

Los corredores kenianos y españoles de larga distancia y su práctica deliberada

Arturo Casado-Alda¹ y Luis Miguel Ruiz-Pérez²

KENYAN AND SPANISH LONG DISTANCE RUNNERS AND THEIR DELIBERATE PRACTICE.

KEYWORDS: Expert performance, Self-perceptions, Long distance runners, Track and field.

ABSTRACT: Within the context of expert performance and the deliberate practice approach, the present study analysed the subjective perceptions about the training tasks of a group of international long distance runners from Spain and Kenya. To do so the athletes fulfilled a questionnaire based on taxonomy of training activities that assessed four dimensions: Relevance, Effort, Concentration, and Enjoyment. Thirty eight male runners participated in this study split into two groups according to their nationality as Kenyan (n= 20) or Spanish (n= 18). All the athletes were long distance runners (10,000 meters, Half Marathon and Marathon). The results showed that training activities such as Competition or tests, Long and short interval training and Tempo runs, were considered the tasks that best characterized their deliberate practice. In addition, these tasks produced more enjoyment and demanded more concentration and effort. The most important differences between groups were that Kenyan runners did not practice some training activities that Spanish runners did such as weights and physical fitness training, running technique or alternative trainings. Also, the Kenyan runners gave more importance to Tempo runs, activity which involved them more concentration than to the Spanish runners.

En las últimas dos décadas el estudio del Rendimiento Experto y de la Práctica Deliberada (PD) (Ericsson, Krampe y Tesch-Rommer, 1993) se ha convertido en un ámbito de intensa investigación (Baker y Young, 2015; Farrow, Baker y MacMahon, 2008; MacIntyre, Igou, Campbell, Moran y Mathews, 2014; Ruiz, 2003; Ruiz, Sánchez, Durán y Jiménez, 2006; Sá, Rui Gomes, Saavedra y Fernández, 2015). Este interés también se ha manifestado en diferentes libros de divulgación científica (Colvin, 2009; Gladwell, 2009; Syed, 2010).

La consideración de que la práctica bajo ciertas condiciones es la clave de la mejora y el desarrollo de la pericia, se ha propuesto como una de las claves del éxito en el deporte generando un amplio debate (Baker y Young, 2015). Cuando se habla de Práctica Deliberada se hace mención a un tipo de práctica altamente estructurada y exigente, que se diseña con el expreso deseo de progresar y mejorar, mediante el empleo de tareas seleccionadas para superar los niveles actuales de rendimiento, y no con la intención de pasarlo bien o entretenerse (Ericsson, 2013). Este tipo de práctica estaría relacionada estrechamente con aspectos tales como el esfuerzo físico que reclama, la relevancia que el deportista le otorga para su mejora, la diversión que le produce o la concentración que le exige (Ericsson, Krampe y Tesch Romer, 1993; Ericsson, Nandagopal y Roring, 2009). En palabras de Ericsson (2006, p 692) la práctica deliberada pone al individuo ante tareas que están inicialmente por encima de sus posibilidades pero que pueden llegar a dominar con horas de entrenamiento al concentrarse en sus aspectos críticos, y conseguir progresivamente refinar su rendimiento repitiéndolas abundantemente una vez recibidos los feedback correspondientes.

Esta propuesta ha recibido una gran atención en ámbitos de investigación muy diferentes (Duckworth, Kirby, Tsukayama, Bernstein y Ericsson, 2011; Ericsson, 2009; Ericsson et al., 1993; Gustin, 1985; Hayes, 1981; Kellog y Whiteford, 2009) incluido el deporte (Cepeda, García, García, Gutiérrez e Iglesias, 2013; Deakin y Copley, 2003; Durán, 2003; Helsen, Starkes y Hodges, 1998; Hodges y Deakin, 1998; Hodge y Starkes, 1996; Kalinowski, 1985; Moesch, Elbe, Hauge y Wikman, 2011; Starkes, Deakin, Allard, Hodge y Hayes, 1996; Young y Salmela, 2010). En estos estudios además de cuantificar el número de horas de entrenamiento realizado, también se han analizado las percepciones que los participantes tienen de sus actividades de entrenamiento (Cepeda, García, García, Gutiérrez e Iglesias, 2013; Ericsson, Krampe y Tesch Romer, 1993; Ruiz, Durán y Arruza, 2006).

