



TESINA

Presentada para acceder al título de grado de la carrera de

LICENCIATURA EN ACTIVIDAD FÍSICA Ciclo de Complementación Curricular

Título:

“El rol del entrenador como líder de equipo en los grupos de running: su incidencia en el rendimiento y la permanencia del corredor amateur en Argentina.”

Autor:

Sangil Sarrode Juan Manuel – DNI 28.508.478

Directora:

Lic. Florencia BRANDT

Lugar:

Ciudad Autónoma de Buenos Aires

Fecha de Presentación:

09/09/2026

RESUMEN

Introducción: El running amateur en Argentina ha experimentado un notable crecimiento social, pero un gran porcentaje de corredores carece de guía profesional, lo que deriva en planificaciones inadecuadas, sobreentrenamiento y mayor riesgo de lesiones.

Objetivo: Analizar el rol del entrenador como líder de equipo en los grupos de running (Running Teams) y su incidencia en el rendimiento deportivo y la permanencia del corredor amateur en la Argentina.

Materiales y Métodos: Se realizó una revisión bibliográfica de tipo narrativa consultando las bases de datos PubMed, SciELO, Dialnet y Google Académico. Se seleccionaron publicaciones comprendidas entre los años 2017 y 2026 orientadas a corredores recreativos y a la intervención profesional del entrenador. La muestra documental definitiva quedó constituida por 22 publicaciones.

Resultados: Se evidenció que la conducción profesionalizada incide de manera directa en la disminución de lesiones por sobreuso mediante la correcta dosificación y control de la carga de entrenamiento. Asimismo, la presencia del entrenador como líder promueve la cohesión grupal y fortalece la motivación intrínseca del deportista amateur, lo cual favorece la adherencia y la continuidad en la práctica a largo plazo frente a la autogestión.

Conclusión: La figura del entrenador como líder no solo optimiza el rendimiento físico del corredor amateur mediante la gestión técnica del entrenamiento, sino que constituye un pilar fundamental para promover la salud integral y la permanencia en la actividad, transformando el running recreativo en un proceso de desarrollo colectivo sostenido en el tiempo.

Palabras clave: Corredores, Liderazgo, Grupos de Entrenamiento, Adherencia, Rendimiento Deportivo.

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN	1
II. OBJETIVOS.....	3
II.a. Objetivo general	3
II.b. Objetivos específicos.....	3
III. MATERIAL Y MÉTODOS.....	3
III.a. Diseño de la investigación	3
III.b. Estrategia de búsqueda bibliográfica	3
III.c. Población y criterios de selección de la muestra	4
III.d. Diagrama de flujo de selección documental	5
III.e. Variables y categorías de análisis.....	5
IV. MARCO TEÓRICO	6
IV.a. El fenómeno del running amateur y la dinámica de los grupos de entrenamiento	6
IV.b. Principios biológicos del entrenamiento y gestión de la carga en corredores recreativos.	7
IV.c. Liderazgo deportivo, clima motivacional y adherencia a la práctica.....	7
V. RESULTADOS	8
VI. DISCUSIÓN.....	14
VII. CONCLUSIÓN.....	16
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	18
ANEXO I.....	20

I. INTRODUCCIÓN

El running se ha consolidado como uno de los fenómenos deportivos de participación masiva más relevantes en la Argentina actual (1). La repercusión que despierta en sus practicantes representa un fenómeno social que trasciende el simple ejercicio físico, constituyéndose como una actividad que forma parte del estilo de vida de miles de corredores aficionados en diferentes puntos del país (1).

El crecimiento de esta disciplina puede explicarse por diversos factores. Entre ellos se destacan la facilidad de acceso a la práctica, la escasa necesidad de equipamiento específico y la posibilidad de adaptarla a diferentes edades y niveles de condición física. Estas características han favorecido que muchas personas incorporen la práctica de actividad física como una alternativa orientada al cuidado de la salud, el mantenimiento de un estilo de vida activo y la satisfacción de objetivos personales vinculados con el bienestar físico y psicológico (2).

No obstante, a pesar del notable crecimiento que ha experimentado esta disciplina, se observa que una parte importante de los corredores amateurs presenta dificultades relacionadas con la gestión y planificación de su práctica deportiva, situación que puede favorecer errores en la dosificación de la carga y aumentar el riesgo de lesiones por sobreuso (3). Si bien muchos corredores buscan mejorar su salud y condición física, la ausencia de una planificación adecuada puede conducir a estímulos de entrenamiento que no siempre se ajustan a sus características individuales, especialmente cuando no se consideran factores como el nivel de experiencia, la capacidad funcional y la adaptación progresiva al esfuerzo.

En la actualidad, muchos corredores recurren a planes generales de entrenamiento o recomendaciones disponibles en diferentes medios de información deportiva. Si bien estos recursos pueden constituir una orientación inicial, frecuentemente no contemplan variables individuales como la experiencia previa, la condición física, los antecedentes de lesiones o la disponibilidad real para entrenar, aspectos fundamentales para una adecuada planificación de la carga y prevención de lesiones (3,4).

Asimismo, se constata que muchas personas buscan alcanzar sus objetivos deportivos en el menor tiempo posible, ya sea completar una maratón, participar en una carrera de mayor distancia o mejorar sus marcas personales. Esta situación lleva con frecuencia a que los corredores no desarrollen procesos de entrenamiento planificados a largo plazo.

