

¡Récord deportivo en tiempos de COVID! Una medida emergente convertida en creatividad

Sports record in times of COVID! An emerging measure turned into creativity

Recorde esportivo em tempos de COVID! Uma medida emergente transformada em criatividade

Dr. C. Josué F. Mijangos-Pacas, <https://orci.org/0000-0002-3127-6275>

josumijangos@yahoo.com

Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala

Recibido: febrero/2022

Aceptado: abril/2022

Resumen

Este artículo tiene como objetivo dar a conocer el evento realizado por el ultramaratonista Carlos Humberto Argueta López de 76 años; el 14 de septiembre de 2021. El mismo se realizó en espacio de confinamiento; en homenaje a las víctimas de la pandemia Covid-19; al personal en primera línea de los hospitales y centros de salud; y a personas que atienden familiares enfermos en el propio hogar. La carrera se llevó a cabo en una pista instalada en su propia casa, con medidas de tres metros con veinte centímetros de largo y un metro con veinte centímetros de ancho, que se convirtió en la pista más pequeña del mundo y en la que corrió cincuenta kilómetros en un tiempo de ocho horas con cincuenta minutos; según registros de los jueces. La revisión bibliográfica demostró teóricamente y con elementos deportivos que el acontecimiento, no solo posee un alto valor histórico para el deporte guatemalteco; también representa una nueva marca para los registros internacionales. Una entrevista con el atleta, dio a conocer la forma en que se planificó el ciclo de entrenamiento y los principales momentos de realización de la actividad. La alta necesidad de reconocimiento del evento para los anales de la ciencia deportiva agrega significado a la investigación y conlleva a la conclusión de que no se debe subestimar cualquier actividad deportiva que se realice (sin importar edad, condiciones, recursos y lugar), pues pudiera llegar a constituirse como significativa e incluso, imponer récord; ya que el suceso está en trámite de ser incluido en los Récords Alternativos de Alemania.

Palabras clave: Covid-19, Atletismo, Actividad Deportiva, Carlos Humberto Argueta López, Récord en espacios reducidos, Carrera de Maratón.

Abstract

This article aims to publicize the event held by the 76-year-old ultramarathon runner Carlos Humberto Argueta López, which he held in a reduced space and confinement on September 14, 2021, as a tribute to the victims of the Covid pandemic-19 and the staff on the front lines in hospitals, health center and people who care for sick family members at home. The activity took place on a track installed in his own home, measuring three meters and twenty centimeters long and one meter and twenty centimeters wide, which became the smallest track in the world and on which, 50 kilometers in a time of eight hour and fifty minutes, according to the records of the judges. The work presents the way in which he planned the training, the development of the activity the search for recognition to be recognized by the Guinness Book of Records. To carry out the work, an interview was conducted with the athlete, the way in which the training cycle was planned and the

main moments of carrying out the activity are presented. As the main conclusion of the work, it can be established that any activity that is thought, planned, organized and executed in any sports activity, regardless of age, conditions, resources and the place where it is carried out, since the event is in process of being included in the Alternative Records of Germany.

Keywords: creativity, will, planning, record, small spaces.

Resumo

Este artigo tem como objetivo divulgar o evento realizado pelo ultramaratonista Carlos Humberto Argueta López, de 76 anos; em 14 de setembro de 2021. Foi realizado em espaço de confinamento; em homenagem às vítimas da pandemia de Covid-19; pessoal da linha de frente em hospitais e centros de saúde; e pessoas que cuidam de familiares doentes em casa. A corrida foi realizada em uma pista instalada em sua própria casa, medindo três metros e vinte centímetros de largura, que se tornou a menor pista do mundo e na qual ele correu cinquenta quilômetros em oito horas e cinquenta minutos; de acordo com registros do tribunal. A revisão bibliográfica demonstrou teoricamente e com elementos esportivos que o evento não só tem um alto valor histórico para o esporte guatemalteco; também representa uma nova marca para registros internacionais. Uma entrevista como o atleta revelou como foi planejado o ciclo de treinamento e os principais momentos em que a atividade foi realizada. A grande necessidade de reconhecimento do evento nos anais da ciência do esporte agrega sentido à pesquisa e leva à conclusão de que qualquer atividade esportiva que seja realizada (independentemente da idade, condições; recursos e localização) não deve ser subestimada, pois poderia tornar-se significativo e até bater um recorde; já que o evento está em processo de inclusão nos Registros Alternativos da Alemanha.

Palavras-chave: Covid-19, Atletismo, Atividade Desportiva, Carlos Humberto Argueta López, Recorde em espaços confinados, Maratona.

Introducción

En la actualidad se han establecido muchas hazañas no sólo en el deporte, también en la práctica de la actividad física: Actividades que antes se creían imposibles, hoy han sido realizadas por distintos atletas a nivel mundial y han podido ser emuladas por diferentes deportistas guatemaltecos. Entre ellos destacan Jaime Viñals (primer centroamericano en llegar a la cima más alta del Everest), Juan Carlos Sagastume (primer latinoamericano en cruzar a remo el océano Atlántico), Danilo López (primer centroamericano y segundo latinoamericano en atravesar el Canal de la Mancha). Es también loable el esfuerzo de la atleta Andrea Cardona (primera mujer a nivel centroamericano y del Caribe en ascender al Everest).

Dentro este grupo también se encuentra Carlos Humberto Argueta López, atleta ultramaratonista que tiene dentro de su Curriculum deportivo la participación en la Trail run de 160 Kilómetros en Texas, USA, Maratón de los Cañones con una distancia de 100 kilómetros en la región Guachochi, Chihuahua, México; así como en otros países y ciudades del mundo. En el país recorrió los 206 kilómetros: entre la ciudad capital de Guatemala y la cabecera municipal de Quetzaltenango; 12 horas de carrera ininterrumpida

en la pista del Complejo Deportivo, entre otros. Pero el principal mérito obtenido es el récord Guinness de triple acción corriendo hacia atrás saltando la cuerda en la Maratón de los Ángeles, Estados Unidos; el 5 de marzo de 1995.

