

# DEPORcam

LA REVISTA DEL CÍRCULO DE GESTORES



**ARTÍCULO:**

La cultura de la seguridad en los campos de fútbol por Fernando de Andrés

**NOTICIA:**

La cadena BNFIT en el congreso andaluz de AGESPORT

**EXCLUSIVA:**

Un artículo de Mikel Izquierdo



NÚMERO **28**

## Undécima Real en la fiesta madrileña



# MILANO 2016



240  
serrano  
SPORTS CLUB

**EL CENTRO DEPORTIVO  
MÁS EXCLUSIVO  
YA ES UNA REALIDAD**

Bienvenido a Serrano 240 Sports Club, **un nuevo concepto de club** donde el lujo y lo último en equipamiento deportivo van de la mano.

**Un espacio único** con socios tan especiales como usted.

Con las mejores instalaciones y los mejores servicios. Las últimas tendencias en actividades, entrenamiento personal, pádel, spa masculino y femenino, fisioterapia, belleza, electroestimulación, nutrición, aparcamiento propio y restaurante.

**Número limitado de socios.** Ahora es el momento de formar parte de este espacio único en Madrid.



S240  
SERRANO SPORTS CLUB

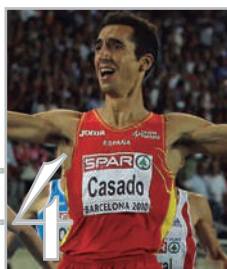
[www.serrano240.es](http://www.serrano240.es)

T: 91 344 06 97 | [info@serrano240.es](mailto:info@serrano240.es)

C/ Serrano 240, semiesquina C/ Príncipe de Vergara 227

# sumario

Y ahora quiero ser como él... **5**  
 Eficacia, Eficiencia y Economía en la Planificación Estratégica **6**



**14**  
 Congreso de la Asociación Andaluza de Gestores del Deporte (Agesport) **8**  
 Estrés en el trabajo y medios para combatir contra él **10**  
 ENTREVISTA: Arturo Casado **14**



**25**  
 El Inef, un proyecto multidisciplinar y revolucionario **18**  
 La Palestra del Circulo **20**  
 "Resiliencia" como control del estrés del directivo **22**  
 Self Improvement **24**  
 Family Challenge **25**

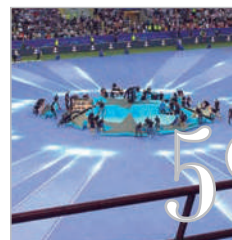
Oportunidades de negocio para las grandes instalaciones deportivas **26**

REPORTAJE: Un Giro inesperado **28**



**28**  
 La cultura de la seguridad en los estadios de fútbol **32**  
 Ave, Tarracus: presentada la mascota de los Juegos del Mediterráneo **36**  
 Una retirada a tiempo... **40**

Actividad física regular, calidad de vida y envejecimiento: VIVIFRAIL **42**



Mujer actual, Mujer crossfiter **46**

La peculiaridad económica del deporte de competición **48**

La Final de las mil y una odiseas **50**

Conceptos que confunden **54**

El pensamiento errático **56**

El arte de ser cabeza de ratón **58**

## directorio

**Director de Publicaciones** Manuel Zambrana

**Director de Deporcam** Javier Callejo

**Redactor Jefe** Javier Martín

**Redacción** Javier Martín, Benito Pérez, Pablo Sánchez Buján

**Director de Comunicación** Antonio López

**Edita** Grupo Santagadea BNFIT  
 deporcam@bnfit.es  
**Círculo de Gestores**  
 info@circulodegestores.org

**Comité Científico** Fernando de Andrés, César Navarro, Leonor Gallardo, Carlos Delgado, Benito Pérez, Alberto Dorado, Rafael Cortés Elvira, Manuel Zambrana

**Impresión** Copysell, S.L.

**Diseño y realización** AG MK Online

**Depósito Legal** M-12557-2011

La revista no se hace responsable necesariamente de las opiniones expresadas por sus colaboradores.

### CÍRCULO DE GESTORES DEPORTIVOS

**Presidente** D<sup>a</sup>. Milagros Díaz Díaz

**Vicepresidente** D. Benito Pérez González

**Secretario** D. Carlos Delgado Lacoba

**Tesorero** D. Manuel Gutiérrez Landaluze

#### Vocales

D. Antonio Montalvo del Amo  
 D. Lucas Eduardo Peñas Gómez  
 D. Rafael Gutiérrez Guisado  
 D. Luis Nieto Orihuela  
 D. José Luis Gómez Calvo  
 D. José Antonio Sevilla Torrecilla  
 D. Juan Carlos Rey Rico  
 D. Fernando Andrés Pérez  
 D. Francisco José Cuevas Morales  
 D. Ricardo de las Heras Baraja



# LIBERA EL ATLETA QUE LLEVAS DENTRO



MULTIDRIVE  
(PENDIENTE DE PATENTE)



## SKILLMILL™

ATHLETIC PERFORMANCE TRAINING

POTENCIA



RESISTENCIA



AGILIDAD



VELOCIDAD



Desde un empuje de trineo hasta un sprint a alta velocidad, el nuevo equipamiento Technogym no-motorizado con resistencia reactiva multidrive [pendiente de patente], lleva tu rendimiento al siguiente nivel. Descubre más: [technogym.com/skillmill](https://technogym.com/skillmill)

**TECHNOGYM®**

The Wellness Company



*Javier Callejo*

## *Y ahora quiero ser como él...*



o siempre quise ser como John Bongiovi (líder del grupo Bon Jovi), o como Michael Jordan, o como Paulo Futre. Alguno más..., tampoco me hubiese importado, aunque ya no daré más nombres. Siempre quise ser como ellos. Pero ya no.

Estas líneas que siempre han servido de púlpito para alzar mi televisiva voz sobre cualquier asunto que usted, lector, pueda comentar "cotidianamente" en cualquiera de sus rincones favoritos, abandona su filo profesional, para desnudarse en lo personal y no volver a dejar huella de tan atrevido movimiento. Lo juro.

Aun así, les pediría que siguieran leyendo. Porque no hubo antes tema que quisiese discernir con ustedes en el que tanta sinceridad y corazón pusiese, como en éste.

Le conocí hace ahora 20 años (por dar una cifra redonda, porque como no le quiero poner fecha de caducidad, me da pereza acotar nuestra amistad también de inicio). No tardó en vacilarme con un verbo que lucha contra el anonimato tanto como sus silencios. Aunque unos y otros se rebelen contra el reconocimiento público, vacuna anti-vergüenza, parecida a la que estará pasando ahora. Reconozco que tardé, cual jeroglífico, en resolver el significado de esa chulería maestra que maneja como las manos del pianista acarician, si bien, una vez resuelto el enigma de la fachada apenas quedaron ya nudos entre nosotros que dejar secar. Hemos pasado por todos los "NOS", que dos personas pueden atravesar sin desierto de por medio...

Nos hemos discutido, Nos hemos pedido consejo, Nos hemos alejado y vuelto a acercar. Nos hemos desafiado, Nos hemos medido, Nos hemos abrazado y vuelta a empezar. Nos hemos mostrado, Nos hemos escondido, Nos hemos alcanzado y vuelto a olvidar. Nos hemos descuidado, Nos hemos reconocido, Nos hemos ayudado..., y siempre vuelta a ayudar.

Yo, que sé de su pluma literaria. Él, que sabe de mi poesía. Yo, que desconozco lo que sufre. Él, que desconoce lo que espero que me lo cuente.

Mira que hubo mesa y mantel, cerveza y cubata. Mira que hubo chismes que nos contamos para rellenar la burbuja del tiempo en la que tantas iniciativas irrepetibles guardamos. Mira que reímos..., y mira que el destino te miró mal con un bofetón de los que no todo el mundo se levanta. A ti, que tanto has vivido desafiando a lo inconsciente y a lo imposible para hacerlo inconscientemente..., posible. Se creyó la bofetada que te iba a tumbar, y te tumbó. Se creyó que no te ibas a levantar, y se equivocó. Esta revista es heroica, porque la mima un héroe, que nos guía al resto con los ojos cerrados (los nuestros, que no necesitan mirar para convencer nuestros pasos tras los tuyos). Lean sus artículos en este DEPORCAM como en tantos otros pasados y futuros. Disfrútenle a través de sus cultas líneas, pero sobre todo, admírenle por lo que no se ve o no saben. Porque a la vida hay que plantarle cara cuando a la vida se le pone la cara de la muerte. Como has hecho tú.

Yo siempre quise ser como John Bongiovi (líder del grupo Bon Jovi), o como Michael Jordan, o como Paulo Futre. Siempre quise ser como ellos. Pero ya no.

Ahora, ahora quiero ser como él... como Manuel Zambrana.



# EFICACIA EFICIENCIA Y ECONOMÍA EN LA PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA



Carlos Delgado

**D**e todos los conceptos conocidos, quizás los más significativos, a la hora de enfrentarnos al diseño de un plan estratégico, sean los conceptos de eficacia y eficiencia, ya que son utilizados constantemente en la formulación de metas y objetivos y a la hora de explicar el por qué la administración pública no funciona lo bien que debiera.

## EFICACIA

Es sinónimo de efectividad y se identifica con el logro de un objetivo propuesto. El grado de eficacia obtenido puede medirse por el porcentaje en el que se ha conseguido un objetivo. Al examinar el grado de realización de un programa público se estará efectuando un control de eficacia.

Con la eficacia no se considera ni el coste ni los beneficios de conseguir el objetivo, ni si existen modos alternativos de conseguirlo.

La dificultad radica en contar con una definición adecuada del objetivo para poder medir el grado en que se ha logrado.

## EFICIENCIA

Este concepto relaciona los medios utilizados con los resultados obtenidos. No basta con lograr el objetivo, sino que hay que conseguirlo al menor cos-

te posible.

Una gestión será más eficiente en la medida en que o bien se den más servicios con los mismos recursos o se den los servicios previstos con menos recursos. Para medir la eficiencia es necesario funcionar con una contabilidad de costes.

## ECONOMÍA

Una operación será económica cuando se pueda obtener recursos o medios en cantidad y calidad al menor coste posible. ◀



# ALGUNOS ARGUMENTOS SOBRE LA COLABORACIÓN PÚBLICO-PRIVADA

La situación de numerosos Ayuntamientos españoles está llegando a un nivel de crecimiento de deuda insostenible, lo que propicia una profunda reflexión y un cambio de planteamiento en la función pública.

En palabras del profesor español **Bonifacio Teruelo**, "por un lado existe una gran resistencia social y política para aumentar significativamente los impuestos directos, indirectos, tasas o precios públicos, especialmente los que no contemplan y respeten el concepto progresista, y simultáneamente, se hace imposible eliminar o reducir la cantidad o calidad de las prestaciones en los servicios públicos actuales". Así, algunas de las razones que avalan este modelo serían:

-Necesidad de todos los Ayuntamientos de disminuir el nivel del gasto, sobre todo en el capítulo de personal. En la actualidad hay varios Ayuntamientos españoles que están rozando la quiebra técnica y que no pueden asumir ni el pago de la nómina a sus trabajadores.

- Mayor eficacia (lograr los objetivos fijados) y eficiencia (al menor coste posible), en la gestión del deporte.
  - Búsqueda de empresas especializadas. Mayor calidad del servicio y aumento de la productividad. Es decir, empresas con personal altamente cualificado y especializado con horario flexible.
  - Mayor agilidad de gestión en el proceso de toma de decisiones.
  - Creación de indicadores como herramientas de trabajo.
  - La dificultad de las administraciones locales de atender la demanda continuamente cambiante de programas y actividades nuevas, en horarios no tradicionales; el preocupante absentismo laboral y las disfunciones horarias, invitan a reflexionar sobre un cambio de modelo.
- En la Gestión de Instalaciones o servi-

cios con empresas privadas, los mecanismos de control deben funcionar, exactamente igual que en cualquier modelo. La creación de una comisión mixta de seguimiento de los programas y actuaciones que marque el pliego de condiciones, una auditoría anual, evaluación continua de los parámetros que definen el nivel del servicio y un diálogo profesional constante que proteja el equilibrio financiero, evitará dudas al respecto. Cuando se acomete un proyecto de inversión conocido como **Proyecto Ciudad**, debe exponerse de una manera clara y transparente con un consenso total entre equipo gobernante que lo sugiere, oposición, sindicatos, y entidades, clubes de referencia, asociaciones vecinales, empresas locales... para que sea una gestión de todos. ◀

MZ

**Offset Digital**  
Tecnología Digital HP de última generación.  
Papeles Especiales, Texturados, Sintéticos, Reciclados.  
Disponemos de acabados especiales como Marca de agua, Golpe en seco, Relieve transparente, Tinta blanca.  
Acabados de encuadernación como Rústica Fresada, Grapa, Wire-o, Espiral, Channel, Engomado, Tapa dura, Anillas, Tornillos, Corchetes.  
Acabados auxiliares como el hendido y plegado, alzado, laminado.

**Impresión Offset**  
En nuestras instalaciones disponemos de una estructura donde priman los espacios y la organización del flujo de producción.  
Organizado en cadena para que preimpresión, almacén de papel, impresión y acabados, estén agrupados para optimizar el bienestar y rendimiento del equipo.  
Impresión de folletos, desplegados, flyer y carteles, dípticos, trípticos, cuadrípticos, cartas, sobres, tarjetas, revistas, libros, carpetas, talonarios, facturas, albaranes.

**Gran Formato**  
Imprimimos cartelería comercial en cuestión de minutos y en multitud de soportes. Expositores para eventos y soluciones feriales.  
Imprimimos en UVI (con el añadido de tinta blanca).  
Fresadora (para cualquier tipo de material rígido: madera, cartón, metacrilatos, pvc, forex, foam). Hendidos para cartón, maquetas, corpóreos...  
Disponemos de máquinas de confección de lonas para ser autónomos en nuestro proceso de fabricación.

**Impresión Textil**  
Es ideal para diseñadores, agencias de publicidad, organización de eventos y presentación de productos, tiendas online, colecciones, fiestas, cumpleaños, despedidas de soltero/a, muestrarios de ropa o simplemente tu camiseta con tu diseño preferido.

**Impresión PLV** Packaging, Expositores de mostrador, de suelo, Display de suelo y Totems Varios.

**INNOVACION, COMPROMISO Y CALIDAD**

**copysell**

copysell.com

# El congreso de la Asociación Andaluza de Gestores del Deporte (Agesport) tiene como compañero fundamental en su XIV edición a la cadena BNFIT.

**BNFIT abre el congreso de Agesport celebrado el pasado 13 y 14 de Mayo en la ciudad de Sevilla cuyo tema de cabecera fue "Deporte y empleo"**

**D**on Ignacio Zambrana Contreras, Director General de Infraestructuras Deportivas de la compañía Santagadea (BNFIT), hizo una exposición sobre el recorrido de BNFIT en el último año, donde ha demostrado una implantación en la zona sur del país inigualable, pues tres centros de la cadena BNFIT tienen su sitio en las ciudades de Sevilla, Córdoba y Jaén, además de otro en la vecina comunidad Extremeña, BNFIT Puertapalma (Badajoz). En breve será Cádiz la ciudad que acogerá otro centro de la cadena ubicado en el propio puerto. El centro llevará el nombre de BNFIT Puerto de Cádiz.

El panel inicial tuvo la presidencia en la mesa de **Don Ignacio Revuelta Armengou, vicepresidente de Agesport, Delegado de Santagadea en la Zona Sur y Director General de AOSSA**, empresa líder en Andalucía en gestión del deporte y que pertenece al grupo Santagadea.

En la mesa también estuvo **Don Antonio Fernández, Secretario General de la consejería de Deportes y Turismo de la Junta de Andalucía**, quien hizo una magnífica exposición de lo que el Deporte aporta al PIB Andaluz y Nacional.

El **Presidente Corporativo de Santagadea, Don Antonio López**, tuvo el honor de hacer entrega del premio a la mejor entidad pública de Andalucía, que recayó en La Empresa Pública del Deporte de Andalucía y que recogió la Directora General de Deportes Dña. María José Rienda, quien no hace mucho llenaba las páginas de la prensa deportiva con sus numerosos éxitos en el deporte blanco. ◀



Ignacio Zambrana en un momento de su intervención



Antonio López, Presidente Corporativo de Santagadea entrega un Premio a María José Rienda, Directora General de Deportes



## LAS DESGRACIAS DE RAFA NADAL

Nadal, apesadumbrado, dio a conocer la noticia en rueda de prensa sorpresa. A su lado compareció el director del torneo. Guy Forget confirmó que el manacorí quería seguir jugando, pero su propio doctor y el de Roland Garros le pidieron frenar. Los cinco partidos que, como máximo, le quedaban sobre la tierra batida francesa eran imposibles de asumir si seguía jugando en esas condiciones. La lógica decía que, tarde o después, se rompería y sufriría consecuencias peores que decir adiós al sueño de una décima Copa de los Mosqueteros. Así pues, se prolonga la mala suerte de un Nadal que no termina de volver a su mejor versión debido a problemas similares al sufrido en París. Nadal jugó sus dos primeros encuentros arrasando a sus rivales. No hubo tercero. Djokovic, su gran enemigo y número 1 del mundo, lamentó la eliminación de Rafa.

Ambos mantienen una fuerte amistad lejos de las pistas. ◀



**Rafa Nadal dio la sorpresa en la pasada edición de Roland Garros y no precisamente por motivos positivos. El tenista de Manacor tuvo que dejar su torneo fetiche (suma nueve entorchados) debido a una lesión de muñeca que arrastraba desde días previos a la disputa de la competición.**

## MANTENIMIENTO PROGRAMADO Y SERVICIO TÉCNICO MULTIMARCA



**AVD3**, somos una empresa dedicada al mantenimiento y reparación de maquinaria fitness, wellness e instalaciones deportivas con servicio técnico multimarca.

**Más de 10 años de experiencia** nos avalan, aportando garantía de calidad y profesionalidad en todos nuestros servicios.

Gracias a nuestro programa personalizado de mantenimiento preventivo, prolongamos la vida de las máquinas lo que supone un gran ahorro y una constante revalorización de sus equipos.

IMPORTANTE  
**AHORRO**

IMPORTANTE  
**REVALORIZACIÓN**  
DE SU EQUIPO



Información:  
**91 628 74 27**

C/ Rafael Pillado Mourelle 6 A20 - 28110 Algete (Madrid)  
mail: comercial@avd3.com [www.avd3.com](http://www.avd3.com)

**AVD3**  
EQUIPAMIENTO Y SERVICIO TÉCNICO

# ESTRÉS

EN EL TRABAJO Y MEDIOS PARA COMBATIR CONTRA ÉL.  
FUTURAS CLAVES PARA EMPRESAS DEPORTIVAS Y NO DEPORTIVAS

**Autores:** Manuel León Jiménez, Jorge García Unanue y Leonor Gallardo Guerrero  
Grupo IGOID. Universidad de Castilla-La Mancha

## El problema

Día a día nos enfrentamos a las adversidades que la cotidianidad nos presenta, se nos acumulan los quehaceres, proyectos, nos surgen ideas nuevas, retos estimulantes los cuáles estamos deseosos de alcanzar. Sin embargo, la carga que soportamos muchas veces nos hace retrasarnos o lastrar-nos hacia nuestras metas.