Esta búsqueda de progresos rápidos puede traducirse en incrementos inadecuados de la carga de entrenamiento o en la realización de esfuerzos para los cuales el corredor todavía no se encuentra preparado. Como consecuencia, pueden aparecer situaciones de fatiga excesiva, molestias físicas recurrentes y lesiones que afectan tanto el rendimiento deportivo como la continuidad en la práctica (3,4).

Al optar frecuentemente por la autogestión basada en planes estandarizados obtenidos de plataformas digitales o consejos informales, sin una evaluación profesional del impacto real de los estímulos en el organismo, estas prácticas pueden favorecer una planificación inadecuada del entrenamiento y aumentar el riesgo de lesiones por sobreuso (3,4).

Ante esta problemática, resulta pertinente analizar el funcionamiento de los denominados Running Teams y el papel que cumplen dentro del running amateur (1). Estos grupos se han consolidado como espacios organizados de práctica para corredores recreativos con diferentes niveles de experiencia y objetivos deportivos. En ellos, además de la orientación técnica vinculada al entrenamiento, los participantes encuentran un entorno social que puede favorecer la motivación, la satisfacción de necesidades psicológicas y la continuidad en la actividad (5,6).

En este contexto, la figura del entrenador adquiere especial relevancia debido a su capacidad para influir en la motivación, la percepción de apoyo y la continuidad de los corredores dentro de la actividad (7). Esta función implica la capacidad de coordinar y supervisar de manera integral las diferentes áreas del entrenamiento, representando un cambio de paradigma respecto a la entrega asistencial de rutinas genéricas (6).

Además de las tareas vinculadas con la planificación del entrenamiento, el entrenador suele asumir funciones relacionadas con la organización del grupo, el acompañamiento de los corredores y la construcción de un clima de trabajo favorable (7,8). Estas acciones pueden contribuir a sostener la motivación de los participantes y fortalecer su compromiso con los objetivos planteados (8,9).

A partir de estas variables, se consideró importante analizar, mediante una revisión de la literatura científica reciente, el papel del entrenador dentro del contexto del corredor recreativo argentino. Para ello, se realizó una revisión bibliográfica de carácter narrativo, teniendo en cuenta aportes metodológicos sobre la búsqueda, organización y análisis de la información científica (10,11). También se consideraron antecedentes relacionados con programas de entrenamiento y su influencia en el rendimiento de corredores recreativos (12), así como criterios para la selección y presentación de las publicaciones incluidas en la revisión (13).

A partir de estos antecedentes, se analizó el rol del entrenador como referente técnico y motivacional, considerando la relación entre sus estilos de liderazgo, la motivación, la satisfacción y la cohesión dentro de los grupos deportivos (14,15). Si bien se reconoce la expansión de esta práctica, aún resulta necesario profundizar el análisis de cómo el liderazgo del entrenador puede relacionarse con la prevención de lesiones y la permanencia del corredor. Por lo tanto, se planteó el siguiente interrogante de investigación: ¿Cuál es el rol del entrenador como líder de equipo en los grupos de entrenamiento de carrera y su incidencia en el rendimiento deportivo y la permanencia a largo plazo de los corredores amateurs en Argentina?

II. OBJETIVOS

II.a. Objetivo general

Analizar el rol del entrenador como líder de equipo en los grupos de running y su incidencia en el rendimiento deportivo y la permanencia de los corredores amateurs en Argentina, mediante una revisión narrativa de la literatura científica reciente.

II.b. Objetivos específicos

Identificar las competencias técnicas y de liderazgo que debe poseer un entrenador para coordinar de manera efectiva grupos de corredores recreativos.

Describir la relación entre la planificación del entrenamiento y la permanencia de los corredores amateurs en la práctica de la carrera a pie, considerando la influencia del acompañamiento profesional.

Comparar las diferencias observadas entre los grupos guiados por entrenadores y la práctica autónoma del corredor recreativo en relación con el rendimiento deportivo y el cumplimiento de objetivos personales.

III. MATERIAL Y MÉTODOS

III.a. Diseño de la investigación

El presente trabajo se definió como una revisión bibliográfica de tipo narrativa. Este diseño permitió integrar conceptos de gestión, liderazgo y ciencias del ejercicio, facilitando un análisis cualitativo de la evidencia disponible (10,11). A través de este formato, se estructuró un marco académico que vinculó la teoría de la organización deportiva con los resultados observados en el rendimiento y la permanencia del corredor amateur (10,11).

III.b. Estrategia de búsqueda bibliográfica

La búsqueda bibliográfica se realizó en las bases de datos PubMed, SciELO, Dialnet y Google Académico, considerando publicaciones realizadas entre los años 2017 y 2026. La búsqueda se orientó a publicaciones relacionadas con el rol del entrenador en los grupos de running, el liderazgo deportivo, la planificación del entrenamiento, la gestión de la carga, la adherencia al ejercicio físico y la prevención de lesiones en corredores recreativos (11,12).

Para realizar la búsqueda se utilizaron términos en español e inglés relacionados con los principales temas de la investigación. Estos términos se fueron combinando de acuerdo con los distintos aspectos del trabajo, buscando publicaciones que relacionaran la función del entrenador con el entrenamiento, el rendimiento deportivo y la permanencia de los corredores amateurs en la práctica (11,13).

Una vez obtenidos los resultados, se revisaron los títulos y resúmenes de las publicaciones encontradas. Luego se realizó la lectura de los textos completos que tenían relación con el tema y que cumplieran con los criterios establecidos para su selección. También se revisaron las referencias de algunos de los trabajos seleccionados para encontrar otras publicaciones que pudieran resultar útiles para la investigación (11,13).

