

“Del dicho al trecho, hay un largo hecho”

La delgada línea que separa el trigo de la paja en un equipo de running en tiempos de pandemia

Sin lugar a dudas, no hace falta ser Einstein para darse cuenta que este título “Dicho” está expresado al revés. Al revés es también el pensamiento lateral y las decisiones que uno toma aun desconfiando de esa corazonada que le anima hacerlo.

Muchas serán las investigaciones que se propinen en el mundo de la ciencia una vez que esta etapa de la pandemia haya caducado, aunque ya nunca terminará, seguramente mutaremos de fases, adoptaremos cuidados para siempre y otras cosas, la mayoría seguirá siendo lo que fue hasta nuestro marzo letal, ahí en este punto del éter en que nos dejaron encerrados y sin la llave.

Mi trabajo es el de muchos, los entrenadores devenimos de una manifestación más, entre tantas, de la actividad física y el deporte, la educación física y la salud, el esparcimiento y la competencia, la naturaleza y los gimnasios y así podríamos invertir miles de palabras para denotar la transversalidad que tiene esta actividad que aun hoy, paradigmas entreverados por medio, aún no se recibe de ciencia y se la discute como disciplina.

Un gran referente de la Educación Física mundial, el catalán Domingo Blázquez, en ocasión de estar disputándonos la última copa de vino rosado en su departamento de Barcelona, se animó a probar suerte con alguien que no podría atarle los cordones, entonces fue cuando se le animó a la idea con la cual coqueteaba hacía tiempo, parece que tenía que decirlo en voz alta y este argentino en su casa podía ser esa oreja, porque no llegaba a oído... y me dijo: “Sabes algo Sergio? Dado que tenemos tantos problemas epistemológicos, fundamentalistas, de paradigmas e ideologías, tal vez la Educación Física debería desaparecer para renacer, recrearse y re-concebirse”, paso seguido respiré profundo, lo miré, paré mi mente unos segundos y asentí sin querer hacerlo. De alguna manera él hablaba de la Educación Física y yo respondía sobre mi condición de entrenador de running, mi existencia y la luz al final del túnel, ponele!

Cuando empecé a escribir estas líneas deduje que el “trecho” es ese espacio de vida que transitamos en nuestra profesión quienes trabajamos como entrenadores. Quienes elegimos estar al lado de la gente para que se mueva, para que lo haga de una manera más segura y efectiva, vivimos el tránsito de lo deseable por el entrenado hasta su logro. Luego de este camino, “el trecho”, al cual referiré más adelante, viene “el hecho”, ese momento donde la persona siente que ya está lista, que puede sola, que ya logró sacarle las rueditas a la bicicleta. En ese momento que dura desde algunos meses hasta una decena de años, los entrenadores pasamos a un tercer plano, viniendo de un segundo plano porque el primero es otorgable a quien aprende. “El dicho” refiere a la condición manifiesta

de promulgar la idea acabada de considerarse un individuo entrenado, cuando sólo se trata de un individuo entrenando, no más que eso, ni menos.

Adherencia al entrenamiento, entrenador y grupo de entrenamiento

En el 2015 decidí que era hora de hacer un máster, ingresé en la UFLO y comencé mi camino hacia la Maestría en Actividad Física y Deporte, luego de viajar cada 15 días a la gran ciudad, elegí el tema de mi tesis, **“Permanencia de corredores y corredoras en un equipo de running”**. Participación y permanencia de corredores y corredoras mayores de 18 años durante un período de un año o más en la práctica del running en un equipo y el rol del entrenador.

Mendoza en un infierno grande con un pueblo chico dentro suyo. Allá por los años 95 éramos pocos y nos conocíamos mucho, un par de equipos privados, algún club que juntaba gente pero la gran mayoría corría de modo individual. Hoy se pueden contar unos 40 equipos que han sobrevivido a la cuarentena interminable, al debut en el Zoom y a los caprichos inexorables de las personalidades de toda índole que le son propias a la masividad de los equipos. Como dije antes, el primer lugar siempre cree tenerlo el entrenado/a, quien entrena, el deportista, el cliente, el que dicen que siempre tiene la razón, que es inexacto, poco preciso y hasta peligroso, pero siendo el centro del negocio, se privilegia su protagonismo.