Una de las dimensiones de esta carga es el estrés, el cual nos aporta aspectos positivos y negativos. Los positivos son conseguidos a corto plazo, puesto que niveles moderados de estrés en momentos puntuales nos ayudan a que nuestro cerebro esté alerta y el sistema inmunitario reaccione y se fortalezca ante cualquier amenaza.

Por el contrario nos encontramos con

que una prolongada exposición a situaciones estresantes puede resultar en problemas en la salud como enfermedades cardiovasculares o el síndrome del estrés crónico llamado **burnout**.

Este mal afecta a más de un 20% de la población trabajadora y el coste económico anual de este malestar físico y mental, se estima que esté cerca de los 20 billones de euros. Estos datos son el resultado del trabajo de la "European Agency for Safety and Health at Work" entidad que promueve unos valores como son la Responsabilidad Social Corporativa.

Es de sobra conocido que la actividad física actúa de sistema catalizador del estrés, lo frena y lo reduce. Así, uno de los entornos que más poder de influencia tiene en la vida de las personas,

como es el entorno laboral, se ha dado cuenta de ello. Hoy en día ya son numerosas las organizaciones que promueven hábitos de vida saludables añadiendo incentivos como por ejemplo 1 euro por kilómetro recorrido en bici para ir al puesto de trabajo, financiar la inscripción de carreras populares o facilitar entradas a eventos deportivos. Se busca no solo mejorar el rendimiento de la empresa, sino también conseguir la calidad de vida del trabajador como elemento propio de la responsabilidad social corporativa. Sin duda es un avance respecto a la situación anterior en la que sólo se miraba el resultado de cada trabajador, que en definitiva no deja de ser una herramienta de la empresa para producir. Ahora se intenta cuidar del material humano con estas iniciativas.

Pero, ¿Es suficiente?, ¿Qué ocurre con



**“este mal afecta a más de un 20% de la población y el coste económico de este malestar físico está cerca de los 20 billones de euros”**

la gente que no se plantea ser activa?,  
¿No hay solución para ellos?

### **Solución. Las nuevas tecnologías**

Las nuevas tecnologías nos aportan innumerables oportunidades, ventajas que si se saben aprovechar superan con creces los inconvenientes. Los dispositivos wearables, como pulsómetros o pulseras que cuantifican actividad física y sueño, nos hacen tener un aliciente para comprobar si hemos dormido bien o mal, si ha sido suficiente la duración del sueño, si me muevo lo suficiente. Sin duda es una gran ventaja, pero estos dispositivos se dejan de utilizar en menos de 6 meses, por falta de conocimiento para interpretar la información que nos da o porque ya ha perdido el atractivo de ser una novedad.

Retomando la visión del punto de vista laboral, si las empresas invirtieran en estas tecnologías y las enfocaran en una explotación la cual sea de provecho mutuo, tanto para el trabajador como para la organización, el retorno no solo sería de ahorro en los costes derivados del estrés sino que la producción aumentaría de manera exponencial al contar con herramientas más eficaces para la producción. Se debe por tanto facilitar la herramienta y disponer de personal o medios para interpretar los resultados. La suma de los wearables y su tecnología, junto con los beneficios de mejorar hábitos de vida serán la clave para conseguir la adherencia en cualquier intervención.

La temática de la actividad física en el entorno laboral ya ha sido estudiada. Sin embargo, a pesar de presentar resultados prácticos, pueden ser poco transferibles al utilizar herramientas limitadas como son los cuestionarios. Se ha demostrado que diferentes tecnologías pueden detectar situaciones de estrés y recuperación, por lo que si el empresario utilizara estos dispositivos para detectar los niveles de estrés de los trabajadores el valor de la información se multiplica.

Un protocolo de control y seguimiento de los niveles de estrés de los trabajadores sería una de las mejores opciones para las organizaciones ya que como si se tratase de un entrenador, podría controlar la carga que soporta determinada persona. Al fin y al cabo la persona que está al frente de un grupo de trabajo no deja de ser un coach que gestiona los recursos para conseguir el mayor rendimiento.

### **Papel del Grupo IGOID. Estrategias de futuro**

En este sentido, desde el grupo IGOID estamos llevando a cabo investigaciones con el fin de cuantificar el es- >>

*“es de sobra conocido*  
**QUE LA**  
**ACTIVIDAD**  
física actúa  
DE SISTEMA CATALIZADOR  
del estrés  
**LO FRENA**  
**Y LO REDUCE”**



**Un protocolo de control y seguimiento de los niveles de estrés de los trabajadores sería una de las mejores opciones para las organizaciones ya que como si se tratase de un entrenador, podría controlar la carga que soporta determinada persona.**

trés de los trabajadores de diferentes ámbitos. Desde puestos de trabajo para los cuales no se requiere ningún tipo de actividad física hasta profesionales del fitness, donde la propia actividad física es el trabajo. Para el análisis de dichas informaciones es necesario tener un control de las personas a analizar, puesto que controlando las diferencias individuales se tendrá mayor control sobre las variables que se quieren estudiar, y una mayor utilidad para el propio trabajador.

En el caso de las personas que no realizan actividad física es necesario tener en cuenta su rutina, y por supuesto, su nivel de actividad física. En el caso de los profesionales del fitness, nos encontramos con un perfil con diferentes niveles de formación, que simultanean el trabajo con el es-

tudio o varios puestos de trabajo, lo que puede llevar a situaciones de estrés por motivos completamente diferentes. En consonancia con esto, la institución llamada Europe Active trabaja para crear estándares que deben cumplir los diferentes profesionales de la actividad física. Aprovechando que se establecen requisitos mínimos los cuales se deben cumplir, también se deberían marcar umbrales los cuales no se deban sobrepasar por el bien del trabajador.

En definitiva comenzar a incidir en este campo de manera que las evidencias que se encuentren lleguen a las empresas, para que ayuden de una manera práctica tanto a la mejora de la calidad de vida de las personas como a su propio desempeño. ◀



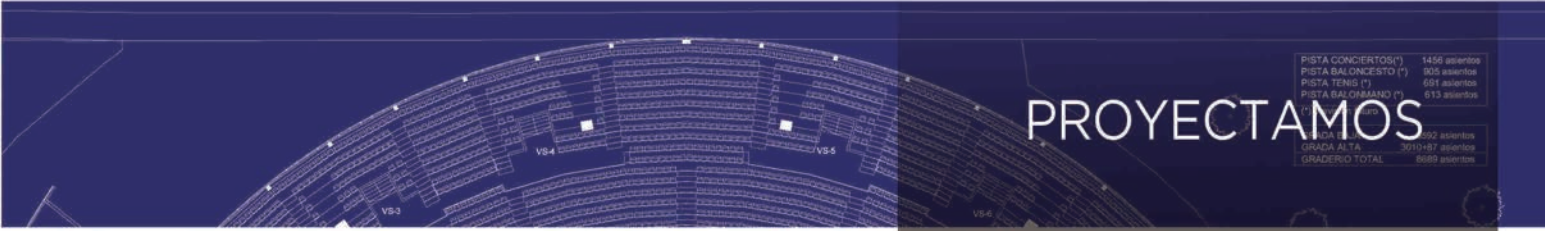
**GRUPO  
IGOID**

**Grupo IGOID -  
Universidad de  
Castilla-La Mancha**

Facultad de Ciencias del Deporte - Edificio 23  
(OGI) - Campus Tecnológico Fábrica de Armas  
Avda. Carlos III, s/n - 45071 Toledo  
Tel.: (+34) 925268800 Ext. 5544  
[www.igoid.es](http://www.igoid.es)

# Equipamiento Deportivo Integral de Instalaciones y Centros Deportivos

Más de 30 años de experiencia y solvencia en la instalación de Equipamientos Deportivos Integrales, Deportes de Equipo, Instalaciones Deportivas, Pavimentos Deportivos Indoor y Outdoor, Renovación de Pavimentos insitu, Atletismo, Gimnasia, Fitness, Deportes Alternativos y Piscinas.

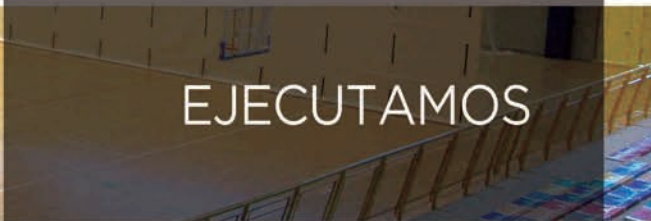


## PROYECTAMOS

PISTA CONCIERTOS(*)	1496 asientos
PISTA BALONCESTO (*)	906 asientos
PISTA TENIS (*)	601 asientos
PISTA BALONMANO (*)	633 asientos
GRADA A-1	1052 asientos
GRADA A-2	2010-187 asientos
GRADERO TOTAL	8099 asientos



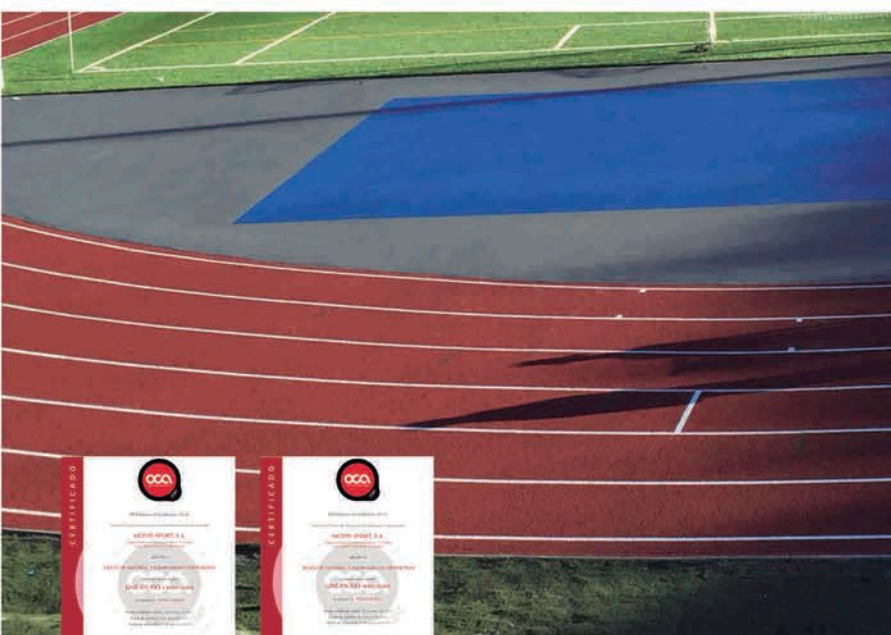
## DESARROLLAMOS



## EJECUTAMOS



## INSTALAMOS



## ... y entregamos

Trabajos garantizados, servicio post-venta ágil y capacidad para resolver cualquier incidencia técnica en el menor tiempo.

Garantía de calidad, ISO 9001 e ISO 14001 y la profesionalidad y el compromiso de Moype Sport.



Información:

# 91 668 70 44

comercial@moype.com  
[www.moype.com](http://www.moype.com)



ENTREVISTAMOS A

# ARTURO CASADO:

EN LA PISTA, EN EL AULA

Y EN EL CLAUSTRO

**Arturo Casado, atleta madrileño de medio fondo, vivió su momento de mayor éxito deportivo una noche de julio de 2010, en la que se proclamó Campeón de Europa de 1500 en Barcelona. Tras una temporada sin lesiones pudo cumplir su sueño, y realizar ese mismo verano extraordinarias marcas en 800 y 1500.**



Arturo Casado proclamándose campeón de Europa de 1500 en Barcelona 2010



**Benito Pérez González**  
benitoperezgonzalez@gmail.com

**E**n 2016, sigue en activo, aunque una lesión le ha impedido poder realizar todos los entrenamientos que tenía programados en su planificación.

Pero Arturo no es un deportista de élite más. Su interés por el conocimiento y la conciencia de que la carrera deportiva tiene su fecha de caducidad, no sólo le llevaron a licenciarse en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, sino que hace sólo unos días defendió con éxito su tesis doctoral, que trata en profundidad un tema relacionado con el rendimiento experto y el entrenamiento en atletismo. Y además de las pistas y las aulas, Arturo también conocerá el Claustro, pues se ha incorporado al equipo de profesores de la Universidad Isabel I.

**(DC): La pasión por el deporte te viene de familia, ¿Verdad?**

**AC:** Efectivamente, yo he tenido la suerte de haberme criado en el deporte. Mi padre, al igual que yo tengo una gran pasión por correr, él la tiene por el vuelo. Es piloto de avioneta e instructor de casi todas las modalidades de vuelo libre. También fue durante muchos años el especialista de todas las actividades de vuelo del programa de RTVE "Al filo de lo Imposible". En una de las expediciones, tenía que subir andando una montaña de casi 7000 metros de desnivel para después descender volando en parapente y necesitaba ponerse muy en forma. Se puso a correr todas las mañanas y me llevaba con él teniendo yo tan solo ocho años de edad. Así empezó todo.

**(DC): ¿Se han cumplido tus sueños como deportista? ¿Qué te ha dado el deporte?**

**AC:** Totalmente. Yo me siento muy satisfecho y orgulloso de todo lo que he hecho en mi deporte. Creo que dadas mis cualidades y



circunstancias, he sacado todo mi potencial y he vivido momentos intensísimos que han marcado mi vida y que jamás olvidaré. Sin embargo, lo que más valoro de lo recibido por el deporte son la gente con la que he coincidido y los amigos que he hecho. También los lugares a los que he viajado.

**(DC): ¿Cómo estás planificando tu temporada este año?**

**AC:** En principio, todo está orientado a clasificarme para los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro siempre que las lesiones me lo permitan.

**(DC): Además de seguir compitiendo, has comenzado a entrenar a atletas. ¿Qué sientes en tu nueva faceta como entrenador?**

**AC:** Es algo que a día de hoy me está dando mucho, sobre todo a nivel personal. Durante mi carrera deportiva todo ha estado centrado en mí. Lo único importante era que mis entrenamientos fueran lo mejor posible, que pudiera descansar adecuadamente. Toda mi vida estaba centrada únicamente en mi mejora. En este sentido, creo que esta es una desventaja necesaria de los deportes individuales. Sin embargo, como entrenador, tu misión es ayudar y preocuparte por otras personas, lo que te "humaniza" de algún modo después de una fase tan prolongada como atleta.

**(DC): Hay pocos deportes tan bellos como el atletismo. ¿Cómo se puede fomentar su práctica entre nuestros niños y jóvenes? Y por otra parte ¿Cómo captar mayor atención de los espectadores y público para que los patrocinadores y las televisiones apuesten con más fuerza por él?**

**AC:** Pienso que el atletismo es un deporte ideal para el desarrollo motor y de las capacidades básicas. Creo que sería algo muy beneficioso incluirlo de una forma más profunda en los programas de Educación Física. Además, pienso que al igual que en otros deportes, las escuelas deportivas hacen una gran labor educativa y que es importante fomentar la creación y el desarrollo de estas escuelas ya que están relacionadas con estilos de vida saludables para los chavales.

**(DC): Siempre has tenido interés por el estudio. Recientemente has defendido tu tesis doctoral. ¿Puedes hablarnos del tema que has elegido, de las principales conclusiones y de lo que ha significado para ti todo este proceso?**

**AC:** Mi tesis doctoral se titula "Rendimiento experto en las Carreras de larga distancia: Estudio comparado entre corredores kenianos y españoles de larga distancia". Este estudio tiene una muestra de 51 corredores españoles y 36 corredores kenianos divididos en tres diferentes niveles de



Arturo Casado en compañía de Alberto Gómez Barahona, rector y Olaia Abadía, vicerrectora en la Universidad Isabel I.

rendimiento. Trata de analizar las percepciones que estos corredores tienen en sus actividades de entrenamiento y las cantidades de entrenamiento en las diferentes actividades específicas de entrenamiento durante los primeros diez años de entrenamiento sistemático. Se ha comprobado como los mejores corredores kenianos de larga distancia (de élite mundial) acumulaban una mayor cantidad de kilómetros durante los primeros diez años de sus carreras deportivas que el resto de los grupos y como para los corredores de larga distancia, las actividades más específicas de su entrenamiento son las que ellos consideraban más efectivas. Además, aspectos como el descanso eran más valorados por estos corredores que el propio entrenamiento. Aspectos socioculturales también diferenciaban el tipo de percepciones de estos corredores y en el caso de los kenianos se ha comprobado que no siguen el modelo clásico de desarrollo del talento que se ha observado en países desarrollados. Ha sido un proceso muy largo y hay mucho trabajo detrás. Empecé los cursos de doctorado en 2008. Sin embargo, aunque también ha sido muy duro ya que lo he compatibilizado con mi faceta de atleta, lo he disfrutado plenamente ya que es mi pasión.

**(DC): ¿Crees que estudios como el tuyo y el de otros colegas mejorarán la planificación de los entrenamientos? ¿Se actualizan los entrenadores o suelen ser reacios a variar sus métodos?**

**AC:** Yo creo que estudios como el mío sí que son útiles de cara a mejorar los modelos de entrenamiento. Pero he de reconocer que el mayor problema de este tipo de estudios es que normalmente las muestras no tienen un nivel de rendimiento suficiente para que los hallazgos puedan ser aplicados en su totalidad en deportistas de alto nivel. Este es uno de los aspectos más destacados de nuestro estudio. La muestra está compuesta por corredores de élite mundial y los resultados muestran la realidad de esta modalidad en el máximo nivel. Probablemente, muchos entrenadores se mostrarían reacios a utilizar estos resultados en su práctica diaria. Tampoco creo que haya que aplicarlos en su totali-

dad porque se ha de respetar la identidad de cada técnico. Pero sí que creo que se deben tener en cuenta este tipo de estudios porque es una información bastante útil.

**(DC): Y por último, no quiero dejar de felicitarte porque también tendrás oportunidad de enseñar lo que sabes como profesor universitario. ¿Qué sientes ante este nuevo reto?**

**AC:** Para mí supone una motivación enorme comenzar mi carrera profesional en la docencia en una Universidad como la Isabel I. Llevo desde los ocho años corriendo y hasta ahora esa ha sido mi única profesión. Tengo 33 años y acabo de doctorarme. Creo que estoy en la edad perfecta para empezar a trabajar en lo que va a ser mi dedicación en la próxima fase de mi vida. Además, me siento privilegiado de poder dedicarme a transmitir lo que he practicado al máximo nivel y lo que he estudiado tan a fondo. Más concretamente a transmitir mi pasión. Además, en la universidad he dado con grandes profesionales de los que también estoy aprendiendo mucho y que me han acogido con entusiasmo y cariño. Estoy muy ilusionado con este nuevo reto. Además, me gusta que la Universidad cuente con un programa como el UNARD, que intenta ayudar a deportistas en la conciliación de su carrera académica y profesional, algo que por experiencia sé que cuesta mucho.