Además de compartir sus conocimientos y experiencia con niños, jóvenes y adultos, llama positivamente la atención, que a sus 76 años aún sigue la práctica de la actividad física fuera de lo común y con la meta de lograr récords que sean reconocidos a nivel mundial. Muestra de ello fue su convocatoria de atención a lo que nuevamente sería un intento de autosuperación, pero esta vez se trataba de un contexto único en la historia del deporte guatemalteco y quizás del mundo: Un maratón de 50 kilómetros en espacio de confinamiento(Ver figura 1).

Como sucede muchas veces, estos hechos pasan desapercibidos, si no se presentan escritos que den a conocer la forma en que se ideó, planificó y ejecutó el evento. En ese sentido, vale la pena citar lo que señaló Lorenz en 1996:

...en un sistema no determinista, pequeños cambios pueden conducir a consecuencias totalmente divergentes. Una pequeña perturbación inicial, mediante un proceso de amplificación, puede generar un efecto considerable a corto y mediano plazo. Ya que todos los actos y decisiones de los seres humanos y de la naturaleza están conectados y las posibilidades de una interrelación son impredecibles(p. 41).

Figura 1. Publicidad de los 50 kilómetros en confinamiento



Fuente: Argueta(2021)

Ya que, más adelante podrán presentarse otros eventos en confinamiento (por otros atletas con diferentes circunstancias y ambientes), que no solo rompen el tiempo y la distancia recorrida sino también pistas más reducidas y con otro tipo de diseño, como ha sucedido en otras ocasiones en deportes convencionales y extremos, se toma en cuenta que:

La actitud hacia las cosas ejerce una influencia sutil la cual es imprescindible, es como el efecto mariposa. El simple hecho de tener una actitud positiva influye tanto a los demás como a la dinámica de nuestra propia mente. La conciencia no está limitada a lo que ocurre de forma privada en nuestras mentes, sino que es un sistema abierto. Abrirnos a la incertidumbre nos permite influir humildemente hasta en los sistemas más rígidos. (Bonev, 2015, p. 4).

Con esto se puede observar que una actitud positiva con respecto al confinamiento y a la incertidumbre de lo que el virus del Covid-19 creó en los seres humanos de todo el mundo, puede cambiar muchas situaciones surgidas a nivel social, cultural, educativo y deportivo; pues muchas de las actividades en estos campos fueron suspendidas para evitar un contagio masivo por la permanencia en las instalaciones donde se realizan este tipo de eventos. La idea del evento fue publicada y transmitida en diferentes medios de información, convirtiéndose en una actividad de carácter abierto que generó mucha expectativa.

En este trabajo se abordan tres temas que son esenciales para el desarrollo de cualquier actividad: el nacimiento de la idea (relacionado con la creatividad), la planificación de la preparación física previa, el diseño del recurso a utilizar, los medios de verificación (humanos, técnicos y materiales) y el abastecimiento; pero sobre todo la interiorización personal para la ejecución, que se basa en la preparación espiritual.

Con esto se puede establecer que la actividad podría tener un fundamento holográfico, pues tiene elementos de diferentes áreas académicas como la psicología, administración, matemática y física entre otras. Lo que hace pensar en una actividad que integra un conocimiento transdisciplinar como lo señala Morín (1994, p. 6), *“el paradigma de la complejidad se refiere a un pensamiento que relaciona e integra las partes con el todo, de manera que el objeto de conocimiento se concibe dentro de la globalidad a la que pertenece”*.

Métodos y metodología

El método de investigación aplicada en el presente trabajo fue el cualitativo ya que, el objetivo fue obtener el punto de vista del atleta sobre la experiencia y el significado del evento realizado. La metodología utilizada consistió en la observación directa del evento y posteriormente la realización de una entrevista para obtener una descripción detallada de dónde nació la idea, en qué forma percibió y experimentó la vivencia. Con ello

construyó el conocimiento, al tomar conciencia de que la información y los resultados son parte del estudio realizado.

Resultados

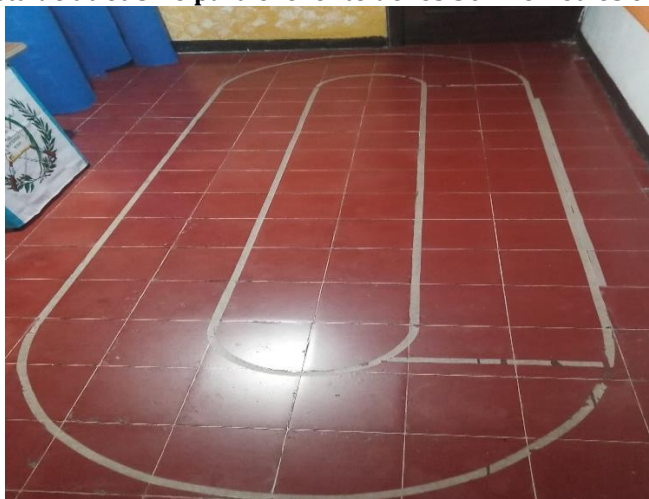
De la entrevista que se realizó al atleta Carlos Argueta se conoció de dónde había nacido la idea de realizar este evento, la descripción del mismo, así como otras cuestiones de interés:

El atleta cuenta que por el confinamiento no podía salir de la casa y esto le impedía realizar los ejercicios habituales y salir a correr; por lo que recordó lo que hacía tiempo atrás en su juventud: cuando regresaba del trabajo y realizaba ejercicios de calentamiento o preparación en un espacio de la casa y después salía a correr.