Cuando hice esta investigación, como todos los trabajos de campo, sumidos al método científico, terminan por mostrar mucho más que las Hipótesis que nos planteamos al inicio, casi diría que se aprende más por refutar que por confirmar lo que uno cree poder encontrar. Un dato de color y extraído literalmente de los cuestionarios que entonces completaron un centenar de corredores y corredoras de varios equipos, para ellos la relación con su entrenador era lo primordial pero... se dejaba entrever que había otro dato no menor: la relación con sus pares era por oposición o coincidencia algo fuerte, no amistad, algo de complicidad y mucho acompañamiento.

En tiempos de pandemia, lejos de nuestras mejores versiones, creo que pudimos rasguñar la supervivencia, superamos las incomodidades, nos adentramos en niveles de angustia para muchos desconocidos y reinventamos algunas capacidades que en el confort del día a día y la comodidad de una vida sin virus, estaban aletargadas.

Google dijo que las consultas por actividad física gratuita habían aumentado miles por ciento, las empresas pequeñas se fundieron, los laburantes apelaron a la gratuidad de todo cuanto se pudiera y “piano piano” se empezó por acariciar la idea de lo público, lo subsidiado, lo que no se debe pagar, cuestión que cada uno analizará por su cuenta o con su terapeuta en una sesión por Meet o Zoom, o presencial si es que tienen la suerte que tenemos algunos que no somos considerados “peligrosos” y por ellos gozamos del derecho a la presencialidad.

La salud nos golpeó fuerte, más bien la falta de ella, se nos alejó de las manos, perdimos el control, nos estampamos contra un enemigo invisible, nuestro liderazgo se atenuó, los reinados salieron a la venta y la locura empezó a notarse en la trasposición de esas tensiones a medias que creíamos tener en los hogares, con nuestras parejas o hijos, con el trabajo y también con el deporte. Claro... estar encerrados con una persona meses, no estaba en los planes de nadie, el ser humano es un ser social, pero por selección natural y hasta por elección, no por un DNU, por eso explotó la cacerola a presión y cuando pudieron salir, en este caso tomaremos sólo al mundillo del running, creyeron que “ése era el lugar donde se expresaría todo”. A otros les pasará algo distinto, que lo escriban, yo sólo puedo hablar de esto.

“Matar el juego antes que el juego muera”

Este principio del ludismo, se aplica cuando un juego para niños por ejemplo, no está funcionando. Así pues, el profesor o la profesora detiene el juego, lo cambia y evita la frustración que acarrea un juego malparado, es como un chiste sin remate...se pierde. Contextualizada la frase, hagamos el ejercicio de extrapolarla al trabajo, la familia, los cónyuges, los hijos, pares del trabajo y los compañeros y compañeras de deporte.

Personal y profesionalmente describía esta situación hace un par de años, en esa ocasión presidía una institución provincial de casas formadoras de educación física (CIFAF) y venía de hacerlo a nivel nacional en otra (CRISEF). Allí podía ver que la actividad física empezaba a girar y a convertirse en otra cosa, sólo por eso me animé a decir que estábamos en la cresta de la ola, pero que la tendencia iba en baja. Mi pronóstico fue que se atenuarían los ímpetus por correr en equipos, competir o hacer más de lo mismo y que se volvería de a poco al individualismo acompañado. ¿ **Por qué supuse esto?** No lo sé, tal vez era mi pensamiento acerca de la saturación que había en la plaza de los equipos, la presión por los primeros puestos, la invasión de la competencia desleal e ilegal en las cabezas de los Running Team, la sobre exigencia y el capricho de muchos y muchas por estar delante del entrenador, algo tan natural que sólo puede ser un gran logro para el más mediocre de los entrenados, por el contrario, el entrenador vela por la supremacía del entrenado, no compite con él, no lidera por estar adelante, por ganarle al cliente, pero se mezcló todo, como se mezcla todo en este tipo de agrupamientos extraños y de moda, que además se condimentó con lo top.

La salud es la que manda

Cuando la gente empieza a verse amenazada por “el otro”, se asocia naturalmente para defenderse, es un mecanismo de defensa esperable. Cuando la gente pierde el protagonismo en su lugar habitual de reinado, entiéndase hogar, trabajo, etc..., buscará dónde hacer valer su impronta de líder, allí es cuando empieza a incomodarse, medirse con los demás y cual depredador que somos por especie, marca sus presas y va por ellas. Allí es donde viene esta movilidad de corredores

y corredoras que van y vienen deambulando por los equipos, defenestrando a quien se les atraviesa por delante y sin medir en lo más mínimo las consecuencias que ocasionarán a sus pares, a los profesionales que viven de esto y a la sociedad, esa otredad que sin practicar el deporte, es parte de la tribuna. El ser humano se mueve por naturaleza y sólo por dos causas se detiene:

La primera es la incapacidad que puede ocasionar una restricción física involuntaria.