**(DC): ¿Cómo animarías a un deportista para que compagine su carrera profesional con una formación académica? ¿Crees que deben existir programas académicos especiales para ellos?**

**AC:** Creo que lo más importante en este sentido es crear la creencia de que no solo se puede sino que se debe compagnar estas dos actividades. Los deportistas deben ser conscientes de que en el mejor de los casos, a los treinta y pico se va a acabar su carrera deportiva y esto les va a obligar a tener que tener otra ocupación durante al menos treinta años más. Hoy en día y tal y como está la situación laboral, sin formación académica y sin experiencia profesional, se van a encontrar muy indefensos y, en el mejor de los casos, con un trabajo de poca calidad. ◀



# SANTAGADEA RENUEVA SU PATROCINIO DEL EQUIPO AVINTIA RACING

En el marco de su objetivo de promocionar el deporte en todos los ámbitos, el Grupo Santagadea mantiene su presencia en numerosos acontecimientos deportivos, a lo largo del territorio nacional, e incluso a nivel internacional.

Dentro de este ámbito Santagadea ha renovado el patrocinio que desde hace 3 años lleva a cabo del equipo de Moto GP **Avintia Racing**, a través de su marca de instalaciones deportivas **BNFIT**.

El equipo **Avintia Racing**, con sus pilotos, el español Héctor Barberá y el francés Loris Baz, a los mandos de la Ducati Desmosedici GP14.2, compete actualmente en la primera categoría del motociclismo y se presentó esta temporada con altas expectativas de situarse entre los primeros puestos de la clasificación.



La colaboración de Santagadea con el equipo **Avintia Racing** busca fomentar el espíritu de la competición deportiva a los usuarios de sus instala-

ciones, y llevar la marca **BNFIT** a todos los rincones. Este patrocinio convierte a la marca **BNFIT** en una de las pocas marcas de gestión deportiva con presencia en competiciones deportivas de primer nivel, situándose a la vanguardia del sector. ◀

**EXPERIENCIAS QUE MARCAN LA DIFERENCIA**

**LIFE FITNESS journey**

**DESCUBRE MÁS EXPERIENCIAS EN...**  
[www.lifefitness.es/journey](http://www.lifefitness.es/journey)

Desde hace más de 10 años, Life Fitness busca una solución personalizada para cada instalación, buscando la combinación perfecta entre personas, espacios y equipamiento. Life Fitness Journey evoluciona y se desarrolla según las tendencias de la industria del fitness, creando nuevas experiencias para sus socios, ayudándole así a diferenciar su instalación.

Le ayudaremos a alcanzar sus objetivos empresariales, a través de la generación de nuevas fuentes de ingresos, el ahorro de costes y la reducción del riesgo.

**¡Podemos ayudarle a crear la mejor experiencia para sus socios!**

#### TOP 20 TENDENCIAS GLOBALES 2016

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 1. Wearable technology  | 11. Group personal training          |
| 2. Body weight training                                       | 12. Worksite health promotion        |
| 3. High-intensity interval training (HIIT)                    | 13. Wellness coaching                |
| 4. Strength training  | 14. Outdoor activities               |
| 5. Educated, certified, and experienced fitness professionals | 15. Sport-specific training          |
| 6. Personal training  | 16. Flexibility and mobility rollers |
| 7. Functional fitness   | 17. Smart phone exercise apps        |
| 8. Fitness programs for older adults                          | 18. Circuit training                 |
| 9. Exercise and weight loss                                   | 19. Core training                    |
| 10. Yoga  | 20. Outcome measurements             |

Fuente: TOP 20 Resendencias Globales 2016 del International Society of Fitness Trends 2016 by Walter R. Thompson, Ph.D., FACSM

Life Fitness Iberia  
 Frederic Mompou, 5 1º-1ª  
 08960 Sant Just Desvern, Barcelona

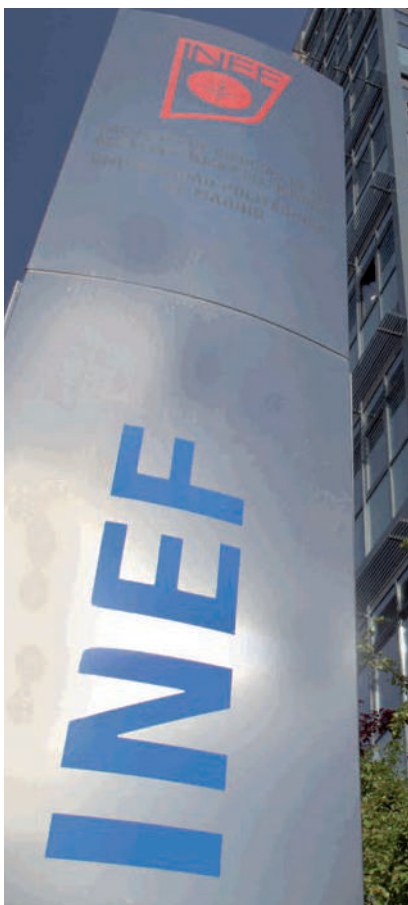
Tel. 900 505 741  
 info.iberia@lifefitness.com  
 www.lifefitness.es

Lifefitness.es  
  

**LifeFitness**

**HAMMER STRENGTH**

© 2016 LIFE FITNESS, UNA DIVISIÓN DE BRUNSWICK CORPORATION. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.



**“el INEF revolucionó la enseñanza de la educación española, con un enfoque multidisciplinar y con el rango de estudio universitario.”**

# EL INEF, un proyecto multidisciplinar y revolucionario



Jose María Lecumberri

Tuve la fortuna de trabajar durante 14 años como profesor en el INEF de Madrid, formando parte de ese grupo inaugural de expertos que Cagigal reunió, para poder ofrecer, por primera vez en España, una formación multidisciplinar en Ciencias del Deporte. Hasta entonces los estudios en materia deportiva atendían de manera disgregada aspectos parciales de la actividad físico-deportiva.

Antes del INEF existían en España cuatro escuelas de Educación Física de procedencia heterogénea, tanto ideológica como técnica y utilitaria:

1. La primera fue la **Escuela de Educación Física y Medicina del Deporte**, integrada en la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid. Fundada por el profesor Negrín, catedrático de fisiología antes de ser ministro de la República. Dicha escuela tenía una base científica y fisiológica, y en ella estaban graduados tanto Cagigal, como yo mismo.

2. La segunda y tercera escuelas eran La **Escuela de Mandos José Antonio**-masculina- y la **Escuela Julio Ruiz de Alda (La Almudena)** -de la Sección

Femenina-, ambas dependientes de la Secretaría General del Movimiento, de fundamento político.

3. La cuarta escuela era la **Escuela Central de Educación Física** de Toledo, de fundamento militar, que estaba orientada a la formación física de las Fuerzas Armadas.

El mérito de Cagigal fue superar esta organización atomizada, para introducir otra con una visión multidisciplinar, basada en la alta formación biológica y de técnica deportiva, donde se armonizaba el ejercicio corporal con valores y conocimientos humanos y técnicas de contenido social, como Derecho, Ciencias del Información, Sociología, Psicología, aspectos biológicos, etc. Es decir una concepción holística del Deporte y la Educación Física contemplados desde una perspectiva antropológica.


El enfoque multidisciplinar del INEF se explica conociendo la figura de Cagigal, que tenía una formación académica única. Era Doctor en Filosofía y Letras, hablaba cinco idiomas -alemán, francés, inglés, portugués y español- además de dominar el latín y el griego, que le permitieron leer de primera

mano textos clásicos, y así comprender mejor las raíces del fenómeno deportivo. Publicó diez libros de diferentes aspectos del deporte: antropológico, pedagógico, sociológico, organizativo, filosófico y cultural, todos ellos fruto de su humanismo y de su profunda bonhomía. Su capacidad intelectual le permitió ser conocido por la clase política del momento, aunque Cagigal siempre supo mantener su independencia y libertad para hacer lo que su conciencia le dictaba. Su éxito con el Colegio San José de Valladolid, al que convirtió en una referencia nacional en deporte y su libro “Hombres y deporte” llamaron la atención del Ministro Elola-Olaso que fue quien facilitó los medios necesarios para crear el INEF. Durante esos años Cagigal supervisó personalmente el proyecto educativo e incluso, desde 1962, siguió a pie de obra la construcción del emblemático edificio, que ha albergado la vida de esta institución en sus 50 años de vida.

El INEF revolucionó la enseñanza de la educación española, ya que otorgó un espacio propio al deporte dentro del sistema educativo, con un enfoque multidisciplinar y con el rango de estudio universitario.

La concepción del INEF fue fundamentalmente progresista, como ha demostrado la evolución de la Educación Física y el Deporte en España desde esos años hasta nuestros días.



 **evergy**<sup>®</sup>

el material fitness  
de los profesionales



[evergyfitness.com](http://evergyfitness.com)

## FAGDE Y EL CÍRCULO DE GESTORES DEPORTIVOS DE MADRID EN EL CONGRESO GYM FACTORY DE MADRID



El pasado 13 de mayo se celebró en Madrid el Congreso Gym Factory Sports Meeting Point, del que FAGDE fue padrino. El Círculo de Gestores Deportivos de Madrid estuvo especialmente representado, al ser el representante en la Comunidad de Madrid, de dicha asociación nacional.



## EL CÍRCULO CELEBRA SU ASAMBLEA ANUAL DE SOCIOS

El pasado 12 de mayo, el Círculo de Gestores Deportivos de Madrid celebró su Asamblea General Ordinaria. Como cada año se rindieron cuentas ante los socios sobre la actividad, jornadas y otras acciones realizadas durante el año 2015, en el que se ha seguido trabajando bajo las directrices de la Carta Española del Deporte para promover la actividad física en condiciones de seguridad y calidad. ◀

El evento contó con la participación de **cuatro prestigiosos expertos internacionales: Lesley Aitken, Hans Muench, Leon Rudge y Ray Algar**. Todos ellos ofrecieron interesantes visiones de la gestión deportiva desde diferentes perspectivas.

FAGDE estuvo representada por **Carlos Delgado, vicepresidente adjunto de la Federación y Secretario General del Círculo de Gestores Deportivos de Madrid**. En su intervención, se encargó de presentar de forma muy sintética la labor de la Federación y los objetivos que persigue. "La práctica deportiva no solo es un derecho, sino una necesidad social", recordó Delgado, subrayando algunos de los conceptos que se recogen en la propuesta de Carta Española del Deporte presentada por FAGDE hace un año en Santander.

El Congreso Gym Factory Sports Meeting Point también contó con otros padrinos que, a su vez, son partners de FAGDE, como **Matrix, representada por su director general, Ernesto Aspe, y la Fundación Vida Activa y Saludable, en cuyo nombre intervino su presidente, Gabriel Sáez**. ◀

grupo **ingesport**



*LifeFitness*



SANTAGADEA



Fundado por y para los profesionales de la Gestión Deportiva, el Círculo tiene como fin, el que se reconozca la figura del profesional, ya sea Gestor Deportivo público o privado.

[www.circulodegestores.com](http://www.circulodegestores.com)

email [info@circulodegestores.com](mailto:info@circulodegestores.com)

**f** <http://www.facebook.com/CirculoGestores>

**t** @CirculoGestores

# “RESILIENCIA” COMO CONTROL DEL ESTRÉS DEL DIRECTIVO DE CENTROS DEPORTIVOS EN TIEMPOS DIFÍCILES



Pablo Sánchez Buján

Desde hace más de un lustro, la capacidad económica española ha ido de mal en peor, y con ello muchas de las empresas han caído en picado y sus directivos o líderes han pasado y aún están pasando por un mal momento que se traduce en una situación de estrés permanente. Por este motivo, muchos han “tirado la toalla,” pero otros han logrado sobrevivir a esta situación e incluso salir fortalecidos de ella. Gran parte de ello, a mi parecer, es producto de la **resiliencia**.

La **resiliencia** (Wikipedia) es la capacidad de los seres vivos para sobreponerse a períodos de dolor emocional y situaciones adversas. Cuando un sujeto o grupo es capaz de hacerlo, se dice que tiene una resiliencia adecuada, y puede sobreponerse a contratiempos o incluso resultar fortalecido por estos.

Actualmente, la resiliencia se aborda desde la psicología positiva, la cual se centra en las capacidades, valores y atributos positivos de los seres humanos, y no en sus debilidades y patologías. El concepto de resiliencia se corresponde aproximadamente con el

término «entereza». **“superar algo y salir fortalecido y mejor que antes”.**

El responsable de una empresa o Centro Deportivo en los tiempos que hemos pasado, lo ha tenido muy mal, ya que como consecuencia de los elementos económicos que nos han asediado, la clientela se daba de baja, no llegaban nuevos alumnos y ni aún bajando los precios, o haciendo diferentes campañas, se lograba recuperar clientes o conseguir nuevos alumnos. En esta situación, hemos encontrado dos tipos de liderazgo fundamentalmente; **El líder (con buena resiliencia) que en entornos muy complicados ha sido capaz de controlar su estrés y el de su equipo, sacando con ello sus proyectos y su centro deportivo adelante; y por otro lado el líder que se ha “escondido” y resguardado en la inmovilidad, en el lamento, en el “no hay nada que hacer”, en el “ya lo he hecho todo, en .....**

Muchos directivos han caído en este envite, ¿por su mala resiliencia? De estos, la mayoría lo han perdido todo, o casi todo, porque no han sido capaces de mirarse hacia dentro con toda “sinceridad” y analizar lo que estaban >>



haciendo, lo bueno y lo malo, para reforzar lo bueno y sobre todo corregir o eliminar lo malo. Ver como lo hacen otros, a los que les va bien, ser humildes y reconocer los errores, solo así se puede corregir y mejorar nuestro liderazgo.

Sin embargo, otros, la mayoría de los directivos ¿con buena resiliencia? han logrado superar todo tipo de pruebas, gracias a su evolución, y con ella la forma de dirigir a su personal, de atender a sus clientes y sobre todo, a una nueva forma de enfocar las actividades. Nos encontramos ante un nuevo concepto de este sector, nuevos modos de comunicación, nuevas técnicas y herramientas que han elevado notablemente los niveles de seguridad, confianza y atracción de la práctica de la actividad física y el deporte y con ello la gestión de estrés de directivos y empleados, para que todo salga bien.

El directivo con buena resiliencia ha sido capaz de crecer en los retos. La resiliencia y la forma de afrontar las circunstancias difíciles, determinarán el éxito de nuestras organizaciones.

El día a día del gestor de un Centro deportivo en los tiempos que corren, ha sido muy intenso (aun lo sigue siendo), nunca debe "bajar la guardia", debe estar preparado para tomar

decisiones importantes en situaciones críticas. Actualmente hay imprevistos que pueden surgir en cualquier momento, con el personal, con las instalaciones, con los clientes, etc. y solamente los directivos que estén atentos, pendientes de cualquier incidencia y preparados para afrontarlas, podrán salir al paso y en los momentos clave y culminar los proyectos con éxito.

La resiliencia es la capacidad de afrontar la adversidad saliendo fortalecido y alcanzando un estado de excelencia profesional y personal. Desde la Neurociencia, se considera que las personas más resilientes tienen mayor equilibrio emocional frente a las situaciones de estrés, soportando mejor la presión. Esto les permite una sensación de control, frente a los acontecimientos y mayor capacidad para afrontar retos.

La resiliencia es el convencimiento que tiene un individuo o equipo en superar los obstáculos de manera exitosa sin pensar en la derrota a pesar de que los resultados estén en contra, al final surge un comportamiento ejemplar a destacar en situaciones de incertidumbre con resultados altamente positivos<sup>3</sup>

Podría decirse que la resiliencia es la entereza más allá de la resistencia. Es >>

**“ la resiliencia y la forma de afrontar las circunstancias difíciles, determinarán el éxito de nuestra organización”**

la capacidad de sobreponerse a un estímulo adverso. El ser resiliente no es ser extraordinario: esta capacidad está en toda persona. La tarea es desarrollar esta capacidad con actitud y firmeza.

La resiliencia nos sirve para generar confianza, primero en uno mismo y después para transmitirla a nuestro equipo, generar la confianza para apoyarse unos a otros, fortalecer los puntos más vulnerables del equipo.

Cuando un líder no es resiliente lo que aporta es miedo. La resiliencia que se trabaja en equipo le hará más competitivo. El entorno actualmente cambiante, requiere de las empresas, la capacidad de adaptación constante, aprovechando las oportunidades que surgen para posicionarse como líderes en el mercado, y esto es precisamente lo tienen que conocer nuestros directivos.

Según los expertos que han estudiado la resiliencia (wikipedia,) Las personas resilientes han sido definidas con las siguientes características:

- . Sentido de la autoestima fuerte y flexible
- . Independencia de pensamiento y de acción

- . Habilidad para dar y recibir en las relaciones con los demás
- . Alto grado de disciplina y de sentido de la responsabilidad
- . Reconocimiento y desarrollo de sus propias capacidades
- . Una mente abierta y receptiva a nuevas ideas
- . Una disposición para soñar
- . Gran variedad de intereses
- . Un refinado sentido del humor
- . La percepción de sus propios sentimientos y de los sentimientos de los demás
- . Capacidad para comunicar estos sentimientos y de manera adecuada
- . Una gran tolerancia al sufrimiento
- . Capacidad de concentración
- . Las experiencias personales son interpretadas con un sentido de esperanza
- . Capacidad de afrontamiento
- . Apoyo social
- . La existencia de un propósito significativo en la vida
- . La creencia de que uno puede influir en lo que sucede a su alrededor
- . La creencia de que uno puede aprender con sus experiencias, sean éstas positivas o negativas

El estrés es un término de uso cotidiano que se ha generalizado para acabar refiriéndose a muchas cosas distintas: ansiedad, sobrecarga, prisa,

## “ la resiliencia nos sirve para generar confianza, primero en uno mismo y después en nuestro equipo”

trés propiamente dicho. En nuestra sociedad tiene una connotación negativa, aunque no todo el estrés es malo. Es importante comprender qué es realmente el estrés y aprender a detectar cuándo nos está afectando negativamente. ¿Hay algo que se pueda hacer cuando sientes que te domina el estrés? ¿Afecta tu nivel de estrés al desempeño de tu equipo? ¿Cómo medir el “nivel” de estrés que tienes?

**¡Si quieres ser un buen líder, un buen Directivo, se resiliente, concóctete y podrás afrontar todas estas preguntas con éxito! ◀**

## SELF IMPROVEMENT

### REFLEXIONES PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL DE LOS GESTORES

## 121. ¿cuánto valgo? Test de valor

**FXL** Todos sabemos que a la hora de diseñar un plan de negocio para cualquier tipo de empresa, lo primero que se hace es definir dos aspectos íntimamente relacionados: las propuestas de Valor y el segmento de mercado o Público al que quiere servir. El objetivo es solucionar problemas o satisfacer intereses y necesidades de un tipo concreto de personas mediante una “propuesta de valor” o, en otras palabras “algo válido y bien valorado” por ellos. Total que, una oferta vale según el grado o medida que resuelve o satisface al receptor para el que se ha definido y elaborado el producto.