En el deporte del Atletismo son escasos los estudios que han indagado el papel de la práctica deliberada en el rendimiento de los atletas. Entre estos estudios destacaríamos los llevados a cabo con lanzadores de martillo españoles de alto nivel por Ruiz, Durán y Arruza (2007) o los estudios con corredores de media y larga distancia de Casado, Ruiz y Graupera (2014) y de Young y Salmela (2002 y 2010). En el estudio llevado a cabo con corredores de larga distancia por Casado et al. (2014) se pudo constatar como a medida que aumentaba su nivel de rendimiento, más valoraban los aspectos ligados a la concentración y el disfrute en sus actividades de entrenamiento. Estos resultados coincidieron con otros anteriores obtenidos en diferentes deportes que confirmaban como las actividades consideradas las más importantes para su rendimiento, también eran muy valoradas en términos de concentración y disfrute. Estas

Correspondencia: Luis Miguel Ruiz Pérez. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deportes (INEF). Avda. Martín Fierro s/n 28040 Madrid. e-mail: luismiguel.ruiz@upm.es

Agradecimientos

Nuestro más sincero agradecimiento a los atletas y entrenadores que permitieron con su colaboración la realización de este estudio.

1 Universidad Isabel I. Burgos. España.

2 Universidad Politécnica de Madrid. Madrid. España.

actividades eran las que más simulaban la competición (Baker y Young, 2015; Casado et al., 2014; Helsen et al., 1998; Hodges y Deakin, 1998; Hodges y Starkes, 1996; Starkes et al., 1996; Young y Salmela, 2002). Conocer qué actividades consideran los deportistas que contribuyen más a su éxito en su deporte, se presenta como una información de gran valor para entrenadores y psicólogos deportivos, máxime si se tratan de deportistas que son considerados por sus logros, deportistas de élite.

El propósito del presente estudio ha sido analizar las percepciones que un selecto grupo de corredores de larga distancia españoles y kenianos tenían de sus tareas de entrenamiento, estableciendo las similitudes y diferencias que pudieran existir entre ambos grupos de participantes.

Método

Participantes

Participaron 38 corredores de larga distancia de élite. Veinte corredores fueron de nacionalidad keniana y 18 española. La edad de los participantes osciló entre 20 a 42 años ($M = 29.74$; $DT = 5.13$). Todos estos atletas eran especialistas de pruebas de larga distancia (10000 metros, Media Maratón y Maratón). Entre los participantes se encontraban medallistas en Campeonatos del Mundo de Cross, Campeonatos del Mundo de Maratón, Campeonatos de África o Europa o Juegos de la Commonwealth. Tanto los atletas kenianos como españoles acreditaron unas marcas personales que en el caso keniano, según las tablas de puntuación de la Federación Internacional de Atletismo contabilizaban entre 1145 y 1284 puntos mientras que en el caso español esta puntuación oscilaba entre 1002 y 1196 puntos (Spiriev, 2014). Todos ellos se encontraban en los niveles tercero (corredores de élite con éxito) y cuarto (corredores de élite mundial) de la clasificación que Swann et al. (2015) proponen para definir quiénes deben ser considerados atletas de élite en una investigación.

Todos los atletas aceptaron voluntariamente participar en el estudio, una vez conocieron la finalidad y el objetivo del mismo, firmando una hoja de consentimiento. Asimismo, se solicitaron los permisos correspondientes a sus entrenadores y representantes, informándoles de forma detallada de la naturaleza del estudio.

Instrumento

Para registrar las percepciones que estos deportistas tenían de sus actividades de entrenamiento se partió de la taxonomía ya empleada y validada por Casado et al. (2014). En la primera parte del cuestionario se les solicitó información biográfica y en la segunda parte se les pidió que evaluaran sus tareas de entrenamiento. Se trataba de un conjunto de 24 actividades, de las que 11 estaban relacionadas directamente con su preparación deportiva, siete indirectamente y seis con su vida cotidiana (Tabla 1). El sistema de medida se basó en una escala tipo Likert de 10 puntos, representando el 0 la mínima valoración y el 10 la máxima. Las dimensiones valoradas en cada actividad de entrenamiento fueron: Relevancia, Diversión, Concentración y Esfuerzo.

Procedimiento

Se accedió a los corredores a través de sus representantes, sus entrenadores o directamente. En el caso de los corredores kenianos la mayoría de las entrevistas se realizaron en su lugar de entrenamiento en Kenia, y una vez que los entrenadores indicaron cuáles eran los momentos idóneos para que los atletas pudieran

realizarlas. También se aprovechó la presencia de otros corredores en acontecimientos deportivos celebrados en España entre octubre del 2013 y enero del 2014. En cuanto al grupo de los corredores españoles, se tomó contacto personal con sus entrenadores y con los propios corredores para explicarles la naturaleza del estudio y solicitarles su colaboración. Ante la imposibilidad de poder cumplimentar el cuestionario en sus lugares de entrenamiento, los deportistas los recibieron por correo electrónico y su devolución en el plazo de una semana se realizó por la misma vía. Esta toma de datos se realizó entre los meses de julio del 2013 y enero del 2014. Todos ellos tuvieron la posibilidad de consultar las dudas a través del teléfono, algo que no fue necesario.