Así mismo expuso que, después del accidente sufrido en el que se vio obligado a suspender cualquier tipo de ejercicio, lo primero que hizo fue saltar cuerda. Inspirado en esto, en el tiempo de pandemia corría una distancia de 13 metros ida y vuelta en línea recta dentro de la casa, para cumplir la meta de los 5 kilómetros, que era lo acostumbrado en un espacio descubierto. Muchas veces sintió frío; esto le obligó a desocupar un cuarto y después de investigar, tomó como medida el 1.22 que miden los carriles de la pista de atletismo para hacer una pequeña pista, en la que corría en forma de 8 para no marearse (le sucedía al hacerlo en línea recta); además de que le dolían las articulaciones del tobillo.

La figura 2 muestra cómo luce la pista de atletismo en forma de óvalo, cuyas dimensiones son: ancho de un metro con veinte centímetros de ancho, tres metros con veinte centímetros de largo y un carril de cuarenta centímetros.

Figura No. 2 Pista de atletismo para el evento de los 50 kilómetros en confinamiento



Fuente: Fotografía propia. (2021)

Como parte del entrenamiento cuidaba siempre de realizar la técnica correcta, hacer 180 pasos por minuto, mantenerse erguido y conservar un ángulo de 45° grados en las extremidades al correr; como también de mantener un monitoreo en el ritmo cardíaco y respiratorio. Desde este punto de vista en la complejidad, como lo señalan Cabrera y De la Herrán (2015, p. 510), la creatividad es parte de un todo personal y social que integra el crecimiento personal y la mejora social.

Cuando se pensó en un nombre para el evento decidió denominarla “*Ultramaratón: La Despedida*”; en homenaje al Bicentenario de la Independencia de Guatemala, las víctimas de la pandemia, al personal hospitalario de primera línea y a los familiares que cuidaban en sus casas a los enfermos del Covid-19.

Y es que, como parte del evento a realizar, se puede observar que aparte del entrenamiento físico, el atleta también cuidó de su salud al tener control sobre el funcionamiento cardiorrespiratorio, por medio de la medición de las pulsaciones y como se verá más adelante la presentación de una certificación médica, lo que demuestra la responsabilidad para evitar cualquier eventualidad que pusiera en riesgo la vida por la característica de la actividad y el contexto donde se desarrollaría.

Con relación a esto, Acosta (2017, p. 60) concluye que: la persona humana es una naturaleza racional que opera por medio de la voluntad y está destinado a trascender su individualidad, Además, el ser humano es portador de potencialidades en el seno de la sociedad.

Sin embargo un contexto tan particular, desalentador y restringido como lo ha sido la COVID, desencadenó (intensificado durante ese período de aislamiento social obligatorio): un aumento de la tristeza, cambios en aspectos como el descanso y la alimentación, reducción en las horas de sueño en contraste con el aumento del apetito, la sensación de fatiga o cansancio y dificultades para mantener la concentración que exigen acciones creativas en función de la actividad corporal y mental (Hernández *et al.*, 2020). Dichas consecuencias ameritan la implementación de acciones creativas que motiven y ejerciten tanto el cuerpo como el alma.

Tanto el deporte, la actividad física y la educación física motivan intensamente por medio de las convicciones en ese trascender. En lo singular como persona, le permiten construir lo corporal, lo mental, lo espiritual y desde la pluralidad, una relación legítima con los demás y la naturaleza que le rodea. Lo que en determinado momento conllevará al alcance

del buen vivir: Que en algún momento podría servir de ejemplo para otros que seguirán este camino o, por otro lado, querrán superarlo.

Hasta aquí se conocen los elementos internos que movieron al atleta Carlos Argueta para la realización del evento, que tienen mucho que ver con la preparación mental. Es necesario mencionar también cómo se desarrolló la fase de preparación física; de dónde obtuvo la teoría poder poner en práctica esta forma diferente de organizar y practicar la Maratón y Ultramaratón: Como en el caso de 10 kilómetros en la primera carrera pies descalzos (barefoot), Primera Carrera Tojil con caítes o con calzado para minimalista (mínima protección), en la que también se dio la tarea de preparar a otros atletas y dar conferencias en establecimientos educativos a personas mayores para promover la práctica de este deporte sin lesiones (Vea la figura 3 y 4).

Imagen No. 3 Actividades de divulgación de los eventos atléticos de Carlos Argueta en un centro educativo



Fuente: Argueta (2013)

Imagen No. 3 Póster promocional del Intercambio Deportivo Comunitario de Carlos Argueta



Fuente: Argueta (2013)

La planificación del trabajo se estructura por medio de un macrociclo, mesociclo y microciclo. El primero contiene lo que se realizará durante el transcurso del año, que se divide en 12 mesociclos y 48 microciclos. Las cargas importantes del volumen de entrenamiento se realizan los días domingos o al final del microciclo: 4 meses antes de la competencia o evento que es lo único que varía en la planificación del macrociclo. Durante todo el entrenamiento la intensidad no pasa del 60%, con el objetivo de retener energía para el día del evento. Durante todo el período de entrenamiento se mantiene la vigilancia sobre la técnica y la conservación de los 180 pasos por minuto, que es lo esencial. El inicio de cada microciclo en el mesociclo es de recuperación.

En la planificación de los entrenamientos es importante el adecuado tratamiento metodológico, como se señala a continuación:

Los diferentes componentes de la carga (volumen, intensidad, frecuencia, duración y relación trabajo–descanso) garantizan en gran medida el éxito de la aplicación de los principios didácticos deportivos como los de individualización, de accesibilidad y asequibilidad, de aumento gradual de la carga, así como de la planificación, la ejecución y el control como procesos de dirección del entrenamiento deportivo (Iznaga *et al.*, 2017, p. 79).