Y ¿por qué no aplicarnos esta teoría a nosotros mismos? ¿Por qué no preguntarnos “cuanto valgo como persona y como profesional”? No olvidemos que valemos lo que los demás están dispuestos a pagar por nuestros servicios. Obviamente, lo primero que debiéramos hacer es concretar ante quién o para quién queremos valer, pues, los criterios por los que nos valorarán dependerán del nivel de satisfacción que les procuramos en aquellos intereses o necesidades que quieran ver satisfechos a través nuestro. Y son muy distintos los intereses de los padres, los hijos, los amigos, el jefe de la empresa, los subordinados, y otros. Está claro; una vez definido el público objetivo, debemos hacer un test de valor; ponernos a prueba voluntariamente, esto es, examinarnos. Una forma útil de entrenarse para valorarnos es plantearse voluntariamente retos y dificultades supuestas, imaginadas, y analizar el cómo actuaríamos para salir airosos. En las soluciones, tendríamos una idea de la nota merecida, o de nuestro valor.

Es habitual, todos nos examinan, nos ponen a prueba para calificarnos con una nota y seguir o no confiando en nosotros; y algunos nos suspenden! cosa que puede ayudarnos a rectificar y a tratar de mejorar o, insensatamente, a desmoralizarnos. También nosotros mismos, conscientes o no, acostumbramos a poner en situaciones de prueba a nuestros subordinados, sobre todo si queremos saber de su valía para potenciarlos o reubicarlos.



# Family Challenge

La Comunidad de Madrid en colaboración con “Pura Sangre, the Race” organiza la primera edición de la carrera “Family Challenge” en el Parque Deportivo Puerta de Hierro.

Uno de los principales retos que debe asumir la administración en materia deportiva es la promoción de la salud, la actividad física y el deporte en la población infantil. Cuando hablamos de este colectivo, resulta especialmente importante el apoyo de su entorno para facilitar la adquisición hábitos de vida saludables, y es por ello que la familia debe ser un ámbito prioritario de actuación.

Además resulta vital que los niños mantengan estos hábitos de cara a su etapa adulta, por lo que debemos procurar una continuidad en la práctica pero sobre todo proporcionarles experiencias deportivas inolvidables que condicionen de forma positiva su actitud hacia la actividad física y el deporte.

En este sentido, la **Comunidad de Madrid** a través de la **Dirección General de Juventud y Deporte** organiza la primera edición de la carrera “**Family Challenge**” junto con “**Pura Sangre, the race**”, y la colaboración de **Sportlife, Coca Cola, Aquarius** y el **Club Serrano 240**, dirigida a familias con hijos entre 6 y 13 años. Los entrenadores de Serrano240 impartirán un entrenamiento al inicio de la carrera que servirá como calentamiento para la misma. Y finalizará el evento con una fiesta deportiva, liderada por los carismáticos instructores de S240. En la que padres y niños bailarán al ritmo de la buena música.

En concreto, el próximo domingo **19 de junio** en el **Parque Deportivo Puerta de Hierro de Madrid**, se celebrará esta prueba deportiva de carácter eminentemente lúdico, en la que padres e hijos recorrerán un circuito con multitud de obstáculos y pruebas. Tendrán que correr, saltar, reptar,...pero sobretodo ensuciarse, mojarse y pasárselo bien.

Esta carrera se realizará por parejas (padre o madre junto con un hijo/a) y contará diferentes recorridos en función de la



categoría de edad de los niños. Una primera categoría para niños entre 6 y 9 años y una segunda para los de 10 a 13 años, organizando ambas en distintas tandas de participación. A partir del 19 de mayo, los interesados en participar deberán inscribirse en la carrera a través de la web [www.ticketsport.es](http://www.ticketsport.es). Las plazas son limitadas. El coste por pareja es de 10 euros, e incluye hidratación para la carrera, camisetas, dorsales, medallas y acceso a la piscina de la instalación para la unidad familiar.

Más información en [www.madrid.org/sumadeporte](http://www.madrid.org/sumadeporte) ◀

# Oportunidades de Negocio para las grandes instalaciones deportivas

REPORTAJE



F. Xavier Lasunción  
fxl.sportsquality@gmail.com

Un verdadero reto para los nuevos promotores de nuevas instalaciones deportivas de grandes dimensiones y orientadas al espectáculo, es dotarlas de espacios ad-hoc que permitan sacar el máximo rendimiento social y económico del nuevo equipamiento, sin olvidar los requerimientos técnicos y de seguridad para cada uno de esos espacios. Y esto es lo que hemos visto en los últimos proyectos de estadios y pabellones en USA, Inglaterra y Alemania., al margen de las Instalaciones Olímpicas tradicionales que, salvo excepciones, no han sido precisamente un ejemplo a seguir.

Pero ¿Qué ocurre con las instalaciones que podemos calificar de antiguas en nuestro país? ¿Hemos sido capaces los gestores de cambiar de mentalidad, y tratar de aportar ideas innovadoras para sacar el máximo rendimiento de las mismas en la línea que marcan los nuevos promotores? ¿Aprovechamos las oportunidades de "negocio" que nos ofrecen las circunstancias en las que se encuentran nuestras instalaciones, y el club deportivo que las ocupa, como es el caso habitual en la gran mayoría de ellas? Todos sabemos que la tendencia en el diseño de las nuevas instalaciones están marcadas por la polivalencia y la flexibilidad de cada espacio para que sean contenedores multifunciones o usos que puedan cubrir nuevas necesidades de los ciudadanos.

Para evitar malos entendidos, conviene dejar claro que estamos hablando exclusivamente de instalaciones tales como los estadios de fútbol y los grandes pabellones deportivos polivalentes que tengan en común características como:

- Están diseñadas para el espectáculo
- Tienen aforos considerables
- Con diseños atractivos
- Con espacios bajo grada libres y utilizables sin condicionar los circuitos de circulación de los usuarios ni los requerimientos de seguridad.
- De fácil acceso desde los núcleos de población
- Con espacios de aparcamiento próximos
- Bien conocidos y apreciados en la población donde se ubican, así como de interés turístico
- Afamados en otras poblaciones próximas
- Utilizados o gestionados por clubs con miles de socios y seguidores
- Con un elevado número de asiduos

clientes y un mercado potencial considerable.

Pasando al terreno práctico, y con el objetivo de ayudarnos a reflexionar y tratar de cambiar de mentalidad, quiero citar algunos casos de instalaciones españolas - obviamente, sin indicar su nombre - con experiencias tanto positivas como negativas. En concreto, las de:

- Un estadio con resultados espectaculares. Donde se ubica un museo del club propietario del mismo, que tiene tantos o más visitantes que el principal museo de la ciudad y al que se ha añadido una tienda de recuerdos sobre el club y la ciudad, complementada con una zona de restauración abierta a la población.

- Un estadio a medio terminar, con una falta clara de visión práctica, pues, aún teniendo espacios internos sin un uso específico, prevé colocar un museo del club en un edificio externo al estadio.

---

***“ si queremos aprovechar los recursos que nos ofrece cada instalación, una premisa es sacarles rendimiento durante los 365 días del año y el mayor número de horas cada día.”***



- Un ejemplo simple pero interesante. El de un estadio inaugurado hace unos 20 años con visión de futuro, pero sin cliente deportivo, en cuya zona bajo grada montó un centro deportivo de fitness y con pistas de squash, que llegó a tener un considerable éxito en su entorno, movilizándolo a la población del barrio y, al menos, dándole un uso controlado a toda la instalación.

- Un estadio municipal afamado desaprovechado. Estadio con un gran historial, sin un uso habitual pero que mantiene abiertas sus puertas para los visitantes y que recibe miles de turistas cada año. Pero que no ha hecho nada interesante para informar y ofrecer a los visitantes servicios al nivel de la relevancia histórica del equipamiento y que generasen beneficios económicos.

Obviamente, si queremos aprovechar los recursos que nos ofrece cada instalación, una premisa es plantearse el reto de sacarles rendimiento durante los 365 días del año y el mayor número de horas cada día. Y la pregunta clave a responder es ¿qué podríamos acometer que sea coherente con la Misión de nuestra entidad y compatible con las actividades esenciales de la misma? De forma simple, y a título de ejemplo, podríamos indicar las siguientes opciones:

- Ubicar el Museo de Historia del club

correspondiente.

- Zona de Bares y restauración abierta a la calle
- Tienda de Merchandising del club
- Centro de fitness y pistas de squash y semejantes
- Palcos específicos para sponsors
- Sponsorización de salas o áreas concretas de la instalación
- Reserva de zonas de asientos para clientes específicos según cada evento
- Segmentación de áreas de parking para ser alquiladas en días de celebración de eventos
- Ubicar un Meeting Point para eventos corporativos, reuniones de antiguos deportistas, fiestas sociales, etc. etc.

Entiendo que, al igual que en todos las áreas de la gestión, es necesaria la innovación aportando soluciones creativas adaptadas a la misión de la entidad y sus características esenciales así como del entorno y los distintos segmentos de población con dimensiones suficientes que puedan ser objeto de nuestro interés. Por ello, no basta con fijarse en lo que han hecho en otras instalaciones semejantes sino que se trata de valorar cuantos más aspectos mejor.

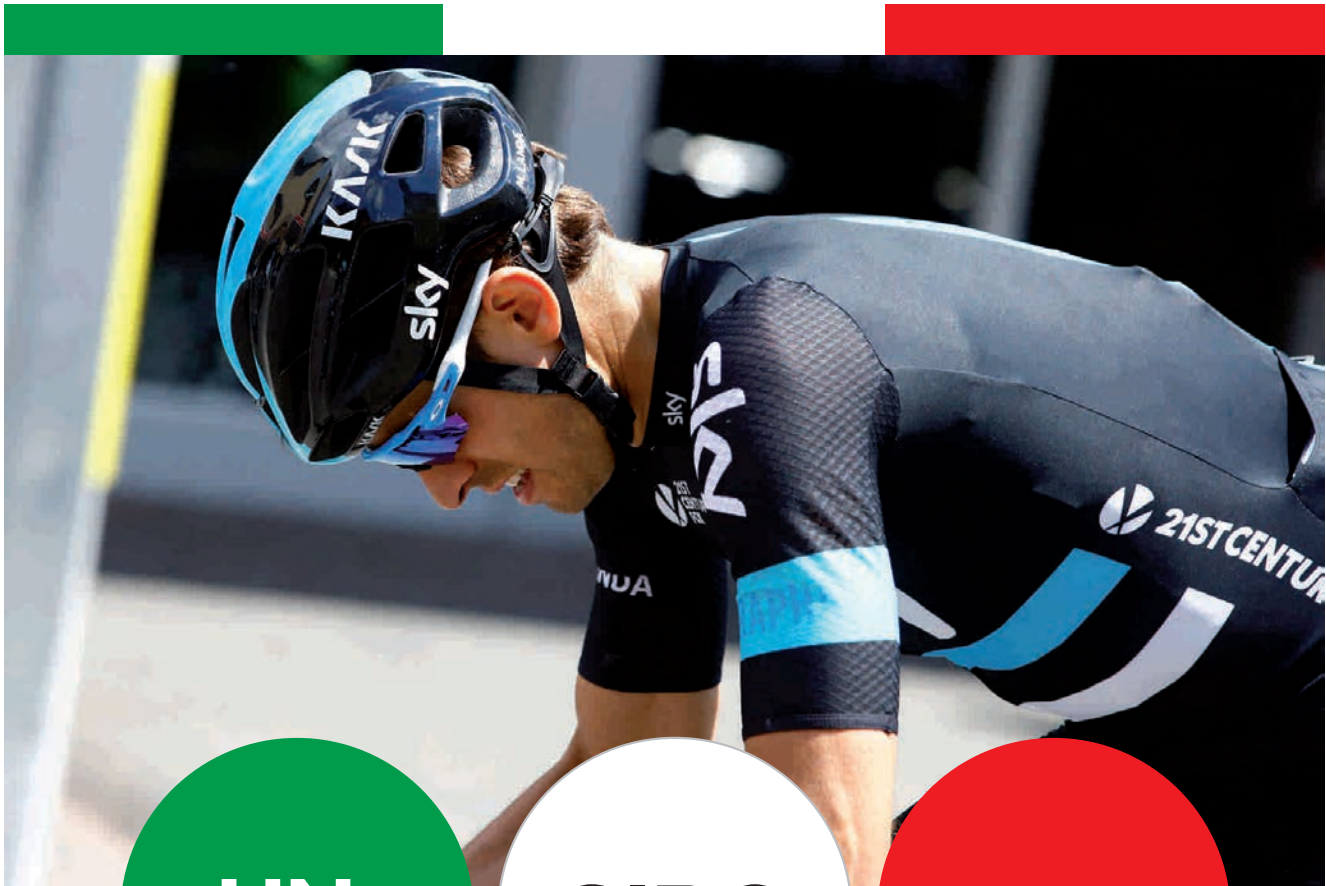
Por supuesto que, en un orden práctico, una vez definidas las opciones deseables en cada caso, lo propio será definir las estrategias operativas para hacer posible su implementación y posterior gestión. Es

---

***“ es necesaria la innovación aportando soluciones creativas adaptadas a la misión de la entidad y sus características esenciales así como del entorno y los distintos segmentos de población con dimensiones suficientes que puedan ser objeto de nuestro interés.”***

el momento de buscar “Partners” idóneos con capacidad de asumir la gestión de cada una de las opciones elegidas, pues conviene no olvidar el conocido dicho de “zapatero a tus zapatos”, dado que al gestor de la instalación no le compete ser experto en cada una de las vías de negocio que se implanten.





UN

GIRO

INESPERADO



**Enrique Bernaola**  
Periodista

**El futuro deberá esperar. El ciclismo español puso gran parte de sus esperanzas en Mikel Landa para la conquista del Giro de Italia y el ciclista vasco no pudo cumplir el sueño de todos los aficionados.**

Una inoportuna gastroenteritis terminó con las opciones del considerado futuro del nuestro ciclismo cuando Alberto Contador decida colgar la bicicleta. Un enorme contratiempo para un corredor que tenía la ronda italiana como gran objetivo de la temporada y que por problemas de salud no podrá realizar.

El corredor del Sky se despidió de la 'corsa rosa' justo cuando mejores sensaciones estaba teniendo. En la contrarreloj de Chianti, en la décima jornada, había demostrado su notable mejoría sobre la bicicleta y el segundo día de descanso se antojaba ideal para recargar pilas y afrontar un Giro que llegaba a su terreno, la montaña. Una montaña que el año pasado le encumbró tras ganar dos sensa-

*“se plantó en Italia con tan sólo 15 días de competición en los que, no obstante, logró una importante victoria en la Vuelta al País Vasco y una etapa del Giro del Trentino”*

cionales etapas en las cimas de Madonna di Campiglio y Aprica, lugares de culto de una carrera donde terminó tercero por detrás de Alberto Contador y de su por entonces compañero, Fabio Aru.

Sin embargo, el que partía junto a Vincenzo Nibali y Alejandro Valverde como gran favorito a ganar la carrera del país de la bota no pudo mostrar su enorme talento y ya al comienzo de la décima etapa, con inicio en Campi Bisenzio, se advirtió que no iba bien. Perdía una minutada en el primer puerto del día y poco después se vio obligado a abandonar aquejado de un virus estomacal. “Estuve mal la noche anterior, pero me sentí un poco mejor por la mañana, así que estaba decidido a intentarlo en la etapa. Pero pronto me di cuenta de que no me había recuperado y que



no iba a ser capaz de continuar”, dijo el ciclista tras volver al hotel del equipo.

“Mikel se levantó esta mañana con sensación de malestar con dolores abdominales. Parece como si tuviera una gastroenteritis vírica”, señaló Iñigo Sarriegui, médico del equipo Sky. Así terminaba el sueño de un Landa que había pasado un invierno malo que le hizo imposible entrenar todo lo que hubiera deseado. Se plantó en Italia con tan sólo 15 días de competición en los que, no obstante, logró una importante victoria en la Vuelta al País Vasco y la general y una etapa del Giro del Trentino.

Su abandono se unía así a una amplia lista de retirados de un Giro que ha traído de cabeza a otros que ya están en su casa como Jean Christophe Peraud, Tom Dumoulin o Fabian Cancellara. “Es una gran decepción para mí, no sólo porque yo estaba en una buena posición en la carrera, sino por todo lo que habíamos hecho como equipo para preparar este Giro”, afirmaba Landa días después de bajarse de la bicicleta, además de agradecer la labor de sus compañeros: “Quiero dar las gracias al equipo por todo su duro trabajo para mí y también a los que me han enviado mensajes de apoyo”.

Pero este inesperado tropiezo no podrá con su ambición y el ciclista de Murgia

(Álava) ya piensa en nuevos retos.

Todavía no sabe si estará en el Tour de Francia para ayudar a su líder, Chris Froome, en su reconquista de París pero lo que parece seguro es que será el hombre fuerte del Sky en la próxima edición de la Vuelta a España, donde volverá a ser uno de los favoritos. El futuro, y el de los aficionados, está en sus manos y, sobre todo, en sus piernas. ◀



## FERROVIAL SERVICIOS ADJUDICATARIA DE DOS NUEVOS CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS EN FELANITX Y ALHAURÍN DE LA TORRE

### SERVICIOS EN EL PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL GUILLEM TIMONER, PISCINAS CUBIERTAS MUNICIPALES, PISTAS DE TENIS, PISTAS DE PÁDEL Y PISTAS POLIDEPORTIVAS EXTERIORES DEL MUNICIPIO DE FELANITX (MALLORCA)

**F**errovial Servicios acaba de ser adjudicataria de un nuevo contrato de prestación de servicios en el municipio de Felanitx (Mallorca). El objetivo general del servicio es fomentar y facilitar la práctica de actividad física a los ciudadanos mediante los servicios de actividades deportivas acuáticas, la realización de actividades dirigidas y la realización de un ranking y torneos de pádel. Asimismo, incluye el servicio de recepción, mantenimiento y limpieza del pabellón polideportivo, piscinas cubiertas, pistas de tenis y pádel y otros espacios deportivos exteriores y la vigilancia de las piscinas cubiertas mediante socorristas. El contrato tiene una duración inicial de dos años y la posibilidad de prorrogarlo hasta cuatro. Para la prestación del mismo Ferrovial contará con una plantilla de 27 trabajadores. Esta nueva adjudicación supondrá una cartera de más de 1.600.000 euros más IVA para la empresa.

Las instalaciones objeto del contrato cuentan con:

- Pabellón polideportivo de 45x27 m
- Una piscina cubierta de 25x12,5 m
- Una piscina cubierta de 12x8 m
- Sauna, jacuzzi y baño turco
- 3 salas de actividades dirigidas
- 4 pistas de tenis
- 4 pistas de pádel
- 3 pistas polideportivas exteriores

### SERVICIOS DEPORTIVOS DE ALHAURIN DE LA TORRE (MÁLAGA)

**A**simismo, Ferrovial Servicios ha resultado adjudicataria del contrato para la prestación de servicios deportivos de Alhaurín de la Torre (Málaga).

El contrato se inició el pasado mes de marzo, tiene una duración inicial de un año más otro de posible prórroga y en la actualidad prestan el servicio 9 monitores deportivos y una persona de administración. Supone para Ferrovial una cartera de unos 266.000 euros más IVA.

Con la adjudicación de estos contratos, Ferrovial Servicios continúa su crecimiento en el sector deportivo a nivel nacional.

A parte de los diferentes contratos de prestación de servicios que la compañía gestiona por todo el territorio nacional, **Ferrovial Servicios** cuenta en la actualidad con 10 concesiones gestionadas por la empresa, situando su marca INACUA como un referente en el sector.

