipo de liderazgo. Simplemente, por sus características de personalidad, responderán más a un tipo o a otro. Tampoco eso quiere decir que un entrenador asuma un papel para toda su vida.

Hay entrenadores que desarrollan un rol u otro en función del equipo en el que se encuentren, o de acuerdo a la situación del equipo.

La clasificación a la que hacíamos referencia los postula como líderes democráticos, autocráticos o autoritarios, persuasivos y permisivos o “dejar hacer”.

Quienes lideran en los equipos deportivos, sean llamados entrenadores, coach e incluso los capitanes de un plantel, si bien cada uno tiene su inclinación natural a una manera de dirigir o liderar, por momentos aportarán herramientas de los otros estilos según lo crean necesario. Tener esta versatilidad es tarea de un buen entrenador según circunstancias.

1.4.8. El Rol del Entrenador de Running

El rol del entrenador de un equipo de running no está descrito exclusivamente en la bibliografía actual, no al menos en aquella que cuenta con el respaldo académico de haber pasado por una investigación formal y que conste en publicaciones indexadas de sitios o revistas científicas de renombre internacional.

Dada esta circunstancia es menester instalar algunos conceptos que luego pueden ser asociados a la idea conceptualizadora del Rol del Entrenador de Running.

Iniciaremos reflexionando qué es lo que no comprende la esfera de pertinencia del entrenador en su rol como tal al no pertenecer directamente a la Psicología del deporte.

Buceta aclara: “Los entrenadores deben comprender que, aún dominando y aplicando múltiples estrategias psicológicas desde su rol de entrenador, no pueden sustituir al psicólogo deportivo en las facetas concretas que corresponden a éste”. (Buceta, 1998, p.92)

Se exponen a continuación definiciones que explican textualmente los tipos de roles sobre los que se construyen las teorías y en las cuales se basan los trabajos que citan el término. A modo de aproximación, la definición de rol prescrito, también llamado rol adscripto, es el conjunto de obligaciones que acompañan necesariamente al estatus o posición social que se ocupa. En otras palabras, es la forma en que la sociedad espera que alguien cumpla un rol. (Buceta, 1998)

Cabe indicar que, si definimos el *rol* como unas pautas de conducta impuestas de forma externa al individuo y relacionadas con las expectativas de otros, el concepto de *rol* no tendría relación con el propio individuo. Sin embargo, tanto el rol como la personalidad interactúan y la forma de desempeñar un rol depende directamente de la personalidad. Para Rodríguez Caamaño (2001, p.179), “el rol está siendo definido siempre en términos de las expectativas de los otros, nunca en términos de las características del sujeto”.

Peter Berger sostiene que todo rol tiene su disciplina interior. El rol forma, determina y modela tanto la acción como al actor. Normalmente nos convertimos en el rol que desempeñamos. No sólo actuamos como el rol, sino que nos sentimos como tal. (Berger, 2012)

Luego aparece ya con más fuerza en la bibliografía aledaña al deporte, el rol social, el cual se define como un concepto sociológico que hace referencia a las pautas de conducta que la sociedad impone y espera de un individuo (actor social/el deportista y su entorno) en una situación determinada (para nosotros el entrenamiento y la competencia). El rol tiene la función de separar lo que somos (identidad/ personas y profesores/as) de lo que representamos (rol como entrenador a cargo de un equipo que entrena y/o compete).

Cabe mencionar que el rol adquirido es opcional hasta un cierto punto, ya que la presión de la sociedad (el equipo en nuestro caso) suele ser muy intensa para llevarnos a cumplirlo.

Si bien esta Tesis se redacta bajo la metodología científica, el empirismo acompaña ciertas partes donde la ciencia y los autores próximos a la temática no se han manifestado aún con precisión, agudeza y exclusividad. Dada esta circunstancia que torna muy interesante el trabajo para quien escribe, se decide transcribir una serie de percepciones directas de entrenados acerca de la pregunta en cuestión. Considerando que, más allá de la teoría, lo percibido es importante en entrenamiento, agrega valor desde esta óptica aquello que piensan los encuestados, carente en todos los casos de terminología técnica o profundidad disciplinar, pero es lo que sienten y resulta importante generar un bypass entre la ciencia y la percepción empírica de los entrenados/as. Tal vez cuando un entrenador planifica el período de súper compensación, dicho ciclo es correcto desde lo técnico, pero a menudo ocurre que el atleta manifiesta otra percepción respecto de su cuerpo, su estado y de su puesta a punto. El entrenado/a no sabe de fisiología ni de micro o macrociclos, pero “siente” que sus piernas están pesadas..., entonces, aunque el entrenador sea erudito en las ciencias aledañas al entrenamiento, no puede desoír la sensación que tiene su entrenado/a.

Antes de adentrarnos en los testimonios personales, dejaremos sentadas las bases de ciertas definiciones que sirven de plataforma para poder llegar a una conclusión sobre *rol*.

En el deporte actual el entrenador se ha destacado como un factor clave en el rendimiento de un equipo. Así, Delgado (1994, p. 8), argumenta que

Existe una coincidencia generalizada en que un factor determinante para que el deporte alcance cotas satisfactorias de calidad radica en el entrenador. Éste tiene que tener una sólida formación académica y profesional, una elevada capacidad de reflexión sobre su práctica (análisis del entrenamiento), una profunda convicción de la validez del trabajo colectivo y que se adapte a los avances del conocimiento científico, técnico y profesional del entrenamiento deportivo.

Moreno y Del Villar (2004), conciben al entrenador como el máximo responsable del grupo deportivo y director del mismo durante el proceso de entrenamiento y competición, por lo que debe poseer una determinada formación que le permita desempeñar sus funciones de manera óptima.

Quizás el entrenamiento es más un proceso social que una gran cantidad de conocimientos técnicos o tácticos. El entrenador no se ha de ocupar solamente de los aspectos técnicos como antaño, sino que tiene que hacerse cargo de una serie de otros aspectos y factores, muchos de los cuales están íntimamente relacionados con la organización y gestión de los recursos humanos. (Sánchez, 2004)

No cabe duda que dentro de las multifunciones que tiene que realizar el entrenador, hay que destacar que el trabajo de éste lleva consigo una prolongada e intensa relación con otras personas, generalmente jóvenes. Por tanto, esta dimensión en el entrenamiento deportivo es enorme en cuanto a dirección, organización y gestión, tanto relativas a las características propias de su labor, como en relación al desarrollo, dirección y coordinación del conjunto de recursos humanos implicados en la misma, ya que el entrenador no puede convertirse en una enciclopedia andante, ni sustituir la labor de una serie de profesionales de apoyo. (Comas, 1991; Giménez, 2003; Sánchez, 2004)

A continuación, se exponen literalmente algunos testimonios recogidos de una pregunta realizada a corredores y corredoras pertenecientes a grupos de running. Esto se hizo en abril de 2019 para dar actualidad a este trabajo. La pregunta fue simple, directa y se transcribieron textualmente las respuestas.

Sobre estas respuestas que no son de formato académico, pero en ellas se puede vislumbrar espontaneidad y claridad acerca de aquello que creen es el *rol* del entrenador, según la teoría de algunos autores que trabajaron estas temáticas en otros ámbitos deportivos.

La pregunta fue: **¿Cuál es el rol del entrenador de tu equipo de running?**

Estas son algunas de las respuestas de los 35 Individuos entrevistados. Serán presentadas en referencia a cuatro temas centrales de interés. A saber:

Evaluación y Técnica

Motivación y Contención

Coordinación y Liderazgo

Organización y Planificación

Evaluación y Técnica

- 1. Determinar objetivos según el nivel del atleta, evaluar, ver fortalezas y debilidades, planificar y ejecutar actividades, de sesiones y competencias. Evaluar la preparación física y técnica de los corredores a lo largo del proceso de entrenamiento y realizar las correcciones necesarias. Seguir planificando, evaluando desempeño, comunicación constante con las sensaciones de cada entrenado. Y sobre todo capacitar, explicar y hacerle entender que estamos haciendo y por qué. Observar las características personales y condiciones físicas de cada uno del grupo.*
- 2. El entrenador sobre un alumno que se entrega por completo puede hacerlo llegar muy lejos, pero a su vez puede destruirlo e incluso hacer que el alumno abandone el deporte por completo, por eso mismo ¡es tan importante el profesionalismo y la entereza del profesor!*
- 3. Estar actualizado en la disciplina. Mantener la amabilidad grupal. Escuchar a entrenados en situaciones extremas o no personales. Tomar decisiones en caso de necesitarlas. Curar heridas externas y mantener la calma en caso de imprevistos sobre la salud.*
- 4. Saber los objetivos. Evaluar las condiciones iniciales, clasificarlo de acuerdo a rendimiento. Dosificar por subgrupos de acuerdo a ese rendimiento. Señalar progresos y sobre todo plantear metas alcanzables...*

Motivación y Contención

- 5. El entrenador, es el bastón derecho, lo necesitas siempre en ese momento de subida, es el que te empuja hacia la meta. Es la persona que te conoce personalmente y te cuida cuando en tu vida familiar necesitas esa palmada en el hombro... Es quien te exige en cada entrenamiento para que des todo.*
- 6. Es muy sabio, todo lo sabe, todo lo mejor que tiene a su alcance nos brinda, y no solo es mi entrenador, es mi amigo, es como un padre, es mi motivación permanente, quien reconoce nuestros talentos y los quiere sacar a la luz no solo*

por una cuota sino porque ama su profesión, ama vernos felices, competir, sonreír, y pasar una y otra vez por abajo de un arco llenos de emoción.

- 7. Para mí es todo, el que me guía en el tipo de entreno a realizar según qué carrera quiera desafiar, el que motiva al momento del agotamiento cuando hacemos un entreno exigente, el que te evalúa y aconseja para qué estamos, el que planifica y aconseja de qué forma tenemos que correr la carrera que preparamos, es el líder que debe mantener la MANADA en armonía porque si eso no se logra, es muy difícil conseguir resultados y corredores sanos, el entrenador debe tener un alto grado de liderazgo para poder entrenar grupos de deportistas con gente de ambos sexos y edades de todo tipo.*
- 8. Rol del entrenador en parte, Guiar, acompañar, motivar en forma grupal e individual, aconsejar, más allá de la parte técnica, crear un espacio ...*
- 9. Acompañar, entender, interpretar, exigir, sacar lo mejor de cada uno. Respetar y hacerte respetar. Dialogar, escuchar, ser creativo.*
- 10. Cada meta que me he propuesto ha estado planificada, guiada, acompañada y siempre ha estado esa arenga y esa motivación en los entrenamientos o días previos a la carrera que hacen que de todo.*
- 11. El rol del entrenador es de guía, motivador, consejero, un gran escuchador de problemáticas varias... un referente de consultas permanente de dolores molestias e inseguridades varias.*
- 12. El rol del entrenador es igual o más importante que el del alumno, el profesor puede inspirar al alumno para que este supere barreras y límites que nunca creyó posible pasar.*
- 13. Lo que significa para mí, mi entrenador de hace más de 12 años, es quien saca lo mejor de mí en los entrenamientos, es quien logró un hábito de vida sana como lavarse los dientes sin tener objetivos concretos, es quien incentiva a ponerme esos objetivos, es quien acompañó en un logro tan importante para mí de 42 km que significaron mucho más que eso, y son cosas que no se olvidan nunca y se agradecen siempre.*

14. *Para mí, mi entrenador es único, no lo cambiaría por nadie, me ha demostrado ser el mejor en todo, no sólo pasé por tres más, sino que por acá pasé y me quedé para siempre.*

Coordinación y Liderazgo

15. *Es quien logra que tenga un espacio, mi espacio, de cable a tierra con gente que quiero y disfruto estar, es quien logra que los entrenamientos sean sustancialmente distintos si está presente o no, porque es el motor del grupo.*
16. *Primero ser profesional. Segundo transmitir bien a sus alumnos sus actividades y corregir a sus alumnos para que la realicen bien. Ser creativo para captar la atención.*
17. *Debe dirigir, entrenar y organizar un equipo o persona, su rol en un equipo de running también es vivenciarlo para poder entender su importancia. Un entrenador es aquel que trasciende en la vida de su alumno o equipo, no sólo te lleva a superar los objetivos deportivos, sino que te enseña aplicar la misma dedicación y sacrificio (sudor, garra) a la vida. En un equipo, su función es fusionar (conectar, dirigir y organizar) los distintos niveles deportivos que presenta el grupo logrando no solo buscar el avance individual sino colectivo.*
18. *El entrenador es el que guía, programa, motiva, conduce, inspira y sobre todo transmite. Hace creer que podés. Conoce a sus alumnos y los conoce mucho. El entrenador planifica, gestiona y cambia vidas, vidas sedentarias que las lleva a creer en que con entrenamiento todo se logra.*
19. *En mi opinión el profesor debe tratar de inspirar al alumno y lograr que ame tanto el deporte como él mismo lo hace.*
20. *Es fundamental que sea un líder y que predique con el ejemplo... buena persona, predispuesto. Busco que me haga llegar más allá de los límites, que me motive y vea mis fortalezas y debilidades así poder trabajar en ellas. ¡¡¡No quiero ser la mejor sino mi mejor versión y confío plenamente en vos por eso te elijo!!! Haces muy bien tu rol.*
21. *Es guiar en el entreno, aconsejar qué correr, distancias y cómo superarse. Eso es entrenar.*

22. *Tiene que ser un líder positivo y ver cómo cada alumno puede dar lo mejor de sí mismo, ya sea un ganador de podios o el último en su categoría, pero con un espíritu inquebrantable.*

Organización y Planificación

23. *Estimo que el Rol es: Guiar, Inspirar, Entrenar, Enseñar a trabajar en equipo para lograr un objetivo propuesto.*
24. *Liderar la tropa, planificar con metodología técnica los entrenamientos, cuidar a los corredores (hidratan, coman, se hagan los estudios, etc.) y dar soporte y apoyo individual cuando puntualmente surjan temas, dudas técnicas, o consultas.*
25. *Lograr la superación del entrenado: a empezar a correr, a 5 km más o a realizar una ultra, y poder motivarlo para que se convierta en un estilo de vida.*
26. *Aconsejar acerca de todas las variables para realizar la actividad, ya sea comida, indumentaria, elección de carreras... Estimular a los entrenados a conseguir sus objetivos. Enseñar, planificar de acuerdo a objetivos personales, incentivar la continuidad de los entrenamientos, ofrecer entrenamientos dinámicos y distintos que mantengan la adherencia al grupo. Participar de reuniones sociales para sentir el grupo parte a su entrenador.*
27. *Al trabajar con personas con identidades totalmente distintas es justamente donde el rol del entrenador debe sacar chapa intentando lograr la mejor versión de cada uno y lo que no es menor ni fácil mantener esa versión y motivación del deportista/atleta en el tiempo. Creo que como entrenador manejar grupos de gente es el desafío mayor que tiene vuestra profesión y ni hablar si a través de la enseñanza, el esfuerzo y perseverancia de los deportistas vienen los resultados.*
28. *Creo que debe planificar, enseñar, acompañar, y motivar. La verdad desde que estoy en el Team cada aspecto está cubierta, como experiencia personal.*
29. *El de cualquiera no lo sé, el tuyo adiestrar.*
30. *El rol del entrenador es: organizar las actividades para que el deportista llegue en estado óptimo a su competencia (de acuerdo a su estado, edad, posibilidades de tiempo de entrenamiento) - motivar en lo anímico - cuidarlo de posibles lesiones - valorar y estimular más logros.*