La última carga importante de la fase de entrenamiento se realiza un mes antes de la competencia y equivale más o menos al 70% u 80% de la capacidad, previo a la competencia o evento. Los microciclos se realizan por semana, siendo los días miércoles los que son utilizados para realizar actividades físicas de fuerza, habilidades coordinativas, la técnica de la carrera y gimnasia, que es lo que sugieren los métodos modernos de planificación deportiva: En el presente caso son de resistencia en la carrera, pues es aquí donde se trabajan los músculos que intervienen directamente en la carrera.

Los días viernes se realizan actividades de capacidad física, velocidad y flexibilidad, por no ser de mayor interés y utilidad para los eventos de resistencia en atletismo. No se les dedica mucho tiempo y repeticiones, aunque la flexibilidad si se realiza en los ejercicios de vuelta a la calma. Se tiene cuidado en aumentar un 10% aproximadamente las cargas con respecto a la semana anterior del periodo preparatorio. Los días martes y viernes se realiza un entrenamiento normal con actividades de calentamiento, una hora de trote al 60% y vuelta a la calma. Lunes, jueves y sábado se descansa y el domingo es en el que más carga se realiza, siendo esta una carrera o trote de 5, 10 o más kilómetros.

El cuadro de planificación de microciclo se expone en la Tabla No 1:

Tabla No. 1. Cuadro de Microciclo

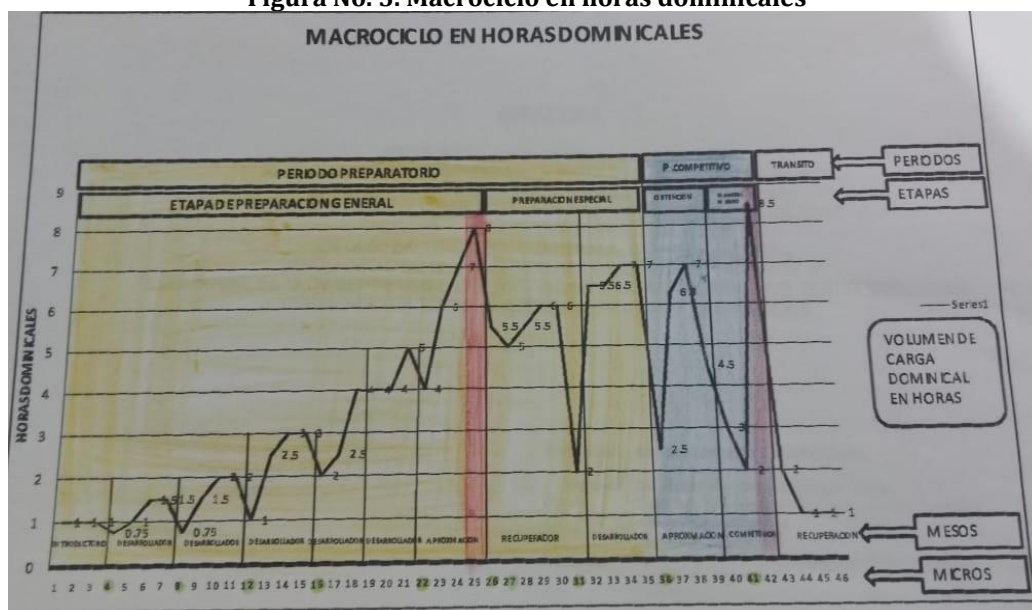
Día	Actividad
Lunes	Descanso o recuperación.
Martes	Protocolo: 30 minutos de calentamiento (lubricación de articulaciones isquiotibiales, sentadillas). 1 hora de trote al 60%. 20 minutos de vuelta a la calma y elongación.
Miércoles	Protocolo: 30 minutos de calentamiento (lubricación de articulaciones isquiotibiales, sentadillas). Gimnasia. 20 minutos de vuelta a la calma y elongación.
Jueves	Descanso o recuperación.
Viernes	Protocolo: 30 minutos de calentamiento (lubricación de articulaciones isquiotibiales, sentadillas). Velocidad. Multisaltos y técnica de carrera. 20 minutos de vuelta a la calma y elongación.
Sábado	Descanso o recuperación.
Domingo	Protocolo: 30 minutos de calentamiento (lubricación de articulaciones isquiotibiales, sentadillas). El volumen de carrera que manda el macrociclo, a la misma intensidad. 20 minutos de vuelta a la calma.

Fuente: Argueta (2021, p.2)

Con el método de entrenamiento descrito no se pretende ser veloz, lo que se persigue es lograr resistencia a la fatiga tomando en cuenta los elementos técnicos y tácticos; lo que va a depender de las capacidades físicas, biológicas y otras. En este caso, la resistencia se entiende como la capacidad de ejecutar un trabajo efectivo independientemente del tiempo de duración del ejercicio, porque el sistema aeróbico lo que provocan, es un elevado incremento del sistema nervioso central, cardiovascular y respiratorio, debido a un uso mayor de músculos.

El macrociclo realizado el día domingo, se dividió en un periodo preparatorio y competitivo; subdividido en: etapa de preparación general, preparación especial, obtención de la forma física, mantenimiento de la forma física y recuperación. A continuación, se presenta el cuadro de macrociclo dominical (figura 5):

Figura No. 5. Macro ciclo en horas dominicales



Fuente: Argueta (2021, p. 1)

En la figura se puede observar la forma en que se va elevando la carga y el volumen de la actividad física para obtener la resistencia a la fatiga, conforme se acerca la fecha de la competencia o evento a realizar. Esta autoorganización del entrenamiento del atleta se debe a que en la actualidad se descarta el modelo de entrenamiento de Matveev; pero en el caso personal de él, al incluir una actividad de resistencia de gran volumen como lo es la Ultramaratón, le resulta muy conveniente ya que, puede dejar en un segundo plano la velocidad, flexibilidad y fuerza. En la actualidad la idea de la individualización de la planificación es algo necesario, si se tiene en cuenta que el organismo es un Sistema Dinámico Complejo que se autoorganiza para moverse y presenta las propiedades de todo sistema de estas características. Posee estados que lo atraen y se producen transiciones de un estado a otro en función de cómo se interactúa con el medio. (Torrents, 2007, p.12).