Actividades específicas de entrenamiento	Actividades relacionadas con el entrenamiento	Actividades de la vida cotidiana
Carrera continua	Conversaciones sobre correr	Ocio activo
Interval training corto	Ver competiciones/videos	Ocio no activo
Interval training largo	Leer revistas de atletismo	Dormir
Carreras largas a ritmo elevado/tempo	Organización y preparación	Viajar
Trabajo con pesas y condición física	Métodos de recuperación (fisioterapia...)	Siesta
Competición/test	Nutrición/ Comer/ Dieta	Estudio/trabajo
Trabajo con el entrenador	Entrenar con otros atletas	
Trabajo de Flexibilidad		
Trabajo alternativo (cross training)		
Técnica de carrera		
Preparación Mental		

Tabla 1.
Taxonomía de actividades de entrenamiento en corredores de larga distancia.

Análisis de los datos

En primer lugar, y dado que el efecto de la variable independiente (Nacionalidad) sobre las variables dependientes del estudio (variables del cuestionario), podría verse contaminado por otras variables tales como la Edad de los atletas, la Edad de Inicio en el Entrenamiento Sistemático y los Años de Entrenamiento Sistemático, se llevaron a cabo ANOVAs univariados tomando estas variables como dependientes y la nacionalidad como variable independiente. Para comprobar el supuesto de normalidad, se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov así como el test de Levene para examinar la asunción de la homogeneidad de las varianzas para la prueba de la ANOVA. Dado que el propósito era establecer las similitudes y diferencias entre los participantes en relación a las cuatro variables del cuestionario se llevaron a cabo ANCOVAs univariados y ANOVAs bivariados. Para la valoración de los resultados se tuvo en cuenta el nivel de significación bilateral de .05; calculándose siempre el valor-p (p-value) obtenido. También se calculó tamaño del efecto según el criterio siguiente: 0.2= efecto pequeño; 0.5= efecto medio; 0.8

= efecto grande (Cohen, 1988). Todos los cálculos estadísticos se realizaron con el Programa estadístico SPSS IBM 20.0.

Dimensiones	Nacionalidad	Media	Desv. típ.	N
Relevancia	Keniano	7.42	1.30	20
	Español	6.57	.93	18
	Total	7.02	1.20	38
Esfuerzo	Keniano	5.67	1.00	20
	Español	4.42	1.23	18
	Total	5.08	1.27	38
Disfrute	Keniano	6.78	1.30	20
	Español	6.65	.93	18
	Total	6.72	1.13	38
Concentración	Keniano	7.52	1.36	20
	Español	5.31	1.21	18
	Total	6.47	1.70	38

Tabla 2. Estadísticos descriptivos de las variables Relevancia, Esfuerzo Disfrute y Concentración en los dos grupos estudiados

Resultados

Los ANOVAS univariados mostraron que existían efectos significativos de la nacionalidad asociados a la Edad ($F_{1,36} = 29.88$; $p < .000$). La edad media del grupo de los corredores kenianos era de 26.50 años ($DT = 3.38$) y la de los corredores españoles de 33.33 años ($DT = 4.39$). También se encontraron efectos significativos en la Edad de Inicio del Entrenamiento Sistemático ($F_{1,36} = 57.96$; $p < .000$), que en los españoles fue de un promedio a los 16.05 años ($DT = 3.17$) mientras que en los kenianos de 18.80 años ($DT = 3.80$). Por último, también hubo efectos significativos en los Años de Entrenamiento Sistemático ($F_{1,36} = 7.30$; $p = .010$) que en los españoles fue de 17.27 años ($DE = 4.94$) y en los corredores kenianos de 7.7 años ($DT = 2.55$). Estos resultados llevó a considerar estas variables temporales en los análisis, para lo cual se aplicó el ANCOVAs, lo que requirió la comprobación previa de unos supuestos básicos de aplicación: la normalidad y la homogeneidad de varianzas. En cuanto al supuesto de normalidad, se aplicó la prueba de Shapiro-Wilks, para comprobar el ajuste de las distribuciones de las cuatro variables dependientes a la normal, en los tres niveles de rendimiento. En ninguno de los casos se encontraron desviaciones significativas de la normalidad. Por su lado, para la comprobación del supuesto de igualdad de varianzas se aplicó la prueba de Levene de igualdad de varianzas, no encontrándose heterogeneidad significativa de varianzas en ninguna de las cuatro variables dependientes ($p < .05$). En la prueba de Box se obtuvo que las matrices de covarianza observadas de las variables de tratamiento eran iguales en todos los grupos (M de Box = 13.16; $p = .32$). Dado que los supuestos básicos de normalidad de las distribuciones y homogeneidad de varianzas se cumplieron satisfactoriamente se decidió aplicar ANOVAs y ANCOVAs con las variables de estudio.