La segunda es la pérdida de motivación e interés (Deci-Ryan 2006)

Si nos abocamos a delinear las consecuencias de la segunda, vemos el marco de inmensa responsabilidad que tiene un profesional a la cabeza de un equipo, pero también vemos la reducción en los márgenes de maniobra con que cuenta cuando aparecen algunos ex líderes de sus propias vidas invitando a transgredir las planificaciones, inventando circuitos que solapan lo planteado por el plan o sencillamente gozan inmunidad por la ignorancia retrógrada que los supera. De ellos no vamos hablar mucho porque le daríamos la entidad que no tienen, más bien creo que son peces en una pecera donde los entrenadores pescamos sin mucho esfuerzo... algunos van, otros vienen, la única constante es que nosotros seguimos trabajando pero las personas que atraviesan por estas dificultades propinadas por sus propios pares, muchas veces conducen a colgar las zapatillas para siempre. Allí, cuando esto ocurre, entramos en el camino inverso que la mercadotecnia tiene como preponderante en las sociedades más ricas, el Win Win, donde todos ganan. Acá, cuando los equipos caen en manos de la irresponsabilidad de quienes siguen a los detractores, más que Win Win, nos llevan a un embudo donde indefectiblemente nos perdemos todos en la nada y se cambian las frases.... Ya la moda impuesta pues por esta alteración de roles, se convierte en un "Lose Lose"

¿Qué hace que la gente corra, camine o entrene con una misma persona a cargo y sus compañeros?

Tal vez el orden que tienen los roles en la pregunta que intitula este apartado, predominancia de los propios objetivos ante la débil personalidad sequita de las masas, ese amontonamiento de personas que van y vienen, que desarman equipos y creen tener el control sobre docentes (como muchos padres en las escuelas), sobre los entrenadores (cuando ponen dinero y presión para que sus hijos el domingo salgan a la cancha) y hasta sobre nosotros los líderes y entrenadores de nuestros propios equipos, ese lugar que es como el hogar, es espacio donde sólo entra quien uno quiere que entre, el resto es atendido desde la ventana.

He pensado mucho cómo será el regreso a la vida con esa nueva normalidad de la que todos hablamos y nadie tiene la más mínima idea de qué se trata o tratará. Mucho más importante es para la gran mayoría, si hay 10 "me gusta" o "1000 me

gusta”, cuando en definitiva, dicen los que saben, que en las redes sociales lo más votado es siempre algo irreal. ¿Así fue que dieron por muerto “al Diego” se acuerdan? Es casi como las estadísticas, cada uno las usa para su beneficio y es parte del juego.

La cuestión navega casi como el Titanic en que quienes crean opinión, al borde de romperse sin ver el motivo, no son sólo periodistas o influencers, son muchas y muchos de los que tenemos al lado, pero en la vorágine con que vivimos, ¿quién chequea si algo es verdad o no es verdad? Casi nadie. La mayoría describe lo que escuchó, le agrega un poco de “chimi” y lo propaga para que otro u otra haga lo mismo y así volvemos al juego del teléfono descompuesto, algo viejo pero muy elocuente y gráfico.

La carencia del sentido común frente a la decisión de pertenecer o no pertenecer, debiera ser una decisión muy pensada, sin embargo es tan típica la falta de originalidad que... (Sonreirán mis colegas cuando lean la frase siguiente), la gran mayoría que quiere irse de un equipo sin una decisión craneada dice: “Gracias por todo, he cumplido un ciclo, me tomaré un tiempo para ver qué hacer”, paso seguido de manera inmutable está pagando al otro profe que los espera porque es un cliente, una cuota, un número, a mí me pasa lo mismo pero al llevar 30 años en esto, he decidido privilegiar y privilegiarme con las relaciones humanas más sanas que me son posibles, por eso elijo a quién entrenar y muchos no me eligen como entrenador, pero ¿para qué comprar dos manzanas si con una alcanza no? Un minimalismo efectivo que garantiza calidad de vida para entrenados y entrenador, antepone las variables que suman y agudizan las cualidades que nos hacen mejores personas. Yo estoy rodeado de excelentes personas, hoy soy un afortunado.