31. *El Rol del Entrenador: Es aquella persona que dirige, enseña, motiva, crítica y orienta a uno o más deportistas apuntando a un objetivo determinado (salió medio de diccionario).*
32. *En mi opinión un buen entrenador tiene que sacar lo mejor de sus subordinados, crear un ambiente agradable de trabajo, fomentar la unión del grupo y el compañerismo, reconocer y apartar a la gente tóxica, dar el ejemplo trabajando a la par de los demás, felicitar a las personas en frente de todos y marcarles sus errores en privado; todas cualidades que un líder positivo debe tener.*
33. *Pensar sus potencialidades. Planificar de acuerdo a los objetivos de cada uno. Orientar en la elección de desafíos. Contener en las frustraciones. Dirigir los entrenamientos. Informar acerca de artículos de interés de acuerdo a la disciplina. Velar por la salud física, psíquica y emocional de cada entrenado. Maximizar el rendimiento físico de cada uno priorizando la salud. Estar atento a lesiones y/o situaciones negativas personales que puedan ser abordadas desde los entrenamientos.*
34. *Saber cuáles son los objetivos y necesidades del corredor para entender qué es lo que busca y planificar sus metas.*
35. *El Rol del entrenador, en mi humilde opinión y experiencia, es el que nos planifica los entrenamientos, nos enseña a correr, nos va dando consejos todo el tiempo, (por más que no le hagamos caso siempre) nos orienta qué cosas podemos hacer o no, nos baja conocimientos, nos acompaña en nuestro crecimiento como corredores y deportistas.*

Para empezar, analizar algunas de las respuestas, deberíamos entender que:

“nadie se sube a un automóvil y emprende un largo viaje sin tener un destino y un plan para llegar a ese destino. Uno escoge un lugar específico y utiliza una hoja de ruta para encontrar el mejor camino, el más placentero”. (Weinberg Gould, 2007, p. 9)

En los testimonios anteriormente descritos, se encuentran vínculos con diversos pensamientos relacionados al significado de “rol”. Dado que no hay trabajos específicos publicados sobre el rol del entrenador de running, mostraremos anclajes en diversos

aportes. Uno de ellos es el que remite al análisis de los procesos formativos del entrenador y la definición de su rol (Fernández-Rio, Calderón, Hortigüela, Pérez-Pueyo y Aznar, 2016), en donde, junto a las creencias previas (que son también las respuestas de los 35 encuestados que mencionamos anteriormente), la orientación institucional, que en esta Tesis se materializa como “Equipos de Running”, hacia el ámbito procedimental (entrenar, competir, correr), actitudinal (frente al entrenamiento, el aprendizaje de la técnica y la competencia) y/o conceptual (aprender para poder extrapolar a la práctica la teoría que emerge de los competidores de elite), se cumple un papel relevante y colabora en la construcción del propio rol del entrenador de running

Cuando se manifiesta que parte del rol del entrenador es ser líder, amerita recordar la definición de este concepto como “el proceso conductual de influenciar a los individuos y grupos hacia metas establecidas”. (Barrow, 1977, p. 232)

El entrenador además de las funciones básicas de preparar al deportista para las competiciones en cuanto a la técnica y la táctica, es responsable de preparar un hombre o mujer con sólidos valores éticos, que le permitan a su vez enfrentar no solo cualquier actividad deportiva con dignidad y entereza, sino también que lo prepare para la vida de manera general. (Barrios Hernández, 2012, p.1)

Generalmente, se enfatiza que un profesional debe desempeñarse considerando el saber disciplinar (de allí la importancia en la capacitación del entrenador con su carrera de base en la disciplina), obviando las creencias (ex corredores que por haber practicado el deporte en poder transmitir con calidad y responsabilidad las técnicas del deporte) y representaciones adquiridas durante su vida las cuales, sin embargo, actúan como filtro de la información y orientan su preparación profesional. Entre los encuestados, la gran mayoría determina que el entrenador posee como rol el de guiar, enseñar y acompañar. Si se analizan estos conceptos, puede ponerse en evidencia que el entrenador debe tener un manejo teórico y práctico de las técnicas que impartirá y su destreza para que éstas se adhieran a los deportistas. (Urta Tobar, Fehrenberg, Muñoz Lara, Pérez, Freundt, 2019)

Esto remite al análisis de los procesos formativos del profesor y la definición de su rol (Fernández-Rio, Calderón, Hortigüela, Pérez-Pueyo y Aznar, 2016) en donde, junto a las creencias previas, la orientación institucional hacia el ámbito procedimental, actitudinal

y/o conceptual cumple un rol relevante. Desde la formación profesional del profesor de educación física se puede pensar a un entrenador de running que debería haber transitado o transitar un camino de experticia en el área técnica. Conocer de running y realizar especializaciones de diversos tipos y grados al respecto para ahondar en detalles que en definitiva, serían los que marcan de algún modo ese valor agregado que distinguiría a quien trabaja como entrenador circunstancial de aquel que es un entrenador calificado, elegido por sus atletas.

Para seguir anclando el proceso de conceptualización acerca del rol del entrenador, se debe repasar la definición, una de ellas, sobre el término entrenamiento: "...entrenamiento es un proceso complejo de actividades, dirigido al desarrollo planificado de ciertos estados de rendimiento deportivo y su exhibición en situaciones de verificación deportiva, especialmente en la actividad competitiva". (Dietrich, Klaus C., Klaus L, 2001, p. 17)

El instructor deportivo debe enseñar, bajo los conceptos de la ética pedagógica establecidos en el medio pedagógico y que guardan relación con el carácter, el conjunto de reglas, la conducta diaria y la comunicación que se establece entre los profesionales, los discípulos y otras personas que tienen relación directa con el proceso pedagógico. (Barrios Hernández, 2012, p.1)

El entrenador forma parte fundamental en el entrenamiento de cualquier categoría deportiva. En el caso de running o carreras, aunque existe la posibilidad de auto entrenarse o prescindir de los servicios de un entrenador, estos profesionales del deporte realizan funciones muy importantes y para algunos atletas imprescindibles, en especial si están a un nivel profesional. Algunas de las respuestas de los entrenados ponderan el conocimiento necesario para desempeñar el rol de entrenador. No sólo citan al entrenador como proveedor de las técnicas específicas, sino que adentran su participación en otros ámbitos que son propiedad de la psicología, ellos ven en el entrenador una compañía, un espacio de catarsis y un pilar en la motivación, actitudes que podrían ser intrínsecas y naturales en quienes tienen a cargo la responsabilidad de guiar entrenamientos, preparar para la competencia y medir *a posteriori* los resultados para replantear nuevamente las planificaciones.

Dentro de algunas opiniones versadas por los corredores, sale a la luz la expectativa de mediación que los entrenadores sostienen como trascendental en la incorporación, formación y desarrollo hacia los deportistas para incrementar sus rendimientos y hasta en efectos contraproducentes al deporte, como es el abandono por los participantes. (Ucha García, 2012)

A modo de síntesis, algunas funciones del entrenador, que hacen a su rol, analizada la teoría y ratificado por los 35 casos consultados con otra escala de selección, podrían ser también:

- 1.- Determinar los objetivos que desea cumplir el corredor no profesional (terminar un maratón, comenzar a correr, mejorar tiempos en 10K, etc.).
- 2.- Una vez determinada la meta, elaborar un plan de acción consecuente con las fortalezas y debilidades del corredor. Es decir, estudiar, planificar y ejecutar las actividades de entrenamiento y competencias.
3. Entrenar física, mental y técnicamente a los corredores, en el seno de un equipo interdisciplinario de abordaje, para no incurrir en ámbitos de otras disciplinas y/o ciencias.
4. Evaluar la preparación física y tecno-táctica de los corredores a lo largo del proceso de entrenamiento y realizar los correctivos necesarios.
5. Tener registro del rendimiento de los corredores y corredoras para analizar su evolución, estancamiento o pérdida de performance y su posterior comunicación.
6. Supervisar y asesorar a los atletas en el uso del material deportivo (zapatillas, reloj, etc.) utilizado durante los entrenamientos y competencias, entre tantas otras.

Más allá de la diferencia que existe entre *rol* y *función*, lo anteriormente descrito coopera para contextualizar el tema que circunda la idea del Rol del Entrenador que aporta a la teoría para llegar a la conclusión sobre las discusiones de adherencia que son troncales en esta tesis.

Sólo a título de aporte personal como entrenador, analizando las respuestas de los encuestados, podría cambiar la visión del rol en algunas aristas: la relación personal con

el corredor o corredora, la relación con los principios técnicos que se utilizan para alcanzar el objetivo y la percepción de cómo vive el entrenamiento un entrenado.

El rol del entrenador es estar un paso delante de los entrenados para anticipar las metodologías más adecuadas a fin de cumplir los objetivos planteados y acordados entre las partes, acompañando, previendo, corrigiendo y estimulando en cada sesión para el logro de dichos objetivos. Hay un aporte de confianza por parte de quien se entrena con su entrenador, lo cual hace válida la opinión, refuerza las consignas y distribuye las responsabilidades. El entrenador debería liderar su proceso, el entrenado debería liderar el propio, pero el camino a recorrer en términos absolutos de procesos, competencia y resultados, son pertinencia del entrenador.

Resumiendo a partir de lo manifestado por los diversos autores, la experiencia de quien investiga, más la lectura testimonial, se podría decir que el rol del entrenador involucra las siguientes actividades y características: convocar, seducir a través de la propuesta, contener en el tiempo, asociarse en los objetivos, planificar estrategias y planes de entrenamiento, seleccionar objetivos factibles y desafiantes, velar por la salud psicofísica del entrenado y tener en claro cuándo un corredor es amateur o profesional, porque allí radica la plasticidad del profesional frente a los logros y los fracasos. Ser apoyo, límite y estímulo, ejemplo y poseer una coherencia a la hora de convocar un acuerdo técnico entre entrenador y entrenado. El entrenador es el socio incondicional del entrenado que comparte triunfos y fracasos a lo largo de todo el proceso.

Debe aceptarse, en definitiva, que el entrenador tiene su papel específico aplicando la Psicología y el psicólogo deportivo el suyo. Que ambos son complementarios y que los dos son necesarios si se pretende obtener el máximo rendimiento de las posibilidades que la Psicología ofrece. (Ucha García, 2012)

1.4.9. El Equipo

El atletismo, origen del hoy llamado running, es un deporte olímpico individual, aunque tenga pruebas que combinan los esfuerzos personales, como las postas, para alcanzar un resultado de equipo.

Se puede considerar que conformar un equipo para un entrenador es una manera de trabajar con muchas personas al mismo tiempo y esto reditúa en términos económicos. Pero, por el lado de la gente, más allá de los resultados obtenidos de las razones por las cuales los corredores permanecen, conocemos que se acercan porque es agradable y seguro correr con otros. Es decir, se percibe como un valor agregado el conformar equipo para correr.

Dado esto, es que definiremos qué es un equipo y cuáles son las características que lo distinguen de otras agrupaciones de personas.

En efecto, para entender el concepto de equipo hay que empezar por diferenciar dos conceptos que confluyen en la idea de equipo, ellos son el colectivo de individuos y su diferencia con grupo de personas para pasar desde allí al concepto de equipo.

Colectivo de individuos y grupo de personas

Entendemos al colectivo de individuos como una agrupación conformada por distintas personas con diversas motivaciones y agrupadas por vivir en un espacio común.

Para definir qué es un grupo, nos remitiremos a Enrique Pichon Rivière, quien lo concibe como al “conjunto restringido de personas que ligadas entre sí por constantes de tiempo y espacio, y articuladas por su mutua representación interna se proponen, explícita o implícitamente, una tarea, que constituye su finalidad, vinculándose a través de complejos mecanismos de asunción y adjudicación de roles”. (Pichon Rivière, 1975, p. 112)

En relación con el ámbito deportivo, hay que resignificar los términos, y antes de abordar la tarea de hablar de los equipos deportivos, en un segundo nivel de explicación y de estudio, parece claro que respecto del deporte y la actividad física, es evidente la importancia de la comprensión de los mecanismos que subyacen en los equipos

deportivos, considerados como un tipo especial de grupos. No todas las personas que por razones de tiempo o de espacio deben interactuar y hallarse próximos físicamente constituyen un grupo, aunque pueden llegar a serlo. Normalmente la distinción fundamental entre un «colectivo» y un «grupo» se sitúa en el nivel de pertenencia: hasta qué punto el considerarse incluido en el colectivo prima frente a la individualidad de cada uno de los miembros (el «yo» frente al «nosotros»). Sin embargo, como veremos más adelante esta definición que se adapta a la de Zander (1979), no cubre totalmente la realidad estructural de los equipos deportivos. (García, 2003)

Equipo

A menudo, un *grupo* que se presenta como un *equipo* no es en realidad nada más que un conjunto de individualidades que no tiene una idea de cómo funcionar juntos.

Definimos al equipo como “un pequeño número de personas con habilidades complementarias, comprometido con un propósito común, objetivos de rendimiento y enfoque, de lo que se consideran mutuamente responsables”. (Katzenbach, 2000, p.13)

Si bien es una definición extrapolada de otro ámbito, se puede aplicar al deportivo.

Básicamente podemos decir que un equipo es un conjunto de individuos con acento colocado en la unidad. Sin embargo, si caemos en el simplismo de sólo mirarlo como una unidad, se corre el riesgo de no considerar al fenómeno del equipo en su complejidad, pero existe una individualidad de base que es esencial. Además, desindividualizar el grupo es dejar de considerar la incidencia directa que los integrantes tienen sobre el resto de los miembros y, en definitiva, sobre el funcionamiento del grupo.

En otras palabras, es como en cualquier equipo deportivo: cada uno desarrolla bien sus habilidades en un puesto diferente, pero todos tienen un mismo objetivo.

“El beneficio teórico de un equipo se puede sintetizar, en una palabra: sinergia”, afirman Glegg y Birch (2001, p. 11) y utilizan el término, exportado desde las Ciencias Naturales para graficar que un equipo es más que la unión de los miembros, como así también un cuerpo humano es más que la mera sumatoria de sus partes. Se considera al equipo como

un conjunto de personas no simplemente compartiendo una actividad sin más, sino poniendo lo mejor de sí en pos de objetivos en común. Esta sinergia es lo que logra que el equipo tenga resultados mejores que lo que podría lograr esos mismos individuos de manera aislada. Aunque juntáramos en un solo paquete ese esfuerzo, la sumatoria no daría el mismo resultado.

Hacemos otra consideración: los grupos de personas, en general, y en especial esto sucede con los equipos, pueden amplificar los estados de ánimo. Es decir, si alguno tiene la sensación de tedio o aburrimiento o está bajo en rendimiento, esto puede incidir en el equipo y, al poco tiempo, el resto de los miembros tendrá esas mismas impresiones y bajará, en conjunto, el rendimiento del equipo.