En la Tabla 2 se presentan los estadísticos descriptivos (medias y desviaciones típicas) de las variables del cuestionario en función de la nacionalidad de los corredores.

Los contrastes univariados mostraron que no existían diferencias significativas en la variable Disfrute en función de la nacionalidad (Tabla 3). Sin embargo, se encontraron diferencias significativas en el resto de las variables de estudio: Relevancia, Esfuerzo y Concentración. Lo que indicaba que los corredores kenianos puntuaron más alto en las diferentes actividades en las dimensiones de Relevancia, Esfuerzo y Concentración.

Fuente	Variable dependiente	gl	F	p	η_p^2
Nacionalidad	Relevancia	1	5.15	.029	.12
	Esfuerzo	1	11.74	.002	.24
	Disfrute	1	.13	.713	.00
	Concentración	1	27.57	.000	.43
Error		36			

Tabla 3. Contrastes univariados de los ANCOVAs de la Relevancia, Esfuerzo, Disfrute y Concentración en función de la Nacionalidad.

Complementariamente, se realizaron contrastes de las medias de las variables dependientes (total y por grupos de nacionalidad) respecto del valor central de la escala de medida del cuestionario, que era de 5 puntos. Los valores significativamente superiores a este valor de referencia fueron considerados como una preferencia elevada. En la Tabla 4 se observa que para los dos grupos la Relevancia y el Disfrute son significativamente superiores al valor central de la escala. Además, en los atletas kenianos, el Esfuerzo y la Concentración también es significativamente superior al valor central de la escala.

Variable dependiente	Nivel de percepción	t	gl	p	Diferencia de medias	95% Intervalo de confianza	
						Inferior	Superior
Relevancia	Keniano	8.32	19	.000	2.42	1.81	3.03
	Español	8.15	17	.000	1.58	1.17	1.99
	Total	10.35	37	.000	2.02	1.63	2.42
Esfuerzo	Keniano	3.02	19	.007	.68	0.21	1.14
	Español	-1.00	17	.330	-.27	-.85	.30
	Total	.41	37	.686	.08	-.33	.50
Disfrute	Keniano	6.12	19	.000	1.79	1.18	2.40
	Español	6.97	17	.000	1.51	1.06	1.97
	Total	9.37	37	.000	1.72	1.35	2.10
Concentración	Keniano	8.28	19	.000	2.53	1.89	3.16
	Español	2.07	17	.054	.51	-.01	1.03
	Total	5.35	37	.000	1.48	.92	2.06

Tabla 4. Contraste de medias de las cuatro dimensiones respecto del valor promedio de la escala del cuestionario (5 puntos), en la muestra total y en los grupos de nacionalidad.

El análisis de los ítems de Relevancia mostró diferencias apreciables entre los corredores kenianos y españoles en siete de las actividades analizadas. Entre los dos grupos existían diferencias en la actividad: Carreras largas a ritmo elevado, con un tamaño del efecto moderado ($\eta_p^2 = .16$). También en Conversaciones sobre correr con un tamaño del efecto alto ($\eta_p^2 = .49$), Ver Competiciones y vídeos ($\eta_p^2 = .53$), Leer revistas de Atletismo ($\eta_p^2 = .27$), Entrenamiento con otros atletas ($\eta_p^2 = .35$) y Organización y preparación ($\eta_p^2 = .22$). Para los corredores españoles además de la actividad Siesta, con un tamaño de efecto moderado ($\eta_p^2 = .14$), excepto en tareas como Conversaciones sobre correr, Leer revistas de Atletismo, Preparación mental, Ocio activo, Ocio no activo, Viajar y Siesta, el resto de ítems obtuvieron puntuaciones significativamente superiores al valor central de la escala (5). Destacando Competición o test, Dormir, Carreras largas a ritmo elevado y Métodos de recuperación. De los ítems que solo fueron puntuados por los corredores Españoles, es decir, la Técnica de carrera, las Pesas y Condición Física y Estudiar o trabajar, estas tareas obtuvieron puntuaciones significativamente superiores al valor central de la escala.