No está demás indicar que la planificación que se presenta, tiene la cualidad de que el entrenamiento se realiza lo más parecido a la próxima competencia o evento que va a realizar el atleta Carlos Argueta. Las actividades que realiza son dinámicas y específicas para el desarrollo de la técnica y táctica, en obtención a la resistencia a la fatiga. Llama la atención también, que en el desarrollo del entrenamiento se evitan las situaciones repetitivas y se toman actividades diferenciales que permiten de alguna manera hacerlo más agradable de realizar.

El evento atrajo la atención de los medios de comunicación radial, televisivo y por redes sociales a nivel departamental y nacional por la promoción realizada con anterioridad. Fue así como la actividad se desarrolló el día catorce de septiembre de dos mil veintiuno

a partir de las dieciseis horas, en la casa de habitación del atleta. El que inició a las diecisiete horas con la revisión de los aspectos técnicos y físicos, la logística del evento se desarrolló con la ayuda de la familia. Se contó con todos los recursos y materiales necesarios: celulares para realizar el video, relojes para la toma del tiempo, estetoscopio, oxímetro, medidores cardiovasculares, báscula, agua y frutas para el abastecimiento. Previo a realizarse la actividad también se procedió a una revisión médica y la extensión de la certificación en la que se hizo constar que el atleta se encontraba en perfectas condiciones clínicas.

posteriormente la fase de precalentamiento (estiramiento de diferentes partes del cuerpo, especialmente de aquellas extremidades que forman un ángulo de 45 grados), la fase de calentamiento (trote suave y flexiones sobre todo articulaciones) dieciocho horas en punto y con el objetivo de recorrer una distancia de cincuenta kilómetros en la pista sintética de foamy espuma flexible, con cuatro milímetros de espesor en forma de óvalo; con un largo de tres metros con veinte centímetros y un ancho de un metro con veinte centímetros. El carril midió cuarenta centímetros, bajo techo y en total confinamiento. La pista se preparó de esta manera (Figura 6):

Figura No 6. Pista modificada para el evento de 50 kilómetros en confinamiento

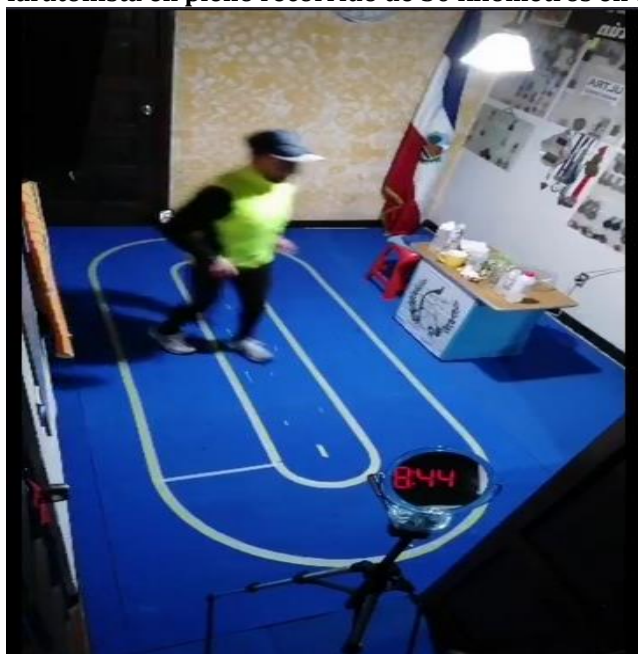


Fuente: Elaboración propia

En la pista se hizo el recorrido en óvalos (forma de la pista) y bucles (en forma de ocho) para evitar las sobrecargas y proteger articulaciones, músculos y tendones, al correr de forma monótona en un solo sentido; pues esto también podría provocar mareos y desorientación; entonces, al pasar el tiempo, aceleraría la fatiga. En cada vuelta se recorrieron seis metros con ochenta y cinco centímetros; el tiempo utilizado en la actividad fue de ocho horas, treinta y ocho minutos y cincuenta y ocho segundos, la que, estuvo apoyada en todo momento por las personas que dieron seguimiento a la actividad en Facebook-live. En cumplimiento a las reglas establecidas por la World Athletics, se

realizaron siete paradas de abastecimiento en las que se hidrató e ir al servicio sanitario, la duración de cada una de ellas, fue de un minuto y treinta segundos, así mismo, el cambio de vestimenta según la temperatura ambiente debido a que el clima del municipio de Quetzaltenango es bastante frío, especialmente en la noche y madrugada. Para el registro del evento contó con un panel de tres jueces, que son los requeridos para este tipo de evento, con el objetivo de verificar el recorrido, distancia y tiempo utilizado para que este fuera registrado según las normas requeridas para su posible publicación como récord alternativo; la actividad fue filmada en tres aparatos celulares y se transmitió vía Facebook Live. (Ver figura 7).

Figura No. 7 Maratonista en pleno recorrido de 50 kilómetros en confinamiento



Fuente: Argueta (2021)

El recorrido finalizó en ocho horas, treintiocho minutos y cincuentiocho segundos, siendo las veinticuatro horas, treintiocho minutos y cincuentiocho segundos, del día quince de septiembre de dos mil veintiuno. A continuación, se presenta la actividad, registrada en una bitácora o tabla descriptiva (Figura 8).