III.c. Población y criterios de selección de la muestra

La población de interés estuvo constituida por corredores amateurs y recreativos de nivel no profesional. La unidad de análisis estuvo conformada por publicaciones científicas y académicas relacionadas con el rol del entrenador, la planificación del entrenamiento y la dosificación de la carga en este grupo de corredores (11,12). La muestra documental definitiva quedó constituida por 22 publicaciones seleccionadas de acuerdo con los criterios de inclusión y exclusión establecidos (11,13).

Criterios de inclusión

- Artículos científicos de revistas con revisión por pares, revisiones bibliográficas, libros académicos y documentos de divulgación técnica institucional (11).
- Publicaciones editadas entre los años 2017 y 2026 (11).
- Trabajos centrados explícitamente en corredores recreativos o de nivel aficionado y relacionados con la intervención del entrenador (11,12).
- Publicaciones redactadas en idioma español o inglés y con acceso a texto completo (11).

Criterios de exclusión:

- Estudios enfocados de manera exclusiva en atletas de alto rendimiento o deportistas profesionales (11,12).
- Documentos centrados únicamente en la práctica de la carrera a pie que no consideraran la intervención del entrenador ni la dinámica de los grupos de entrenamiento (11).
- Trabajos duplicados entre las diferentes bases de datos consultadas (13).

III.d. Diagrama de flujo de selección documental

El proceso de selección de las publicaciones se realizó en diferentes etapas, desde la identificación inicial de los registros hasta la selección de los trabajos incluidos en la revisión. En la búsqueda bibliográfica se identificaron 68 registros, de los cuales 14 fueron eliminados por estar duplicados. Luego se revisaron los títulos y resúmenes y, posteriormente, los textos completos de las publicaciones seleccionadas. Como resultado del proceso de selección, se incluyeron 22 publicaciones de acuerdo con los criterios establecidos y con las características de cada trabajo, según se detalla en la Tabla 1 (11,13). El detalle del proceso de selección se presenta en la Figura 1.

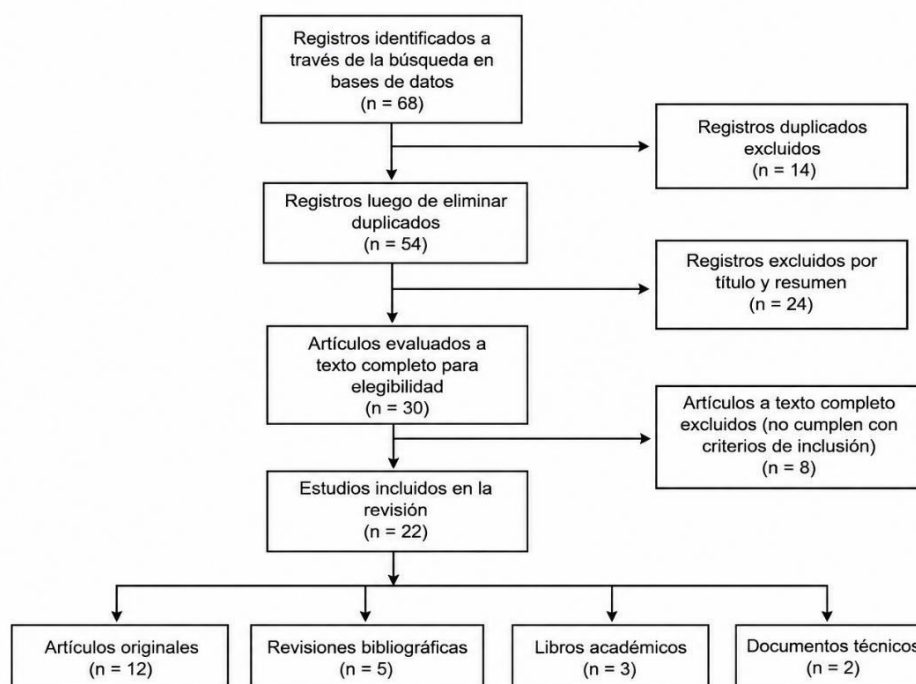


Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección documental de los estudios incluidos en la revisión bibliográfica narrativa.

Fuente: elaboración propia.

III.e. Variables y categorías de análisis

Al tratarse de una investigación cualitativa basada en una revisión bibliográfica de carácter narrativo, las variables fueron abordadas fundamentalmente como categorías o ejes de análisis (11,14):

- Liderazgo del entrenador: Capacidad del profesional para orientar, motivar y coordinar a los integrantes del grupo, establecer objetivos compartidos, favorecer la comunicación bidireccional y generar un clima de confianza y pertenencia. Asimismo, incluye las competencias necesarias para planificar, organizar y acompañar el proceso de entrenamiento de los corredores (14,15).
- Planificación y gestión de la carga: Ordenamiento sistemático de las sesiones de entrenamiento, articulación entre volumen e intensidad, y estructuración de periodos de descanso orientados a minimizar el riesgo de lesiones por sobreuso (16).
- Competencias profesionales del entrenador: conjunto de conocimientos, capacidades y competencias adquiridas mediante su formación y experiencia, necesarias para desempeñar adecuadamente su función. Incluye conocimientos técnicos vinculados con la planificación y organización del entrenamiento, la gestión de las cargas, la adaptación de las sesiones a las características individuales de los corredores y la prevención de lesiones, así como capacidades de organización, comunicación y acompañamiento (17).
- Rendimiento deportivo amateur: Consecución de metas personales, mejora progresiva de las capacidades físicas y optimización de las marcas individuales dentro de un marco de conservación de la salud integral (12).
- Permanencia en la práctica (Adherencia): Continuidad y sostenibilidad de la práctica de la carrera a pie a lo largo del tiempo, impulsada por factores motivacionales, sociales y de soporte profesional (15,18).