El análisis de los ítems de Esfuerzo no mostró diferencias apreciables entre los dos grupos excepto en la actividad: Entrenamiento con otros atletas, valorada con una mayor puntuación por los corredores Kenianos que por los corredores Españoles, con un tamaño de efecto grande ($\eta_p^2 = .43$). De los ítems que superaban significativamente el valor central de la escala (5), destacaron Competición o test, Carreras largas a ritmo elevado, Interval training largo e Interval training corto. De los ítems que solo fueron puntuados por los corredores Españoles, las Pesas y condición física y Estudiar o trabajar obtuvieron puntuaciones significativamente superiores al valor central de la escala.

El análisis de los ítems en la dimensión Disfrute mostró diferencias apreciables entre los grupos de nacionalidad en tres actividades. Los corredores kenianos valoraron más que los corredores españoles la Carrera Continua ($\eta_p^2 = .10$), el Trabajo de flexibilidad ($\eta_p^2 = .37$) y la Nutrición ($\eta_p^2 = .42$). Excepto en las tareas de Trabajo de flexibilidad, Preparación mental y Siesta, el resto de ítems puntuaron significativamente por encima del valor central de la escala. Destacando Entrenamiento con otros atletas, Competición o test y Ver competiciones o vídeos de carreras. De los ítems que solo fueron puntuados por los corredores españoles, la Técnica de carrera y el Entrenamiento alternativo, obtuvieron puntuaciones significativamente superiores al valor central de la escala.

El análisis de la dimensión Concentración mostró diferencias apreciables entre los dos grupos. Los corredores kenianos valoraron más que los corredores españoles la Carrera continua ($\eta_p^2 = .18$), Carreras largas a ritmo elevado ($\eta_p^2 = .24$) y el Entrenamiento con otros atletas ($\eta_p^2 = .34$). Para los corredores kenianos, las Conversaciones sobre correr ($\eta_p^2 = .60$), Ver competiciones y vídeos ($\eta_p^2 = .41$) y Leer revistas de Atletismo ($\eta_p^2 = .40$) fueron muy valoradas. De las tareas que superaron significativamente el valor central de la escala (5), destacaron la Competición o test, las Carreras largas a ritmo elevado, el Interval training corto y el Interval training largo.

De los ítems que solo fueron puntuados por los corredores españoles, la Técnica de carrera, las Pesas y condición física, el Entrenamiento alternativo y Estudiar o trabajar obtuvieron puntuaciones significativamente superiores al valor central de la escala.

Discusión

El presente estudio tuvo como principal propósito analizar las percepciones que corredores kenianos y españoles de larga distancia tenían de sus tareas de entrenamiento. Los resultados de este estudio mostraron que los corredores españoles se asemejaban más a los canadienses de los estudios de Young y Salmela (2002 y 2010) que a los corredores kenianos. Para los corredores kenianos actividades tales como las Pesas y Condición Física, el Trabajo de técnica de carrera o el Entrenamiento alternativo no formaban parte de sus tareas de entrenamiento, mientras que para los corredores españoles y canadienses, estas actividades son habituales en sus programas de entrenamiento.

Esto indica que existieron diferencias claras en los contenidos del entrenamiento en función del entorno cultural de los corredores, en el que la escasez de medios no permite acceder a determinados medios materiales o personales de entrenamiento (Casado, 2011). Si para los atletas occidentales existen actividades vitales que condicionan su entrenamiento, como es el caso de Estudiar y/o Trabajar (Durán, 2003), estas no influyen en la vida de los corredores kenianos, ya que la dedican al entrenamiento y al descanso plenamente.

Si el papel del entrenador siempre es clave en el entrenamiento, en el grupo de los corredores kenianos esta figura no suele estar presente en sus etapas formativas (Casado et al., 2014), tomando relevancia a medida que el rendimiento es mayor. Sin embargo, para los corredores kenianos es vital entrenar con otros atletas, siendo una actividad que no solo les parece importante y les divierte, sino que les reclama concentración. Para estos corredores, el grupo es un elemento imprescindible en su preparación y mejora, algo que no es tan valorado por los corredores españoles. Es adecuado recordar que en la región del Valle del Rift entrenan miles de corredores de nivel mundial (Tanser, 2008, p. 8; Finn, 2013, p. 94), y el que lleguen a lo más alto está en función del grupo al que pertenecen y con el que entrenan todos los días convirtiéndose en su verdadera familia. La escasez de corredores de larga distancia en España hace que en muchas ocasiones el corredor de alto nivel español no disponga de compañeros de entrenamiento y que tenga que realizar los entrenamientos más exigentes en solitario.

Con respecto a actividades relativas al descanso y a la recuperación de los entrenamientos, los corredores kenianos y españoles valoraron Dormir y Métodos de Recuperación como dos de las cuatro actividades más importantes de cara a la mejora de su rendimiento. Esta valoración tan positiva también se manifestó en el estudio con corredores canadienses de Young y Salmela (2002).