Figura No. 8 Bitácora o Tabla de registro de la carrera de 50 kilómetros bajo techo o en confinamiento

No. Hora	Hora de Salida	Hora de Llegada	DESCRIPCION DE LO REALIZADO	Tiempo Puntos	Tiempo Actualizado	Distancia Puntos	Distancia Actualizada	Pausas o paradas
1	08:00:00	08:00:00	Se iniciaron carreras, 10 minutos, se tomó la temperatura ambiente de 23°C, la pista un calentamiento de 20 minutos poniendo énfasis en la lubricación de articulaciones y el correspondiente trote para elevar la temperatura corporal y el ritmo cardíaco.	1:00:41	1:00:41	6.77 Km	6.77 Km	1 42" 200 ml De agua pura
2	08:00:00	08:00:00	Continúa corriendo con normalidad y luego realizó su segunda pausa de 60" para hidratarse e ir al servicio sanitario.	1:01:00	2:01:41	6.29 Km	13.00 Km	2 60" 200 ml De agua pura y un botecito de crema
3	08:00:00	08:00:00	Se continuó corriendo con normalidad hasta hacer su 3er pausa de 90" y estiró los músculos del tren inferior y se hidrató.	0:59:43	3:01:24	4.80 Km	17.80 Km	3 90" 200 ml De agua pura y una pastilla de ibuprofeno
4	08:00:00	08:00:00	Se mantuvo corriendo con normalidad hasta hacer su 4ta pausa de 90" y estiró los músculos del tren inferior y se hidrató.	0:59:24	4:01:03	6.00 Km	23.80 Km	4 90" 200 ml De agua pura y una pastilla de ibuprofeno
5	08:00:00	08:00:00	Reanudó la carrera con normalidad y luego realizó su 5ta pausa y se hidrató. Se continuó con los estiramientos de 100 segundos por minuto, se cambió de playera a remerá, Adidas, deportivo para ir al servicio sanitario.	1:00:41	5:01:06	6.10 Km	30.00 Km	5 100" 200 ml De agua pura
6	08:00:00	08:00:00	Reanudó la carrera con normalidad para luego hacer su 6ta pausa e hidratación donde se administró el spray de inhaler al Lic. Fred Rivera y Director del periodo digital con el atleta.	0:59:49	7:00:57	6.20 Km	36.20 Km	6 60" 200 ml De agua pura y un botecito, una pastilla
7	08:00:00	08:00:00	Se mantuvo corriendo su actividad de mayor ritmo para luego hacer su 7ma y última pausa e hidratación para realizar una elongación de músculos del tren inferior y superior.	0:59:45	8:00:42	6.30 Km	42.50 Km	7 2" 200 ml De agua pura y un botecito
8	08:00:00	08:00:00	Reanudó por última vez la carrera sin mostrar ningún signo de fatiga o molestia y se terminó satisfactoriamente la actividad. Tiro 15 minutos para recuperación, realizó estiramientos para todo el sistema muscular, inicio la ingesta de proteínas y hidratación correspondiente. Y se formaron los signos vitales y no mostró ninguna molestia muscular o de otra índole y el peso corporal final fue de 128 libras perdiendo 3 libras durante toda la actividad.	0:36:16	8:36:58	4.90 Km	50.00 Km	
TOTALES				8:36:58			50.00 Km	
RESUMEN:				8:36:58				
				Tiempo total:				
				Distancia total:			50.00 Km.	

Fuente: Argueta (2021)

Después de esto se procedió a firmar por parte de los jueces las hojas de registro y posteriormente cada uno según la institución que representó, procedió a extender la certificación correspondiente la que conjuntamente con la solicitud enviada por las oficinas de Récords Alternativos, fueron enviadas para el trámite de registro como Récord por el recorrido de 50 kilómetros en la pista de atletismo más pequeña del mundo en tiempo de confinamiento por el Covid-19.

Discusión

Las razones para considerar la solicitud de un récord mundial es (aparte de haber sido realizado en total confinamiento, construir una pista con material convencional, la distancia recorrida, condiciones físicas, la edad del atleta y que no hay eventos realizados de esta índole, sino únicamente los reportes de períodos de tiempo en caminadora (lo que no poseen ninguna característica similar), la exposición de los beneficios del autoaprendizaje y la autorregulación; para evitar las duras consecuencias de la inactividad física especialmente en adultos en períodos tan particulares como la COVID.

Esto puede producir la pérdida parcial o completa de las adaptaciones fisiológicas, mecánicas, anatómicas y cognitivas que propicia el ejercicio continuo, lo que se conoce en el entrenamiento deportivo como el principio de reversibilidad, como lo señalan Izaro *et al.* (2017).

Con esto, los autores consideran que si no hay continuidad en los procesos cuando se es atleta o existe falta de ejercicio todo lo que se ha ganado en los entrenamientos o la actividad física diaria se pierde. Por lo que, en este caso el buscar una estrategia para llevar a cabo un programa de entrenamiento como el que se propuso Argueta, puede ser

una alternativa para que, otras personas puedan decidirse a la realización de actividades físicas que les permitan mantener una condición física aceptable para una vida saludable.

Este es un llamado a las autoridades deportivas y especialmente a la Federación y Asociaciones Departamentales de Atletismo; porque la práctica de este tipo de ejercicio no es solo innovadora, también puede favorecer el buen vivir de quienes lo realicen; sobre todo si se logra obtener un apoyo interdisciplinar con instituciones de salud, nutrición y geriatría entre otros. Además, en el camino de la sistematización de la experiencia, apoyo de organizaciones deportivos y redacción de protocolos específicos para la práctica se puede expandir el beneficio de la práctica deportiva con un mínimo número de lesiones deportivas.

El plan de entrenamiento general y específico del atleta Argueta, señala que estos se dividen en cuatro fases, precalentamiento, calentamiento, actividad específica y relajación o vuelta a la calma, en el primero y segundo es donde se verifica la lubricación de miembros y articulaciones superiores e inferiores, para que estos tengan el mínimo daño a la hora de realizar el entrenamiento (en donde se vigila más la aplicación de la técnica) y, al finalizar el cuidado del retorno a la situación inicial favoreciendo la recuperación cardiovascular principalmente.

