

## El licenciado en educación física como entrenador de los competidores de deporte de aventura en España

### *The graduate in physical education as trainer of the competitors of sport of adventure in Spain*

Baena, A.<sup>1</sup>, Rebollo, S.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidad de Ciencias del Deporte de San Javier (Murcia).

<sup>2</sup> Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de Granada.

Dirección de contacto

Antonio Baena Extremera: [abaenaextrem@um.es](mailto:abaenaextrem@um.es)

Fecha de recepción: 5 de marzo de 2009

Fecha de aceptación: 2 de agosto de 2009

#### RESUMEN

El entrenamiento deportivo ha sido estudiado en multitud de disciplinas, pero escasa vez en deportistas de aventura. Nuestro objetivo es analizar algunos aspectos relacionados con la dirección del entrenamiento de un deportista de aventura. Para ello, nos hemos centrado en los Raids de Aventura, seleccionando cuatro competiciones dentro de la Liga Española, utilizando como instrumento de medida un cuestionario para una población de 272 competidores. Podemos concluir que, el deportista de aventura en la mayoría de los casos dirige su entrenamiento, y en algunos casos lo dirige un Licenciado en Educación Física, siendo muy satisfactorio su entrenamiento. Estos competidores afirman que la persona que les debería entrenar, tendría que ser un Licenciado en Educación Física, aunque los hombres también creen que podría ser un técnico o monitor deportivo.

Palabras clave: entrenamiento, deporte de aventura, raid de aventura.

## ABSTRACT

The sport training has been studied in multitude of disciplines, but little time in adventure sportsmen. Our aim is to analyze some aspects related to the direction of the training of an adventure sportsman. For it, we have focused in the Adventure Racers, selected four competitions within Spanish League, using like measurement instrument a questionnaire for a population of 272 competitors. We can conclude that, the sportsman of adventure in most of the cases directs his training, and in some cases directs a graduate in Physical Education, being very satisfactory its training. These competitors affirm that the person who should train them, would have to be a graduate in Physical Education, although the men also believe that it could be a technical or sporting monitor.

Key words: training, adventure sport, adventure racer.

## EL DEPORTE DE AVENTURA Y LA COMPETICIÓN A TRAVÉS DE LOS RAIDS DE AVENTURA

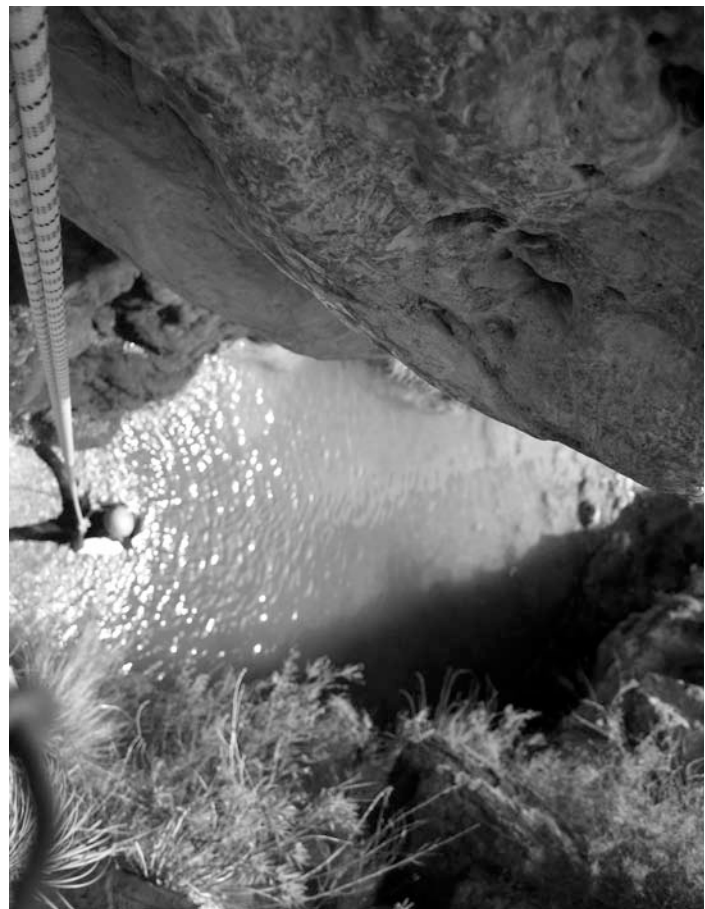
Los Deportes de Aventura (DA) y los Raids de Aventura (RA), han experimentado un crecimiento exponencial increíble en todos los ámbitos sociales y deportivos (Camps, Carretero y Perich, 1995; Granero y Baena, 2007; Baena y Rebollo, 2008), y aunque existían pocas investigaciones entorno a estos deportes (Radojevich, 2003), están aumentando día a día en estos últimos años.