¿Por qué correr se convirtió en moda y el running fue tema de agenda presidencial?

Pues en principio debemos entender un poco la trayectoria antropológica, social e histórica del ser humano. El ser humano corre desde siempre, lo hizo por supervivencia, luego por deporte y hoy por moda. Enmarcado en un ámbito de esnobismo raro, el running se apoderó de un segmento etario con capacidad de consumo, se distinguió de otros deportes por el entorno socio – recreativo que supieron exprimir las empresas organizadoras de los súper ultra maratones de 5K donde hacen sentir a un moribundo que es Usain Bolt, y no lo es ni lo será jamás, ese mortal es una persona de riesgo que necesita ser custodiado por todo un equipo de salud, es persona generalmente de riesgo para el deporte.

Para no perder el hilo conductor que tiene este ínfimo escrito, rescato que la gente se mueva y lo haga libremente, a decir verdad si lo hacen conmigo mejor, es mi trabajo, mi negocio, mi ingreso, pero ya vi esta historia con el montañismo y al ser Guía EPGAMT AAGPM, no puedo omitir lo ocurrido allá por los 80’ cuando un loco solitario, Reynhold Messner, junto a Peter Habeler, comenzaron a romper

estructuras de expediciones caras, majestuosas, llenas de porteadores, guías, campamentos que impactaban el ambiente y decidieron, sobre todo Messner, arrancar más en “solitario” y de un modo “limpio”, sin O2 y abriendo nuevas rutas, siendo el primer humano en subir los 14 ochomiles, un crack! Detrás suyo arrancó una nueva tendencia que aún hoy es discutida por los viejos de la montaña, el andar rápido, sin tanta carga, seguros por un entrenamiento físico superlativo y con poco tiempo disponible... para llegar lo más rápido y alto posible.

Tal vez con el running pueda estar ocurriendo algo similar que dentro de 10 o 20 o 30 años podamos ver con más claridad, yo estaré vivo con suerte y jubilado seguro, podré observar y analizar la realidad para confirmar o refutar estas hipótesis que casi imprudentemente estoy compartiendo, digo imprudente porque nada que no sea investigado bajo la lupa de lo científico es totalmente creíble, lo empírico seduce, pero lo científico explica.

Conclusiones que no concluyen

¿...qué decirles?

Sólo que en pandemia hicimos lo que pudimos quienes estábamos al frente de los equipos, debimos en muchos casos duplicar nuestra asistencia y propuesta por la restricción de los DNI, que no dejamos de comunicarnos efectivamente con nuestros entrenados, que debimos resignar los aumentos lógicos que debían darse por la inflación, debimos en muchos casos dejar pasar algunas cuotas porque la gente estaba preocupada y muchos decaídos económicamente, que pocas veces pudimos decir que estábamos cansados, que actuamos casi irresponsablemente como coach en momentos donde muchos hacían un esfuerzo por sobrevivir y que al final de cuentas, todos manoteamos cuando tenemos la cabeza bajo el agua porque nos ahogamos, pero al lograr asomar, volvemos a ser los mismos de antes, entonces allí subyace la ingratitud de unos cuantos y reaparece la inmensa gratitud y reconocimiento de quienes desde hace años son mis alumnos, mis corredores y corredoras, mis amigos con los cuales trabajo, corro, disfruto y me enriquezco como ser humano. Vaya mi reconocimiento y agradecimiento a quienes en mi equipo de running sólo buscan correr y también un agradecimiento especial a quienes dieron un paso al costado porque en un equipo de running no hay soluciones mágicas para la vida, hay sólo running!

Sergio Furlan

Prof y Lic Ed Física

Guía de Trekking EPGAMT. AAGPM

Director de carreras de Profesorado y Licenciatura en Educación Física de la UMAZA

Entrenador personal

Entrenador de TeamAventura, Caminar y Mountrailismo

Tesista de Magister en Actividad Física y Deporte de UFLO

Doctorando en Política e gestión de la educación superior UNTREF

Maestrando de Gestión de la Educación Superior en la RADU

Papá de Stefano 26 y Ornella 16

Montañista