En cuanto a las actividades relacionadas indirectamente con el entrenamiento, los corredores kenianos dieron una gran importancia a las Conversaciones sobre correr, Ver competiciones y vídeos de carreras, y Leer revistas de atletismo, actividades que les reclamaba una gran concentración. Para los corredores africanos estas actividades son su fuente de conocimiento. Las diferencias que han sido encontradas entre corredores kenianos y españoles permiten plantear alguna cuestión sobre el proceso de llegar a ser excelente en la larga distancia, ya que se pueden distinguir dos itinerarios diferentes que dependen del entorno cultural y social en que los deportistas crecen y se desarrollan.

Por un lado, los corredores españoles (y canadienses) (Casado et al., 2014; Young y Salmela, 2002) encajarían en los modelos clásicos de desarrollo de la excelencia propuestos por Bloom (1985)

o por Côte (1999), en los que se destaca en los años formativos, el apoyo de los padres y de la familia, el acceso a medios e instalaciones deportivas y la presencia de entrenadores bien formados.

Por otro lado, tenemos a los corredores kenianos en los que la familia no juega un papel relevante en la formación deportiva de sus hijos, siendo sustituida por el grupo de entrenamiento, en el que se integran y con el que conviven las 24 horas del día. Los medios materiales de los que disponen son muy básicos (zapatillas prestadas o heredadas de otros corredores) y en algunos casos esos medios ni existen (gimnasios), ni tampoco la presencia de un entrenador cualificado en sus años formativos. Éste solo aparece cuando destacan claramente (Tanser, 2008).

Los resultados obtenidos en este estudio han mostrado que para los corredores kenianos y españoles Competir y realizar tests, el Interval training largo y corto, así como las Carreras largas a ritmos elevados, son las actividades que mejor contribuyen a su rendimiento, actividades que podrían considerarse como práctica deliberada, y esto se debe probablemente a que la competición es la realidad de su deporte, en la que emergen las cualidades necesarias para ser campeón.

Cepeda et al. (2013) encontraron resultados similares con jugadores de balonmano españoles de diferente nivel. Para estos deportistas la competición fue la tarea más importante para la mejora de su rendimiento, y también la más divertida, lo cual coincide con lo que en estudios anteriores ya se había destacado sobre la diversión (Helsen, Starkes y Hodges, 1998; Hodges y Starkes, 1996; Ruiz, Durán y Arruza, 2007; Young y Salmela, 2002).

Por último, destacar como para todos los corredores de este estudio la Concentración juega un papel muy importante en su rendimiento, destacando el carácter mental de larga distancia,

recursos que les permite controlar y regular su esfuerzo físico (Young y Salmela, 2002; Casado et al. 2014). Esta Concentración destaca de forma especial entre los corredores kenianos, concentración muy necesaria para llevar a cabo las Carreras largas a ritmo elevado, algo que les diferencia de los corredores españoles.

Como conclusiones de este estudio se consideran que los corredores españoles y kenianos destacaron cuatro actividades específicas: Interval training corto, Interval training largo, Carreras largas a ritmo elevado y la Competición y los tests. Para los corredores kenianos la práctica deliberada se concretó principalmente en las Carreras largas a ritmo elevado, ya que son las que consideran más importantes para su rendimiento, les reclama un elevado esfuerzo físico y mental, y a su vez son las que más les divierten, algo en con lo que no coinciden con los corredores españoles. Para estos atletas africanos correr en grupo es fundamental para su mejora, algo que no lo es tanto para los corredores españoles.

Los corredores kenianos a diferencia de los españoles, prácticamente no realizan actividades de entrenamiento con pesas y de condición física, técnica de carrera o trabajo alternativo, lo cual pone en entredicho que sean realmente actividades de gran relevancia para el rendimiento en este tipo de actividades, si se tiene en cuenta que quienes no las emplean poseen todos los records existentes en las largas distancias.

Todos los corredores participantes manifestaron una clara conciencia del valor que el descanso tiene en su preparación y recuperación de las cargas de entrenamiento. Por último, es importante destacar como para los corredores de este estudio estas pruebas son de un marcado carácter mental, destacando la concentración como un elemento de primer orden.

LOS CORREDORES KENIANOS Y ESPAÑOLES DE LARGA DISTANCIA Y SU PRÁCTICA DELIBERADA

PALABRAS CLAVE: Rendimiento experto, Percepciones subjetivas, Corredores de larga distancia, Atletismo.