Nuevamente, resignificando los términos grupos y equipos desde el trabajo de investigación orientado al deporte, consideramos que un equipo deportivo es un grupo especial, con características específicas derivadas de la actividad deportiva y de su propia dinámica. Como veremos, estas características también le convierten en un buen ejemplo para el análisis y estudio de los procesos dinámicos grupales. En este sentido, es necesario puntualizar que se puede considerar a los equipos como grupos con identidad, opuestos a los grupos definidos socialmente o por la tarea, siguiendo la clasificación propuesta por Petrovsky (1983), en los que se ha predefinido (a veces incluso de una forma empresarial) un objetivo formal, la victoria frente a los demás equipos contrarios, y que implica la cooperación teórica de sus miembros, que en principio no deben considerarse electivos.

Las características que define García (2003) son cuatro:

1. Elevado índice de proximidad física (uno de los motivos ya explicados del traspaso de colectivo de personas a grupo deportivo y de allí a equipo).
2. La similitud entre los miembros frente a teóricos que la han defendido de una forma casi literal como Zander (1982).
3. La diferenciación establece también uno de los parámetros importantes de un grupo que pretende ser un equipo deportivo porque genera la competencia y el protagonismo.

4. Los elementos objetivos (camisetas, campo de juego propio, objetivos claramente marcados) para obtener más identidad propia mediante la confrontación y diferenciación con los integrantes de otros equipos.

Para concluir, y a pesar de que ya se trató extensamente el papel del entrenador, podemos considerarlo como un líder del equipo que entrena.

Lo que puntualizaremos a continuación, lo que no deben hacer, rige para los líderes de los equipos en general y se podría aplicar a los entrenadores.

Un buen líder:

- hace todo lo que está a su alcance para evitar el fracaso de los miembros del equipo;
- evita excusas para las deficiencias en el rendimiento del equipo;
- nunca ve el fracaso en un individuo, sino que considera que el equipo es el que fracasa;
- no culpa a los de afuera o a causas externas si los objetivos no se alcanzan y los resultados no se materializan;
- no trabaja en soledad y luego baja directivas.

El filósofo chino Lao – Tzu, describe así el liderazgo de equipos: *el mejor líder es aquel cuya existencia no nota la gente. El siguiente mejor es al que la gente respeta y alaba. El siguiente es al que la gente teme; y el siguiente al que odia. Cuando el trabajo del mejor líder está hecho, la gente dice: ´ lo hicimos nosotros mismos ´.*

1.5. Objetivos

Objetivos Generales:

- Determinar los principales motivos por los cuales personas de ambos sexos mayores de 18 años permanecen entrenando en un equipo de running durante un año o más con el mismo entrenador/a.
- Establecer la incidencia del rol del entrenador en la permanencia de los integrantes de un equipo de running durante un año o más.

Objetivos Específicos:

- Identificar la relación personal entre entrenador y entrenados referida a la comprensión percibida por el deportista, la seguridad en la propia habilidad, la confianza para salvar dudas, el interés del entrenador y la comprensión por parte del entrenado.
- Analizar si la particularidad de las propuestas del entrenador incide en la permanencia de los integrantes del equipo.

1.6. Hipótesis

Las personas que corren en un equipo de running permanecen adheridas durante al menos un año por motivos vinculados con el tipo de relación personal directa con el entrenador y la particularidad de las propuestas en los entrenamientos.

CAPÍTULO II: Método

En este capítulo abordaremos el tipo de estudio y el diseño llevado a cabo para el cumplimiento de los objetivos y la corroboración de la hipótesis.

En él expondremos la estrategia metodológica para la producción de datos y su posterior análisis. Por lo tanto, luego de fundamentar la metodología aplicada en este estudio, haremos referencia a la muestra y sus características, al instrumento de recolección de datos, su descripción, validez y confiabilidad y, por último, enunciaremos el procedimiento utilizado para el procesamiento de los datos.

2.1. Tipo de diseño

El enfoque bajo el cual se ha trabajado en esta investigación es cuantitativo, dado que la información obtenida está expresada numéricamente. Pero, además, porque buscamos que los datos fueran logrados mediante una instrumentación objetiva, y su diseño fue determinado anticipadamente (Thomas, Nelson y Silverman, 2005). Es decir, se diseñó pensando en un estudio objetivo, de una realidad estable, donde se pretendió la verificación. El estudio estuvo orientado a los resultados, con instrumento de recolección de datos objetivo, válido y confiable que permitieron obtener datos objetivos y fiables, tal como señalan Cook y Reichard (2005).

Efectuar una investigación desde un enfoque cuantitativo ejerce un papel importante. Esto se debe a que con él, se pretende abreviar la información (medir las variables del estudio) proporcionándole al investigador la recolección de datos y con esto, encontrar la solución de su problema.

Galeano (2004), manifiesta que dicho enfoque busca la explicación de una realidad social observada desde una perspectiva externa y objetiva.

Por otro lado, procura lograr mediciones o indicadores sociales medidos objetivamente con el propósito de generalizar sus resultados a poblaciones amplias.

Asimismo, aclaramos que los planteamientos cuantitativos se derivan de la literatura y corresponden a una extensa gama de propósitos de investigación, como: describir tendencias y patrones, evaluar variaciones, identificar diferencias, medir resultados y probar teorías. (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista, 2014)

Por su parte, Gómez (2006) señala que, bajo el enfoque cuantitativo, la recolección de datos es equivalente a medir. Esto significa asignar números a objetos y eventos de acuerdo a ciertas reglas. Muchas veces el concepto se puede detectar a partir de referentes empíricos asociados a él.

De acuerdo con Rothery (1997), para generar conocimiento el enfoque cuantitativo se sustenta en el método hipotético-deductivo, considerando las siguientes premisas:

- Se delinear teorías y de ellas surgen las hipótesis.
- Las hipótesis son sometidas a prueba utilizando los diseños de investigación apropiados.

Si los resultados corroboran las hipótesis, se aporta evidencia en su favor. Si se refutan, se descartan en busca de mejores explicaciones e hipótesis. Cuando los resultados de diversas investigaciones aportan evidencia en favor de las hipótesis, se genera confianza en la teoría que las sustenta. De no ser así, son descartadas y, eventualmente, la teoría también.

Partiendo de la base que el trabajo tiene una metodología cuantitativa, según Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2014), podemos decir que lo es porque se realiza a través de un cuestionario adaptado al español de Clima Deportivo (SCQ). Adaptación de las escalas del Sport Climate Questionnaire (SCQ) de Deci y Ryan (2000). El SCQ refiere al grado en el que los participantes en actividades deportivas perciben en su entrenador un soporte autónomo. Dicha adaptación fue realizada en la Universidad de Colombia por Gustavo Andrés Celis-Merchán. Este es el caso de estudio en el cual sus resultados se expresan en números, cantidades y porcentajes.

El enfoque cuantitativo confía en la medición numérica, el conteo y en el uso de la estadística para establecer con exactitud, patrones de comportamiento en una población, como es el caso de lo estudiado en este trabajo de tesis.

Además, los criterios utilizados en este tipo de investigaciones para Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista (2014) son muy claros y determinantes: concretamente delimitan el problema, relacionan variables, cooperan en la formulación de la pregunta y tratan con problemas que se pueden medir y observar, siendo sus elementos los objetivos, la o las preguntas de investigación, el apartado de justificación del estudio que debe conllevar una razón de ser y además su viabilidad porque de nada sirve plantearse imposibles. En esta parte se analiza la disponibilidad de los recursos de todo tipo, el alcance, hasta dónde vamos a llegar con la investigación y las implicaciones y consecuencias que pudiera generar en el ámbito donde se llevó a cabo y en la población sobre la que se trabajó como así también a la comunidad científica y en el caso particular de esta propuesta, los beneficios que traerá a los entrenadores los resultados confirmando gran parte de la hipótesis.

De lo expuesto por Cook y Reichard (2005) diremos que nuestra investigación es objetiva porque se basa en hechos concretos: son personas que corren, que pertenecen a un equipo y que manifestaron sus puntos de vista sobre un cuestionario concreto cuyas respuestas son cerradas sobre una escala de valores (del 1 al 7 en el SCQ). Esto independientemente de la subjetividad del investigador.

Con los resultados obtenidos se verifica la hipótesis o se refuta, pero los resultados son concretos. Mide el fenómeno estudiado y a veces, no en nuestro caso, puede controlarlo. Su orientación no está alineada con el proceso sino más bien con los resultados, aunque éstos pueden ser generalizados. Se basa en una realidad estable, no es un fenómeno casual, así algunos de los cortes de este trabajo se basaron en tiempo (1 o más años de permanencia) y la relación con el entrenador (con el mismo entrenador/a). Un detalle que diferencia absolutamente a esta investigación de la cualitativa es que los instrumentos de recolección son objetivos (escala), válidos (el SCQ es un cuestionario homologado como así también su traducción al español que ya había sido utilizada en otros trabajos publicados en sitios de rigor científico) y confiable, característica otorgada por herramientas estadísticas que ponderan la veracidad y fiabilidad del resultado, como en este caso, el Alfa de Cronbach, que se le aplicó a las cincuenta (50) respuestas de los

cincuenta (50) casos tomados por medio del SCQ. Todo esto hace que los datos sean objetivos y fiables, alejando las suposiciones sobre el resultado.

Respecto del tipo de estudio, y coherentemente con el planteamiento cuantitativo del problema, se indica que puede dirigirse a explorar, describir, relacionar y/o explicar el problema. En este trabajo adoptamos la descripción del mismo, dado que se caracterizó el fenómeno tal como se produce en la realidad. Este tipo de estudio sirvió para afinar la idea y enfocar en una parte del problema, de hecho, dentro del atletismo sólo hemos trabajado sobre dos de sus aristas: el running urbano y el trail o running por senderos.

Según Morales (2010), el objetivo consiste en conocer por medio de la descripción objetiva de procesos, actividades y objetos situaciones, costumbres y actitudes predominantes. Su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables. El esquema descriptivo precisa las dimensiones de nuestros atributos y explica la relación que hay, el caso de que la haya, entre estos.

En cuanto al diseño, y dado que no se intervino en la realidad, se lo considera un estudio de tipo observacional, fuera de los experimentos, dado que no se manipularon variables (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista, 2014), buscó analizar cómo es y se manifiesta un fenómeno y sus componentes.

Asimismo, se destaca que el diseño es sincrónico, dado que ha estudiado el fenómeno en un mismo período de tiempo, y los describe o explica tal como se produjo en ese momento. Estudios cuantitativos con diseños transversales responden al tipo de investigación que aquí encaramos (Rasaura Alarcon et al., 2006). Es transversal o transeccional (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista, 2014) como opuesto a longitudinal, dado que se ha realizado una sola medición. García Salinero (2004), los describe como aquellos estudios que intentan analizar el fenómeno en un periodo de tiempo corto, un punto en el tiempo, por eso también se les denomina “de corte”.

Este estudio constituyó una investigación aplicada de campo, dado que su principal propósito se basó en resolver problemas prácticos, con un margen de generalización limitado. En este trabajo se indagó a corredores y corredoras que permanecían o habían

permanecido en un mismo equipo de running, buscando con sus respuestas los motivos que lo hicieron posible para evitar el desgranamiento que se produce en los pares de estos que no lograron o no logran estar por ese tiempo con un mismo grupo o equipo. Este tipo de investigación se apoya en informaciones que provienen entre otras, de entrevistas, cuestionarios, encuestas y observaciones. En nuestro caso, se apoyó en el instrumento ya anticipado y que constituyó un cuestionario autoadministrado, de cuyas características daremos cuenta más adelante.

2.2. Población y muestra

Antes de hacer referencia a la población y la muestra de esta investigación, es necesario hacer una consideración de índole metodológica para distinguir lo que se entiende por población y universo.

Si bien hay metodólogos que los consideran como sinónimos, otros los interpretan como dos conceptos distintos. Pero la mayoría de los autores consultados coinciden en que el universo es un conjunto de elementos –personas, objetos, sistemas, sucesos, entre otros– finitos e infinitos, a los que pertenece la población (Carrasco, 2009), y la muestra es un subconjunto de la población estudiada, que está en estrecha relación con las variables y el fragmento problemático de la realidad, que es materia de investigación.

En tal sentido definimos al universo como un conjunto de personas, cosas o fenómenos sujetos a investigación, que tienen algunas características distintivas. Para esta investigación entonces el **universo** está compuesto por corredores y corredoras de equipos de running de la ciudad de Mendoza, República Argentina.

Ante la imposibilidad de investigar el conjunto en su totalidad, se seleccionó un subconjunto, es decir, la muestra de este estudio.

Nuestra muestra estuvo conformada por corredores y corredoras de equipos de running de la ciudad de Mendoza, República Argentina que hayan corrido durante un año o más tiempo con el mismo entrenador o entrenadora y tengan 18 o más años de edad al momento

de completar el cuestionario SCQ. Esta muestra no fue probabilística, porque los corredores no fueron seleccionados al azar, sino que fue incidental.

Al ser la muestra incidental, no se tuvo la plena seguridad que sean representativos de la población completa, siguiendo a Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista, (2014).

La dificultad está en el cálculo del error estándar y si bien no se puede generalizar a la población, es un inicio para otros trabajos que sigan al presente. Este tipo de muestras requiere de una cuidadosa y controlada elección de los sujetos con ciertas características especificadas en el planteamiento del problema.

En efecto, se buscaron personas del ámbito de los equipos de running de Mendoza que tuvieran los requisitos de tiempo de permanencia, permanencia de un año o más pero no anteriores a 2010, haber corrido bajo la dirección técnica del mismo entrenador o entrenadora durante ese lapso igual o mayor a un año. Esos fueron los criterios de inclusión.

Los criterios de exclusión fueron:

- Corredores con menos de un año de permanencia en la actividad.
- Corredores con edad inferior a 18 años.
- Corredores que hayan cambiado de entrenador en el último año.

La muestra se compuso finalmente de 50 personas (mujeres y hombres), (n 50). Una vez alcanzada la muestra mínima teórica (esperable y prevista, habiendo descartado las respuestas que no cumplían con todas las pautas), se realizó el cuestionario SCQ en su versión reducida. La tarea de análisis de datos se produjo una vez que se alcanzó el n propuesto (50).

2.3. Diseño operacional del objeto de estudio

En el Marco Teórico se ha hecho referencia a la definición sustantiva de las variables investigadas en este estudio. Ahora es necesario mostrar cómo fue la operacionalización

de las mismas. Es decir, cuáles fueron los indicadores que mutaron a reactivos para la implementación del cuestionario correspondiente.

Fueron dos grandes unidades de análisis las que se observaron:

- Personas mayores de edad que practican running por más de un año con el mismo entrenador.
- Entrenador de equipo de running

A su vez, en cada una de las unidades de análisis, se estudiaron las variables.