# ferrovial

## servicios

# ESPAÑA ESTARÁ EN RÍO Y EL EUROBASKET 2017

La selección española de baloncesto finalmente competirá en los Juegos Olímpicos de Río 2016 y en el Eurobasket 2017 después de que el máximo organismo mundial de este deporte, la FIBA, cancelase la sanción que pesaba sobre la Federación Española de Baloncesto (FEB) por la denominada rebelión de la Euroliga.

**E**l 4 de abril, la ACB aceptaba participar en las competiciones internacionales de la Euroliga y, aunque dejaba que los clubes españoles participaran en la Liga de Campeones que FIBA quiere organizar, suponía un órdago a este torneo con el que los conjuntos españoles no están muy de acuerdo. El Consejo Superior de Deportes anuló esta decisión el 12 de mayo y, así, permitió a la FIBA dar luz verde a la supresión de un castigo que también afectaba a otros países. España, Italia, Turquía, Grecia, Eslovenia, Croacia, Serbia, Montenegro, Macedonia, Rusia, Bosnia y Herzego-



vina, Lituania, Israel y Polonia eran las afectadas. Todas podrán seguir compitiendo en torneos internacionales después de esta decisión. ◀

**MA**NTENIMIENTO  
**GE**STION E  
**IN**STALACIONES DEPORTIVAS

**MAGEIN**  
Asesoramiento, gestión  
e instalaciones deportivas

Magein le da la bienvenida como empresa líder en el mercado de la pavimentación deportiva, aportando infinidad de soluciones para instalaciones deportivas; todo tipo de pavimentos, deportivos y residenciales, equipamiento integral de cualquier tipo de centro deportivo ya sea público o privado.

Trabajamos con los mejores fabricantes europeos de:

- Césped artificial para uso deportivo y decorativo
- Pistas de pádel
- Resinas acrílicas
- Resinas de poliuretano de interior y exterior
- Equipamiento deportivo

Con un personal altamente cualificado trabajamos por la confianza y satisfacción de nuestros clientes supervisando nuestros trabajos desde la fase de proyecto hasta su entrega definitiva, incluso el futuro mantenimiento de las instalaciones, consiguiendo instalaciones de alta calidad con un coste reducido.

Compromiso con nuestros clientes:

- Rentabilidad: inversión amortizable a corto plazo.
- Estándares de calidad.

Soluciones integrales y asesoramiento técnico, ofreciendo soluciones innovadoras y adaptadas a cada cliente en particular.

C/ Mar Rojo nº7, Local 3, 28821 Coslada (Madrid) Tel.: 0034 91 247 12 70 [www.magein.es](http://www.magein.es) [info@magein.es](mailto:info@magein.es)



## LA CULTURA DE LA SEGURIDAD EN LOS ESTADIOS DE FÚTBOL



**Fernando Andrés Pérez**  
Arquitecto

### 1. LA TOZUDA REALIDAD

La aparición de diversos incidentes en los recintos de espectáculos deportivos, y más concretamente en los estadios del fútbol profesional, es un tema de casi permanente actualidad. Esta tendencia se ha acrecentado en los últimos meses por la coincidencia de varias circunstancias muy significativas que han favorecido el que llegue a impactar en la opinión pública.

Recordaremos algunos de ellos: el a-

**“ la actuación de muchos gobiernos regulando estas actuaciones, suele producirse a saltos, y como respuesta apresurada ante situaciones novedosas, imprevistas, incontroladas, y, a menudo, impactantes.”**

tentado en los accesos del estadio Saint Denis de París; la posterior suspensión de los encuentros de Hannover y Bruselas; la aparición de un dron con una bandera albanesa recordando la Guerra de Kosovo, provocadora para los espectadores en Belgrado; o la muerte del hincha del “ Depor” en las proximidades del Manzanares, es evidente que son asuntos típicos de orden público, aunque estén relacionados con el fútbol. Ante ellos los dirigentes futbolísticos repiten lógicamente no tener ninguna responsabilidad al respecto. ¿Pero qué ocurre en el funcionamiento ordinario dentro de los estadios?, ¿Están claras las competencias sobre seguridad de estos recintos?, ¿Están las normativas públicas actualizadas?, ¿Se cumplen en la práctica?, ¿Cómo atienden los directivos sus responsabilidades como organizadores de eventos multitudina-



rios?... En resumen: ¿Son los estadios unos espacios seguros?

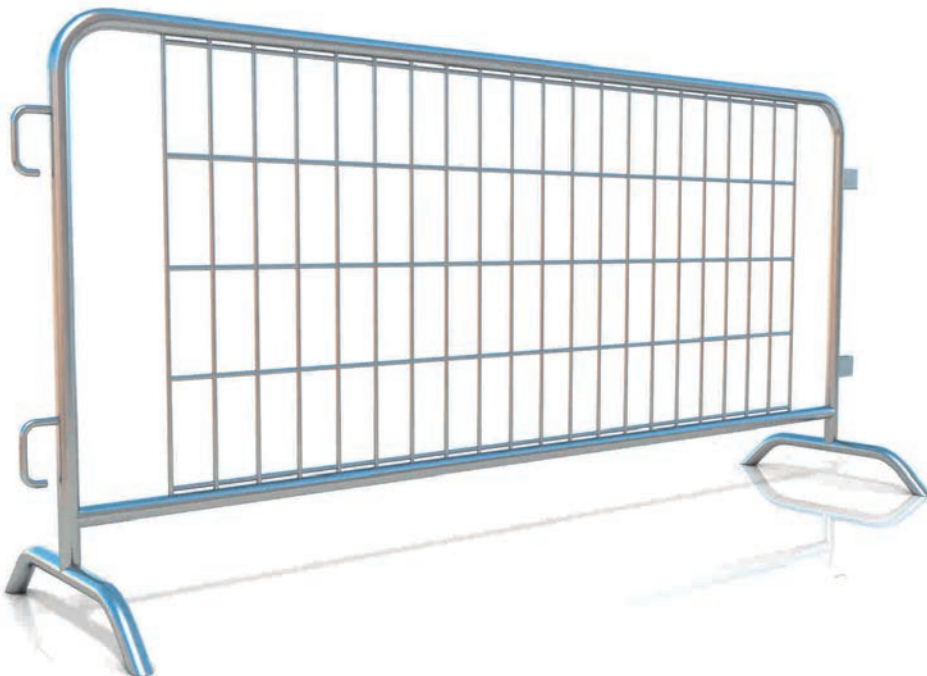
***Lamentablemente la actuación de muchos gobiernos regulando estas actuaciones, modernizando normativas y aplicando nuevas estrategias de actuación suele producirse a saltos, y como respuesta apresurada ante situaciones novedosas, imprevistas, incontroladas, y, a menudo, impactantes. A veces, este estado de gran sensibilidad social que llega a crearse, les lleva a actuar precipitadamente y sin haber podido analizar suficientemente las causas y el desarrollo de los hechos. Es el resultado práctico que suele producirse ante la demanda generalizada de la opinión pública a los gobiernos solicitando respuestas casi inmediatas, y la carencia de unas políticas de actuación consistentes, suficientemente planificadas y aplicadas de modo permanente.***

## **2. UNA OJEADA A LOS ORÍGENES DEL PROBLEMA**

Los primeros incidentes relativos a la seguridad de estas instalaciones tuvieron que ver con la estabilidad física de las primitivas construcciones de graderíos y tribunas en Estados Unidos e Inglaterra, países que primero se dotaron de esta clase de equipamientos. Estas edificaciones fallaron al estar sometidos a esfuerzos que no habían sido previstos por no conocerse entonces los efectos de los movimientos colectivos y acompañados de las masas de espectadores. Así en 1902 se vino abajo una parte del "Ibrox Park" de Glasgow, con aforo de

40.000 plazas, cuya estructura no aguantó el peso de las 60.000 aficionados que se calcula la ocupaban. Unos veinte años después, en 1923, apenas inaugurado oficialmente el Estadio de Wembley en Londres, con un aforo de unas 100.000 localidades, casi todas ellas de pie, fue literalmente invadido por unas 275.000 personas, la mayoría sin entradas, que intentaron ver la Final de Copa entre el Bolton y el West Ham local y, de paso, conocer el novedoso recinto. Al llenarse totalmente los graderíos se cerraron las puertas, y muchos aficionados saltaron las fachadas hasta acabar en el terreno de juego que fue, totalmente ocupado, incluido el interior de las propias porterías. El encuentro tuvo que retrasarse casi una hora hasta que se pudo desalojar al público del terreno de juego y comenzar el encuentro aunque de un modo muy precario. La insuficiencia del dispositivo de seguridad previsto resultó evidente. No se había diseñado bien la venta de entradas, nadie sabía qué hacer para controlar al público y no había un responsable único que coordinara las actuaciones del equipo organizativo y de las fuerzas del orden. La Cámara de los Comunes encargó en la misma semana al juez Short que analizara los hechos y elaborara un documento que facilitara la implantación general en estos espectáculos de una normativa que evitara la repetición de situaciones similares. Fue la primera regulación mundial para mejorar la seguridad en espectáculos multitudinarios que surgió ante el gran escándalo que conmovió a la opinión pública de medio mundo.

En Gran Bretaña, el país donde se han registrado más situaciones conflictivas de esta clase, existe desde entonces la tradición de que en estos casos de catástrofes o desórdenes públicos el gobierno encargue a un juez afañado el análisis de lo ocurrido para averiguar las causas, establecer responsabilidades y recomendar las medidas a tomar en el futuro para poder exigir garantías sobre la seguridad necesaria a los organizadores de los encuentros, mejorar el funcionamiento ordinario en estas instalaciones y orientar a las fuerzas del orden para que actúen adecuadamente cuando proceda por tratarse de cuestiones de su competencia. En la introducción del noveno informe de esta serie en que el juez Poplewell analizó en 1985 el incendio del estadio de Bradford (56 muertos y 200 heridos), su autor se preguntaba por el interés de realizar estas periódicas investigaciones si luego no se llevaban a la práctica sus recomendaciones, muchas de ellas repetidas de modo reiterativo en sucesivos informes, al decir: ***"Casi todos los temas a analizar han sido ya tratados en comisiones de investigación durante sesenta años y plasmados en*** >>



**“ los primeros incidentes relativos a la seguridad de estas instalaciones tuvieron que ver con la estabilidad física de las primitivas construcciones de graderíos y tribunas en Estados Unidos e Inglaterra, países que primero se dotaron de esta clase de equipamientos”**

**normas no aplicadas... Los organizadores tienen la obligación primera, continua y en toda ocasión, de garantizar una seguridad razonable de los espectadores.”**

Durante muchos años las autoridades futbolísticas parece que entendían que el objetivo prioritario y casi único de su actuación, era impedir las invasiones de los terrenos de juego por parte del público. Por ello obligaron a implantar en su perímetro toda una serie de cerramientos y fosos para evitar la acción de los grupos de espectadores que lo pudieran intentar. En 1985, en apenas 20 días se produjeron dos de los hechos de esta clase más graves que cambiaron su visión sobre el tema. Nos estamos refiriendo a los sucesos de Bradford y Heyssel. A partir de entonces se comprendió que existían también riesgos en los desplazamientos del público desde los accesos hasta sus localidades antes del comienzo de los encuentros, en los movimientos contrarios realizados a su finalización, en que no se registrara una estancia ordenada y permanente de los espectadores en sus plazas durante los partidos, y en los posibles comportamientos antisociales de algunos aficionados.

En concreto en el caso del Estadio de Heyssel en Bruselas (38 m. y 544 h.), fue decisiva la participación de los “hooligans” británicos desplazados al continente. Cuatro años más tarde, ocurrió la catástrofe de Sheffield (95 m. y 730 h.). En ambos casos se detectaron al menos siete causas que aisladamente consideradas podrían haber generado las catástrofes. En estos temas debería haberse actuado de acuerdo con los criterios obtenidos en experiencias anteriores y no se hizo así por falta de profesionalidad. Como en Bradford los responsables de la seguridad de los estadios no tenían la preparación adecuada para dirigir esta clase de operaciones, no supieron reaccionar a tiempo en el momento preciso, no contaban con los medios materiales adecuados y la propia configuración de las instalaciones no facilitaban el solventar las situaciones que se presentaron.

***El debate sobre esta cuestión alcanzó en Gran Bretaña el máximo enconamiento entre dos bandos. El primero, encabezado por Margaret Thatcher, más partidaria de actuar rápidamente que de hacer análisis profundos, proponía la aplicación urgente y prioritaria de medidas represivas contra los violentos. El segundo, formado por expertos de diversas profesiones recomendaba un profundo estudio de las causas y comportamientos de todas las partes intervinientes, y planteaba, dada la complejidad de los he-***

***chos, actuaciones combinadas de diferentes clases: educativas, preventivas, divulgativas, y también algunas de carácter represivo. La seguridad era un problema demasiado importante como para darle exclusivamente una solución policial. Lo aglutinó el juez Taylor al que se había encargado la investigación oficial de los sucesos de Sheffield, y que confeccionó el informe más lúcido que se conoce sobre estos temas, sustentado por las opiniones de múltiples expertos, testigos y gestores de estos recintos en total más de 400 aportaciones de diversas clases.***

Centrándonos en lo relativo a la búsqueda de las responsabilidades habría que decir que solo en 2014, veinticinco años después de producirse los sucesos de Sheffield, cuando se jubiló el

**“ durante muchos años las autoridades futbolísticas parece que entendían que el objetivo prioritario y casi único de su actuación, era impedir las invasiones de los terrenos de juego por parte del público”**



responsable de seguridad del estadio, el Sr. Duckenfield, éste reconoció sus múltiples fallos, y se inició la revisión judicial del tema, tantas veces solicitada por los familiares de las víctimas. Se descubrió también que la policía inglesa había falsificado pruebas y condicionado los testimonios de algunos testigos. El premier Cameron tuvo que pedir perdón en nombre del gobierno a los familiares de los afectados. Tras dos años de juicio, en abril de este año, un jurado popular inglés tras analizar las declaraciones de ochocientos testigos ha determinado que los aficionados no fueron los culpables de la catástrofe, ni se podía hablar de "muertes accidentales", como se había empeñado la policía en mantener durante muchos años. Sus miembros decidieron que era más correcto hablar de un homicidio múltiple por el cúmulo de negligencias de diversas clases registradas en las actuaciones de los organizadores del acto y en las de la propia policía. En concreto han señalado las responsabilidades de los técnicos que construyeron mal el estadio al no proyectar unas zonas de acceso, distribución y circulación de los espectadores adecuadas para la celebración de grandes encuentros, a los responsables del estadio por no haber dispuesto los sistemas y equipos adecuados para garantizar su buen funcionamiento, a la policía que no preparó adecuadamente el evento, y a los servicios de emergencia y ambulancias de la ciudad totalmente sobrepasados por los acontecimientos. Con esta sentencia puede abrirse la puerta al inicio de un proceso penal contra los culpables de esta tragedia.

### 3. BUSCANDO UNA POLÍTICA DE ACTUACIÓN

De modo resumido, el juez Taylor recomendó: la actualización de la legislación de seguridad para que los clubes formaran a su personal organizativo y a los coordinadores de estas cuestiones; la realización sistemática y periódica de auditorías de seguridad sobre las condiciones físicas de los estadios; la necesidad de obtener y actualizar bianualmente unos certificados que garantizaran la seguridad de las vallas y parapetos que bordean las zonas de localidades de los espectadores, tras superar una serie de pruebas de resistencia; comprobar la sujeción de los asientos a las gradas para que no pudieran arrancarse y lanzarse contra otros aficionados; la preparación de planes de seguridad en cada recinto tras analizar sus posibles riesgos; la mejora de la formación profesional de los miembros de los equipos

humanos de autoprotección de los clubes y sus coordinadores; y, lo que entendía era más importante, la creación entre los aficionados y clubes de lo que denominó como una "cultura de la seguridad", para que siendo sentida por ellos se intentara huir del mero cumplimiento de una norma vigente de cumplimiento obligatorio.

***El Parlamento aprobó las conclusiones del Informe Taylor y obligó al gobierno a crear un organismo autónomo, solo dependiente de aquella asamblea, para evitar las posibles presiones de los clubes ante sus administraciones locales que hasta entonces estaban encargadas de comprobar el cumplimiento de estas obligaciones. Todos estos criterios y recomendaciones han sido posteriormente asumidos por los máximos organismos futbolísticos internacionales y constituyen hoy en día las bases de sus normativas aplicables en sus respectivos ámbitos. Gran Bretaña, partiendo de un panorama desolador, ha encauzado el problema y hoy es la referencia mundial en esta cuestión.***

Todo lo relatado podría parecerle a algún lector muy alejado de nuestra problemática, dado que no se ha producido nunca una tragedia similar en los estadios españoles, y cabe preguntarse que podría ocurrir en este hipotético caso, cuando además están apareciendo en varios países atentados yihadistas que tendrían una gran repercusión en estos recintos que acogen a grandes multitudes. Lo trataremos en un próximo artículo, pero adelantamos ya algunos comentarios al respecto diciendo que: ***no se realiza en España un control sistemático y suficiente de las condiciones de resistencia y estabilidad de los estadios; casi ningún ayuntamiento hace revisiones periódicas del estado de los recintos; los técnicos municipales no suelen estar especializados en la labor de control de estos equipamientos; los clubes tienden a economizar medios y encomendar el máximo de las actuaciones a las fuerzas del orden intentando reducir sus responsabilidades en el problema; la mayoría de los responsables de seguridad de los estadios carecen de una formación adecuada para asumir esta clase de riesgos y las entidades que rigen el fútbol español (CSD, Liga del Fútbol Profesional y Real Federación Española de Fútbol), no parecen estar actuando de un modo demasiado coordinado.*** ◀





# “AVE, TARRACVS”

PRESENTADA LA MASCOTA DE LOS JUEGOS MEDITERRÁNEOS TARRAGONA 2017

**Se trata de un casco romano hecho de agua del Mediterráneo, con un pañuelo "casteller" y un plumero con la bandera de Tarragona**

**T**arracus, es la mascota de los Juegos Mediterráneos Tarragona 2017. El acto de su presentación oficial tuvo lugar en el Teatre Tarragona y fue presidido por el Rey Felipe VI, presidente de honor de Tarragona 2017. Tarracus es un casco hecho de agua del Mediterráneo que lleva en su muñeca un pañuelo casteller, símbolo del territorio tarraconense, y la bandera de Tarragona dibujada en el plumero de su casco.

Tarracus es el dibujo ganador de entre los casi 10.000 niños y niñas que presentaron sus trabajos en el concurso "Dibuja la mascota de los Juegos Medi-



terráneos". 84 centros del Camp de Tarragona y de las Terres de l'Ebre, presentaron un total de 252 dibujos, de entre los que se escogieron 10 finalistas. **Aleix Girona, alumno de 13 años del colegio Abel Ferrater del municipio de La Selva del Camp, fue finalmente el autor del dibujo ganador, que pasó por las manos del ilustrador francés Jean Jullien para adaptar el dibujo a la mascota definitiva.**

Jean Jullien, es un artista comprometido con los valores de la paz y conocido mundialmente por ser el creador del símbolo de la paz, convertido en Torre Eiffel con motivo de los atentados de París en noviembre del 2015.