RESUMEN: El presente estudio analizó las percepciones subjetivas de un grupo de corredores kenianos y españoles de larga distancia de nivel internacional sobre sus tareas de entrenamiento. Para alcanzar este objetivo cumplimentaron un cuestionario basado en una taxonomía de actividades de entrenamiento valoradas en cuatro dimensiones: Relevancia, Esfuerzo, Concentración y Diversión. En este estudio participaron 38 corredores divididos en dos grupos por su nacionalidad. Todos estos atletas eran varones y especialistas de pruebas de larga distancia (10000 metros, Media Maratón y Maratón). Los dos grupos de nacionalidad fueron: Kenianos (n= 20) y Españoles (n= 18). Los resultados mostraron que actividades de entrenamiento como la competición o los tests, el interval training largo y corto y las carreras largas a ritmo elevado fueron consideradas como las tareas que mejor caracterizaban la práctica deliberada. Además de ser las que mayor concentración y esfuerzo les reclamaban también fueron las más divertidas. Como diferencias entre grupos más destacadas, los corredores kenianos no practicaban algunas actividades de entrenamiento como el trabajo de pesas y condición física, la técnica de carrera o el entrenamiento alternativo, a diferencia de los españoles. Otro hallazgo ha sido comprobar como los corredores kenianos, en comparación con los corredores españoles, otorgaron una mayor importancia a las carreras largas a ritmo elevado, valorando en ellas de forma clara la concentración.

CORREDORES DE LONGA DISTÂNCIA QUENIANOS E ESPANHÓIS E SUA PRÁTICA DELIBERADA.

PALAVRAS-CHAVE: Desempenho perito, Auto-percepção, Corredores de longa distância, Atletismo.

RESUMO: No contexto do desempenho de peritos e da abordagem da prática deliberada, o presente estudo analisou as percepções subjetivas sobre as tarefas de treinamento de um grupo de corredores internacionais de longa distância de Espanha e Quênia. Para isso, os atletas preencheram um questionário baseado em uma taxonomia de atividades de treinamento que avaliaram quatro dimensões: Relevância, Esforço, Concentração e Prazer. Trinta e oito corredores masculinos participaram deste estudo dividido em dois grupos de acordo com sua nacionalidade como queniano (n = 20) ou espanhol (n = 18). Todos os atletas foram corredores de longa distância (10.000 metros, Meia Maratona e Maratona). Os resultados mostraram que as atividades de treinamento como competição ou testes, treinamento de intervalo longo e curto e corridas Tempo foram consideradas as tarefas que melhor caracterizaram sua prática deliberada. Além disso, essas tarefas produziam mais prazer e exigiam mais concentração e esforço. As diferenças mais importantes entre os grupos foram que os corredores quenianos não praticaram algumas atividades de treinamento que os corredores espanhóis fizeram, como pesos e treinamento físico, técnicas de corrida ou treinamentos alternativos. Além disso, os corredores quenianos deram mais importância às corridas Tempo, atividade que envolveu mais concentração do que para os corredores espanhóis.