En el caso de las personas mayores de edad que practican running, se analizaron las siguientes variables:

- Sexo
- Edad
- Tiempo de permanencia

En el caso del entrenador:

- Alternativas otorgadas por los entrenadores
- Comprensión percibida por el deportista
- Seguridad en la propia habilidad
- Confianza para salvar dudas
- Interés del entrenador por el modo de hacer las cosas del entrenado
- Entendimiento del punto de vista del entrenado por parte del entrenador

Lo antedicho puede visualizarse en la siguiente tabla, que sintetiza la operacionalización del objeto de estudio.

Tabla N° 1: Matriz de datos

UNIDAD DE ANÁLISIS	VARIABLES	SUB VARIABLES	INDICADORES	CORRESPONDENCIA CON EL INSTRUMENTO
Personas mayores de edad que practican running por más de un año con el mismo entrenador	Demográficas	Sexo	Tipo de sexo	Ítem Datos sociodemográficos y personales
		Edad	Cantidad de años	
		Tiempo en la actividad	Cantidad de meses en el equipo de running	
Entrenador de equipo de running	Particularidad de las propuestas	Alternativas otorgadas por el entrenador	Tipos de alternativas otorgadas por el entrenador	Pregunta A
	Tipo de relación personal directa	Comprensión percibida por el deportista	Nivel de comprensión percibida por el deportista	Pregunta B
		Seguridad en la propia habilidad	Grado de seguridad manifestado por la propia habilidad	Pregunta C
		Confianza para salvar dudas	Nivel de confianza en la resolución de dudas	Pregunta D
		Interés del entrenador por el modo de hacer las cosas del entrenado	Nivel de interés del entrenador por el modo de hacer las cosas del entrenado	Pregunta E
		Entendimiento del punto de vista del entrenado por parte del entrenador	Grado de entendimiento demostrado por el entrenador por el punto de vista del entrenado	Pregunta F

2.4. Fuente de datos

Respecto de la fuente de datos, aquí se hace referencia a la proveniencia de los mismos que abonaron la investigación.

Las fuentes son primarias porque la información se obtuvo por medio de un instrumento de recolección a la muestra, el cuestionario SCQ en su versión en español y reducida de 7 ítems sobre 15 que tiene el original.

No hay información anterior con rigor metodológico ni con un foco específico en el running, en el Trail ni en la permanencia de los individuos en sus equipos por ese tiempo especificado de un año o más. Los datos son propios del campo donde se realizó la investigación, esto refiere a gente que corre o corrió en equipos de Mendoza durante el tiempo tomado como corte para la investigación, no hay datos de otras provincias de Argentina u otra parte del mundo y siempre se hizo hincapié en la relación durante este tiempo con el mismo entrenador/a. Los datos salieron de las respuestas a los cuestionarios que completaron las personas que corrían en un equipo con el mismo entrenador por un año o más.

Se tuvieron en cuenta los destinatarios finales que fueron los corredores y corredoras de algunos equipos de running de Mendoza y a sus entrenadores y entrenadoras que colaboraron para hacer entrega del cuestionario en formato físico (para completar de puño y letra mediante cruces en los casilleros correspondientes al SCQ y también de modo electrónico a través de los canales de comunicación entre entrenadores y entrenados, con su posterior recolección a través del mismo medio.

Igualmente, para guardar un respaldo físico por tratarse de una Tesis de Maestría, se hizo impresión de los cuestionarios que conformaron el N de 50 que sirvió para llevar adelante este trabajo.

2.5. El instrumento de recolección de datos: SCQ

Tal como manifestamos en el apartado anterior, nuestra investigación es aplicada. Nosotros basamos la búsqueda de información en la aplicación de un cuestionario que existía ya y estaba homologado y traducido al español llamado SCQ (Sport Climate Questionnaire).

En el marco de la TAD de Deci y Ryan, (1985) se desarrolló el Cuestionario de Clima en el Deporte. Este instrumento, que forma parte del paquete de cuestionarios elaborados por la TAD para evaluar la percepción de Apoyo a la Autonomía en diferentes contextos (www.psych.rochester.edu/SDT), está compuesto por 15 ítems en su versión completa y por 6 ítems en su versión reducida compuesta por los ítems 1, 2, 4, 7, 10 y 14. En él se

evalúa la percepción que tienen los deportistas sobre el grado de apoyo a la autonomía ofrecido por su entrenador. Las medidas recogidas con este instrumento pueden ser utilizadas para poner a prueba los modelos teóricos que se postulan desde la TAD (Deci y Ryan, 1985), así como para comprobar empíricamente si el clima que genera el entrenador produce algún tipo de efecto o consecuencias sobre determinadas variables de los deportistas con los que interacciona. Ambas versiones, tanto la completa de 15 ítems como la reducida utilizada en este trabajo, evalúan el grado en el que los deportistas perciben que sus entrenadores apoyan su autonomía.

Este trabajo se desarrolla con la versión de 6 ítems o versión reducida del **SCQ**.

El lenguaje del cuestionario puede ser cambiado para ser aplicado a las características específicas de las investigaciones que se realicen y de las actividades deportivas en las que se realice la investigación. Las preguntas son pertinentes con las respuestas de soporte autónomo del entrenador. Los resultados obtenidos en esta escala brindan información sobre cómo el clima de entrenamiento está dirigido a un soporte autónomo por parte del entrenador, aspecto fundamental para mantener la motivación del deportista y para un aprendizaje adecuado. Tal como se decía más arriba, el SCQ evalúa el grado en el que los deportistas perciben que sus entrenadores apoyan su autonomía, (Celis–Merchán, 2006).

La forma original de este cuestionario está en inglés y se muestra en el anexo C. La presente adaptación requirió una traducción al español que se muestra en el anexo D. Los practicantes de actividades deportivas debían contestar en una escala tipo Likert de 7 puntos según el grado en el que estaban de acuerdo con la frase que aparecía.

Estadísticos descriptivos de los puntajes en el SCQ

Los estadísticos descriptivos aplicados luego de la implementación, indican en qué grado los corredores de nuestro estudio perciben que sus entrenadores favorecen su autonomía frente al Running.

La investigación de campo es la más completa, auxilia y mejora la información documental. Dada esta característica, más allá de lo que se había escrito o de los comentarios entre corredores y entrenadores, realizar un trabajo de investigación con rigor metodológico, aumenta las probabilidades de saber qué hacer y qué no hacer en caso de

querer tener entrenando a corredores y corredoras en un mismo equipo durante un año o más bajo el liderazgo y conducción del mismo entrenador/a.

Luego, se agregó el análisis estadístico de los resultados obtenidos de la aplicación del instrumento se ha utilizado el Sistema SPSS, algo que describiremos más adelante.

En este caso, cada cuestionario se entregó de forma personal por parte de los entrenadores/as a todos los corredores/as de algunos equipos de Mendoza, sin aclarar antemano que debían reunir las condiciones de permanencia en tiempo y forma (con el mismo entrenador). Luego se desafectaron las respuestas que no reunían dichas condiciones y una vez llegado al N propuesto en el proyecto de Tesis, se comenzó el procesamiento de datos.

2.5.1. **Validez y Confiabilidad del instrumento**

En algunas ocasiones, la información directa recabada por medio de estos procedimientos basta para tener auténtica validez. Pero en el caso de este estudio, además de utilizar un instrumento ya validado internacionalmente, la adaptación fue sometida a juicio de expertos antes de su implementación. Cinco profesionales del área de la Educación Física y dos metodólogos analizaron los ítems y evaluaron si cada uno realmente medía las variables de estudio.

Luego de ajustarlo semánticamente y de aplicar una prueba piloto, se obtuvo la versión definitiva que fue aplicada a la muestra.

Con referencia a la confiabilidad, podemos decir que a los resultados se los sometió a dos instancias de cálculo de confiabilidad de Alfa de Cronbach (1951).

El coeficiente Alfa de Cronbach puede oscilar entre 0 y 1, donde un coeficiente igual a 0 significa nula confiabilidad, mientras más se acerca al valor 1, representa un máximo de confiabilidad (confiabilidad total). Cabe aclarar que el valor de confiabilidad aceptado para Ciencias Sociales corresponde a un coeficiente mayor de 0.67. Esta verificación tiene por objeto analizar hasta qué punto el instrumento mide consistentemente las variables e indicadores seleccionados.

El índice de confiabilidad obtenido para este caso es de 0.77 lo que está significando que el instrumento es confiable.

Mostramos a continuación, las tablas obtenidas con los datos de confiabilidad, tal como los arrojará el programa SPSS:

Tabla N° 2: Resumen del procesamiento de los casos

	N	%
Casos Válidos	50	100,0
Excluidos(a)	0	,0
Total	50	100,0

Tabla N° 3: Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,770	10

Tabla N° 4: Resultados de la consistencia

Análisis N°	N° de Encuestados	ALFA	ALFA Mayor
1	29	0,802	0,811
2	25	0,646	0,752
3	20	0,721	0,8
4	28	0,71	0,776
5	26	0,746	0,789
Promedios	25,6	0,725	0,7856

Procedimiento que se utilizó:

Sobre la totalidad de los casos (50) se procedió a tomar una muestra aleatoria de aproximadamente el 50%, se calculó el Alfa a esos datos seleccionados aleatoriamente, este proceso se realizó 5 veces donde los grupos de casos seleccionados nunca fueron los mismos y siempre el Alfa mayor se encontraba eliminando la misma pregunta (la pregunta de los equipos). En síntesis, por todo lo expuesto, se puede concluir que el instrumento aplicado es válido y confiable, por lo cual hay un respaldo, desde la calidad del instrumento, a la fiabilidad de los datos procesados, algo que se muestra a continuación.

CAPÍTULO III: Resultados

En este capítulo se hace referencia a tres aspectos: de qué modo se hizo el análisis de los datos obtenidos luego de la aplicación del instrumento, cuáles son los datos obtenidos a partir de la respuesta de los 50 encuestados y los resultados obtenidos luego del procesamiento.

En todos los casos, es lo que mostramos a continuación.

3.1. Plan de tratamiento y análisis de datos

Para realizar el análisis estadístico de los resultados obtenidos de la aplicación del instrumento se ha utilizado el Sistema SPSS, el mismo es una herramienta flexible de análisis estadístico avanzado y gestión de información, ideado para el análisis de datos en ciencias sociales, generando desde sencillos gráficos de distribuciones y estadísticos descriptivos hasta análisis estadísticos complejos que permite descubrir relaciones de dependencia e interdependencia, establecer clasificaciones de sujetos y variables, predecir comportamientos, etc. Su aplicación fundamental está orientada al análisis multivariante de datos experimentales.

En nuestro caso, acorde al tipo de estudio y diseño, se calcularon medidas de tendencia central para caracterizar cuantitativamente las variables de estudio. Agrupamos los datos y establecimos la Media, Mediana y Moda y observamos medidas de dispersión en caso de que fuera pertinente y los datos no se agruparan, es decir, se dispersaran en la variable. A continuación, se muestran los datos obtenidos

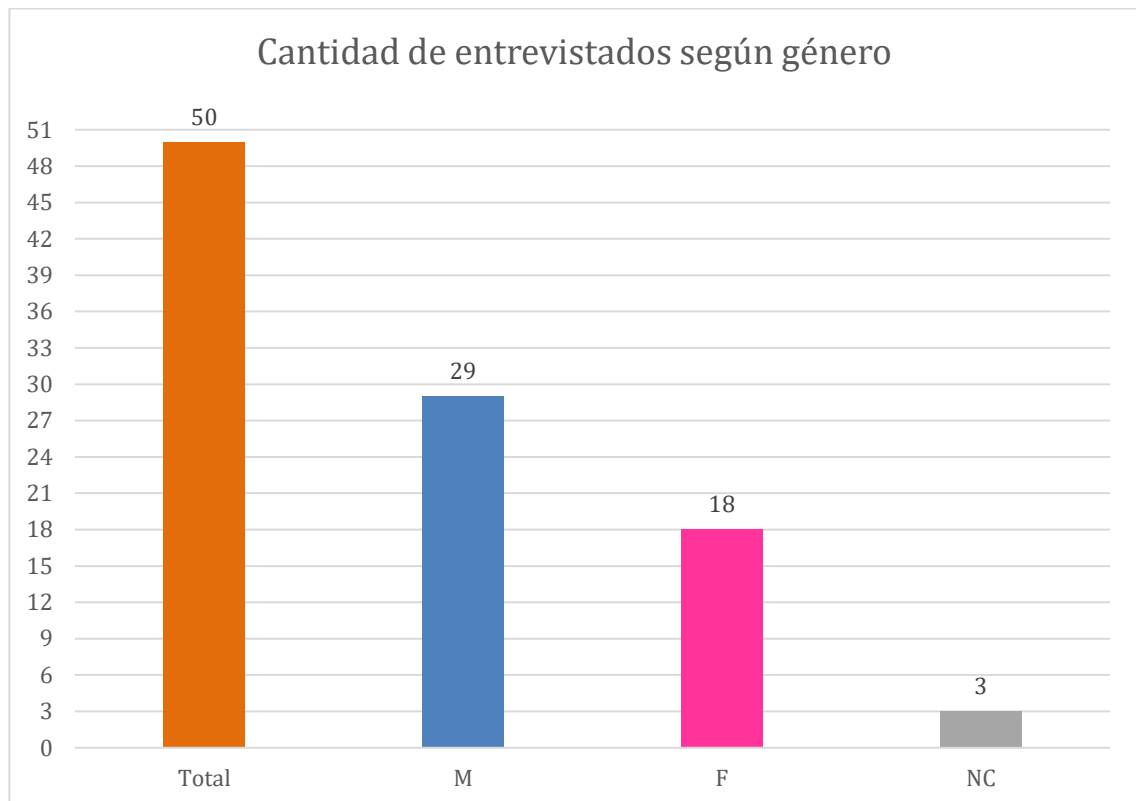
3.2. Exposición de los datos obtenidos

En la siguiente tabla se muestran los datos de acuerdo a las 7 alternativas de respuesta que presentó el escalamiento empleado.

3.3. Análisis e interpretación de los datos

La presentación de gráficos e interpretaciones iniciales fuera de las respuestas del Cuestionario SCQ que se expondrán luego. Estas primeras apreciaciones se exponen datos demográficos sobre la muestra analizada.