Progen (1979), define los DA como actividades que comportan una actividad humana como respuestas al desafío ofrecido por el mundo físico: colinas, corrientes de aire, olas, etc. El término DA, va unido a la búsqueda de incertidumbre y riesgo, de manera contraria al deporte convencional en el que se busca reducir sistemáticamente la incertidumbre, domesticando el espacio de juego. Las posibilidades de unir emoción y sensación y realizarse preferiblemente al aire libre, es lo que le confiere la importancia que está adquiriendo en nuestro país y a nivel internacional. Esto conlleva, que se esté creando una fuerte tendencia que tiene como reflejo entre otros, el turismo activo y deportivo, el outdoor training, el DA y los RA (Bentley y col., 2006; Jiménez y Gómez, 2006).

Los componentes de los RA, son los DA. Estas competiciones, son pruebas multidisciplinarias de larga duración o ultrafondo que se celebran en entornos naturales y que incluyen la práctica sin apenas descanso y bajo el marco de la orientación, de actividades outdoor como la carrera a pie o trekking, la bicicleta de montaña, la escalada, el descenso de barrancos, el kayak, el tiro con arco, el esquí de montaña y el rafting entre otros (Baena y Rebollo, 2008, p. 30). Millington y col. (2001, p. 67), afirman que estas competiciones se celebran por lo general en un destino inusual, exótico, donde los participantes realizan grandes niveles de actividad, la mayor parte al aire libre, para ponerse a

prueba personalmente, haciendo frente a una variedad de factores de riesgo potenciales.

Hoy en día, se puede considerar a los RA como uno de los deportes de mayor crecimiento deportivo (Clark y col., 1992; Kay, 2001; Townes y col., 2004; Townes, 2005; Zalcman y col., 2007, Dos Santos y col., 2008; Newsham-West y col., 2008). En esta línea, Kohler (2003, p.1) afirma que las competiciones de aventura están creciendo tanto en importancia, que se están considerando como el “*deporte del nuevo milenio*”, basando únicamente con observar el rápido crecimiento en el mundo del número de licencias deportivas en DA y RA.



Según Fordham y col. (2004), estas competiciones suelen durar de 2 a 10 días, tratando mínimo las tres disciplinas base (orientación, carrera o trekking y bicicleta de montaña), con duraciones que pueden ir desde las 7 a las 36 horas, incluido las carreras tipo non-stop. Según estos autores, estos competidores pueden realizar un entrenamiento de 8 sesiones semanales, con una duración de casi 11 horas de trabajo, entrenando todas las disciplinas de la competición. Siguiendo el trabajo de Vleck y col. (2001), se podría asemejar al entrenamiento realizado por los triatletas, siendo similar al tipo de preparación realizada por ellos. Por tanto, esto conlleva un proceso de entrenamiento muy complejo, que a menudo, está dirigido por una persona no cualificada, llegando en pocas ocasiones a ser un entrenamiento riguroso y satisfactorio a nivel deportivo y personal, con un rendimiento a veces heterogéneo.

La importancia que han conseguido en nuestro país los DA y los competiciones de Raids, se está viendo respondida poco a poco por aportaciones científicas sobre estos deportistas (Gutiérrez y González, 1995; Miranda y col. 1995; Fernández-Rio y col. 2003; Baena, 2007; Baena y Rebollo, 2008; 2009a,b), desconociéndose aún, información relativa a su entrenamiento, quien es la persona que lo dirige, que cualificación poseen los entrenadores, etc. Por ello, nos planteamos como objetivo para este trabajo, el analizar la dirección del entrenamiento de los deportistas que participan en RA, para conocer determinadas características relacionadas con la dirección del entrenamiento.