IV. MARCO TEÓRICO

IV.a. El fenómeno del running amateur y la dinámica de los grupos de entrenamiento

En las últimas décadas, la carrera a pie se ha consolidado como un fenómeno de participación masiva en la Argentina, transformándose en una práctica social y recreativa representativa del estilo de vida urbano (1,2). Su masificación responde a factores como la flexibilidad horaria, la baja barrera económica de ingreso y la percepción de beneficios directos sobre la salud física y psicológica (2).

En este contexto, la proliferación de los grupos de entrenamiento ha reestructurado la práctica autónoma en espacios organizados, donde convergen atletas aficionados con

diversos niveles de condición física, objetivos deportivos y antecedentes biomecánicos (1,6). Sin embargo, la iniciación y progresión en esta disciplina a menudo ocurren sin una valoración previa ni una conducción metodológica adecuada, lo que expone a los corredores a errores sistemáticos en la dosificación del esfuerzo y la gestión del descanso (3,4).

IV.b. Principios biológicos del entrenamiento y gestión de la carga en corredores recreativos

La preparación de un corredor recreativo exige la aplicación rigurosa de los principios pedagógicos y biológicos del entrenamiento deportivo: individualización, progresividad, supercompensación y alternancia adecuada entre carga y recuperación (4,16). En deportistas no profesionales, la carga externa (volumen semanal, intensidad, tipo de superficie) debe ser cuidadosamente adaptada a la capacidad funcional y a la carga interna o nivel de estrés psico-físico del sujeto (16,17).

La literatura especializada demuestra que las principales lesiones musculoesqueléticas por sobreuso en miembros inferiores —tales como la tendinopatía aquiliana, el síndrome de estrés tibial medial, la fascitis plantar y el síndrome de fricción de la banda iliotibial— están asociadas a incrementos abruptos en la carga sin la correspondiente adaptación tisular (4,12,16). Por este motivo, la intervención de un profesional graduado en educación física resulta relevante para estructurar la periodización, coordinar el entrenamiento complementario de la fuerza y controlar las variables que mitigan el riesgo de sobreentrenamiento (6,16).

La correcta aplicación de estos principios requiere que el entrenador cuente con una adecuada formación y conocimientos técnicos específicos, que le permitan planificar, adaptar y evaluar las cargas de entrenamiento de acuerdo con las características y necesidades de cada corredor. En este sentido, la dimensión técnica constituye un componente fundamental de su rol, ya que permite transformar los conocimientos sobre entrenamiento en decisiones concretas durante la intervención.

IV.c. Liderazgo deportivo, clima motivacional y adherencia a la práctica

El rol del entrenador en el ámbito recreativo va más allá de la mera prescripción de planes de carrera; implica el desarrollo de un liderazgo capaz de gestionar la dimensión psico-social del equipo (7,14). Desde los modelos teóricos de la psicología del deporte, como la Teoría de la Autodeterminación, la sostenibilidad de la práctica física depende de la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación con los demás (8,9).

Un estilo de liderazgo centrado en la empatía, la comunicación clara, la consideración individualizada y la fijación de objetivos realistas genera un clima motivacional orientado al aprendizaje y al disfrute (7,14,15). Este entorno fortalece la motivación intrínseca, atenúa los niveles de ansiedad precompetitiva, promueve la cohesión grupal y constituye un factor protector frente al abandono prematuro en el deporte amateur (5,9,18).

V. RESULTADOS

A partir del análisis de las 22 publicaciones seleccionadas, se identificaron diferentes aspectos relacionados con el rol del entrenador, la planificación del entrenamiento, la prevención de lesiones, la motivación y la permanencia de los corredores amateurs en la práctica. La Tabla 1 presenta una síntesis comparativa de las publicaciones incluidas, considerando sus características principales y los aportes realizados en relación con los objetivos de esta investigación.

Tabla 1. Síntesis comparativa de los estudios incluidos en la revisión bibliográfica narrativa

Fuente: elaboración propia.

Autor y año	Tipo de publicación	Población / contexto analizado	Tema o variable analizada	Principal aporte para la investigación
Gil (2025)	Artículo científico	Corredores y práctica del running en Argentina	Running como fenómeno social y cultural	Permite contextualizar el crecimiento del running y su significado social en la Argentina contemporánea.
Pereira et al. (2021)	Revisión sistemática	Corredores recreativos	Motivación, variables psicológicas y conductuales	Analiza los factores psicológicos y conductuales relacionados con la práctica recreativa del running y su continuidad.
Sampietro et al. (2023)	Revisión sistemática	Corredores de diferentes niveles y distancias	Prevención de lesiones	Reúne estrategias relacionadas con la prevención de lesiones en corredores y la planificación de la práctica.

Fredette et al. (2022)	Revisión sistemática	Corredores	Lesiones y parámetros de entrenamiento	Analiza la relación entre las lesiones asociadas al running y diferentes parámetros de entrenamiento.
Zea Robles et al. (2024)	Publicación académica	Corredores	Lesiones por uso excesivo	Aporta información sobre las lesiones por sobreuso asociadas con la práctica del running.