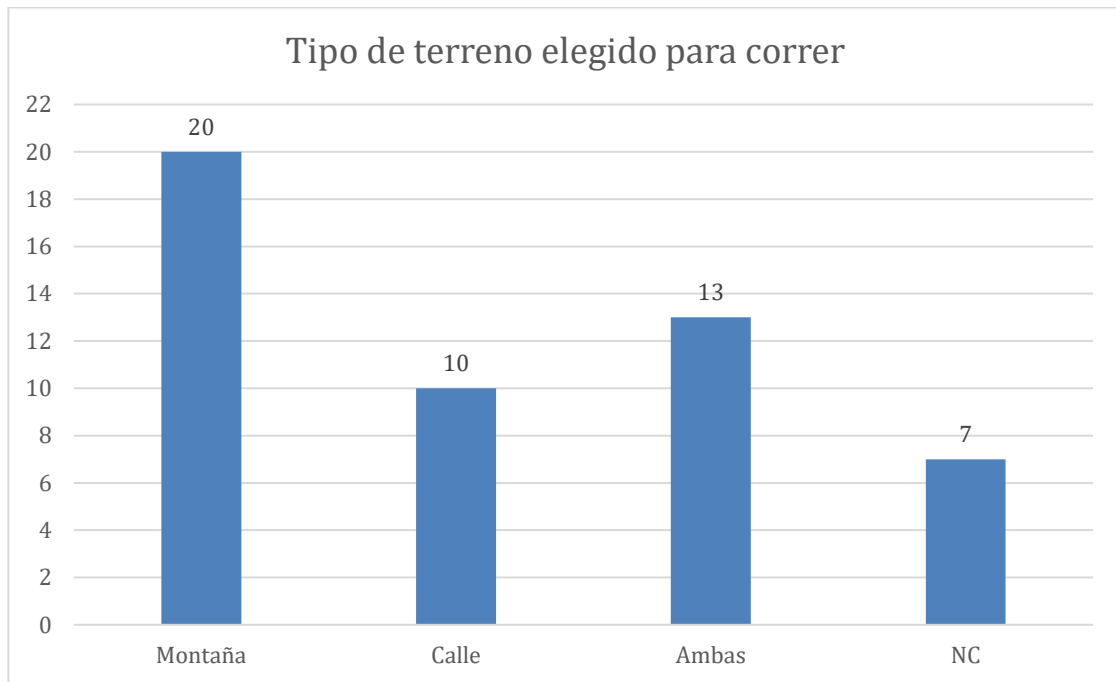
Gráfico 1



El tamaño de la muestra fue de 50 encuestados (100%), de los cuales 18 fueron mujeres (36%), 29 hombres (58%) y 3 no aclararon el ítem “género” en el cuestionario (6%). Esto muestra una cantidad de varones prevalente en la muestra.

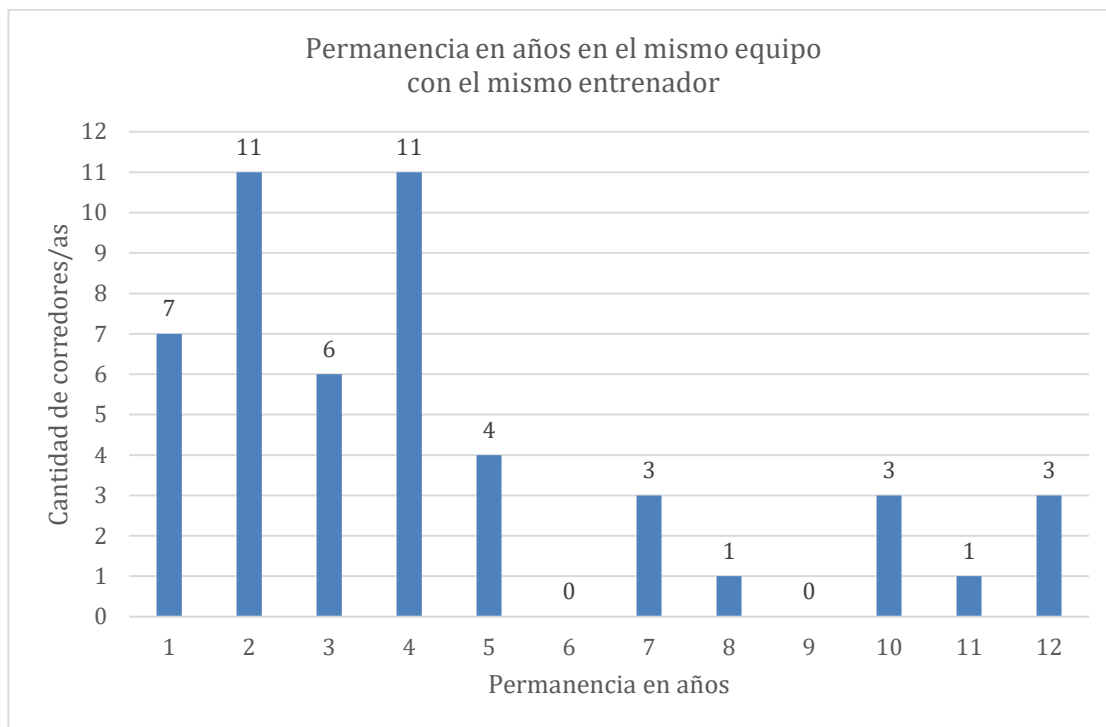
Entre la población encuestada cuando se indagó acerca de la modalidad de preferencia para la práctica del running, 20 personas eligieron “correr en montaña”, 10 lo hicieron sobre la opción “correr en calle” mientras que 13 se inclinaron por ambas modalidades, “correr en calle y montaña”. Sólo 7 no aclararon ninguna preferencia sobre el terreno.

Gráfico 2



En referencia al tiempo de permanencia con el mismo entrenador, las respuestas se sintetizan en el siguiente gráfico.

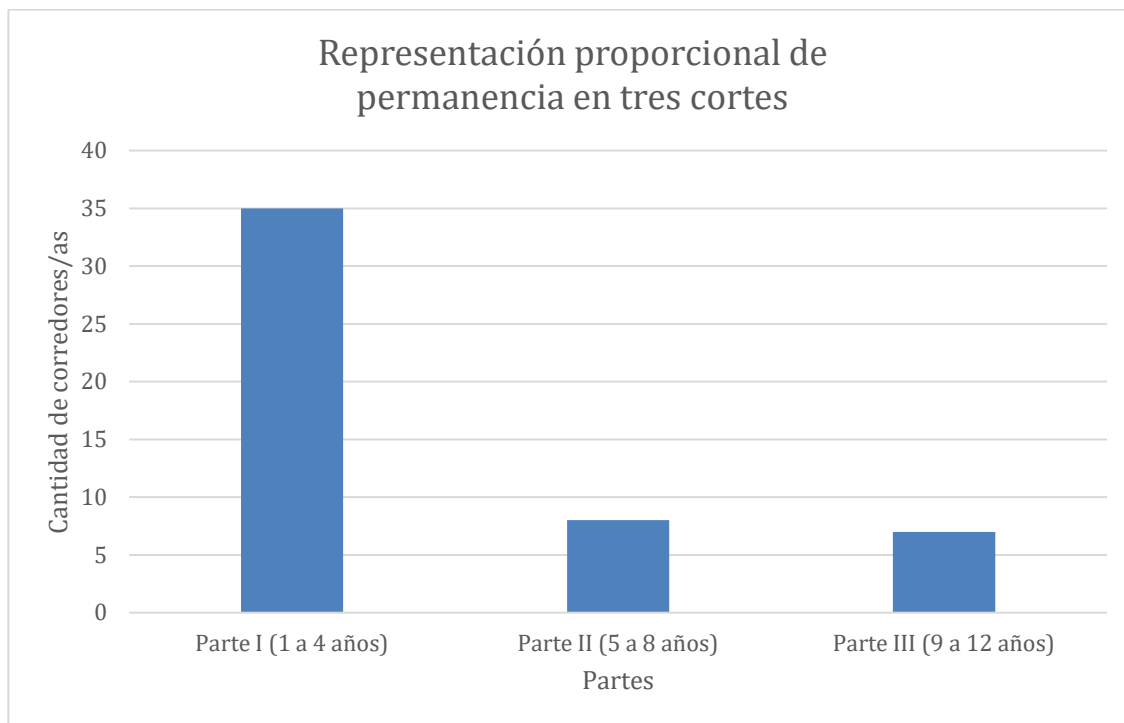
Gráfico 3



En este gráfico se puede apreciar que casi la mitad de los encuestados que reunieron las condiciones para el estudio (24), representan casi el 50% (48%) y están anidados en un corte de permanencia de entre 1 y 3 años en el mismo equipo con el mismo entrenador. Sólo 7 permanecieron entre los 10 y los 12 años, representando al 14% del “N”. El otro 38% está entre los 4 y los 10 años, siendo en cantidad 19 personas.

En el gráfico siguiente, se buscó establecer la permanencia haciendo tres rangos o cortes en el tiempo declarado. Es lo que se muestra a continuación.

Gráfico 4



Para hacer una interpretación simétrica tomando como mínimo en tiempo de permanencia 1 (un) año y máximo 12 (doce) años, se dividió en tres partes la línea del tiempo:

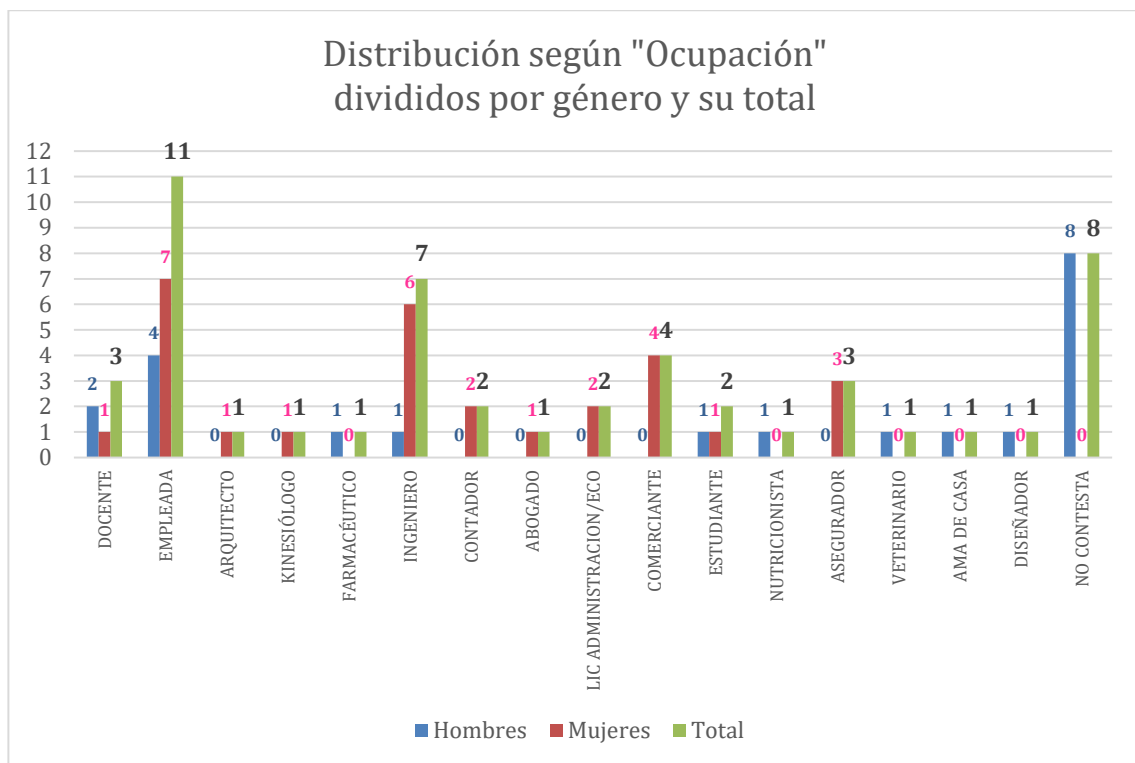
Parte I: 1, 2, 3 y 4

Parte II: 5, 6, 7 y 8

Parte III: 9, 10, 11 y 12

Se observa que la mayor cantidad de los encuestados se encuentra en la parte I, es decir, que pertenecen al equipo desde hace un año a cuatro.

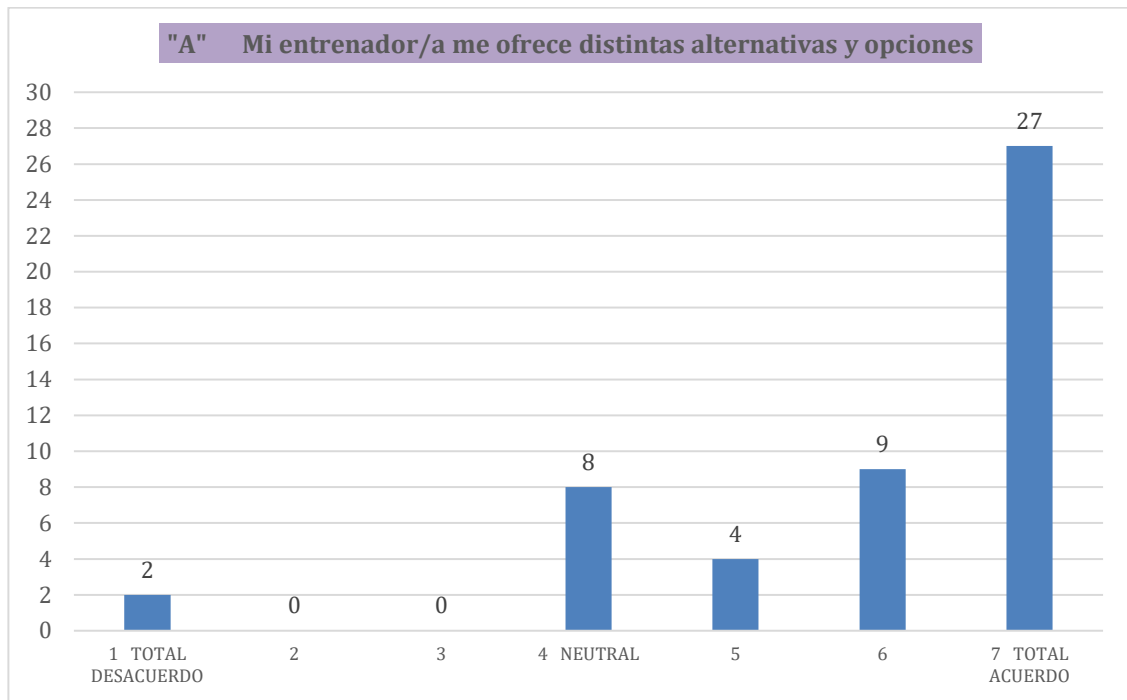
Gráfico 5



Se expone el gráfico al solo efecto de tener una idea de qué sector provienen estos corredores y corredoras y que le permiten entrenar con una cierta dedicación.

No se pone en evidencia a primera vista una relación entre tipos de ocupación y permanencia, dato que debería ser un problema de estudio para otros trabajos, pero sin embargo, se podría inferir que, en general, el perfil de estos corredores y corredoras apunta a quienes poseen una profesión. Sin embargo, para hacer un análisis más exhaustivo, deberíamos contar con el nivel de formación de quienes declararon ser “Empleado/a” (11), “Comerciante” (4), “Estudiantes” (2) (porque puede que estén cursando su segunda carrera y sean profesionales) y los que “No contestan” (8). Estos 4 grupos suman una cantidad de 25 personas, representando un total del 50%. Lo concreto es que el otro 50% manifiesta ser profesional. Sabiendo estas características se podrá en un futuro y abonando más la idea con nuevos trabajos, más profundos y enfocados, tener una noción aguda de dónde está la gente que forma parte de los equipos de running y que además, permanece en el tiempo.