## MÉTODO

### Diseño

Para el presente trabajo, se ha procedido a utilizar un diseño no experimental descriptivo y seccional.

### Universo y Población

Nuestro universo de estudio se ha centrado en la Liga Española de RA, la cual consta de siete pruebas, alguna de ellas, dentro del Campeonato del Mundo (World Raid Series). Hemos definido como población de estudio, el Raid Gredos, el Raid Bimbache Extrem, el Raid TransAventur y el Raid Sierra Espuña, tomando como criterios de elección, la importancia a nivel estatal de la prueba, la localización geográfica, el número de participantes y la fecha de realización. Dentro de estas competiciones, hemos seleccionado como muestra dentro de una población finita y para un error muestral de  $\pm 2\%$ , a todos los participantes que compiten dentro de la Liga Española y que no repiten en ninguna de estas cuatro pruebas, siendo el total 272 sujetos de investigación seleccionados, como muestra de este trabajo.

## Procedimiento de validación y aplicación del cuestionario

Para la validación del cuestionario, se ha utilizado el Programa estadístico SPSS V.15 llevando a cabo por un lado un análisis de estabilidad y por otro lado, un análisis de la fiabilidad. Para la estabilidad hemos utilizado el Coeficiente de Correlación de Spearman, obteniéndose correlaciones de cada ítem del test con su correspondiente en el retest, en un 90%. Para la fiabilidad, se ha hallado el Coeficiente Alfa de Crombach, obteniéndose valores por encima de 0.70, lo cual indica un alto grado de fiabilidad.

Una vez elaborado el cuestionario y estandarizado con la prueba piloto, se concretó la cita con la organización de cada prueba, para organizar el trabajo de campo. La organización de cada prueba cita a los competidores el día previo a la carrera, donde se debía acudir en horario de 17:30 a 23:30 para formalizar la inscripción. En ese mismo horario y conforme iban llegando los equipos, se les proporcionaba el cuestionario de forma autoadministrada, que iba siendo rellenado grupo por grupo.

## Variables

Las variables, dimensiones e indicadores de este trabajo de investigación, quedarían establecidos de la siguiente manera (Tabla 1):

**Tabla 1: Objetivos, Variables e Indicadores.**

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
- Dirección del entrenamiento	- Quien dirige tu entrenamiento	- Un entrenador, yo solo, mi club, mis amigos, otros.
	- Cualificación del entrenador	- Licenciado en Educación Física, Diplomado en Educación Física, Técnico-Monitor deportivo, Entrenador Nacional o federación, otros.
	- Grado de satisfacción con este entrenamiento	- Muy satisfecho, algo satisfecho, satisfecho, poco satisfecho, nada satisfecho.
	- Quién debe dirigir el entrenamiento	- Licenciado en Educación Física, Diplomado en Educación Física, Técnico-Monitor deportivo, Entrenador Nacional o federación, otros.

## Material o Instrumental

Como técnica de obtención de datos, hemos utilizado la encuesta y como instrumento el cuestionario, diseñando las preguntas del instrumento con diferentes posibilidades de respuestas, siendo todas ellas categorizadas (Sierra, 2001, 308).

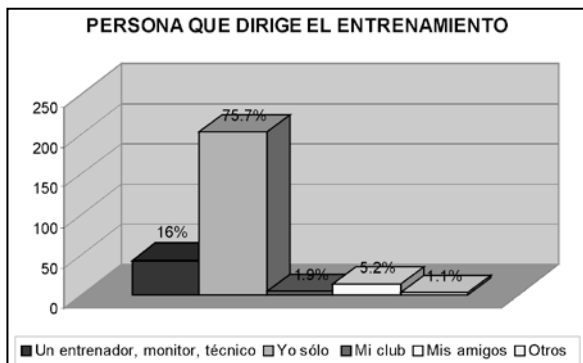
**Procedimiento**

Siguiendo a Gutiérrez y Oña (2005, 185), el procedimiento seguido en este trabajo de investigación, ha sido el siguiente: primero hemos definieron el objeto de estudio y diseñado el cuestionario, para posteriormente aplicarlo a la muestra definida durante el briefing de cada prueba. A continuación, se ha procedido a la codificación, tabulación y tratamiento de los datos con el programa SPSS V. 15 para Windows. Por último, hemos elaborado el informe final, interpretando los datos resultantes y elaborando este trabajo de investigación.