Nogueira et al. (2021)	Artículo científico	Corredores populares españoles	Métodos de recuperación	Analiza el uso de diferentes métodos de recuperación en corredores populares y aporta elementos relacionados con la recuperación posterior al entrenamiento.
Pulido et al. (2022)	Artículo científico	Deportistas y entrenadores	Experiencia del entrenador, motivación y apoyo a las necesidades psicológicas	Examina la relación entre la experiencia del entrenador y sus procesos motivacionales y estilos interpersonales de apoyo.
Castillo- Jiménez et al. (2022)	Artículo científico	Deportistas	Clima motivacional, necesidades psicológicas e intención de participación	Analiza la influencia de los climas motivacionales sobre procesos psicológicos y las futuras intenciones de participación deportiva.
Weinberg y Gould (2024)	Libro académico	Teoría general del deporte y ejercicio	Psicología del deporte, liderazgo y motivación	Aporta fundamentos teóricos para comprender el liderazgo, la motivación, la orientación a metas y otros aspectos psicológicos del deporte.

Thomas et al. (2023)	Libro académico (Metodología)	Investigación en actividad física	Metodología de investigación	Proporciona fundamentos metodológicos para el diseño y desarrollo de investigaciones en actividad física y deporte.
Barry et al. (2022)	Artículo metodológico	Literatura científica	Revisión y síntesis de literatura	Aporta criterios para organizar y desarrollar revisiones de literatura de manera ordenada.

Pérez Padilla (2022)	Artículo científico	Corredores recreativos mexicanos	Programa de entrenamiento y rendimiento	Analiza un programa de entrenamiento de bajo volumen de carrera aplicado a corredores recreativos para la preparación de un maratón.
Page et al. (2021)	Documento técnico (Guía metodológica)	Revisiones sistemáticas	Selección y presentación de estudios	Aporta criterios para organizar el proceso de identificación, selección y presentación de publicaciones mediante PRISMA 2020.
Jin et al. (2022)	Artículo científico	Deportistas y entrenadores	Estilos de liderazgo, motivación y satisfacción	Analiza la relación entre los estilos de liderazgo del entrenador, la relación entrenador-deportista, la motivación y la satisfacción.
Zhu et al. (2024)	Revisión sistemática y metaanálisis	Deportistas y entrenadores	Liderazgo, satisfacción y cohesión	Sintetiza evidencia sobre la relación entre el liderazgo del entrenador, la satisfacción de los deportistas y la cohesión grupal.

Impellizzeri et al. (2023)	Artículo científico	Contexto del entrenamiento deportivo	Carga de entrenamiento	Desarrolla conceptos relacionados con la carga de entrenamiento y su interpretación como exposición y dosis de entrenamiento.
Quinaud et al. (2026)	Artículo científico	Entrenadores deportivos	Competencias profesionales del entrenador	Analiza las competencias funcionales necesarias para el desempeño de los entrenadores deportivos.
Peris-Delcampo et al. (2024)	Artículo científico	Corredores	Dependencia del ejercicio y bienestar psicológico	Analiza la relación entre la dependencia al ejercicio físico y el

				bienestar psicológico en corredores.
Pires et al. (2022)	Artículo científico	Entrenadores y deportistas con discapacidad intelectual	Formación, liderazgo, autodeterminación y bienestar	Estudia la relación entre la formación de los entrenadores, su liderazgo y la autodeterminación, considerando también el bienestar de los deportistas.
Nuviala Nuviala et al. (2021)	Artículo científico	Usuarios de actividades deportivas organizadas	Calidad, satisfacción y valor percibido	Analiza factores relacionados con la satisfacción y el valor percibido en actividades deportivas organizadas.
Abrahamson et al. (2025)	Artículo científico	Corredores	Características del entrenamiento y lesiones	Examina características del entrenamiento autorreportadas y su relación con la posibilidad de sufrir lesiones relacionadas con el running.
Ministerio de Turismo y Deportes de la Nación (2021)	Informe institucional	Población argentina	Actividad física y deporte	Aporta información de contexto sobre la práctica de actividad física y deportiva en la población argentina.

En relación con el liderazgo y la función del entrenador, los estudios analizados muestran que su intervención no se limita a la planificación de las sesiones de entrenamiento, sino que también comprende aspectos relacionados con la comunicación, la motivación y la organización del grupo. Pulido et al. (7) analizaron la relación entre la experiencia del entrenador y sus procesos motivacionales y encontraron una vinculación con los estilos interpersonales utilizados para apoyar las necesidades psicológicas de los deportistas. En la misma línea, Jin et al. (14) observaron una relación entre los estilos de liderazgo, la motivación de los deportistas y su satisfacción con la relación establecida con el entrenador. Por otra parte, la revisión realizada por Zhu et al. (15) encontró una asociación entre el liderazgo del entrenador, la satisfacción de los deportistas y la cohesión grupal. Pires et al. (19) también encontraron una relación entre la formación de los entrenadores, sus características de

liderazgo y aspectos vinculados con la autodeterminación y el bienestar de los deportistas, lo que permite considerar la formación del entrenador como un componente relacionado con su capacidad de intervención. En conjunto, estos resultados permitieron considerar al entrenador como una figura que interviene tanto en los aspectos relacionados con el entrenamiento como en la dinámica y el funcionamiento del grupo.