Referencias

- Baker, J., y Young, B. (2014). 20 years later: Deliberate practice and the development of expertise in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 135-157.
- Bloom, B. J. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine Books.
- Casado, A. (2011). Percepción de las actividades de entrenamiento en corredores Kenianos de diferente nivel de Rendimiento. *Trabajo DEA inédito*. Toledo: Universidad de Castilla La Mancha.
- Casado, A., Ruíz, L. M., y Graupera, J. L. (2014). La percepción que los corredores kenianos tienen de sus actividades de entrenamiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14 (2), 99-110.
- Cepeda, M., García, L., García, J. A., Gutiérrez, O., e Iglesias, D. (2013). Práctica deliberada y adquisición de habilidad en Balonmano: Perspectiva de los jugadores. Motricidad, *European Journal of Human Movement*, 30, 103-119.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. 2nd Edition. Hillsdale, NJ: LEA.
- Colvin, G. (2009). El talento está sobrevalorado. *Las auténticas claves del éxito personal*. Barcelona: Gestión 2000.
- Cote, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sports Psychologist*, 13, 395-417.
- Deakin, J. M., y Coble, S. (2003) An examination of the practice environments in figure skating and volleyball: a search for deliberate practice, en J. Starkes y K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports: advances in research on sport expertise* (pp. 90–113). Champaign: Human Kinetics.
- Duckworth, A. L., Kirby, T. A., Tsukayama, E., Bernstein, H., y Ericsson, K. A. (2011). Deliberate practice spells success: Why Grittier competitors triumph at the national spelling bee. *Social Psychological and Personality Science*, 2 (2), 174-181.
- Durán, J. P. (2003). El rendimiento experto en el deporte: análisis de la participación de variables cognitivas, psicosociales y papel de la práctica deliberada en los lanzadores de martillo españoles de alto rendimiento. *Tesis Doctoral inédita*. Toledo: Universidad de Castilla La Mancha.
- Farrow, D., Baker, J., y MacMahon, C. (2008). *Developing sport expertise. Researchers and coaches put theory into practice*. London: Routledge.
- Ericsson, K. A. (2006). The influence of experience and deliberate practice on development of superior expert performance. En K. A. Ericsson, N. Charness, P. Feltovich, y R. R. Hoffman (Eds.), *Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance* (pp.685-806). Cambridge: Cambridge University Press.
- Ericsson, K. A. (2009). Development of professional expertise. *Toward measurement of expert performance and design of optimal learning environments*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Ericsson, K. A. (2013). Training history, deliberate practice and elite sports performance: an analysis in response to Tucker and Collins-what makes champions?. *British Journal of Sport Medicine*, 47 (9), 533-535.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., y Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100: 363-406.
- Ericsson, K. A., Nandagopal, K., y Roring, R. W. (2009). Towards a science of exceptional achievement. Attaining superior performance through deliberate practice. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 11 (72), 199-217.
- Finn, A. (2013). *Correr con los keniatas*. Barcelona: Ediciones B.
- Gladwell, M. (2009). *Fueras de serie: Por qué unas personas tienen éxito y otras no*. Barcelona: Taurus.
- Gustin, W. C. (1985). The development of exceptional research mathematicians. En B. J. Bloom (Ed.), *Developing talent in young people* (pp. 270-331). New York: Ballantine Books.
- Helsen, W. F., Starkes, J. L., y Hodges, N. J. (1998). Team sports and the theory of deliberate practice. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 13-35.
- Hodges, N. J., y Starkes, J. L. (1996). Wrestling with the nature of expertise: A sport specific test of Ericsson, Krampe, Tesh-Römer's (1993) theory of "deliberate practice". *International Journal of Sport Psychology*, 27, 400-424.
- Hodges, T., y Deakin, J. M. (1998). Deliberate practice and expertise in the martial arts: The role of context in motor recall. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 260-279.
- Kalinowsky, A. J. (1985). One Olympic swimmer. En B. J. Bloom., (Ed.), *Developing talent in young people* (pp. 193-210). New York: Ballantine Books.
- Kellog, R. T., y Whiteford, A. P. (2009). Training advance writing skills: The case for the deliberate practice. *Educational Psychologist*, 44(4), 250-266.
- MacIntyre, T. E., Igou, E. R., Campbell, M. J. , Moran, A. P., y Mathews, J. (2014). Metacognition and action: a new pathway to understanding social and cognitive aspects of expertise in sport. *Frontiers in Psychology: Cognition*, 5: 1155. doi:10.3389/fpsyg.2014.01155
- Moesch, K., Elbe, A. M., Hauge, M. L., y Wikman, J. M. (2011). Late specialization: the key to success in centimeters, grams, or seconds (cgs) sports. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21, e282-e290.
- Ruiz, L.M. (1999). Rendimiento deportivo, optimización y excelencia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(2), 235-248.
- Ruiz, L. M., Sánchez, M., Durán, J., y Jiménez, C. (2006). Los expertos en el deporte: su estudio desde una perspectiva psicológica. *Anales de Psicología*, 22(6), 132-142.
- Ruiz, L. M., Durán, J., y Arruza, J. A. (2007). Rendimiento experto y percepción de las actividades de entrenamiento en lanzadores de martillo españoles de alto rendimiento. *Anales de Psicología*, 23 (2), 300-306.
- Sá, P., Rui Gomes, A., Saavedra, M., y Fernández, J.J. (2015). Percepción de los porteros expertos en balonmano de los factores

- determinantes del éxito deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 21-27.
- Spiriev, B. (2014). *IAAF scoring tables of Athletics*. IAAF Athletics. www.iaaf.org
- Starkes, J. L., Deakin, J. M., Allard, F., Hodges, N. J., y Hayes, A. (1996). Deliberate practice in sports: What is it anyway? En K. A. Ericsson (Ed.), *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports and games* (pp. 81-106). Hillsdale: Erlbaum.
- Swann, C., Moran, A., y Piggott, D. (2015). Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 3-14.
- Syed, M. (2010). *Bounce: Mozart, Federer, Picasso and the science of success*. New York: Harper.
- Tanser, T. (2008). *More fire. How to run the Kenyan way*. Yardley: Westholme.
- Young, B. W., y Salmela, J. H. (2002). Perceptions of training and deliberate practice of middle distance runners. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 167-181.
- Young, B. W., y Salmela, J. H. (2010). Examination of practice activities related to the acquisition of elite performance in Canadian middle distance running. *International Journal of Sport Psychology*, 4, 73-90.