Es por eso por lo que, el récord va más allá de la actividad física en espacios reducidos. Se dirige hacia la innovación, al desarrollo interdisciplinar de una contribución al mundo para mantener la salud y la esperanza de una vida plena. Como era de esperar, diferentes medios periodísticos (escritos, televisivos y redes sociales) realizaron entrevistas con el atleta, para dar a conocer los motivos, experiencia vivida y la próxima actividad que tiene planificada en este deporte, además de las felicitaciones correspondientes vía telefónica y redes sociales en las que está registrado. Además de esto, recibió la distinción de parte de la Gobernación Departamental para ser parte de la Comisión contra la Violencia sexual, explotación y trata de personas, por la proyección y el impacto que ha causado su trayectoria deportiva en Guatemala (Ver figura 9).

Figura 9. Publicación en Periódico local Metrópoli Altense sobre la Ultramaratón “La Despedida”



Fuente: Argueta (2021)

El sistema de entrenamiento del atleta Carlos Argueta se basa en el libro *El correr CHI¹: una aproximación revolucionaria a la carrera sin esfuerzo y sin dolor* realizada, en el que el autor expone que el método de correr, se basa en:

un conjunto de principios que ayudarán a las personas a correr y a entrenar de un modo más eficiente y con menor esfuerzo. Estos principios provienen en gran parte de las lecciones de Tai Chi en lo referente a cómo mover el cuerpo y con respecto al modo de contemplar el mundo, y en el que también se debe tener un programa de entrenamiento bien planeado que pueda garantizar un desarrollo seguro y exitoso en la participación del evento (Dreyer, 2005, p. 33).

Aunque muchos entrenadores descartan el modelo de entrenamiento de Matveev, por considerar que en el mismo hay muchas capacidades y habilidades que desarrollar (principalmente en los deportes individuales, dirigidos a la resistencia aeróbica, aeróbico-anaeróbica, fuerza máxima, resistencia de fuerza y acondicionamiento general) dentro del mesociclo de entrenamiento; este es desarrollado también en el período competitivo, por lo que, produce un efecto negativo en el entrenamiento y como programa reduce la concentración y las cargas de entrenamiento concretas.

Además, los períodos de entrenamiento son muy prolongados: de dos a tres meses y las tareas o los contenidos de éstas son muy repetitivos; lo que los hace significativamente monótonos. En consideración de muchos atletas, las posibilidades de alcanzar mejoras con actividades reiteradas se pierden, como también la conducción a no entrenar la velocidad y alterar la técnica.

¹ En medicina tradicional china se define como el “flujo de energía vital” o “fuerza de la vida”.

Para Navarro (2015, p. 3), en los deportistas bajo condiciones de trabajo extensivo prolongado, la técnica cambia hacia un modelo de coordinación predominante (por ejemplo, movimientos lentos por demasiado trabajo aeróbico), y esta transformación puede llegar a ser también muy estable. Como un punto más añadido a este apartado, la prolongación del período competitivo no permite al deportista sostener el nivel de las capacidades básicas, como la resistencia aeróbica y la fuerza máxima. Incluso la masa muscular se ve disminuida, muy a menudo, días antes de las competiciones principales.

Como se mencionó en el tema de planificación del entrenamiento, el atleta no está interesado en la velocidad sino en la resistencia a la fatiga; por lo que, en el desarrollo de las actividades del macrociclo, mesociclo y microciclo, combina resistencia, potencia, concentración y velocidad. Con especial cuidado de la técnica en el correr CHI, especialmente a lo que se refiere a la postura, respiración, ritmo y relajación. En síntesis, lo principal en este sistema es la preparación que se tenga antes y después de correr.

Los puntos de interés a los que se debe prestar especial atención para correr competiciones según Dreyer (2005, p. 185) son los siguientes:

- técnica: se debe trabajar constantemente en los centros de interés del correr y la aplicación correcta, especialmente en las zonas donde hay mayor debilidad
- el entrenamiento: desarrollar un programa ajustado a las necesidades personales a nivel macro, meso y micro, hacerlo con buena disposición y ser perseverante para cumplirlo, para llegar desde el punto de partida hasta la competición en la mejor forma posible, tanto en lo mental como en lo físico
- la competición: contar con un plan logístico de lo que se hará el día de la competición, junto con una estrategia para utilizar todo lo que se ha practicado.

La voluntad para pensar, planificar y realizar una actividad de ultramaratón en un contexto de confinamiento y en espacio reducido, precisa una gran fortaleza espiritual y una preparación física específica en meses anteriores a la fecha propuesta del evento. Algo a señalar es la importancia del calentamiento previo a cualquier actividad física, deporte o educación física: Veinte minutos antes, realizar ejercicios de estiramiento y otros que permitan preparar el cuerpo; esto aparte de calmar los nervios, también evitará posibles lesiones en músculos y articulaciones. Pero también hay que recordar al final de la carrera, enfriar paulatinamente, estirarse, relajar las piernas e hidratarse.

Para concluir con la entrevista, el atleta Carlos Argueta (2021) envió el siguiente mensaje: -para tener éxito en cualquier actividad física o deportiva, es fundamental hacer una

planificación del entrenamiento. Esto permitirá alcanzar la preparación física, mental y espiritual suficiente para cumplir con los objetivos o metas que se trace cualquier persona o deportista. Si se pretende obtener el triunfo, se tiene que ser disciplinado y cumplir con lo planificado; sobre todo, no ver el entrenamiento como un sacrificio sino todo lo contrario, trabajar con emoción, alegría y tomar lo que se hace como un aprendizaje nuevo, porque cuando llegue el momento de la competencia o del evento se podrá dar lo mejor de sí mismo, lo que permitirá alcanzar el triunfo-.