Respecto de la planificación y la gestión de la carga, los trabajos revisados señalaron la importancia de adecuar los estímulos de entrenamiento a las características y posibilidades de cada corredor. Fredette et al. (4) analizaron la relación entre diferentes parámetros del entrenamiento y las lesiones relacionadas con la carrera, mientras que Sampietro et al. (3) reunieron diferentes estrategias orientadas a la prevención de lesiones en corredores de distintos niveles y distancias. En este sentido, Impellizzeri et al. (16) destacaron la necesidad de interpretar la carga de entrenamiento considerando tanto la exposición al ejercicio como la respuesta del deportista. Asimismo, Pérez Padilla (12), mediante la aplicación de un programa de entrenamiento en corredores recreativos, aporta evidencia sobre la importancia de una planificación estructurada para la preparación de objetivos deportivos. Estos resultados muestran la importancia de que el entrenador pueda organizar las cargas de manera progresiva y realizar ajustes de acuerdo con las características de cada corredor. En este sentido, estas funciones requieren conocimientos técnicos y competencias específicas que permitan aplicar los principios del entrenamiento y tomar decisiones adecuadas durante la planificación y el desarrollo de la práctica.

En relación con la organización de la práctica deportiva, Nuviala Nuviala et al. (20) analizaron la calidad, la satisfacción y el valor percibido por usuarios de actividades deportivas organizadas. Sus resultados permitieron considerar que la forma en que se organiza una actividad y la experiencia que tienen sus participantes también pueden influir en la valoración que realizan de la práctica. Dentro de los grupos de running, este aspecto resulta relevante, ya que el entrenamiento no se desarrolla únicamente a partir de las tareas físicas propuestas, sino también a través de la interacción entre los participantes y de la forma en que el entrenador organiza y acompaña al grupo.

En relación con las lesiones, las publicaciones analizadas coincidieron en señalar la importancia de controlar la carga y favorecer una adecuada recuperación. Zea Robles et al. (5) abordaron específicamente las lesiones por uso excesivo en corredores, mientras que Nogueira et al. (6) analizaron diferentes métodos de recuperación utilizados por corredores populares. Por su parte, Abrahamson et al. (21) estudiaron características del entrenamiento relacionadas con la aparición de lesiones vinculadas con la práctica del running. En conjunto, estos trabajos mostraron la importancia de

considerar la progresión del entrenamiento, los períodos de recuperación y las características individuales del corredor como elementos relacionados con la prevención de lesiones.

En cuanto a la motivación y la permanencia en la práctica, los estudios revisados mostraron que los factores psicológicos y sociales también tienen importancia dentro del running recreativo. Pereira et al. (2) identificaron diferentes factores psicológicos y conductuales asociados con la práctica recreativa del running. Castillo-Jiménez et al. (8) analizaron la relación entre el clima motivacional, la satisfacción de las necesidades psicológicas y las futuras intenciones de participación deportiva. Asimismo, Peris-Delcampo et al. (18) estudiaron la relación entre la dependencia al ejercicio físico y el bienestar psicológico en corredores. Estos resultados permitieron observar que la continuidad de la práctica no depende únicamente de los aspectos físicos del entrenamiento, sino también de las experiencias psicológicas y sociales asociadas con la actividad.

Por último, el informe del Observatorio Social del Deporte (22) aportó información de contexto sobre la práctica de actividad física y deportiva en la población argentina, permitiendo ubicar el fenómeno del running dentro de un escenario más amplio de participación deportiva. A su vez, los resultados de los estudios sobre actividades deportivas organizadas y sobre el running como fenómeno social permitieron considerar que los grupos de entrenamiento forman parte de una práctica que posee también una dimensión social y recreativa. En este sentido, Gil (1) aporta elementos para comprender el running como una práctica social con una presencia significativa en la Argentina.

VI. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos a partir de la revisión de las publicaciones seleccionadas permiten observar que el rol del entrenador dentro de los grupos de running no se limita solamente a preparar las sesiones de entrenamiento. También cumple una función importante en la motivación, la comunicación y la organización del grupo. Pulido et al. (7) destacan la importancia de la forma en que el entrenador se relaciona con los deportistas y brinda apoyo a sus necesidades, mientras que Jin et al. (14) encuentran una relación entre el estilo de liderazgo, la motivación y la satisfacción de los deportistas. En el mismo sentido, Zhu et al. (15) señalan la relación entre el liderazgo del entrenador, la satisfacción y la cohesión del grupo. Esto permite considerar que el entrenador puede tener un papel importante no solo desde lo deportivo, sino también en la forma en que los corredores viven y sostienen su participación dentro del grupo.

En relación con la planificación del entrenamiento, los trabajos analizados muestran la importancia de adaptar las cargas a las características de cada corredor. Fredette et al. (4) y Sampietro et al. (3) relacionan diferentes aspectos del entrenamiento con la aparición de lesiones, mientras que Impellizzeri et al. (16) destacan la importancia de comprender y controlar adecuadamente la carga de entrenamiento. Esto resulta especialmente importante en los corredores amateurs, ya que dentro de un mismo grupo pueden existir diferencias importantes en cuanto a edad, experiencia, condición física y objetivos. En este contexto, el entrenador puede realizar modificaciones en las cargas y en las sesiones de acuerdo con las necesidades de cada corredor, algo que resulta más difícil cuando se utilizan planes generales de entrenamiento.

Dentro de la planificación y gestión de la carga, la prevención de lesiones aparece como un aspecto importante en las publicaciones revisadas. Los trabajos de Zea Robles et al. (5), Nogueira et al. (6) y Abrahamson et al. (21) muestran la importancia de prestar atención a la carga de entrenamiento y a los períodos de recuperación. En este sentido, una adecuada planificación de las cargas, considerando las características y necesidades de cada corredor, puede contribuir a disminuir el riesgo de lesiones y favorecer una práctica más segura y sostenible.