El **presidente del Comité Olímpico Español**, Alejandro Blanco ha puesto en valor el hecho de “convertir Tarragona en un punto de encuentro del esfuerzo, la integración y el trabajo en equipo de todas las administraciones. valores que se identifican con la mascota”.

Por su parte, el **presidente del Comité Olímpico Internacional, Amar Addadi**, dio la bienvenida a la mascota, Tarracus, porque “estamos convencidos que será un excelente apoyo de comunicación, tanto para la promoción de los Juegos Mediterráneos, como por el renombre de esta bella ciudad de Tarragona y todas las ciudades de la provincia asociadas al proyecto”. Addadi remarcó el hecho de que más de 10.000 escolares hayan tomado parte en el concurso, lo cual “demuestra el punto de encuentro entre los Juegos Mediterráneos, la escuela y el mundo educativo”.

Finalmente, el alcalde y presidente de la Fundación Tarragona 2017, Josep Fèlix Ballesteros, destacó el Mediterráneo “como una vía de comunicación, de ideas, valores, creencias, costumbres, cultura y tradiciones, la inmensa influencia de la cual perdura

---

**“Aleix Girona, alumno de 13 años del colegio Abel Ferrater del municipio de La Selva del Camp, fue finalmente el autor del dibujo ganador, que pasó por las manos del ilustrador francés Jean Jullien para adaptar el dibujo a la mascota definitiva”**

aun en nuestros días”. Ballesteros puso en valor el hecho de que la mascota nace de un proyecto participativo entre los escolares de las ciudades sede. Y ha concluido el discurso apelando a los niños y niñas, “porque vosotros sois el futuro.

Vosotros habéis sido los protagonistas de los Juegos de 2017. Y vosotros debéis ser los que, de aquí a muchos años, cuando ya seáis mayores, podáis explicar a vuestros nietos y bisnietos que en el año 2017 organizásteis los mejores Juegos de la historia” ◀



## LA ASOCIACIÓN DE FIBROMIALGIA DE ASTURIAS Y SANTAGADEA, FIRMAN UN CONVENIO DE COLABORACIÓN, POR EL QUE SUS SOCIOS PODRAN ACCEDER A PRECIO REDUCIDO, A LAS INSTALACIONES DE BNFIT TALASO Y BENEFICIARSE DE LAS PROPIEDADES MÉDICAS DE SUS AGUAS TERMALES

El pasado 12 de Mayo en las instalaciones de **BNFIT TALASO**, coincidiendo con el Día Mundial de la fibromialgia, **SANTAGADEA** y **AENFIPA**, la Asociación de enfermos de fibromialgia y síndrome de fatiga crónica del Principado de Asturias, que cuenta con casi 500 socios, firmaron un convenio de colaboración por el cual sus asociados podrán utilizar las instalaciones del Centro y beneficiarse a precios reducidos de tratamientos y clases adaptadas a su enfermedad.

**BNFIT TALASO** fue el sitio elegido por **AENFIPA** para celebrar el acto central del Día Mundial de la Fibromialgia. En la zona del parque lúdico

y al mismo tiempo que los enfermos de la Asociación participaron en una clase de gimnasia acuática a cargo del coordinador de actividades de agua del centro, se desarrolló con presencia de los medios de comunicación y de la directora de políticas sanitarias del Principado de Asturias, Doña María Jesús Merayo, una jornada reivindicativa en la que intervinieron la Presidenta de **AENFIPA**, Doña Alicia Suárez, el Presidente de **Santagadea**, D. Antonio López, el delegado de la Zona Norte, D. Andrés López y la Directora Técnica de **BNFIT** Cristina Fernández.

La Presidenta de **Aenfipa** agradeció a **Santagadea** y a **BNFIT TALASO** las

facilidades dadas para poder celebrar el acto y aprovechó para demandar mayor y mejor atención sanitaria, reconocimiento de la enfermedad y más investigación para lograr diagnósticos y detecciones precoces de la misma.

Los miembros de **AENFIPA** tuvieron luego una comida de confraternización a la que fueron invitadas las personas participantes de **Santagadea** y **bnfit Talaso** y por la tarde se celebró un "pincheo" benéfico al que asistieron representantes de diferentes Asociaciones. ◀



Miembros de **AENFIPA** participaron en una clase de gimnasia acuática en el parque lúdico de **BNFIT Talaso**, al mismo tiempo que tuvo lugar el acto del Día Mundial de la Fibromialgia, que se celebró el 12 de Mayo.



La presidenta de **AENFIPA**, doña Alicia Suárez y el presidente de **Santagadea**, D. Antonio López, firmando el convenio de colaboración mediante el cual los miembros de la asociación podrán utilizar las instalaciones de **BNFIT Talaso**, en unas condiciones muy favorables y beneficiarse de sus tratamientos y sus aguas termales.

Gestión integral de centros deportivos

**9** Concesiones  
en toda España

+ de 400 empleados

+ de 100.000 m<sup>2</sup> gestionados

+ de 30.000 usuarios

# inacua



[www.inacua.com](http://www.inacua.com)

**ferrovial**  
servicios



# Una retirada a tiempo...



**Andrés Gisbert**  
andregisbert@gmail.com

La noticia, por no esperada, causó sorpresa en el grupo. Esta persona se encontraba en un momento profesional especialmente dulce y no cabía imaginar, por tanto, una decisión de esta envergadura. “Me voy, nos decía, más que satisfecho. Es el mejor momento para la retirada. La empresa está bien posicionada, tiene un equipo humano excelente y el relevo está asegurado para mejor.”

Esta despedida me recordó algunas situaciones de crisis personal que vivieron algunos conocidos cuando, por las circunstancias, se vieron obligados a una retirada impuesta que no entendían y les costaba aceptar.

No deja de ser curioso. En principio si algo caracteriza al buen gestor, es su capacidad de conectar con la realidad,

**“ hace unos días nos reuníamos para cenar unos cuantos amigos. El motivo, celebrar que uno de ellos, tras una vida dedicada profesionalmente a la gestión deportiva, decía adiós y se jubilaba.”**

con el momento presente y, al mismo tiempo, anticiparse a los acontecimientos del futuro, siendo protagonista de un futuro que, incluso, es capaz de generar. El buen gestor suele ser una persona realista, objetiva y especialmente pragmática. No pierde el tiempo ni lo hace perder a su equipo con fantasías ilusorias. Se alimenta de la vida diaria, de la información que sabe extraer de cada momento. Toda su jornada puede ser fuente de inspiración. Donde los demás no ven nada, él intuye un cúmulo de luces y colores.

Es una actitud infatigable, con una curiosidad nunca satisfecha y con una gran capacidad para sorprenderse y saber valorar cualquier tipo de estímulo. Y sin embargo todas estas cualidades desaparecen cuando el problema gira alrededor del futuro del yo.

Cuando el éxito ha sido un fiel compañero en el trabajo, el riesgo de considerar que sin nuestra acción las cosas van a cambiar para peor, es una tentación próxima y peligrosa. Puede ser sumamente difícil y espe-



cialmente doloroso admitir que los acontecimientos nos superan, que la velocidad de reacción no es la misma, que la capacidad de análisis es sustituida por sensaciones subjetivas e incluso por manías que nada tienen que ver con la experiencia acumulada.

¿Cómo aceptar que nuestro tiempo ha pasado y que no podemos vivir como el abuelo cebolleta, contando las mismas batallitas, una y otra vez, que todos han escuchado en multitud de ocasiones?

“Un político puede hacerlo todo, menos el ridículo”, decía de forma aproximada Josep Tarradellas. Del mismo modo podríamos decir que un profesional directivo, llegado el momento, tiene que saber cuándo retirarse y este retirarse no está directamente relacionado con la edad. Es indudable que determinadas funciones no sólo requieren madurez y experiencia, también precisan de una frescura, de una ilusión que el paso del tiempo y la propia acción de dirigir terminan agotando. No sorprende que muchas compañías limiten en el tiempo los cargos de sus ejecutivos. Son conscientes del desgaste y la carga que representa el paso de los años y la pérdida que ocasiona.

Nada más triste y lamentable que la patética figura del dirigente que se aferra a su puesto y, a sabiendas, pretende ignorar que es objeto de todo tipo de comentarios y opiniones no precisamente halagadores sobre su forma de gestionar. ¿Cuántos dirigentes con una trayectoria profesional exitosa han arruinado su imagen y han dañado a su empresa por no aceptar una retirada más que merecida y querer mantener un protagonismo que nadie les reclama?

Llega un momento, nos sucede a todos, en que descubrimos que tenemos más pasado que futuro y es el momento para reflexionar serenamente. Y no es nada fácil. Es, tal vez, la decisión más costosa. Pasar a un segundo plano, lo que algunos pueden considerar el olvido, algo, en principio, nada deseable. Una decisión en la que, de alguna manera, se evalúa toda una vida de trabajo y de forma especial la generosidad. ¿He transmitido, sin guardarme nada, mis experiencias, mis conocimientos, mis contactos... a mis colaboradores? ¿Los he formado y generado un ambiente de trabajo para que puedan expresarse libremente y actuar, siempre con la información necesaria, de forma autónoma? O por el contrario ¿He formado, con toda la intencionalidad, un grupo de aduladores, a los que les falta la valentía y la autenticidad para expresar verdades y rea-

lidades que no quiero admitir? Mal colofón sería anteponer la, siempre teórica, supervivencia profesional condicionando la viabilidad del proyecto.

No caer en los errores, que por otra parte, siempre hemos criticado. No recrearse en un enfermizo recuerdo de tiempos y glorias pasadas. Algunos no se resignan a dejar de tutelar a sus sucesores. ¿Es un detalle de generosidad o de desconfianza? ¿O tal vez de sentirse imprescindible. No poner palos en las ruedas. Desterrando el espíritu crítico y negativo hacia gestores más jóvenes y, por tanto, más inexpertos, negándoles la oportunidad de crecer, resaltando y magnificando exclusivamente los errores. Errores, por otra parte, necesarios para poder madurar y progresar.

Cuando molestan las sugerencias de los colaboradores, cuando nos negamos a aceptar comentarios que de alguna manera contradicen nuestra opinión. Cuando tenemos que imponernos no con razonadas razones, sino por pura autoridad. Es que, tal vez, ha llegado el momento de tomar decisiones.

Se trata de una verdadera paradoja. Para unos es la fase más temida, mientras que para otros es la más deseada; es el momento de la retirada, de disfrutar de un merecido descanso tras la labor desarrollada a lo largo de una vida.

Las personas pasan, sin embargo el pensamiento, las ideas sobreviven, permanecen y viajan en el tiempo alimentando, en ocasiones, la inteligencia de generaciones. Siempre queda el trabajo bien hecho y bien acabado.

“Una retirada a tiempo, decía un famoso general, es una victoria” y, sin embargo, perdió la última batalla. Terminemos victoriosos, cuando llegue el momento, sabiendo pasar el testigo con dignidad y elegancia, respetando unos tiempos que ya no nos pertenecen y que otros tendrán que liderar. ◀

---

**“ nada más triste y lamentable que la patética figura del dirigente que se aferra a su puesto y, pretende ignorar que es objeto de todo tipo de comentarios y opiniones, no precisamente halagadores”**





## Actividad física regular, calidad de vida y envejecimiento: VIVIFRAIL



**Dr. Mikel Izquierdo**  
Catedrático y Director de Departamento de la Universidad Pública de Navarra

**P**ese a que las ventajas de la práctica de ejercicio físico de manera regular son de sobra conocidas, todavía, hoy muchas personas se "resisten" a practicar ejercicio de forma continuada. Parece que a estas alturas, nadie duda de los efectos saludables del ejercicio físico, tanto a nivel preventivo, como a nivel coadyuvante de muchos tratamientos médicos. Tampoco, nadie duda de sus efectos positivos en la mejora de la calidad de vida y la salud mental. A nivel científico, se tiene claro que los efectos del ejercicio son similares a los que pueda producir los medicamentos o incluso más sin apenas efectos adversos para la prevención de la enfermedad cardiovascular.

En un reciente estudio de investigación, se ha observado, que existe una gran evidencia que muestra como el efecto del ejercicio físico es potencialmente similar, al que se observa tras las mayoría de las intervenciones con medicamentos; en términos de beneficios en la reducción del riesgo de mortalidad y en la prevención secundaria de enfermedades cardiovasculares, rehabilitación después de infar-

***“se ha observado una fuerte evidencia epidemiológica sobre los efectos de la práctica de ejercicio físico regular en la reducción de los factores de riesgo cardiovascular”***

tos de miocardio, tratamiento de fallo cardíaco y prevención de la diabetes.

El concepto de polipíldora tiene un creciente interés para la prevención de enfermedades cardiovasculares. Recientemente, se ha observado una fuerte evidencia epidemiológica sobre los efectos de la práctica de ejercicio físico regular en la reducción de los factores de riesgo cardiovascular. Con el ejercicio regular se pueden alcanzar similares, sino mayores, beneficios en general. Comparado con los medicamentos, el ejercicio tiene un bajo coste y apenas tiene efectos adversos. Además, en contraposición al ejercicio, NINGUN tipo de terapia farmacológica ha sido probada como eficiente en el mantenimiento de la condición física saludable, un factor clave para asegurar la independencia funcional en todas las etapas de la vida.

Sin embargo, la práctica de actividad física por la sociedad española no se ha modificado significativamente en los últimos años y **¿qué podemos hacer, si siendo optimistas, un 50% de la población es sedentaria?** Los resultados de la última encuesta Nacional de

Salud, enfatizan la necesidad de inculcar la importancia de la actividad deportiva en una sociedad como la española, que de cada 100 adultos de más de 18 años, 17 padecen obesidad y 37 presentan sobrepeso; de cada 10 niños y adolescentes entre 2 y 17 años, dos tienen sobrepeso y uno obesidad.

La mayor parte del consumo de recursos sanitarios y sociales que a lo largo de la vida realiza una persona mayor, se concentra en la fase final de la misma. Las personas mayores constituyen más del 40% de la demanda hospitalaria del SNS, y los costes asociados a su atención sufren un continuo aumento. **¿Tenemos claro que la actividad física reduce el gasto sanitario?** Comparado con personas activas, las personas sedentarias en Estados Unidos cuestan de media 1.100 euros más por año y tan sólo en el estado de California los gastos atribuidos a la inactividad asciende a 29 mil millones de dólares en el año 2005. En España, recientemente, un grupo de investigadores han publicado un estudio que muestra una reducción significativa en el número de visitas a los centros de salud de las personas que participaron en un programa de ejercicio físico, en relación al número de visitas a centros de salud, de una población físicamente inactiva. Según otro de los estudios sobre el impacto económico de la práctica deportiva en el gasto sanitario, por un euro invertido de forma exclusiva en promoción deportiva, se produce un ahorro de 50 euros aproximados en salud, acumulados durante 15 años. Estos estudios, también ob-

**“un grupo de investigadores ha publicado un estudio que muestra una reducción significativa en el número de visitas a los centros de salud, de las personas que participaron en un programa de ejercicio físico”**

servan un gran ahorro en el coste sanitario y en la prevención de nuevas enfermedades asociadas al sedentarismo. A nivel científico, se tiene cada vez más, claro que los efectos del ejercicio son similares a los que pueda producir los medicamentos o incluso más, sin apenas efectos adversos para la prevención de la enfermedad cardiovascular: En alguno casos, **¿conocemos que la práctica de actividad física es más efectiva en el tratamiento de algunas enfermedades y reducción del riesgo de muerte que una simple pastilla?** Por otro lado, merece también la pena señalar que comparado con los medicamentos, el ejercicio tiene un bajo coste y apenas tiene efectos adversos. Para quien todavía no termine de entender el impacto de estos hallazgos, los últimos estudios afirman que: 1) por cada minuto que inviertas en hacer deporte y estar activo te producirá un retorno de hasta 7 minutos más de vida, 2) El hecho de estar más o menos en forma y en tu peso, puede suponer una expectativa de vida de al menos, 7,2 años más y 3) media hora de ejercicio seis días a la semana, sin importar el tipo y la intensidad, reduce el riesgo de muerte por cualquier causa en un 40%, es decir, tanto como dejar de fumar y 4) la práctica de ejercicio físico para el desarrollo de la fuerza muscular, puede hacer que la capacidad funcional de una persona mayor de 70 años mejore hasta ser similar a las de una persona 20 años menor.

**¿Y en qué consiste esto de promover la práctica de actividad física para que revierta en beneficios en la salud?** Pues parecen que no son objetivos muy difíciles de conseguir, como por ejemplo realizar 30 minutos diarios de actividad física moderada. Quemar 150 kcal diarias. Andar 10.000 pasos diarios o un programa de tipo multicomponente que engloba ejercicios de resistencia, flexibilidad, equilibrio y fuerza. Esto último, una de las intervenciones más importantes para reducir la incidencia y el riesgo de caídas, morbi-mortalidad y prevenir el deterioro funcional y la discapacidad, que son los principales eventos adversos de la fragilidad.

**¿Qué enfermedades ayuda a prevenir el ejercicio físico?**

La práctica regular de ejercicio físico constituye un medio sano, barato y seguro de prevención y de tratamiento de muchas de las enfermedades ligadas al sedentarismo, y un medio para prevenir o para retrasar la aparición de la incapacidad y para disminuir los costes sanitarios. Diversos estudios transversales publicados en los últimos 30 años han demostrado que a cualquier edad, las personas adultas que >>



**Actividad física regular, calidad de vida y envejecimiento: VIVIFRAIL**



### Actividad física regular, calidad de vida y envejecimiento: VIVIFRIL

están en buena condición física o que son físicamente activas, presentan menor riesgo a corto y medio plazo, de tener enfermedad cardiovascular o de morir. Además, presentan menor riesgo de tener accidentes cerebrovasculares, algunos tipos de cáncer, obesidad, diabetes tipo 2 y osteoporosis. También, la práctica de ejercicio físico se ha asociado con factores relacionados con la disminución y el retraso en la aparición de la fragilidad y de la dependencia, porque se ha visto que las personas mayores más activas físicamente, tienen menor incidencia de sarcopenia (pérdida de la masa y fuerza muscular en personas de edad avanzada), que favorece la aparición de enfermedades y de incapacidad de pérdida de función y autonomía de caídas y tienen mejor salud mental. En el contexto del envejecimiento de la población, la práctica de ejercicio físico, es la intervención más eficaz para retrasar la discapacidad y los eventos adversos que asocia habitualmente el síndrome de la fragilidad. Por último, incidir que No existe en la actualidad fármaco, ni terapia alguna, que sea capaz de tratar y mejorar al mismo tiempo y con mínimos efectos secundarios, tantas patologías como el ejercicio físico

#### Y cuando la enfermedad se presenta... ¿El ejercicio físico ayuda a sanar?

Los beneficios del ejercicio físico en el envejecimiento y específicamente en la fragilidad, han sido objeto de reciente investigación científica. Así, se ha comprobado, como una actividad física incrementada en el anciano, se ha asociado con una disminución del riesgo de mortalidad, enfermedades crónicas, institucionalización, deterioro cogniti-

vo y funcional. De manera más concreta, el tipo de ejercicio físico que más beneficia en el anciano frágil, es el denominado entrenamiento multicomponente. Este tipo de programas combina entrenamiento de fuerza, resistencia, equilibrio y marcha y es el que más ha demostrado mejorías en la capacidad funcional, que es un elemento fundamental para el mantenimiento de la independencia en las actividades básicas de la vida diaria (ABVD) de los ancianos. Los objetivos deberían centrarse, por lo tanto, en mejorar dicha capacidad funcional a través de mejorías en el equilibrio y la marcha y la disminución del riesgo y número de caídas.