En ese sentido, es importante mencionar lo siguiente: “[...] para lograr un trabajo de entrenamiento mirando al mañana, el entrenador debe conocer en qué direcciones conducir a sus jugadores de manera que sean capaces de enfrentar el juego que se avecina. Se puede asegurar que no es posible planificar el desarrollo perspectivo de los/as atletas si no se conoce al menos de forma aproximada cómo será el futuro inmediato en el sistema competitivo, partiendo de la visión que se tenga acerca del estado y evolución de la talla, alcance, y dinámica de juego, así como el nivel de preparación física, técnico-táctica de los/as atletas de nivel mundial” (Navelo, 2001, p. 8).

Sobre todo, por la complejidad que representa la práctica de la ultramaratón en países como los centroamericanos en donde no solo hay poco apoyo, sino también falta de entrenadores calificados que comprendan la situación cultural, nutricional, anatómica y fisiológica de las personas que la practican, en donde el trabajo es estrictamente disciplinar y la práctica se realiza muchas veces empíricamente sin medir los efectos dañinos que puede causar. Pues, como plantea Redondo (2011, p. 1-13) las cualidades que se deben trabajar con los atletas que practican la ultramaratón son: la resistencia aeróbica, fuerza-resistencia muscular, velocidad de desplazamiento y la movilidad articular.

En síntesis, se puede establecer que, cualquier actividad deportiva o física, siempre requerirá de una planificación macro, meso y micro por un período de un año. En este tiempo, las actividades serán atractivas para los atletas o deportistas, en dependencia del número de eventos o torneos que se lleven a cabo, lo que conllevará a la adquisición de un compromiso de preparación consciente para luchar por el triunfo y llegar a la meta con el mínimo de fatiga. Como resultado, surgirá una obligación por la búsqueda de actividades no lineales o paradigmas emergentes para la planificación de los entrenamientos que permitan alcanzar una mayor eficiencia y eficacia en la participación de los eventos sean estos individuales o colectivos.

Conclusiones

- Es importante el reconocimiento de la creatividad por la implementación de recursos alternativos de parte del atleta Carlos Humberto Argueta López para poder realizar el recorrido de 50 kilómetros en total confinamiento por la pandemia del Covid-19.
- Las autoridades deportivas municipales, departamentales y nacionales deben apoyar la promoción y práctica de actividad físicas innovadoras especialmente aquellas que van en beneficio de las personas de la tercera edad para que puedan lograr mejores condiciones de salud y del bien vivir.
- La Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala y el Comité Olímpico Guatemalteco deben crear una oficina para el registro de este tipo de eventos, apoyar con el nombramiento de jueces para avalar su realización y un apoyo esencial para el trámite del reconocimiento a nivel mundial como un récord ya que son parte de la historia del deporte y la proyección del deporte guatemalteco a nivel mundial.

Referencias Bibliográficas

- Hernández-Vergel, V. K.; Prada-Núñez, R. y Hernández-Suárez, C. A. (2020). Afectaciones ocupacionales y emocionales derivadas del aislamiento social en tiempos del COVID-19. Un estudio de casos. *Revista boletín REDIPE*, 10(2),295-311. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7925617.pdf>
- Acosta, S., R. (2017). *La Educación del Ser Humano: un reto permanente*. Universidad Metropolitana.
- Argueta, C. (2013). *Microciclo de planificación*.
- Argueta, C. (2021). *Home* [página de Facebook]. Facebook. Consultado el 25 de octubre de 2019. <https://www.facebook.com/carloshumberto.argueta/lopez>
- Bonev, I. I. (2015). *Teoría del caos. Boyan Ivanov Bonev 1*. DOCPLAYER. Consultado el 27 de agosto de 2020. <https://disi.unal.edu.co/~lctorress/PSist/PenSis53.pdf>
- Cabrera, C. J. & De la Herrán, G. A. (2015). Creatividad, complejidad y formación: un enfoque transdisciplinar. *Revista Complutense de Educación*, 26 (3), 505-526.
- Dreyer, D. (2005). *El correr CHI. Una aproximación revolucionaria a la carrera sin esfuerzo y sin lesiones*. Paidotribo.
- Izaro, E.; Rodríguez, L., A.; Bidaurrezaga, L. A. & Gil, S.M. (2017) Health-related quality of life, handgrip strength and falls during detraining in elderly habitual exercisers. *Health and Quality of Life Outcomes*, 226(15). <https://hqlo.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12955-017-0800-z>
- Iznaga, B. E.; Palacios, A. A. G. & Dorges, H. G. (2017) Los niveles de complejidad de las cargas de orientación técnica y táctica del entrenamiento deportivo. *EmásF*, 9 (49). <http://emasf.webcindario.com>

- Lorenz, E. N. (1996). *The Essence of Chaos*. University of Washington Press.
- Morín, E. (1994). *Introducción al pensamiento complejo*. Gedisa.
- Navarro, V. F. (2015). Entrenamiento versus la Estructura Contemporánea. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 29(1) p. 12. <https://g-se.com/la-estructura-convencional-de-planificacion-del-entrenamiento-versus-la-estructura-contemporanea-1785-sa-g57cfb2724a96a>
- Navelo, R. (2001). *Modelo teórico metodológico para la conducción de la preparación técnico-táctica del voleibolista*. [Tesis en opción al grado de Doctor, ISCF “Manuel Fajardo”].
- Redondo-Villa, C. (2011). Las Cualidades Físicas Básicas. *Revista digital de innovación y experiencias educativas*, 40(3), 1-13. http://www.csi-csif.es/andalucia/mod_ense-csifrevistad_40.html
- Torrents-Martin, C. (2007). *La teoría de los sistemas dinámicos y el entrenamiento deportivo*. [Tesis de doctorado, Universidad de Barcelona]. <http://hdl.handle.net/2445/43040>

Declaración de Contribución

El autor declara que la presente investigación y su redacción no presenta ningún conflicto de interés.