Respecto de la permanencia en la práctica, los resultados muestran que mantener la actividad en el tiempo depende de diferentes factores y no solamente de mejorar las marcas o el rendimiento físico. Pereira et al. (2) identificaron distintos factores psicológicos y conductuales relacionados con la práctica recreativa del running, mientras que Castillo-Jiménez et al. (8) relacionaron el clima motivacional con las necesidades psicológicas y las intenciones de continuar participando en actividades deportivas. Por su parte, Peris-Delcampo et al. (18) analizaron aspectos relacionados con la práctica de ejercicio y el bienestar psicológico en corredores. Estos resultados permiten pensar que sentirse acompañado, motivado y parte de un grupo también puede ser importante para que una persona mantenga el running como parte de su vida cotidiana.

Al comparar la práctica autónoma con el entrenamiento dentro de grupos organizados, se observa que existen diferencias principalmente en el acompañamiento y en la posibilidad de adaptar el entrenamiento. Una persona que entrena por su cuenta puede utilizar aplicaciones o planes generales para organizar sus sesiones, pero no cuenta con la posibilidad de recibir una valoración y una orientación directa frente a los cambios que pueden producirse durante el proceso. En cambio, dentro de un grupo dirigido por

un entrenador existe una mayor posibilidad de realizar un seguimiento y modificar el entrenamiento cuando sea necesario. De todos modos, los estudios analizados presentan diferentes características y no permiten afirmar que entrenar con un profesional garantice por sí solo mejores resultados, sino que muestran que la conducción profesional puede aportar herramientas importantes para organizar y sostener la práctica.

Una de las principales limitaciones de este trabajo es que se realizó una revisión bibliográfica y no una investigación de campo con corredores amateurs. Por este motivo, no fue posible medir directamente los cambios en el rendimiento, las lesiones o la permanencia de los corredores que entrenan con un entrenador. También se encontró poca bibliografía específica sobre los grupos de running en Argentina, por lo que parte de los estudios utilizados corresponden a otros países y a poblaciones de corredores con características diferentes.

En este sentido, los resultados analizados permiten considerar que el funcionamiento de los grupos de running y el rol del entrenador constituyen aspectos relevantes para comprender la práctica del running amateur. Dado que en nuestro país, según el informe del Observatorio Social del Deporte (22), la práctica de running es significativa, sería interesante que futuras investigaciones puedan estudiar el funcionamiento de los grupos conformados aquí en Argentina, profundizando especialmente en el rol que cumple el entrenador en la planificación, la organización, la motivación y la permanencia de los corredores.

VII. CONCLUSIÓN

A partir del análisis de la literatura seleccionada, se identificó que el entrenador de running cumple una función integral dentro de los grupos de corredores amateurs, interviniendo no solo en la planificación del entrenamiento, sino también en la organización del grupo, la motivación y la generación de condiciones que favorecen la continuidad en la práctica.

En relación con el liderazgo deportivo, los estudios analizados evidencian que las competencias comunicacionales, la capacidad de establecer objetivos compartidos y la generación de un clima motivacional positivo favorecen la cohesión grupal, la satisfacción del corredor y el compromiso sostenido con la actividad.

Respecto a la planificación del entrenamiento y la prevención de lesiones, la evidencia señala que la supervisión profesional permite individualizar la carga, controlar la progresión del esfuerzo, incorporar estrategias complementarias como el entrenamiento de fuerza y reducir los factores asociados a lesiones por sobreuso en corredores recreativos.

En cuanto a la permanencia en la práctica, los resultados muestran que el acompañamiento del entrenador y la pertenencia a un grupo organizado constituyen factores relevantes para fortalecer la motivación y la adherencia a largo plazo, especialmente frente a las limitaciones que presentan los programas estandarizados o la práctica autónoma. Asimismo, los resultados permiten observar que el acompañamiento profesional y la organización del entrenamiento pueden favorecer el cumplimiento de los objetivos personales de los corredores, al permitir una planificación más ajustada a las características, necesidades y metas de cada corredor.

Los resultados de esta revisión permiten concluir que el entrenador dentro de los Running Teams representa un elemento fundamental para transformar la práctica del running amateur en un proceso planificado, seguro y sostenible, donde el rendimiento deportivo se desarrolla conjuntamente con el cuidado de la salud y el bienestar integral del corredor.