#### ¿Qué cantidad/tipo de ejercicio recomiendas al día/semana para un adolescente, un adulto joven, un adulto mayor, una persona de edad avanzada?

Existen dos buenas razones que nos deberían animar a realizar ejercicio físico de modo regular a partir de los 50 años. En primer lugar porque el ejercicio físico es un pilar básico en la prevención y el tratamiento de enfermedades cardiovasculares y, en segundo lugar, porque juega un papel fundamental en la prevención y el tratamiento del declive en la capacidad funcional, que se suele comenzar a manifestar de modo muy significativo a estas edades. Estas dos razones son las causas más importantes de discapacidad en las personas mayores de 50 años. En las últimas décadas algunos investigadores plantearon la hipótesis de que el entrenamiento de fuerza en personas mayores podría prevenir o aminorar la pérdida de fuerza. Diversos estudios han mostrado que la

realización de un entrenamiento físico relativamente intenso, adaptado a su capacidad funcional, se acompaña de incrementos significativos en la fuerza muscular, la condición física aeróbica, movilidad articular, habilidad motora, autoestima y longevidad, independientemente de la edad y el sexo, siempre y cuando la intensidad y duración del periodo de entrenamiento sean suficientes. Los incrementos iniciales de la fuerza pueden llegar a ser de hasta un 10-30% (o incluso más) durante las primeras semanas o 1-2 meses de entrenamiento, tanto en personas de mediana edad como en las de avanzada edad, en ambos sexos. Estos estudios, muestran cómo las personas entre 60-70 años, que participaron en un programa de 4 meses de entrenamiento para el desarrollo de la fuerza y masa muscular, recuperaron la capacidad funcional y potencia muscular de veinte años antes, es decir, se encontraban igual que compañeros suyos que empezaron el mismo programa de entrenamiento con 40 años.

**¿Qué tipo de actividad física es la más recomendable?** Indistintamente de la edad de la persona, siempre se ha aconsejado desde el punto de vista de la salud, la realización de un entrenamiento de resistencia aeróbica moderado (caminar o nadar), como la mejor opción para estar sano y como complemento al tratamiento de enfermedades cardiovasculares. La resistencia aeróbica es la capacidad para aguantar durante el mayor tiempo posible, a una intensidad determinada, una actividad física en la que intervenga una gran parte de los músculos del cuerpo. Ésta depende de la habilidad que tengan el corazón, los pulmones y el sistema circulatorio. Nadar, andar y hacer bicicleta son algunas actividades aeróbicas.

Sin embargo, en el caso particular de las personas mayores, o aquellas que tengan sobrepeso o diabetes, es necesario complementar esos ejercicios con los de fuerza. A partir de los 20 ó 30 años la fuerza disminuye de manera importante. Si no se hace ejercicio, hacia los 75 y 85 años la fuerza de piernas y brazos puede reducirse tanto que la persona no podrá levantarse de la cama o del sillón. Por esta razón, se tiene que realizar para no ir perdiendo mucha fuerza con la edad y evitar que esta pérdida favorezca la aparición de problemas, como los dolores de espalda, la osteoporosis, o la imposibilidad futura de levantarse de la cama o de la silla, llevar objetos pesados o mejorar la musculatura para evitar que el anciano se caiga. En las personas que tengan sobrepeso o alteraciones en el metabolismo de la glucosa (diabetes) el entrenamiento de fuerza también

## “hacia los 75 y 85 años la fuerza de piernas y brazos puede reducirse tanto que la persona no podrá levantarse”

puede ayudar a aumentar la masa muscular y el metabolismo de reposo, aspectos que son fundamentales, si se acompañan con una dieta hipocalórica, para la pérdida de grasa corporal, mejorar el perfil lipídico y los valores de glucosa.

En personas mayores de 65 años lo idóneo es complementar los ejercicios de resistencia o aeróbicos con ejercicios de fuerza y flexibilidad. En el entrenamiento de fuerza, los ejercicios van dirigidos a reforzar los músculos de los brazos y las piernas. Son recomendables prácticas como estirar y encoger los brazos con algún tipo de peso, como un kilo de arroz; subir y bajar escalones o sentarse y levantarse de una silla. En último lugar se encuentran los ejercicios de flexibilidad. El objetivo de estos ejercicios es mantener o aumentar la amplitud de movimiento de las articulaciones para que el anciano pueda hacer sus tareas de la vida cotidiana, como andar, entrar en un coche, peinarse o ponerse una chaqueta. Los ejercicios de hombros (delante y detrás), cuello (izquierda a derecha), espalda, cadera y piernas, engloban este entrenamiento, que conviene practicar lentamente, hasta sentir que el músculo se estira, pero sin que duela.

Los programas de entrenamiento de fuerza en mayores, probablemente constituyen por sí mismos, la medida preventiva más eficaz para retrasar la aparición de sarcopenia y/o fragilidad. Varios estudios y revisiones sistemáticas han demostrado que incluso en los ancianos más viejos y frágiles, el entrenamiento de fuerza aumenta la masa muscular, la potencia y la fuerza muscular, además de mejorar parámetros objetivos del síndrome de fragilidad, tales como la velocidad de la marcha y el tiempo de levantarse de una silla.

**¿Cuánta cantidad de ejercicio tengo que realizar?** Dos días a la semana,

siempre y cuando la intensidad sea suficiente y adaptada a la capacidad funcional de cada individuo, parece suficiente para la mejora de la fuerza muscular y la resistencia cardiovascular. Además, en personas mayores de 55 años, se ha observado como entrenar 1 día a la semana ejercicios para el desarrollo de la fuerza y 1 día a la semana ejercicio de tipo cardiovascular, tiene similares efectos sobre la mejora de la fuerza y la resistencia aeróbica, que entrenar dos días a la semana fuerza o resistencia aeróbica. Esto parece contradecir la idea generalizada de que para la mejora de la condición física, es necesario una gran cantidad de tiempo y esfuerzo diario. En general, las recomendaciones de diferentes instituciones en el ámbito del entrenamiento de fuerza y resistencia cardiovascular suelen ser demasiado intensas y fatigantes y pueden inducir un aumento del riesgo de lesión y sobreentrenamiento, además de no favorecer, en mayor medida, el desarrollo de la fuerza, masa muscular o resistencia aeróbica, que los efectos que pudieran surgir de utilizar intensidades inferiores. Desde el punto de vista de la salud, las recomendaciones de intensidad y volumen que muestran los últimos trabajos de investigación para personas principiantes o para grupos de población especiales (p.ej. envejecimiento, diabetes, obesidad), están basadas en comenzar realizando de 8 a 10 repeticiones con una intensidad (o un ejercicio como por ejemplo levantarse de una silla) que nos permitiría hacer, hasta agotarnos, unas 30 repeticiones. De manera similar, para la mejora de la resistencia aeróbica, la intensidad en este tipo de ejercicios, se puede definir teniendo en cuenta el tiempo que aguantaríamos hasta agotarnos a una determinada velocidad o ritmo constante. En este caso, se recomienda comenzar a caminar (o correr) durante 15-20 minutos a un ritmo que nos agotaría en 3 horas. En ambos casos, utilizar intensidades inferiores a las mencionadas, para el caso de la mejora de la fuerza o de la resistencia aeróbica, tendría un efecto limitado. Es decir, realizar un programa de entrenamiento de fuerza de 8 repeticiones con una resistencia (o peso) que podríamos hacer 60 repeticiones hasta agotarnos, o caminar durante 30 minutos a un ritmo que podríamos estar 8 horas, nos producirá escasos beneficios desde el punto de vista cardiovascular y funcional.

**Y cuando vamos cumpliendo años ¿Qué tipo de Ejercicio Físico es el mas recomendable?** Proyecto Vivifrail

Las únicas intervenciones que han demostrado ser eficaces para prevenir e incluso revertir el estado de fragilidad y vulnerabilidad en pacientes ancianos, son el ejercicio físico, la valoración ge-

riátrica integral y el manejo de los principales síndromes geriátricos, por delante de intervenciones nutricionales o el uso de determinados fármacos. Existen numerosas evidencias de que la intervención mediante ejercicio físico, aumenta la capacidad funcional en dicha población, lo cual repercute de forma directa en las políticas sanitarias, mediante la posposición del periodo discapacidad o morbilidad en el envejecimiento. Además el ejercicio tiene otros importantes efectos positivos como la prevención de caídas, mejora de la marcha, equilibrio, fuerza y potencia, e incluso a nivel cardiovascular. En ancianos, los mayores beneficios se producen cuando se aplican los llamados programas de ejercicio multicomponente (que incluyen ejercicios para el desarrollo de la fuerza muscular, resistencia cardiovascular, movilidad articular y equilibrio), frente a la realización de solo un tipo de ejercicio. Estos beneficios son evidentes incluso en pacientes con demencia o en aquellos que están hospitalizados y con mínimos efectos secundarios.

En este marco, la Unión Europea ha desarrollado diferentes estrategias, especialmente en un contexto de envejecimiento acelerado, en el que se espera que en el año 2025 más del 20% de los europeos tenga más de 65 años, con un incremento especialmente acelerado en los mayores de 80 años, como es el caso del programa Vivifrail gestionado entre diferentes agentes europeos.

**El Proyecto Vivifrail**, financiado por la Unión Europea como parte de su programa Erasmus+, intenta proporcionar los conocimientos necesarios para la prescripción de ejercicio físico en la prevención de la fragilidad y el riesgo de caídas en ancianos. Este objetivo es acorde a la Estrategia para la Promoción de Salud y Calidad de Vida en la Unión Europea, y el reciente documento de la Organización Mundial de la Salud, que apoya la idea de que la salud en ancianos debe ser cuantificada en términos funcionales (y no como enfermedad), ya que la función es la que finalmente determinará la expectativa de vida, calidad de vida, recursos y apoyos necesarios para las diferentes poblaciones ([www.vivifrail.com](http://www.vivifrail.com)). Este proyecto se centra en aumentar el desarrollo de conocimientos relacionados con la promoción de ejercicio en ancianos y la implementación de buenas prácticas, así como el desarrollo de materiales que pueden permitirnos prescribir ejercicio como una forma efectiva de mejorar la salud de nuestros ancianos en su medio ambiente, creando sinergias entre los campos del deporte, salud y sociales. ◀



# MUJER ACTUAL, *mujer crossfiter*



**Esther Aragonés**  
Lda. y Maestra en Educación Física  
Entrenadora Superior en Natación  
Monitora de clases colectivas

**La MUJER ha encontrado en el CROSSFIT un entrenamiento novedoso donde desarrollar su condición física al mismo nivel e intensidad que los hombres.**

**N**os encontramos en una sociedad donde está de moda el culto al cuerpo mediante la práctica de actividad física.

Los cánones de belleza están cambiando y por ello **cada vez más la mujer busca un cuerpo tonificado y fuerte**. El mundo deportivo varía, crece a pasos agigantados, cada día aparece una modalidad nueva con el objetivo de motivar y no caer en el aburrimiento... Así llegamos al CROSSFIT.

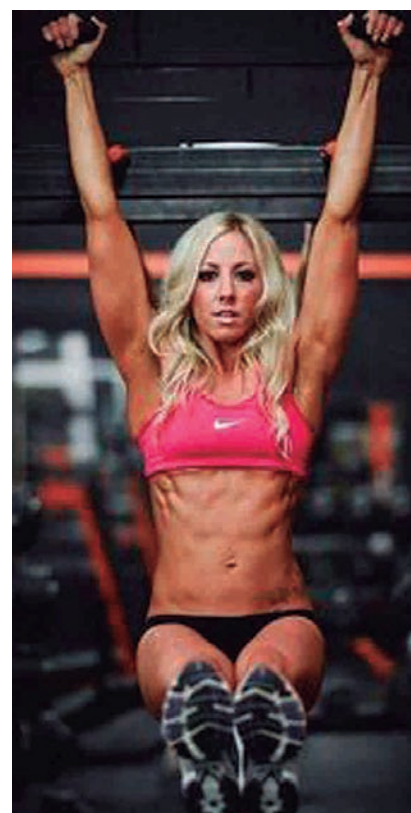
Lo que distingue al CROSSFIT de otras modalidades deportivas es **la globalidad de sus entrenamientos, la intensidad y la funcionalidad**. Pues desarrolla a la persona en su totalidad tanto física como mentalmente.

La **MUJER** ha encontrado en el **CROSSFIT** un entrenamiento novedoso donde desarrollar su condición física al mismo nivel e intensidad que los hombres. A pesar de la presencia del trabajo de fuerza, que hoy en día sigue siendo un campo limitado al mundo masculino. Aunque en ciertos ejercicios sí se respetan las diferencias fisiológicas y anatómicas naturales entre ambos sexos.

Pero... **¿Qué beneficios obtiene la mujer con el CROSSFIT?** De manera general y basándome en su definición, podemos asegurar una mejoría notable, desde las primeras sesiones, en la condición física al trabajar tanto la fuerza, como la resistencia cardiovascular, la velocidad y la flexibilidad. Además de la agilidad, el equilibrio y la precisión. Para ello utiliza ejercicios muy variados que van desde los más básicos y menos técnicos como la carrera o el remo llegando a los ejercicios gimnásticos y de halterofilia donde la exigencia técnica es mayor.

Aunque quizás lo más notable es **el gran trabajo de Core** (fuerza de abdomen profundo, suelo pélvico y lumbares) imprescindibles en todos y cada uno de los ejercicios practicados en el CROSSFIT. Empuje que nos lleva directamente a la aplicación práctica y funcional **mejorando nuestra postura corporal, reduciendo dolencias** derivadas de las curvaturas lumbares, dorsales y cervicales. Y **mejorando notablemente, por tanto, el aspecto físico de la mujer**.

Por tanto la MUJER a través del



CROSSFIT, ha encontrado una manera novedosa, divertida y variada con la que mantenerse en forma y obtener un **cuerpo fuerte y altamente tonificado**. Superando los miedos al trabajo de fuerza y mejorando su rendimiento deportivo. Además de conseguir un sistema **muscular lo suficientemente fuerte como para proteger tanto vísceras como sistema óseo**.

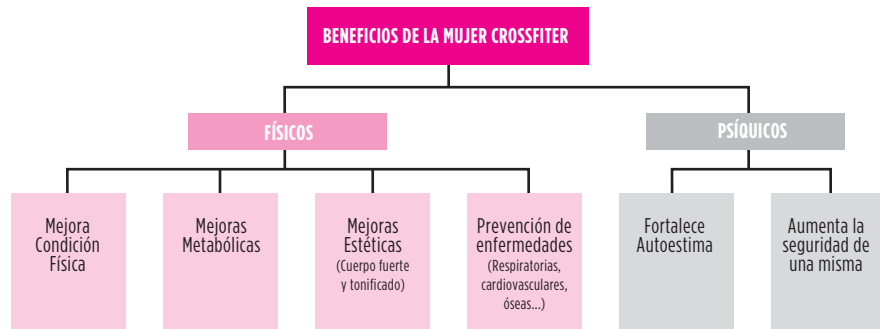
Y respecto a este punto cabe resaltar que nos encontramos ante un deporte de impacto y carga, dos factores que, según varios estudios, influyen directamente, **para mejor, en una posible osteoporosis** (enfermedad sistémica que afecta a las mujeres principalmente a partir de la década de los 40 años y que aumenta con la menopausia), pues tiene un efecto directo en la formación de las células óseas y puede aumentar la densidad del hueso, fortaleciéndolo y evitando por tanto el riesgo de fractura.

No quiero terminar el artículo sin resaltar que el CROSSFIT en general influye en la **mejora de la Salud física y mental**, y que en particular, con esa mejora, la mujer se equipara al hombre en un ámbito que hasta no hace mucho estaba muy acotado.

Así incidimos directamente en la se-

guridad con la que se enfrenta al mundo en general. Una mujer con una **gran seguridad en una misma**. Que gracias a los retos que se plantean y se superan diariamente en los entrenamientos la persona va **fortaleciendo su autoestima**.

Como conclusión, muestro de manera esquemática los principales beneficios que tiene una mujer crossfiter:



Para obtener todos estos beneficios y evitar lesiones, como en todas las modalidades deportivas, es necesario comenzar siguiendo unas progresiones, teniendo en cuenta la condición física de la que parte cada individuo así como los objetivos que quiere o puede alcanzar cada uno, además de considerar imprescindible, una supervisión continua del "coach". ◀

**RUNNING ON INNOVATION**

- PAVIMENTO PABELLONES
- CÉSPED ARTIFICIAL DEPORTIVO
- PISTAS DE ATLETISMO
- EQUIPAMIENTO DEPORTIVO
- CÉSPED ARTIFICIAL DECORATIVO
- PANTALLAS LED

**MONDO**  
SPORT & FLOORING.

RIO 2016 PROVEEDOR OFICIAL DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS

www.mondoworldwide.com



Silverstorm El Salvador, ganador de la Copa del Rey de Rugby 2016 frente a su eterno rival, el VRAC Quesos Entrepinares

# LA PECULIARIDAD ECONÓMICA *del deporte de competición*



**Benito Pérez González**  
benitoperezgonzalez@gmail.com

La frase en cuestión fue la siguiente: «Yo creo que el Quesos no podría subsistir sin el Salvador, ni el Salvador sin el Quesos»

El contexto de la misma se sitúa en un hito para el rugby español, que consiguió reunir a 26.500 espectadores en el Estadio José Zorrilla de Valladolid para ver la final de la **Copa de SM El Rey 2016**, con presencia del propio Monarca Felipe VI, y de numerosas autoridades políticas de Castilla y León y del resto de España.

Los dos contendientes: VRAC Quesos Entrepinares conocido como «el Quesos», y el Silverstorm El Salvador, co-

nocido como «el Chami», pertenecen a la misma ciudad, Valladolid, que desde hace décadas, y muy especialmente en los últimos años, viene viviendo una pasión por el rugby que se respira en las calles, en los colegios, en los bares y en la propia prensa de la ciudad.

Leer las páginas deportivas de **El Norte de Castilla** te permitirá descubrir que hay más espacio dedicado al rugby que al propio fútbol. Las escuelas de los dos equipos cuentan con un total de 1000 niños y jóvenes, que se forman en uno de los deportes que garantiza una formación más integral y equilibrada. El rugby es epitome de deportividad y de entrega, valores que por desgracia no siempre se consiguen en otros deportes, tanto a nivel escolar como a nivel profesional. Por poner un ejemplo de lo que significa el rugby; en el partido de la final, era

pulcra que decenas de miles de personas eran capaces de guardar cuando un jugador lanzaba a palos: respeto en estado puro.