Gráfico 6



Según puede entenderse de la lectura del gráfico precedente, la mayoría de los encuestados siente que su entrenador le ofrece alternativas y opciones, entendiendo al verbo ofrecer como presentar y dar de forma voluntaria una cosa a una persona sin obligación de hacerlo indispensablemente. Tener más del 50% con un acuerdo total a esta pregunta, indica que los entrenadores no se basan en una planificación única y transversal a todos. O por lo menos no estaría llegando como tal a la percepción de los deportistas. Es importante rescatar que el 50 % de satisfacción total frente a las alternativas que siente tener el encuestado, puede estar indicando que, si bien es un entrenamiento grupal, no deja de sentirse un individuo tenido en cuenta.

Se podría inferir que se elige un equipo para entrenar con pares, pero donde cada uno sigue ponderando el desarrollo de sus habilidades personales para el logro de los objetivos del equipo, del entrenador, pero más que nada los propios.

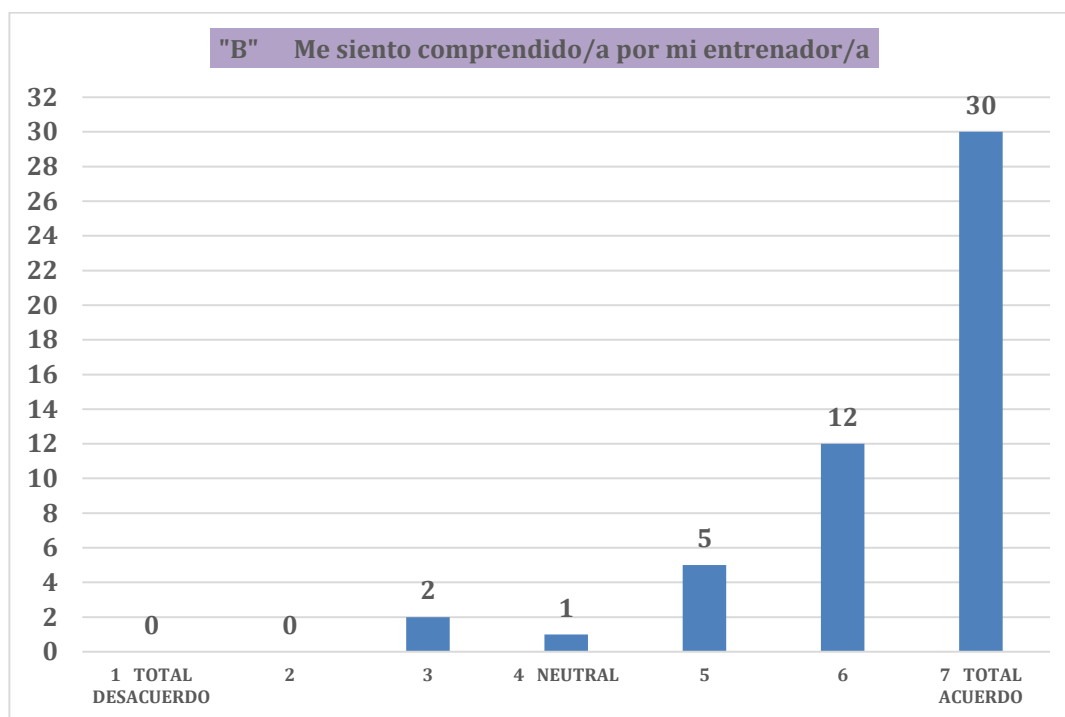
En el gráfico anterior, sólo dos personas están totalmente en desacuerdo, lo cual podría entenderse como una sensación de no ser tenido en cuenta a la hora de correr con otros o

tal vez el bajo rendimiento lo lleva a pensar que los trabajos propuestos por el entrenador no son lo suficientemente adaptables a su capacidad.

En el centro del gráfico se anidan los “neutrales”, reagrupados hacia la derecha se encuentran 38 encuestados que representan el 76% y son los que manifiestan sentir que su entrenador/ra les ofrece alternativas.

La evidencia hace imprescindible de algún modo el rol del entrenador ya que es éste quien propone las alternativas más allá de que sean sus entrenados los que podrían estarlo demandando. No sería importante para este estudio si las alternativas provienen de la voluntad del entrenador o del pedido de los entrenados porque la respuesta es contundente a la pregunta y es que el entrenador sí ofrece en más del 75% opciones o alternativas, aquí se evidencia que habría vinculación entre entrenado/a y entrenador/ra y además un acercamiento al tipo de propuestas que se generan hacia el o la deportista.

Gráfico 7



En el gráfico anterior, se observa que la mayor cantidad de encuestados (60 %) está de acuerdo con la afirmación y el resto se anida también entre la opinión neutra y el acuerdo total. Sólo 2 personas estarían por debajo de lo neutro.

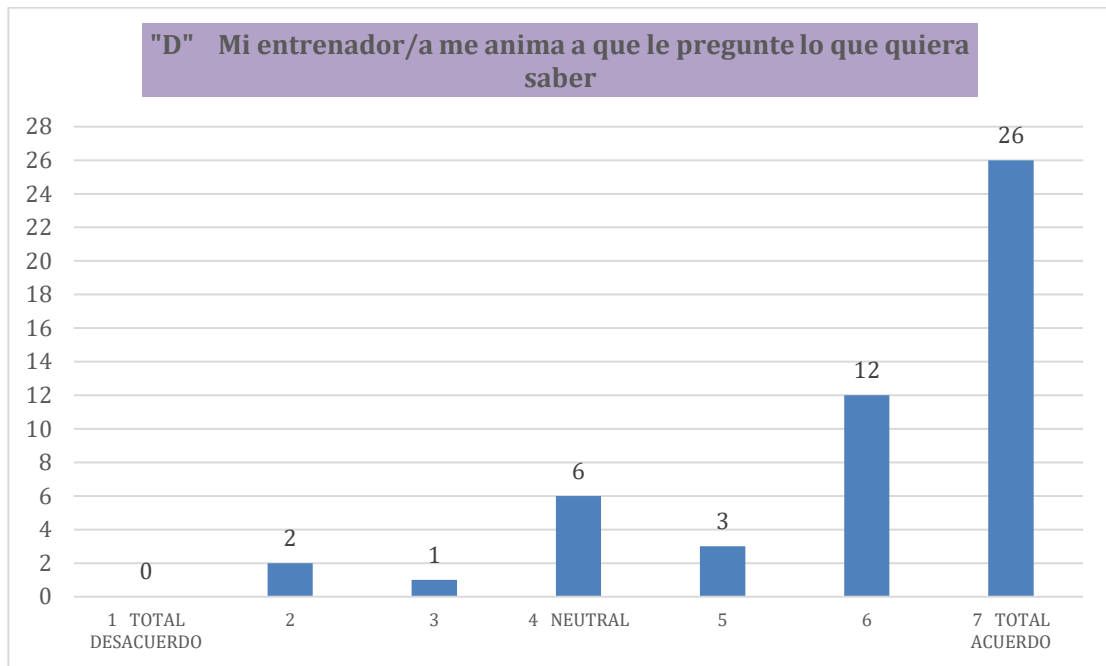
Sentirse comprendido es de alguna manera saber que el entrenador tiene en cuenta al corredor/ra. No se harán interpretaciones psicológicas en este cuadro porque es menester mantener la línea de la disciplina elegida para esta investigación donde el foco está puesto en el entrenamiento, los entrenados, el entrenador y la vinculación entre todos los aspectos, denotando que esta respuesta se comprobaría que hay una vinculación directa entre las partes, lo cual seguramente hace que esas personas sigan entrenando en el mismo equipo con el mismo entrenador/ra.

Gráfico 8



Casi la totalidad de las personas que respondieron el SCQ, siente que su entrenador/ra provoca confianza en sí mismas a la hora de medir la habilidad específica del deporte, en este caso correr, running, poniendo de manifiesto la vinculación y seguramente la particularidad de las propuestas para que él o la deportista confíen en que pueden hacerlo bien.

Gráfico 9

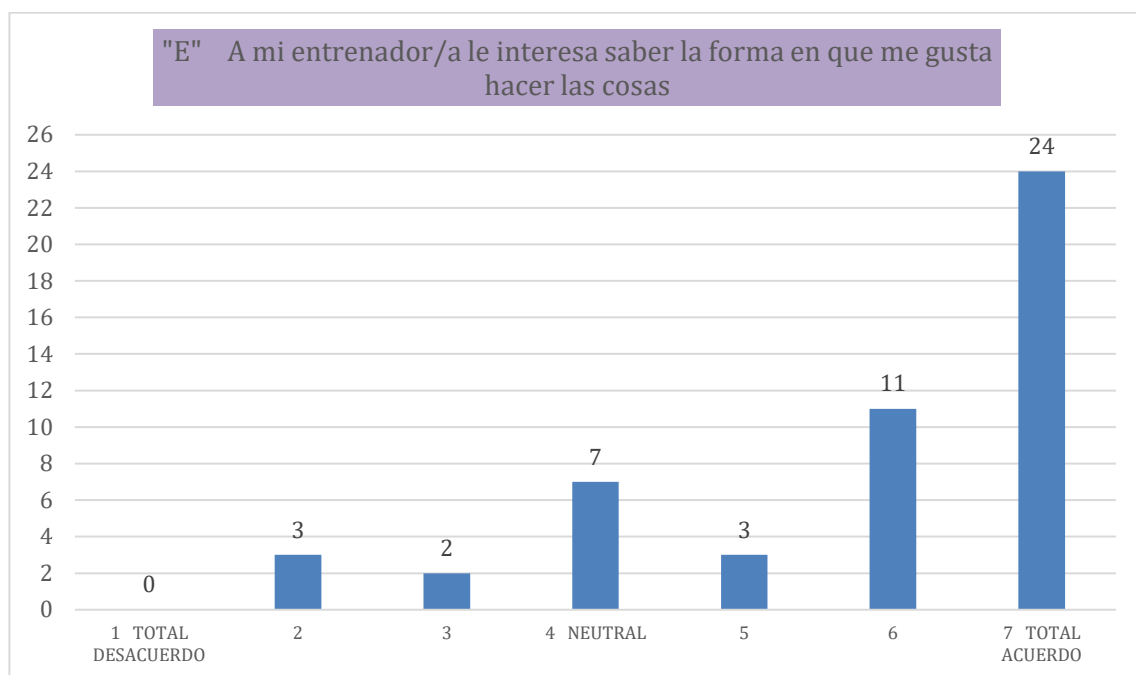


Si bien en la primera parte del gráfico hay a nivel numérico poca cantidad de casos anidados (9) entre el Total Desacuerdo y Neutral, ésta representa un 18%. Estas 9 personas de alguna manera no estarían sintiéndose animadas a preguntar sobre las dudas que surgieren de cualquier tipo de temática, sean estas relacionadas al running, a la indumentaria, a los objetivos, a los entrenamientos o a la propia salud (que son los tópicos más recurrentes al momento de “hablar con el entrenador”). La mayoría, demostraría este gráfico en su área derecha, estaría pudiendo preguntar sin mayor dificultad.

Con respecto a la percepción que tienen los encuestados acerca del interés del entrenador por la forma en que les gusta a los entrenados hacer las cosas, y tal como luego se puede observar en el gráfico 10, se puede indicar que aparecen 5 personas (que representan el 10% del n) con una tendencia a sentir que al entrenador no le interesa mucho la forma en que se proponen las sesiones de entrenamientos.

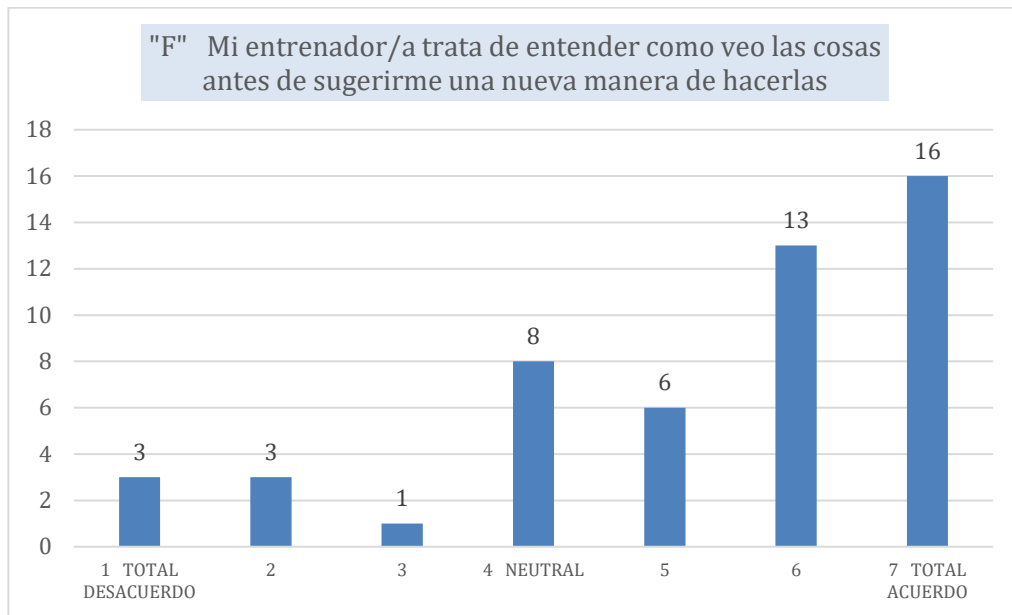
Otros 7 al manifestar “Neutralidad” podría interpretarse como, desde una óptica básica, desinterés por responder o una aceptación de autoridad del entrenador en este ámbito. El resto, la mayoría, siente que se tiene en cuenta la manera en que le gusta hacer las cosas y la forma en que se hacen.

Gráfico 10



Si bien 24 personas representan casi un 50% de la totalidad de los encuestados, podría considerarse en esta respuesta que a este porcentaje le interesa que su entrenador/a sepa de qué modo le gusta hacer las cosas, esto en un entrenamiento de running podría asociarse con los periodos de descanso, tipo de competencias para correr, métodos y formas de descarga, estilos de súper-compensación y hasta tiempos personales previos y posteriores a una carrera.

Gráfico 11



La gráfica nos sugiere que la mayor parte de los corredores y corredoras encuestados manifiesta que el entrenador observa el modo operativo que tiene cada uno. De esta apreciación puede inferirse que no habría una conducta invasiva ni anticipatoria por parte del entrenador quien estaría dejando hacer del modo elegido y guiando dentro de ese formato que en general es el que elige el corredor.

Gráfico 12: Síntesis de los datos obtenidos en la aplicación del SCQ

"Clima en el deporte" (SCQ)		1	2	3	4	5	6	7	RTAS.
Respuestas sobre 50 cuestionarios		1 TOTAL DESACUERDO	2	3	4 NEUTRAL	5	6	7 TOTAL ACUERDO	
A	Mi entrenador/a me ofrece distintas alternativas y opciones	2	0	0	8	4	9	27	50
B	Me siento comprendido/a por mi entrenador/a	0	0	2	1	5	12	30	50
C	Mi entrenador/a hace que yo confíe en mi habilidad para hacerlo bien en mi deporte	0	0	0	3	1	11	35	50
D	Mi entrenador/a me anima a que le pregunte lo que quiera saber	0	2	1	6	3	12	26	50
E	A mi entrenador/a le interesa saber la forma en que me gusta hacer las cosas	0	3	2	7	3	11	24	50
F	Mi entrenador/a trata de entender como veo las cosas antes de sugerirme una nueva manera de hacerlas	3	3	1	8	6	13	16	50
		5	8	6	33	22	68	158	300

4. CAPÍTULO IV: Conclusiones, discusión y sugerencias

Conclusión

A partir de lo respondido por los participantes que integraron la muestra (n: 50), luego de la respuesta al cuestionario validado acerca del clima en el deporte (SCQ), se pudo concluir que la influencia del entrenador es significativa para la permanencia en el mismo equipo. Se puede acentuar su incidencia si presenta propuestas con diversas alternativas y opciones.