**RESULTADOS**

*Quien dirige el entrenamiento de un raider*

En relación a la pregunta del cuestionario sobre quien dirige su entrenamiento, afirmaron que es dirigido por un Monitor o Técnico en el 16.0% de los casos, por el mismo competidor con el 75.7%, por el club al que pertenece en el 1.9% de los casos, por sus amigos con el 5.2% y por otras personas en el 1.1%.



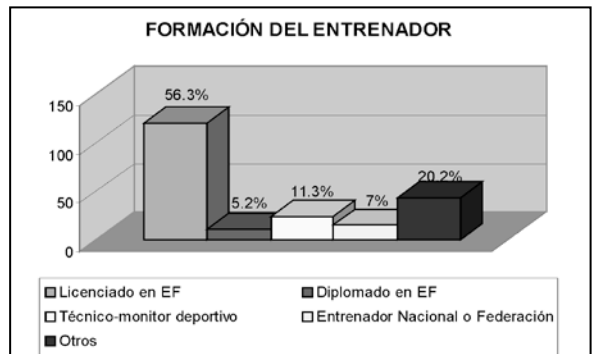
**Figura. 1. Distribución de frecuencias de persona que dirige el entrenamiento de un raider.**

**Formación del entrenador**

En relación a la formación de la persona que entrena a los deportistas de aventura, aparte de ser la mayoría de ellos mismos los que dirigen su entrenamiento, se obtiene que esta persona es Licenciada en Educación Física en el 56.3% de los casos, Diplomada en Educación Física en el 5.2%, Técnico-Monitor deportivo en el 11.3%, Entrenador Nacional o Federación en el 7.0% y otra formación en el 20.2% de los encuestados.

**Grado de satisfacción de su entrenamiento**

El grado de satisfacción del entrenamiento realizado, es calificado por estos deportistas como muy satisfecho en el 36.6% de los casos, algo satisfecho en el 22.0%, satisfecho en el 33.9%, poco satisfecho en el 7.1% y nada satisfecho en el 0.4%.



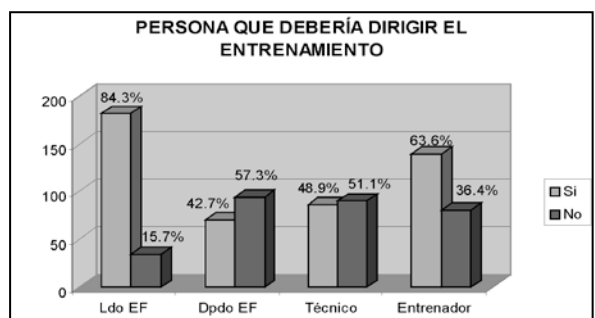
**Figura 2. Distribución de frecuencias de formación del entrenador**



**Figura 3. Distribución de frecuencias de grados de satisfacción del entrenamiento.**

**Quién debería dirigir el entrenamiento**

A los competidores, se les preguntó sobre la opinión que tenían con respecto a la formación que debería poseer su entrenador. Sobre las respuestas, se observa que debería ser un Licenciado en Educación Física en el 84.3% de los casos y no en el 15.7%. Si preguntamos sobre si debería ser un Diplomado en Educación Física, responden que si el 42.7% y que no el 57.3%. La opinión sobre si el entrenamiento lo debería dirigir un Técnico o Monitor deportivo, afirman que si el 48.9% y que no el 51.1%. Si preguntamos sobre si el entrenamiento lo debería dirigir un Entrenador Nacional, la respuesta es que si el 63.6% y que no el 36.4%.



**Figura 4. Distribución de frecuencias de persona que dirige el entrenamiento.**

**Dirección del entrenamiento por un Licenciado en Educación Física según el género**

En los siguientes resultados, hemos hallado la relación existente entre estas dos variables. Con respecto a si la dirección del entrenamiento de estos competidores debería dirigirse por un Licenciado en Educación Física (Tabla 2), los hombres afirman que sí con el 81.3% y las mujeres con el 18.7%.