Asimismo, los resultados permiten considerar que el liderazgo del entrenador se encuentra vinculado con su preparación profesional y con los conocimientos técnicos necesarios para planificar, adaptar y evaluar el entrenamiento. La formación y las competencias específicas del entrenador constituyen, de este modo, un componente que complementa sus habilidades de liderazgo y comunicación, favoreciendo una intervención adecuada a las características y necesidades de los corredores recreativos.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Gil GJ. El running como terapia de la felicidad en la Argentina contemporánea: dilemas teóricos sobre las “culturas terapéuticas”. *Etnográfica*. 2025;29(3):577-598. doi:10.4000/14o15.
2. Pereira HV, Palmeira AL, Encantado J, Marques MM, Santos I, Carraça EV, et al. Systematic review of psychological and behavioral correlates of recreational running. *Front Psychol*. 2021;12:624783. doi:10.3389/fpsyg.2021.624783.
3. Sampietro M, Asinari J, Gays C, Thomas A. Estrategias de prevención de lesiones en corredores de diferentes niveles y distancias. Revisión sistemática. *Argentinian Journal of Respiratory & Physical Therapy*. 2023;5(1):12-22. doi:10.58172/ajrpt.v5i1.253.
4. Fredette A, Roy JS, Perreault K, Dupuis F, Napier C, Esculier JF. The association between running injuries and training parameters: a systematic review. *J Athl Train*. 2022;57(7):650-671. doi:10.4085/1062-6050-0195.21.
5. Zea Robles AC, Barón Barón AC, León Ariza HH, Umbarila Espinosa LM. Running: lesiones por uso excesivo. *Expomotricidad*. 2024.
6. Nogueira A, Salguero del Valle A, Molinero González O, Márquez Rosa S. Evaluación del uso de métodos de recuperación entre los corredores populares españoles. *Retos*. 2021;41:823-833. doi:10.47197/retos.v41i0.86035.
7. Pulido JJ, López-Gajardo MA, Ponce-Bordón JC, Díaz-García J, Leo FM. ¿Influye la experiencia del entrenador en sus procesos motivacionales y su estilo interpersonal de apoyo hacia las necesidades psicológicas básicas de los deportistas? *Rev Esp Educ Fis Dep*. 2022;(436):50-59. doi:10.55166/reefd.vi436(4).1057.
8. Castillo-Jiménez N, López-Walle JM, Tomás I, Tristán J, Duda JL, Balaguer I. Empowering and Disempowering Motivational Climates, Mediating Psychological Processes, and Future Intentions of Sport Participation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(2):896. doi:10.3390/ijerph19020896.
9. Weinberg RS, Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 8th ed. Champaign (IL): Human Kinetics; 2024.
10. Thomas JR, Martin P, Etnier JL, Silverman SJ. *Research methods in physical activity*. 8th ed. Champaign (IL): Human Kinetics; 2023.
11. Barry ES, Merkebu J, Varpio L. State-of-the-art literature review methodology: A six-step approach for knowledge synthesis. *Perspect Med Educ*. 2022;11(5):281-288. doi:10.1007/s40037-022-00725-9.

12. Pérez Padilla DB. Programa de entrenamiento de bajo volumen de carrera en corredores recreativos mexicanos para maratón. *Kronos*. 2022;21(01-02). doi:10.64197/Kronos.21.01-02.920.
13. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*. 2021;372:n71. doi:10.1136/bmj.n71.
14. Jin H, Kim S, Love A, Jin Y, Zhao J. Effects of leadership style on coach-athlete relationship, athletes' motivations, and athlete satisfaction. *Front Psychol*. 2022;13:1012953. doi:10.3389/fpsyg.2022.1012953.
15. Zhu J, Wang M, Cruz AB, Kim HD. Systematic review and meta-analysis of Chinese coach leadership and athlete satisfaction and cohesion. *Front Psychol*. 2024;15:1385178. doi:10.3389/fpsyg.2024.1385178.
16. Impellizzeri FM, Shrier I, McLaren SJ, Coutts AJ, McCall A, Slattery K, et al. Understanding Training Load as Exposure and Dose. *Sports Med*. 2023;53(9):1667-1679. doi:10.1007/s40279-023-01833-0.
17. Quinaud RT, Cruz Martins L, Milistetd M. El cuestionario de competencias para entrenadores: medición de las competencias funcionales de los entrenadores deportivos. *Retos*. 2026;77:42-55. doi:10.47197/retos.v77.118005.
18. Peris-Delcampo D, García-Perales JR, Cantón E. La dependencia al ejercicio físico como factor de riesgo del bienestar psicológico en corredores. *Rev Psicol Apl Deporte Ejercicio Físico*. 2024;9(1):e2. doi:10.5093/rpadef2024a1.
19. Pires PRI, Batista M, Mesquita H, Ibáñez SJ. Relación de la formación reglada con el liderazgo y la autodeterminación de los entrenadores y el bienestar de los deportistas con discapacidad intelectual. *Retos*. 2022;46:480-489. doi:10.47197/retos.v46.93064.
20. Nuviala Nuviala R, Pérez Ordás R, Morán Gámez G, Falcón Miguel D. Incidencia del género y la edad sobre la calidad, satisfacción y valor percibido de los usuarios de actividades deportivas organizadas. *Retos*. 2021;42:37-46. doi:10.47197/retos.v42i0.83480.
21. Abrahamson J, Lindman I, Birksoe Eriksen M, Kibsgaard A, Nielsen RO. Using self-reported training characteristics to better understand who is more likely to sustain running-related injuries than others: the Garmin-RUNSAFE Running Health Study. *Scand J Med Sci Sports*. 2025;35(1):e70004. doi:10.1111/sms.70004.
22. Ministerio de Turismo y Deportes de la Nación. Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2021. Buenos Aires: Ministerio de Turismo y Deportes de la Nación; 2021.

Anexo I

Buenos Aires, 09 de septiembre de 2026

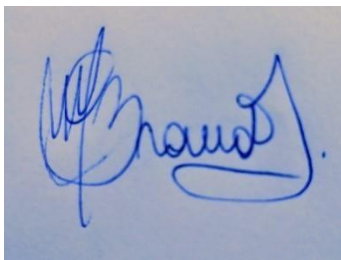
Sr. Director de la
Licenciatura en Actividad Física
Prof. Lic.

S _____ / _____ D

De mi mayor consideración:

Me dirijo a Ud. con motivo de informarle en mi calidad de Director de la tesina de graduación titulada “El rol del entrenador como líder de equipo en los grupos de running: su incidencia en el rendimiento y la permanencia del corredor amateur en Argentina”, cuya autoría corresponde a Sangil Sarrode, Juan Manuel, que la misma cumple con los requisitos necesarios para su presentación final.

Sin otro particular, lo saluda atte.



Firma:

Aclaración: Florencia Brandt