También se observó que el mayor número de encuestados prefiere correr en montaña.

Otro aspecto considerado es el hecho de sentirse comprendido por el entrenador en la mayoría de los casos y resignificar la confianza del entrenado para la práctica del deporte, mantendría adheridos a los corredores, lo cual evidencia que la vinculación entre las partes es de una alta importancia.

El rol de la persona que tiene a cargo el entrenamiento es de vital importancia como así también su metodología adaptada a la necesidad y aceptación del entrenado, espacio de acuerdo que al tratarse de un deporte amateur puede permitirse con tal apertura. Las propuestas cobran un rol de relevancia tal como se propone en la hipótesis y se confirma con los altos porcentajes en las respuestas de las preguntas del cuestionario

En cuanto a la permanencia hubo datos particulares, casi el 50% ha permanecido entre uno y tres años, pero casi 4 de cada 10 estuvo en el mismo equipo entre 4 y 10 años, dato que resulta relevante, y algo más del 10% (13%) lo hizo durante más de 10 años. Este dato es importante para la trazabilidad de proyectos a largo plazo.

De lo extraído directamente de las respuestas del SCQ, se puede sostener que la mayoría de los encuestados siente que su entrenador le ofrece alternativas y opciones (propuestas interesantes), entendiendo en este contexto como ofrecer a presentar y dar de forma voluntaria una cosa a una persona sin obligación de hacerlo indispensablemente.

La evidencia hace imprescindible de algún modo el rol del entrenador ya que es éste quien propone las alternativas más allá que sean sus entrenados los que podrían estarlo

demandando. En el campo del entrenamiento se debe tener en cuenta que éste puede tener más de un objetivo para quien entrena.

La Hipótesis se confirma ya que, del análisis de las respuestas de las preguntas del cuestionario se desprende (como se ha detallado en la parte explicativa de cada gráfico) que las personas que corren en un equipo de running permanecen adheridas durante al menos un año por motivos vinculados con: el tipo de relación personal directa con el entrenador y la particularidad de las propuestas en los entrenamientos.

Los Objetivos generales y específicos se cumplieron habiendo determinado los motivos de permanencia y la incidencia fundamental del entrenador para que ello ocurriera a lo largo de uno o más años.

Discusión

Es necesario tener en cuenta desde qué arista se aborda este trabajo en el concepto “Clasificaciones del Deporte” ya que hay muchas acepciones, pero es prudente adoptar una de ellas, acorde al objetivo de esta investigación que analiza de algún modo el comportamiento de la persona frente al deporte y a su entrenador. Se tomaron dos corrientes para clasificar este deporte: Running de calle y Trail Running. Para concluir se hace necesario sustentar estos nuevos conocimientos y/o datos en teorías y estudios precedentes al respecto, tales como lo que manifiesta García Ferrando (1990), que entiende que en todo deporte aparecen tres elementos esenciales definiéndolo como “una actividad física e intelectual, humana, de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas”. (García Ferrando, 1990, p. 31)

Blázquez y Hernández, toman como base la clasificación expuesta por Parlebás y proponen una nueva clasificación añadiéndole dos elementos novedosos. Uno referido a la forma de utilizar el espacio y el otro a la participación de los jugadores, con la finalidad de desarrollar el grupo correspondiente a los deportes de equipo que se juegan en un espacio estandarizado. (Blázquez y Hernández, 1984)

Podemos proponer la idea que el entrenado no se siente bajo un entrenamiento masificado, pero no podemos analizar por qué o cuál es el hecho que le hace sentir que su trabajo forma parte de una alternativa u opción dentro de la planificación única troncal. Sí

podríamos decir que no siente que todo sea igual para todos. Si debiéramos dar cuerpo a esta idea, podríamos decir que el entrenador le ofrece alternativas en los horarios de entrenamiento, en los formatos de ejercicios, las intensidades o las carreras. La importancia de las propuestas del entrenador vuelve a cobrar un valor importante.

Sentirse comprendido es de alguna manera saber que el entrenador tiene en cuenta a cada corredor/ra. Casi la totalidad de las personas que respondieron el SCQ, siente que su entrenador/ra provoca confianza en sí mismas a la hora de medir la habilidad específica del deporte, en este caso correr, running, para esto se debe pasar por un diagnóstico real de tres situaciones: su condición psicofísica (área medicina del deporte), sus deseos y expectativas respecto del running y sus condiciones de base y potenciales para que comulguen con el punto anterior.

Para terminar, es importante postular que esta confianza que manifiestan los encuestados, es producto de un proceso planificado y de una anticipación por parte de los entrenadores/as frente a las expectativas y necesidades que trae en su haber el corredor o la persona que quiere empezar a correr al momento de hacerlo.

Sobre los porcentajes minoritarios en casi todos los gráficos expuestos en el trabajo, puede que sea lo más interesante a la hora de “repensar” al rol del entrenador, dejando el espacio para la pregunta y la repregunta en todo caso, manejando este concepto tan importante en pedagogía que es “salvar el honor al alumno”, interpretándose esto como la capacidad de atender de igual modo todas las dudas aunque sean redundantes, interesantes u obvias, siempre respondiendo con altura, seriedad y respeto al derecho de dudar y a no saber.

En definitiva y repasando los resultados, respuestas y gráficos, se sugiere que la mayor parte de corredores y corredoras manifiesta que el entrenador observa el modo operativo que tiene cada uno. De esta apreciación puede deducirse la idea de una conducta no invasiva ni anticipatoria por parte del entrenador, quien estaría dejando hacer del modo elegido por el entrenado, y guiando seguramente dentro de ese formato que, en general, es el que elige el corredor.

Cuando un atleta no se siente parte del proceso, no encontraría muchos motivos para quedarse en ese lugar, en ese equipo ni con esos compañeros. La intervención del

entrenador para un cambio sobre algún aspecto técnico o disciplinar debe producirse cuando la metodología empleada o la realidad identificada puede perjudicar al corredor o a su proceso y en consecuencia puede interferir en el logro del objetivo que bien puede ser el resultado en una carrera o la simple permanencia en el equipo, dado que nuestros corredores no son profesionales ni viven del running, es una actividad anexa, recreativa, social y saludable para ellos cuyo máximo logro es justamente realizarlo.

Sugerencias

A partir de esta investigación, se sugiere:

Ampliar en número de personas medidas por el cuestionario y realizar esta investigación dividiendo por grupos etarios a los corredores.

Realizar el mismo estudio con un porcentaje de miembros igual sobre el total de corredores de cada equipo de running de la zona donde se mida.

Llevar a cabo este trabajo en otra provincia y en otro país tanto de América como de otro continente para analizar la relación que pudiera existir entre los diversos modos de vida y las distintas culturas frente al deporte.

No se pone en evidencia a primera vista una relación entre tipos de ocupación y permanencia, dato que debería ser un problema de estudio para otros trabajos, pero sin embargo, se podría inferir que, en general, el perfil de estos corredores y corredoras apunta a quienes poseen una profesión.

Dudar si sólo depende del entrenador esta condición o si puede ser intrínseca al carácter o personalidad del corredor, dado que no todos somos iguales más allá de quien tengamos enfrente. Los entrenadores seguramente tampoco son 100% objetivos e imparciales ni tienen la misma empatía con todas las personas de su equipo, somos humanos y como tales tenemos comportamientos diversos en situaciones similares, dichas dudas deberían ser estudiadas en profundidad por la psicología del deporte para agregar más variables a los trabajos ligados a la Educación Física y el Deporte.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Ackoff, R. (1967). Metodologías de la investigación ¿Qué es plantear el problema de investigación cuantitativa? Recuperado de:
<https://jorgelfdez.wordpress.com/2016/08/18/que-es-plantear-el-problema-de-investigacion-cuantitativa/>
- Ainsworth, M. (1989). Attachment beyond infancy. *American Psychologist*, p.p.709-716.
- American College Of Sport Medicine. ACSM's (2006). Resource manual for guidelines for exercise testing and prescription. 7 ed. Philadelphia: Lippincott Williams y Wilkins. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/710/71018867001.pdf>
- Armenta González-Palenzuela, F. (2004). La motivación y adhesión hacia la actividad física y el deporte. EA, Escuela abierta: revista de Investigación Educativa, ISSN 1138-6908, N° 7, 2004, págs. 137-152. Recuperado en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1065704>
- Balaguer, I. Castillo, J. L. Duda I. (2009). Análisis de las propiedades psicométricas de la versión española del cuestionario de Clima en el Deporte. *Revista de Psicología del Deporte*. 2009. Vol. 18, núm. 1, pp. 73-83
- Barrios Hernández (2012) Rol del entrenador como pedagogo dentro del colectivo deportivo. Recuperado en <http://www.sicologiasinp.com/deporte/rol-del-entrenador-pedagogo-dentro-del-colectivo-deportivo/>
- Barrios Hernández, Y. (2012) Rol del entrenador como pedagogo dentro del colectivo deportivo. Recuperado en: <https://www.efdeportes.com/efd167/rol-del-entrenador-como-pedagogo.htm>.
- Barrow (1977) en Weinberg, R.S., Gould,D. (1977, p.206) Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico IV Edición. Editorial Panamericana.
- Barrow, J. (1977). The variables of leadership: A review and conceptual framework. *Academy of Management Review*, 2, 231 – 251.

- Berger, P. (2012) Introducción a la sociología. México. Limusa.
- Bohórquez Forero, Y.A (2012) “Endorfinas como concepto integrador de las Ciencias Naturales y educación Física” p.18 Universidad Nacional de Colombia. Facultad de Ciencias. Recuperado en: <http://bdigital.unal.edu.co/7280/1/01186589.2012.pdf>
- Bowmeran WJ, Harris WE., Jogging; Aphysical Fitness Program for All Ages” New York, NY; Grosse & Dunlap; (1967, p.8). (RECUPERADO EN: <https://www.atletas.info/fitness/proceres-del-running-bill-bowerman/>)
- Brahim, E. (2016). RunFitners. Empezar a correr recuperado de: <http://runfitners.com/2014/12/running-analisis-de-este-fenomeno-mundial-que-no-es-moda/>
- Buceta, J.M. (1998) "Psicología del Entrenamiento Deportivo". Madrid: Ed. Dykinson. Recuperado en: <https://bit.ly/2Pr7hIE>
- Buceta, J.M. (1998) “Psicología del entrenamiento deportivo” Madrid: Dykinson (El rol del psicólogo deportivo vs el rol del entrenador deportivo en la aplicación de la psicología en el ámbito de deporte p.92 párrafo 6
- Carreras de Montaña (2012). ¿Qué es Trail Running? Recuperado de: <https://bit.ly/2znFPHi> párr. 8 al 15
- Cechini, J. A., González, C., Carmona, A. M., Arruza, J., Escartí, A., y Balagué, G. (2001). The influence of the Physical Education teacher on intrinsic motivation, self-confidence, anxiety, and pre- and post- competition mood states. European Journal of Sport Science,
- Celis–Merchán, G. A. (2006)1. Universidad Nacional de Colombia, Colombia. Correspondencia: Cra 77bis # 64c-04. Bogotá, Colombia. Recuperado en: http://www.humanas.unal.edu.co/psicometria/files/7613/7036/4859/Adaptacin_Al_Español_De_La_Escala_Revisada_De_Motivos_Para_La_Actividad_Fsica_MPAM-R_Y_El_Cuestionario_De_Clima_Deportivo_SCQ.pdf
- Celis–Merchán, G.A. (2006) Adaptación al español de la escala revisada de motivos para la actividad física (MPAM-R) y el cuestionario de clima deportivo (SCQ) Universidad Nacional de Colombia, Colombia. (P. 79). Recuperado en:

- http://www.humanas.unal.edu.co/psicometria/files/7613/7036/4859/Adaptacin_Al_Espol_De_La_Escala_Revisada_De_Motivos_Para_La_Actividad_Fsica_MPAM-R_Y_El_Cuestionario_De_Clima_Deportivo_SCQ.pdf
- Ciencias del Deporte, 25(7), 287-304. Doi:10.5232/ricyde2011.02504.
<http://www.cafyd.com/REVISTA/02504.pdf>
- Comas, M. (1991) Coach. Dirección de equipo. Baloncesto, más que un juego, nº 7. Madrid. Gymnos. Recuperado en: <https://www.efdeportes.com/efd88/pericia.htm>
- Conde García, C, Almagro Torres, BJ, Sáenz-López Buñuel, P (2009). Universidad de Huelva. Congreso: VII Congreso Internacional Sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar. Pontevedra: 3-6 de noviembre de 2009. ISBN: 978-84-613-3640-1
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. Psychological Bulletin, 88, 296-334.
- Deca, L. “Los running team en la ciudad de Córdoba. Un análisis de los cuerpos y las subjetividades contemporáneas” 2016, Actas de Periodismo y Comunicación, Vol. 2, N.º 1, diciembre 2016 ISSN 2469-0910 | FPyCS | Universidad Nacional de La Plata La Plata | Buenos Aires | Argentina. Recuperado en: <http://perio.unlp.edu.ar/ojs/index.php/actas>
- Decca, L. (2016) “Los running team en la ciudad de Córdoba” Un análisis de los cuerpos y las subjetividades contemporáneas Actas de Periodismo y Comunicación, Vol. 2, N.º 1, diciembre 2016 ISSN 2469-0910 | <http://perio.unlp.edu.ar/ojs/index.php/actas> FPyCS | Universidad Nacional de La Plata La Plata | Buenos Aires | Argentina
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11, 227-268.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Selfdetermination in personality. Journal of Research in Personality, 19, 109-134.)

- Deci, E., & Ryan, R. (2000). Self- determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 55, 68-78.
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). Self- determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 55, 68-78.
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human need and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227-268.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. En R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Definición ABC (2013) 10 razones para la práctica del running (2013) recuperado de: <https://www.definicionabc.com/deporte/running.php>
- Delgado, M. A. (1994) Análisis de los comportamientos docentes del entrenador. Master de Alto Rendimiento Deportivo. Módulo 1.1.3. Centro Olímpico de Estudios Superiores. Comité Olímpico Español. Madrid. Recuperado en: <https://www.efdeportes.com/efd88/pericia.htm>
- Dietrich, Klaus C., Klaus L. (2001) *Manual de metodología del entrenamiento deportivo* Ed. P.17 Ed. Paidotribo. Recuperado en: <https://bit.ly/2ZsAOGq>
- Duda, J. L. (2005). *Motivation in Sport: The Relevance of Competence and Achievement Goals*. In A. J. Elliot y C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 273-308). New York: Guilford Publications.
- Duda, J. L., y Ntoumanis, N. (2005) After-school sport for children: Implications of a task-involving motivational climate. En J.L.Mahoney, R. Larson, y J. Eccles (Eds.), *Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after-school and community programs* (pp. 311-330). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Education teacher on intrinsic motivation, self-confidence, anxiety, and pre- and post-competition mood states. *European Journal of Sport Science*, 1, 1-11.
- EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N° 167, Abril de 2012.