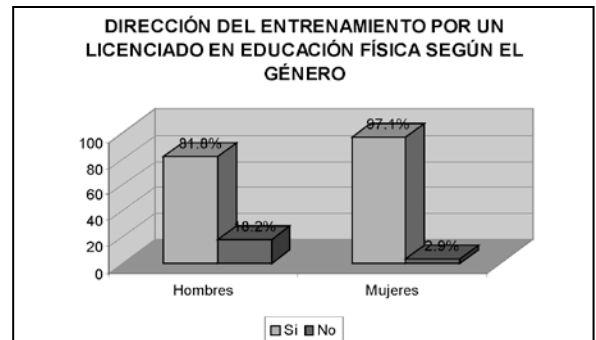
Los estadísticos confirman que el género influye en la opinión sobre si la dirección del entrenamiento debe ser dirigido por un Licenciado en Educación Física, obteniendo Chi-cuadrado de Pearson una significación de 0.022, y donde 0 casillas (0.0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5, siendo la frecuencia mínima esperada de 5.51. Las casillas culpables de la dependencia entre las variables género del raider y debería dirigir el entrenamiento un Licenciado en Educación Física, se encuentran destacadas en la Tabla 2 (\*).

**Tabla 2. Tabla de contingencia de las variables género del raider y debería dirigir el entrenamiento un Licenciado en Educación Física.**

		GÉNERO DEL RAIDER		Total	
		Hombre	Mujer		
Debería dirigir un Licenciado en EF	Si	% Esperada	152.5	29.5	182.0
		% Observada de dirigir un Licenciado	81.3%	18.7%	100.0%
		% Observada de género del raider	81.8%	97.1%	84.3%
		% del total	68.5%	15.7%	84.3%
		Residuo	-4.5*	4.5*	
	Residuos tipificados	-.4*	.8*		
	Residuos corregidos	-2.3*	2.3*		
	No	% Esperada	28.5	5.5	34.0
		% Observada de dirigir un Licenciado	97.1%	2.9%	100.0%
		% Observada de género del raider	18.2%	2.9%	15.7%
% del total		15.3%	.5%	15.7%	
Residuo		4.5*	-4.5*		
Residuos tipificados	.8*	-1.9*			
Residuos corregidos	2.3*	-2.3*			
Total	% Esperada	181.0	35.0	216.0	
	% Observada de dirigir un Licenciado	83.8%	16.2%	100.0%	
	% Observada de género del raider	100.0%	100.0%	100.0%	
	% del total	83.8%	16.2%	100.0%	

Al analizar los porcentajes obtenidos como resultado de la estadística inferencial, encontramos que los

hombres si opinan que debería dirigir el entrenamiento un Licenciado con el 81.8%, y no con el 18.2%. Las mujeres opinan que si debería dirigir un Licenciado con el 97.1%, frente a las que afirman que no con el 2.9% (Figura 5).



**Figura 5. Distribución de las frecuencias de debería dirigir el entrenamiento un Licenciado en Educación física según el género del raider.**

**Dirección del entrenamiento por un Técnico-Monitor Deportivo según el género.**

En la Tabla 3, observamos las frecuencias entre los géneros, de manera que los hombres afirman que debería dirigir el entrenamiento de un raider un técnico-monitor deportivo con el 91.9% y las mujeres con el 8.1%.

La estadística corrobora que existe influencia del género del raider en la variable si debería o no dirigir el entrenamiento de un raider un Técnico-Monitor Deportivo, siendo significativo el resultado de Chi-cuadrado de Pearson con 0.015, donde 0 casillas (0.0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5 y la frecuencia mínima esperada es de 12.70.





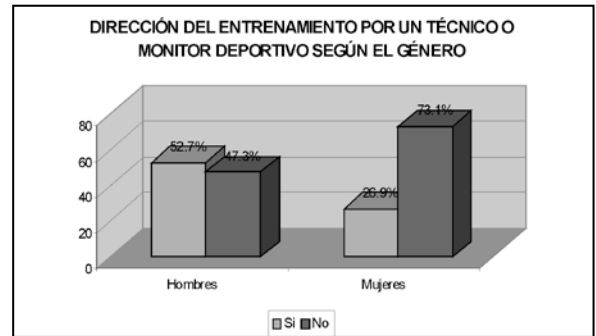
**Tabla 3. Tabla de contingencia de las variables género del raider y debería dirigir el entrenamiento un Técnico-Monitor deportivo.**