- Frederick, C., & Schuster, H. (2003). Competition and intrinsic motivation in physical activity: a comparison of two groups. *Journal of Sport Behavior*. 26 (3), 240-253. <http://www.cafyd.com/REVISTA/02504.pdf>
- Gaston, J. (2018) Gil. Sports and Lifestyles. Running in Argentina. *Antipod. Rev. Antropol. Arqueol.* [online]. 2018, n.30, pp.43-63. ISSN 1900-5407. <http://dx.doi.org/10.7440/antipoda30.2018.03>.
- Gaston, Julián Gil. Sports and Lifestyles. Running in Argentina. *Antipod. Rev. Antropol. Arqueol.* [Online]. 2018, n.30, pp.43-63. ISSN 1900-5407. <http://dx.doi.org/10.7440/antipoda30.2018.03>.
- Giesenow, C. (2015). Promoviendo la motivación intrínseca, recuperado de: www.CimaPerformance.com
- Gil, Gastón Julián. 2018, p.1 “Deporte y estilos de vida. El running en Argentina”. *Antípoda. Revista de Antropología y Arqueología* 30: 43-63. Doi: <https://dx.doi.org/10.7440/antipoda30.2018.03> Recuperado en: <http://www.scielo.org.co/pdf/antpo/n30/1900-5407-antpo-30-00043.pdf>
- Giménez, F. J. (2003) La formación del entrenador en la iniciación al baloncesto. Wanceulen. Sevilla. Recuperado en: <https://www.efdeportes.com/efd88/pericia.htm>
- Halliburton, A. L., y Weiss, M. R. (2002). Sources of competence information and perceived motivational climate among adolescent female gymnasts varying in skill level. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 396-419.
- Handbook of competence and motivation (s/f). New York: Guilford Publications. (pp. 273-308).
- Healthy children.org & American Academy of Pediatrics (2018) “Etapas de la adolescencia, adolescencia tardía” Recuperado en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación. 6º ed. México D.F.: McGraw-Hill.
- Jornet, K. (2011). Correr o morir. Barcelona, España: Now Books

- Mahoney, J.L., Larson, R. y Eccles, J. (Eds.), Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after-school and community programs (pp. 311-330). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Marquez, S. (1995). Revista de Psicología General y Aplicada. 48 (1), (pp.185-206)
- Molinero, O.; Salguero del Valle, A.; Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. Revista Internacional de
- Monroy, A. y Sáez, G. (2011). La motivación y el rendimiento en el deporte. EfDeportes.com.
- Moreno Murcia, Cervello Gimeno, González – Cutre Coll, Apuntes de Psicología, 2007, Vol. 25, número 1, págs. 35-51.
- Moreno Murcia, J., Cervelló Gimeno, E., González-Cutre, D. Apuntes de Psicología, 2007, Vol. 25, número 1, págs. 35-51. COLL Recuperado en; <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/113/115>
- Moreno Murcia, Juan Antonio, Cervelló Gimeno, Eduardo, González-Cutre Coll, David (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. Apuntes de psicología, Vol. 25, número 1, Pag. 35. Recuperado en: <http://www.um.es/univefd/deporteiad.pdf>
- Moreno, Conte, Hellin, Hellin, Vera y Cervello, (2008). Factores motivacionales relacionados con la adherencia a la práctica deportiva. Estado de la cuestión. Recuperado en: <http://altorendimiento.com/factores-motivacionales-relacionados-con-la-adherencia-a-la-practica-deportiva-estado-de-la-cuestion/>
- Moreno, M.P; Del Villar, F. (2004) El entrenador deportivo. Manual práctico para su desarrollo y formación. INDE. Barcelona. Recuperado en: <https://www.efdeportes.com/efd88/pericia.htm>
- Nicholls, J. G. (1984). Conceptions of ability and achievement motivation. In R. Ames y C. Ames (Eds.), Research on motivation in education: Student motivation (Vol. I, pp. 39-73). New York: Academic Press.

- Ntoumains, N. (2002). Motivational clusters in a sample of British physical education classes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 177-194.
- OMS, 2016 (http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/)
- Organización Mundial de la Salud (2017) Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Inactividad física; un problema de salud pública mundial, Recuperado de: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/ (párr. 1-6)
- Orrego Escobar, Natalia (2011) “Factores motivacionales que intervienen en la adherencia al ejercicio físico” Facultad de Medicina de la Universidad de CES. Recuperado en: http://bdigital.ces.edu.co:8080/repositorio/bitstream/10946/1488/2/Factores_Motivacionales_ejercicio.pdf
- Pietro Andreu, J.M. (2016) Razones para correr de corredores populares. *Revista internacional de ciencias sociales de la actividad física, el juego y el deporte*. ISSN-e 2253-6604, N°.11. Recuperado en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5813912>
- RAE (2019) Definición de motivación. Recuperado en: <https://dle.rae.es/?id=Pw7w4I0>
- Rodríguez-Caamaño, M. (2001) p.179 *Temas de sociología I*. Madrid. Huerga y Fierro editores.
- Sánchez, F. (2004) Desarrollo de las habilidades personales de organización y gestión del entrenador. Master de Alto Rendimiento Deportivo. Módulo 3.4. Centro Olímpico de Estudios Superiores. Comité Olímpico Español. Madrid. Recuperado en: <https://www.efdeportes.com/efd88/pericia.htm>
- Standage, M. & Treasure, D.C. (2002). Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 72, 87-103.
- Strenght Deployment Inventory https://prezi.com/342_fcjpszvei/que-es-el-sdi/
- Teoría de la Auto-determinación. (Deci y Ryan, 1985, 1991; Ryan y Deci, 2000; Ryan, 1982), y la Teoría de las Metas de Logro (Ames, 1987; Dweck, 1986; Maehr, 1974; Nicholls,

- 1978, entre otros) (P.11) recuperado en:
<http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10787/HellinRodriguez02de06.pdf>
- Ucha García, F.E. (2012) Psicología del deporte aplicada al entrenador. APDA (Asociación de Psicología del Deporte Argentina p.1 Recuperado en:
<http://www.psicologiadeldeporte.space/p+Garcia-Ucha-El-rol-del-entrenador.pdf>
- Ullrich-French, S. & Smith, A. L. (2006). Perceptions of relationships with parents and peers in youth sport: Independent and combined prediction of motivational outcomes. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 193-214.
- Urra Tobar, B. A., Fehrenberg, G., Muñoz Lara, M., Pérez, A.M., Freundt, A.R. (2019) “Teorías implícitas y modelos de formación subyacentes a la percepción de rol del profesor de Educación Física” Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 Recuperado en:
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/66532/43102>
- Weinberg, R.S., Gould, D. (2007) Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico. 4ª Edición. p.9 párrafo 2º Editorial Panamericana

6. ANEXOS – NÓMINA DE TABLAS

6.1. Sport Climate Questionnaire

This questionnaire contains items that are related to your experience with your coach (trainer). Coaches have different styles in dealing with athletes, and we would like to know more about how you have felt about your encounters with your coach. Your responses are confidential. Please be honest and candid.

1. I feel that my coach provides me choices and options.

1 2 3 4 5 6 7

Strongly disagree neutral strongly agree

2. I feel understood by my coach.

1 2 3 4 5 6 7

Strongly disagree neutral strongly agree

3. I am able to be open with my coach while engaged in athletics.

1 2 3 4 5 6 7

Strongly disagree neutral strongly agree

4. My coach conveyed confidence in my ability to do well at athletics.

1 2 3 4 5 6 7

Strongly disagree neutral strongly agree

5. I feel that my coach accepts me.

1 2 3 4 5 6 7

Strongly disagree neutral strongly agree

6. My coach made sure I really understood the goals of my athletic involvement and what I need to do.

1 2 3 4 5 6 7

Strongly disagree neutral strongly agree

7. My coach encouraged me to ask questions.

1 2 3 4 5 6 7

Strongly disagree neutral strongly agree

8. I feel a lot of trust in my coach.

1 2 3 4 5 6 7

Strongly disagree neutral strongly agree

9. My coach answers my questions fully and carefully.

1 2 3 4 5 6 7

Strongly disagree neutral strongly agree

10. My coach listens to how I would like to do things.

1 2 3 4 5 6 7

Strongly disagree neutral strongly agree

11. My coach handles people's emotions very well.

1 2 3 4 5 6 7

Strongly disagree neutral strongly agree

12. I feel that my coach cares about me as a person.

1 2 3 4 5 6 7

Strongly disagree neutral strongly agree

13. I don't feel very good about the way my coach talks to me.

1 2 3 4 5 6 7

Strongly disagree neutral strongly agree

14. My coach tries to understand how I see things before suggesting a new way to do things.

1 2 3 4 5 6 7

Strongly disagree neutral strongly agree

15. I feel able to share my feelings with my coach.

1 2 3 4 5 6 7

Strongly disagree neutral strongly agree

6.2. “Cuestionario de Clima en el Deporte” (SCQ).

Versión completa en español

Este cuestionario contiene frases que están relacionadas con la experiencia que usted tiene con su entrenador. Los entrenadores tienen diferentes estilos de tratar con sus deportistas, a nosotros nos gustaría conocer más de sus encuentros con su entrenador.

Sus respuestas son confidenciales. Por favor sea honesto y sincero. Gracias por su colaboración.

1. Siento que mi entrenador me proporciona opciones y me permite elegir.

1 2 3 4 5 6 7

Total desacuerdo, neutral, total acuerdo

2. Siento que me entiendo con mi entrenador.

1 2 3 4 5 6 7

Total desacuerdo, neutral, total acuerdo

3. Puedo ser abierto con mi entrenador mientras hago ejercicio.

1 2 3 4 5 6 7

Total desacuerdo, neutral, total acuerdo

4. Mi entrenador me transmite confianza en mis habilidades para hacer bien los ejercicios.

1 2 3 4 5 6 7

Total desacuerdo, neutral, total acuerdo

5. Me siento aceptado por mi entrenador.

1 2 3 4 5 6 7

Total desacuerdo, neutral, total acuerdo

6. Mi entrenador se asegura de que realmente entendí los objetivos de mi compromiso deportivo y qué es lo que necesito hacer.

1 2 3 4 5 6 7

Total desacuerdo, neutral, total acuerdo

7. Mi entrenador me estimula a hacer preguntas.

1 2 3 4 5 6 7

Total desacuerdo, neutral, total acuerdo

8. Siento mucha confianza en mi entrenador.

1 2 3 4 5 6 7

Total desacuerdo, neutral, total acuerdo

9. Mi entrenador responde a mis inquietudes completa y cuidadosamente.

1 2 3 4 5 6 7

Total desacuerdo, neutral, total acuerdo

10. Mi entrenador escucha sobre cómo me gustaría hacer las cosas.

1 2 3 4 5 6 7

Total desacuerdo, neutral, total acuerdo

11. Mi entrenador maneja las emociones de los practicantes muy bien.

1 2 3 4 5 6 7

Total desacuerdo, neutral, total acuerdo

12. Siento que le importo a mi entrenador como persona.

1 2 3 4 5 6 7

Total desacuerdo, neutral, total acuerdo

13. No me siento muy bien con la forma en que mi entrenador me habla.

1 2 3 4 5 6 7

Total desacuerdo, neutral, total acuerdo

14. Mi entrenador trata de entender cómo veo las cosas antes de sugerirme una nueva forma de hacerlas.

1 2 3 4 5 6 7

Total desacuerdo, neutral, total acuerdo

15. Siento que puedo compartir mis sentimientos con mi entrenador.

1 2 3 4 5 6 7

Total desacuerdo, neutral, total acuerdo

6.3. “Cuestionario de Clima en el Deporte” (SCQ). Versión reducida en

español (Revista Psicología del Deporte)

Nota: La versión reducida del SCQ se compone de los ítems 1, 2, 4, 7, 10 y 14

1. Siento que mi entrenador me proporciona opciones y me permite elegir.
2. Siento que me entiendo con mi entrenador.
4. Mi entrenador me transmite confianza en mis habilidades para hacer bien los ejercicios.
7. Mi entrenador me estimula a hacer preguntas.
10. Mi entrenador escucha sobre cómo me gustaría hacer las cosas.
14. Mi entrenador trata de entender cómo veo las cosas antes de sugerirme una nueva forma de hacerlas.
15. Siento que puedo compartir mis sentimientos con mi entrenador.

Versión reducida en español



Nota. Se presentan las betas significativas ($p < 1.96$). Para simplificar su lectura, no se muestran los otros parámetros del modelo (términos de error).

Figura 1. Solución estandarizada del modelo estructural hipotetizado para la validez convergente.

6.4. Cuestionario entregado a corredores y corredoras

Estimados corredores y corredoras

Los invito a responder este cuestionario que forma parte de los datos que completarán esta Tesis de Maestría en Actividad Física y Deporte de la UFLO, la misma ha sido elaborada sobre el tema: “Motivaciones identificadas que se asociarían a la permanencia en la práctica del Running en equipo”.

Se realizará este cuestionario a personas que hayan corrido durante un año o más en un mismo equipo de running con el mismo entrenador o entrenadora.

Solicitamos completar el siguiente cuestionario de seis (6) preguntas, marcando con una “X” el valor (número) que represente su experiencia para la pregunta. Se recuerda que las respuestas serán significativas para el avance en el conocimiento acerca de la motivación en la práctica del Running. Gracias por cooperar con este proyecto.

Datos sociodemográficos y personales

Género: Profesión, ocupación u oficio:..... Corre más en calle o en montaña.....

Tiempo de permanencia en el mismo Equipo con el mismo entrenador/ra:..... Nombre del Equipo (opcional).....

Modelo de cuestionario para “Clima en el Deporte” (SCQ). Versión reducida en español

Cada una de las 6 (seis) preguntas, deberá ser respondida en base a esta tabla (escala Likert)

"Clima en el deporte" (SCQ)		1	2	3	4	5	6	7
Marque con una "X" el valor seleccionado para cada pregunta		TOTAL DESACUERDO			NEUTRAL			TOTAL ACUERDO
A	Mi entrenador/a me ofrece distintas alternativas y opciones							
B	Me siento comprendido/a por mi entrenador/a							
C	Mi entrenador/a hace que yo confíe en mi habilidad para hacerlo bien en mi deporte							
D	Mi entrenador/a me anima a que le pregunte lo que quiera saber							
E	A mi entrenador/a le interesa saber la forma en que me gusta hacer las cosas							
F	Mi entrenador/a trata de entender como veo las cosas antes de sugerirme una nueva manera de hacerlas							

El tratamiento de los datos es anónimo y confidencial. Contamos el consentimiento de las personas que responden para la utilización de los datos.

Lic. Sergio Furlan

Fin