		Género del raider		Total	
		Hombre	Mujer		
Debería dirigir el entrenamiento de un raider un técnico o monitor deportivo	Si	% Esperada	73.3	12.7	86.0
		% Observada de dirigir un técnico	91.9%	8.1%	100.0%
		% Observada de género del raider	52.7%	26.9%	48.9%
		% del total	44.9%	4.0%	48.9%
		Residuo	5.7*	-5.7*	
	Residuos tipificados	.7*	-1.6*		
	Residuos corregidos	2.4*	-2.4*		
	No	% Esperada	76.7	13.3	90.0
		% Observada de dirigir un técnico	78.9%	21.1%	100.0%
		% Observada de género del raider	47.3%	73.1%	51.1%
% del total		40.3%	10.8%	51.1%	
Residuo		-5.7*	5.7*		
Residuos tipificados	-.7*	1.6*			
Residuos corregidos	-2.4*	2.4*			
Total	% Esperada	150.0	26.0	176.0	
	% Observada de dirigir un técnico	85.2%	14.8%	100.0%	
	% Observada de género del Raider	100.0%	100.0%	100.0%	
% del total		85.2%	14.8%	100.0%	

Las casillas culpables de la dependencia entre las variables debería dirigir el entrenamiento un Técnico-Monitor Deportivo y género del raider, se encuentran destacadas en la Tabla 3 (\*).

Los porcentajes de si debería o no dirigir el entrenamiento de un raider un Técnico o Monitor Deportivo y el género son los siguientes (Figura 6): los hombres

afirman que si el 52.2% y que no el 47.3%. Las mujeres opinan que sí el 26.9% y que no el 73.1%.



**Figura 6. Distribución de las frecuencias de debería dirigir el entrenamiento un técnico-monitor deportivo según el género del raider.**

**DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES**

Observando los resultados obtenidos y en relación al objetivo planteado en este trabajo de investigación, podemos concluir que, es el propio competidor el que dirige su preparación, posiblemente por falta de tiempo (Baena y Rebollo, 2009b) y por falta de recursos económicos, entre otros. Estas deportistas, poseen trabajos muy variados (Baena y Rebollo, 2009a), por lo que su formación como entrenadores suele ser escasa. Aún así, podemos concluir, que los competidores que poseen un entrenador deportivo, en la mayoría de los casos es un Licenciado en Educación Física.

El entrenamiento, en la mayoría de las ocasiones es diseñado por el propio competidor, a pesar de que la formación del entrenador es de Licenciado en Educación Física, la satisfacción producida por el mismo, suele ser reconocida como muy satisfactoria. Un dato interesante a obtener para futuras investigaciones, podría ser el resultado de establecer la relación entre este grado de satisfacción y el mejor puesto conseguido en las pruebas y competiciones de aventura.

Resulta por ende curioso, como los datos nos muestran que los deportistas de RA diseñan su propio entrenamiento, pero en cambio, demandan un entrenador con una formación que debería ser de Licenciado en Educación Física, seguido en segundo lugar de Entrenador Nacional. Además, este dato, es corroborado cuando estos competidores afirman más convincentemente en las féminas que en los hombres, que el verdadero entrenador debería ser una persona con esta cualificación. Caso contrario, ocurre respecto a la formación de Técnico o Monitor Deportivo como entrenador de deportistas de aventura, donde los hombres afirman con ligera mayoría que su entrenador debería tener esta formación, mientras que las mujeres opinan en su mayoría lo contrario.



**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Baena, A. (2007). Análisis del perfil competitivo de los practicantes de deporte de aventura que compiten a nivel estatal. *Red, Revista de Entrenamiento Deportivo*. 21 (3), 25-32.
- Baena, A., Rebollo, S. (2008). Análisis del perfil sociodemográfico de la mujer como participante en raids de aventura. *Revista Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. 14, 30-34.
- Baena, A., Rebollo, S. (2009a). Análisis del perfil sociodemográfico y deportivo del practicante de Raids de Aventura de ámbito nacional. *Apunts, Educación Física y Deportes*. En prensa.
- Baena, A., Rebollo, S. (2009b). Análisis del perfil deportivo de la mujer como practicante de raids de aventura. *Revista Española de Educación Física y Deportes*. En prensa.
- Bentley, T.A., Page, S.J., Macky, K.A. (2006). Adventure tourism and adventure sports injure: the New Zealand experience. *Applied Ergonomics*. 38, 791-796.
- Camps, A., Carretero, J.L., Perich, M.J. (1995). Aspectos normativos que inciden en las actividades físico-deportivas en la naturaleza. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 41, 44-52.
- Clark, N., Tobin, J.J., Ellis, C.J. (1992). Feeding the ultraendurance athlete: practical tips and a case study. *Journal American Dietetic Association*. 10, 1258-1262.
- Dos Santos G, Marcelo C, Lia Do Amaral S, Luiz H (2008). Adventure race's injuries. Nature des lésions chez des athlètes pratiquant des sports d'aventure. *Journal of Science & Sport*. In Press.
- Fernández-Rio, J., Medina Gómez, J.F., Garro García, J. (2003). La transformación del aula de Educación Física en un espacio de acción y aventura a través de los desafíos físicos cooperativos. En: Fuentes García P. y M. Bellido Pérez (coord), *Primer Congreso Europeo de Educación Física FIEP*. (pp. 347-353). Cáceres: FIEP.
- Fordham, S., Garbutt, G., Lopez, P. (2004). Epidemiology of injuries in adventure racing athletes. *Journal of Sports Medicine*. 38 (3), 300-303.
- Gutiérrez Sanmartín, M., González Martos, M. (1995). Deporte de riesgo y aventura. Una perspectiva psicossocial del paracaidismo. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 2 (3), 30-39.
- Granero, A., Baena, A. (2007). Importancia de los valores educativos de las actividades físicas en la naturaleza. *Revista Habilidad Motriz*, 29, 5-14.
- Gutiérrez Dávila, M., Oña Sicilia, A. (2005). *Metodología en las ciencias del deporte*. Madrid: Ed. Síntesis.
- Jiménez Martín, P.J., Gómez Encinas, V. (2006). Turismo Activo y Outdoor Training. *Revista Kronos*, 9, 45-53.
- Kay, J. (2001). *The social signification of new sport practice: the case of Adventure Racing*. Tesis Doctoral. Universidad de Montreal, Montreal.
- Kohler, M.K. (2003). Adventure Racing: roles and protocols for the sports chiropractor. *Journal of Chiropractic Medicine*, 2 (1), 1-7.
- Miranda, J., Olivera Beltrán, J., Mora, A. (1995). Análisis del ámbito empresarial y de la difusión sociocultural de las actividades físicas de aventura en la naturaleza. *Apunts. Educación Física y deportes*, 45, 130-137.
- Millington, H., Locke, T., Loche, A. (2001). Occasional studies: adventure travel. *Travel Tourism Analyst*, 4, 65-97.
- Newsham-West, R., Marley, J., Schneiders, A., Gray, A. (2008). Pre-race health status and medical events during the 2005 World Adventure Racing Championships. *Journal of Science and Medicine in Sport*. In Press.
- Progen, J. (1979). Man, nature and sport. En: Gerber E y Nillian M, *Sport and the body. A Philosophical Symposium* (pp. 237-242). Philadelphia: Lea and Febiger.
- Radojevich-Kelley, N. (2003). *Adventure raicng teams: an exploratory inquiri of leadership practices and group satisfaction*. Doctoral Thesis. Collage of Health and Human Sciences of Greeley, Colorado.
- Townes, D.A. (2005). Strategies for provision of medical support for adventure racing. *Journal of Sports Medicine*, 35 (7), 557-564.

- Townes, D.A., Talbot, T.S., Wedmore, I.S., Billingsly, R. (2004). Event medicine: injury and illness during an expedition-length adventure race. *Journal of Emergency Medicine*, 27 (2), 161-165.
- Sierra Bravo, R. (2001). *Técnicas de investigación social. Teoría y ejercicios*. Madrid: Ed. Paraninfo Thomson Learning.
- Vleck, V.E., Garbutt, G. (1998). Injury and training characteristics of male elite, development squad, and club triathletes. *Int J Sports Med*. 19, 38-42.
- Zalcman, I., Vidigal, H., Ridel, C. y col. (2007). Nutritional status of adventure racers. *Nutrition*, 23 (5), 404-411.