**Rottenberg (1956)** fue el primer autor en afirmar que a mayor igualdad en una liga, más interesante sería para los aficionados. Neale (1964), al que nos referíamos más arriba, planteó, a través de la famosa paradoja Louis-Schmeling, la necesidad que tiene la competición deportiva de que existan contendientes de un mismo nivel que aseguren el interés del público. Ésta y otras características de la economía del deporte han sido explicadas por el profesor **Plácido Rodríguez (2012)** en un artículo publicado en la revista de Estudios de Economía aplicada.

Neale planteó que el mercado deportivo es excepcional en el sentido de que ninguna empresa podría funcionar

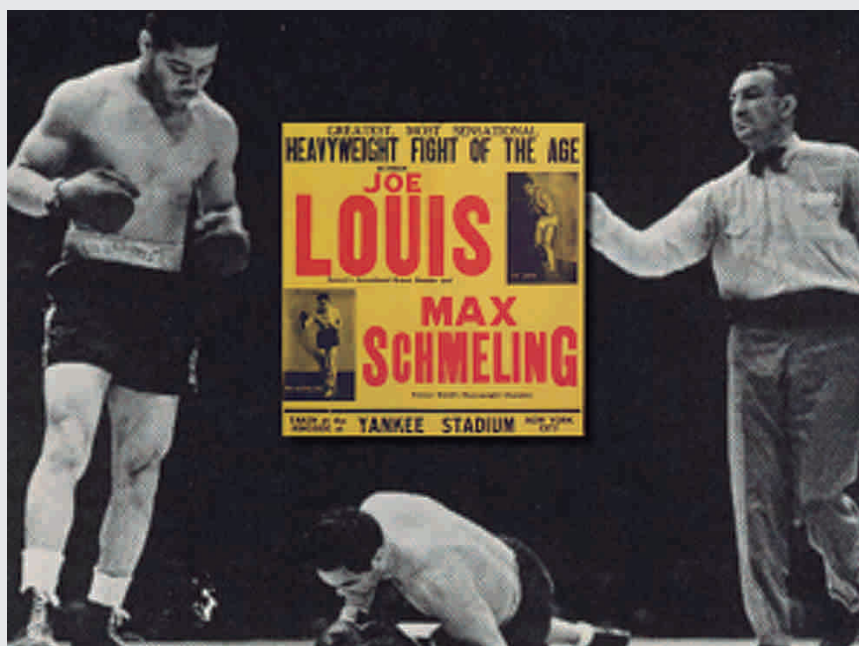


Escuchando la información deportiva del telediario de TVE del pasado sábado 16 de abril, la frase de un aficionado vallisoletano de rugby, me hizo recordar lo que el economista americano Walter Neale (1964) describió como la «paradoja Louis-Schmeling» -en referencia a los boxeadores Joe Louis y Max Schmeling, que protagonizaron en los años 30, uno de los duelos deportivos más apasionantes de la historia-; una paradoja que explicaba el fragante incumplimiento de la ley económica que se produce en el deporte.

de manera monopolística o excluyendo totalmente a sus competidores del mercado. Louis necesitaba a Schmeling tanto como Schmeling necesitaba a Louis para que ambas «entidades deportivas» tuviesen posibilidad de desarrollar su actividad. Louis y Schmeling necesitaban el uno del otro para que las bolsas de sus combates fuesen fastuosas. De hecho Joe Louis confesó al periodista **Gay Talese (2010)** que ganó 5 millones de dólares -de los años 30- y que por desgracia lo derrochó todo, llegando a deber más de un millón a la Hacienda. Por eso se «alegraba» de no haber vivido los grandes años de la televisión, pues podría haber ganado más del doble, y sus deudas habrían sido aún peores.

Neale consideró el sector económico del deporte como un sector peculiar que incumple una de las reglas fundamentales del análisis económico: ninguna entidad deportiva podrá cumplir sus objetivos de crecimiento y expansión sin la participación de otra que compita con ella con una cierta igualdad de condiciones. La exclusión o el crecimiento en búsqueda del monopolio no tienen ningún sentido económico en deporte.

**Mayweather-Pacquiao**, el gran duelo boxístico del siglo XXI; **Real Madrid-FC Barcelona**, **Messi-Cristiano Ronaldo**, etc. son los ejemplos actuales de la paradoja Louis-Schmeling, que tiene



Louis y Schmeling protagonizaron un duelo boxístico legendario

en el Quesos-Salvador una honrosa versión vallisoletana, a la que deseamos muchos éxitos y crecimiento, pues el rugby por su belleza, por su nobleza y por su capacidad educativa lo merecen. **¡Vamos Quesos! ¡Vamos Chami!**

**Bibliografía:**

- Neale, W. (1964). The Peculiar Economics of Professional Sports: A Contribution to the Theory of the Firm in Sporting Competition and in Market Competition. *The Quarterly Journal of Economics*, 78(1), 1-11.  
Rodríguez, P (2012). La economía del deporte. *Estudios de Economía Aplicada*, 30(2), 387-418.  
Rottenberg, S. (1956). The baseball player's labour market. *Journal of Political Economy*, 64(3), 242-258.  
Talese, G. (2010). El silencio del héroe (Damián Alou, Trans. 2013 Española ed.). Madrid: Alfaguara.

# LA FINAL

REPORTAJE

## DE LAS MIL Y UNA ODISEAS



**Francisco Javier Martín**  
Redactor Jefe Deporcam

**E**uropa tiene nuevo Rey. El de siempre. El Real Madrid venció el pasado 28 de mayo, en una agónica tanda de penalti, su undécima Copa de Europa, una Champions que ganó, de nuevo, al Atlético de Madrid. Milán fue la sede de un partido que rememoró la final de Lisboa 2014, pero que, esta vez, dos años más tarde, tuvo un camino mucho más tortuoso que el disputado en la capital portuguesa. El precio de las entradas, lo largo del desplazamiento y un buen puñado de injerencias logísticas y económicas convirtieron esta final en la de las mil y una odiseas para los aficionados de uno y otro club.

### El tesoro de una entrada

La primera de esas odiseas, la más importante porque sin ellas, no había si quiera partido, fue la de las entradas. Y muchos factores hicieron para muchos aficionados casi imposible conseguir si quiera un ticket rumbo a un sueño de colores rojiblancos o sabor merengue. La UEFA, para comenzar, no lo puso fácil. San Siro es un recinto deportivo (de propiedad municipal, por cierto) con una capacidad para 80.000 espectadores. La presencia masiva de medios de comunicación y las medidas de seguridad redujeron el número de localidades a 65.647, para ser precisos.

La lógica dice que, en un reparto relativamente justo, Atlético y Real Madrid deberían haberse quedado un 80% de ese aforo (unas 26.000 entradas por club) y la UEFA, el resto, esto es, el restante 20% (unas 13.000). Pero el fútbol moderno es, ante todo, un negocio. Y en esto, como bien dice el refranero español, el que parte, reparte, y se queda con la mejor parte.

Finalmente la distribución de los asientos fue un injustísimo 41% para la UEFA (unas 27.000) y el resto (unas 18.000) para cada club. Así pues, hubo más aficionados neutrales o compromisos y patrocinadores de UEFA que hinchas de ambas escuadras. Lamentable.

A partir de ahí, comenzó otra guerra por conseguir una entrada, la que protagonizaron los clubes con su método escogido para repartir su 'botín' entre los socios de cada entidad. En el caso del Atlético de Madrid, el método fue sencillo. Los más veteranos y aquellos con la modalidad más cara de abono, el llamado abono total, tenían preferencia sobre el resto de la masa social colchonera. Una meritocracia que no existe en el Real Madrid. Los blancos usaron el mismo sistema de Lisboa 2014: sorteo puro entre todos sus socios. Cada uno podía apuntarse a través de solicitudes que podían reunir hasta un máximo de seis socios en cada una de ellas. Así las cosas, el club merengue tam-



- El Real Madrid ganó la Undécima al Atlético en la tanda de penaltis
- Milán, al contrario que la cita de Lisboa, planteó demasiados obstáculos a los aficionados
- Lograr una entrada, una habitación o un vuelo se convirtieron en lujos al alcance de unos pocos

bién impuso unas duras condiciones para conseguir las entradas. Además de que no eran transferibles, aquellos socios que se apuntaron al sorteo y renegaran luego de sus asientos en caso de ser agraciados serían castigados con 10 euros de penalización y un año entero sin derecho a pedir entradas para otros desplazamientos.

Además, un 10% de las localidades repartido de forma aleatoria deberían ser recogidas por los mismos socios en destino, esto es, en Milán. Medidas que fueron impuestas, según el club, para evitar la reventa, pero que molestaron a más de un hinch merengue. Fue lo que sucedió con la plataforma 'Valores del Madridismo', un grupo de socios opositores al actual presidente, **Florentino Pérez**. Conocidas estas condicio-

nes, 'Valores del Madridismo' emitió una nota en la que atacaba duramente el mecanismo escogido por el Real Madrid.

"Por un lado, la tardanza en realizar el sorteo ha provocado que los aficionados madridistas tengan que soportar unos precios disparados en sus desplazamientos a la ciudad italiana en comparación con los que han disfrutado los seguidores del Atlético de Madrid. Además, estos han visto recompensada su antigüedad como socios del club colchonero, así como su abono para todas las competiciones. Este criterio ha sido desechado en las oficinas de Concha Espina, donde tampoco han tenido a bien subvencionar parte del viaje a los socios, como ha hecho el Sevilla para que los suyos estuvieran

presentes en la final de la Europa League disputada por el conjunto hispalense. Se da la paradoja de que el Sevilla F.C. es una sociedad anónima deportiva y el Real Madrid es un club propiedad de sus socios", recalca el inicio de su protesta.

"Pero también enfada al socio -continuaba esta nota- que está temporada tras temporada con su equipo, el hecho de que el club reparta de manera directa entradas a colectivos como grada de animación o peñas, para que disfruten de la final muchas personas que incluso no son socios del Real Madrid", concluía el texto.

A todo esto, hay que añadir que unos y otros, aficionados del Atlético y del Real Madrid tuvieron que soportar precios más altos que los de la cita de hace dos años, con localidades que iban desde los 40 euros (para localidades de visibilidad reducida) hasta los 440. Entre ambos extremos, dos categorías de 160 y 320 euros respectivamente.

Muchas de estas localidades terminaron luego en el mercado de la reventa, tanto ilegal, como legal. Ticketbis, una empresa que se dedica a ésta última, a la reventa legal, informó días antes de la final de un curioso paradigma: mientras que la entrada media de pagaban un poco más baratas en la reventa legal con respecto a lo visto en 2014, el precio de la entrada más cara adquirida por un hinch a través de este >>



mecanismo batió todo los records. Un aficionado del Reino Unido llegó a pagar casi 13.000 euros por localidad. Así, el precio más barato de esta plataforma rozaba los 1.000 euros, pero la media era casi de 1.900. Toda una locura.

### La entelequia del desplazamiento

Una vez logradas las entradas, los hinchas de Real Madrid y Atlético de Madrid debían escoger qué mecanismo usar para desplazarse a Milán y si hacerlo en el mismo día o quedarse a dormir allí. Muchos fueron los que probaron esta fórmula, pero con alguna que otra sorpresa desagradable. En primer lugar, porque los precios de las habitaciones de hotel se dispararon hasta un 200% en algunos casos.

Además, hubo problemas por los que algunos hoteles cancelaron motu proprio reservas realizadas con mucha antelación a un precio bajo para, a ren-

EVOLUCIÓN DE LOS PRECIOS DE LAS ENTRADAS PARA LA FINAL DE CHAMPIONS LEAGUE  
FUENTE: TICKETSPRO.COM

AÑO	EQUIPOS	PRECIO MEDIO	ENTRADA MÁS BARATA	PAÍS DE COMPRA	ENTRADA MÁS BARATA	PAÍS DE COMPRA
2012	CHelsea - Bayern	2.430€	4.700,39€	España	293,00€	Reino Unido
2013	Borussia - Bayern	2.291€	4.960,34€	Brasil	1.086,43€	España
2014	Real Madrid - Atlético	1.681€	7.005,68€	Reino Unido	902,96€	España
2015	Juventus - Barcelona	2.400€	11.233,00€	Hungría	1.100€	Italia
2016	Real Madrid - Atlético	1.950€	12.950,00€	Italia	616,34€	Brasil

**“aficionados de uno y otro equipo tuvieron que soportar precios más altos que los de la cita de hace dos años”**

glón seguido, ofrecer esas estancias con un valor disparado.

Booking.com, principal proveedor de reservas de habitaciones de hotel vía online en todo el mundo sufrió estas prácticas inmorales por parte de algunos de sus hoteles asociados, lo que provocó que reaccionaran mediante la intermediación entre clientes y establecimientos para encontrar una solución que fuera satisfactoria para todos. “El objetivo de la compañía con esta situación ha sido desde el principio resolver de la manera más rápida posible y satisfactoria para sus clientes, de modo que ellos puedan volver a planificar y disfrutar sus viajes lo antes posible”, explica un portavoz de Booking a Deporcam.

Semejante locura de precios disparados hizo que muchos fueran los que tuvieran que buscar hotel en ciudades cercanas a Milán e incluso en España. Uno de los planes más solicita-



dos era el de viajar a la capital lombarda a través de Barcelona (apenas dos horas de vuelo) para así ahorrar-se el precio de los aviones. Y es que volar desde la capital el día del partido y regresar al final del encuentro o en la madrugada del siguiente día costó entre 525 y 680 euros. Desde Barcelona, apenas 200 euros. Todo lo demás implicaba precios más altos si cabe para un desplazamiento que, en condiciones normales, se puede encontrar desde los 98 euros ida y vuelta. Fue así como se activaron también los planes de llegada a través de la carretera. Uno de los más usados fue el de los autobuses que, fletados desde peñas o grupos de amigos, realizaron viajes más que largos para llegar a Milán a tiempo. La media de estos viajes rozaba las 20 horas ida, 20 horas vuelta en el caso de los buses (unos 150 euros por persona) y algo menos, unas 17 horas, en caso de usar coches particulares (aquí dependía del consumo de gasolina, número de personas, peajes...)

En este sentido, la plataforma 'Blabla-car', especializada en facilitar a viajeros el uso compartido de vehículos particulares con un mismo destino, experimentó también un incremento considerable de sus usuarios rumbo a

la final de la Champions. Así, según datos de la propia compañía, unos 180 de sus clientes usaron su plataforma para viajar a Milán, la mayoría desde Madrid (80 que debieron hacer unos 1.500 km de recorrido), aunque hubo también un número notable de hinchas desde Barcelona (34) u otras comunidades autónomas.

Así las cosas, teniendo en cuenta los factores antes contados, el precio del desplazamiento más económico contando entradas y bus o coche, no bajó, en ningún caso, de los 220 euros, un precio que, en tiempos todavía de crisis, no muchos podían permitirse.

#### La solución doméstica

Muchos forofos optaron por la tercera vía, la de la solución doméstica. Quedarse en casa y ver con los amigos el partido era una de esas puestas hogareñas. Otros, sin embargo, se lanzaron a los bares para ver en grandes pantallas, con gran ambiente, el partido del año. Los más afortunados, sin embargo, pudieron disfrutar del partido en dos espacios reservados exclusivamente por Real Madrid y Atlético de Madrid. Los blancos volvieron a abrir las puertas del Bernabéu para que sus hinchas pudieran

ver el duelo como si de un choque más se tratase. Con preferencia para socios y abonados y entradas a un precio de cinco euros para el resto, muchos fueron los merengues que se desplazaron hasta Concha Espina.

Unos 60.000 hinchas se dieron cita en el coliseo blanco y allí, con Miki Nadal como maestro de ceremonias, y a través de cuatro pantallas gigantes, disfrutaron de la gesta de su equipo.

El Atlético, por su parte, no pudo usar el Calderón. La cercanía del concierto de Paul McCartney que se celebraría cuatro días después de la final impidió usar el recinto como sí se hizo en 2014. El club, entonces, decidió alquilar el Palacio de los Deportes donde 14.000 colchoneros soñaron con una gesta que no llegó. Madrid se transformó, esa noche, en la capital del fútbol europeo, aunque por unos segundos, la sede del fútbol madrileño tuviera lugar en otro país y otra ciudad. Afortunadamente, lo que pasó en Milán, se quedó, en todo caso, en Madrid. ◀



Líder en Pistas  
Padel  
Cristal

**COLESPA**

c/ General Pardiñas, 45 - Bajo B, 28001 Madrid  
Teléfono: 645964209  
info@colespa.com  
inma@colespa.com  
www.colespa.com

# CONCEPTOS QUE CONFUNDEN



Manuel Zambrana

hace años, escribí un libro sobre la "Educación Física y los Disminuidos Psíquicos", que tuvo bastante éxito, y a nadie le sorprendió el término "disminuido". Es más, éste, había sustituido al de "deficiente" más hiriente para la época. El diccionario, definía el concepto deficiente como aquel que tiene algún defecto o que no alcanza el nivel considerado normal. ("Subnormal"). Disminuido, era la persona minusválida, mermada en sus facultades físicas o mentales. Y en la actualidad, lo políticamente correcto es hablar de discapacitado, que el diccionario te remite a minusválido: persona incapacitada por lesión congénita o adquirida para ciertos trabajos, movimientos, deportes...

Los tres vocablos, explican un funcionamiento intelectual y/o físico inferior al término medio que se origina durante el periodo de desarrollo o en el embarazo y se acompaña de un entorpecimiento de la conducta de adaptación y disminución de la capacidad de aprendizaje y de otras funciones, que no siempre se reflejan en los rasgos físicos.

Esto de los deficientes o discapacitados (yo ahora soy un discapacitado) puede que sea la sociedad actual tan agresiva y desproporcionada, cruel con los desfavorecidos y despiadada

*Dedicado a nuestro compañero Alberto Dorado y a su Padre, que están pasando una mala racha.*

con el inferior, la que esté propiciando que sea un problema.

A menudo, escuchamos en conversaciones coloquiales de personas "normales" adjetivos que se dicen sin aparente sentido ofensivo. Así, - costumbre muy española -, "idiota", "imbécil", "subnormal", etc., son palabras que están de continuo en nuestros diálogos. ¡No seas idiota y tómate otra copa! ¡Ese imbécil ha aprobado los exámenes con mejores notas que yo!. Quizás no exista un sentido más estricto de la prudencia y el equilibrio que rechazar una copa de más. Y estamos seguros de que la persona que supera unos exámenes con brillantez no padece de imbecilismo.

Hace años, en un periódico de tirada nacional, se quejaron unos lectores al director sobre la expresión de "hijo tonto" por parte de uno de sus mejores columnistas. El articulista contestó a sus ofensivos lectores diciendo que no era insensible a ese drama tremendo y atroz de tener un hijo tonto y que acaso cometiera la crueldad de herir a quien lo padece por la pereza de caer en una frase hecha.

Continuó el periodista aseverando que eso de "minusválido" "deficiente", "tercera edad", etc., son paños calientes de personas que quieren poner sordina a las palabras, ya que no aciertan a poner remedio a los males.

La indiferencia de la gente, no ya para con el "subnormal" sino para con todo aquel que no supera ciertos niveles de

capacidad que la sociedad ha catalogado como normales, se hace patente.

Nos sentimos indiferentes ante otro grupo de "desfavorecidos", - nuevo concepto que ha acompañado a la crisis de la desigualdad - que sin tener deficiencias psíquicas reconocidas, si las tienen de otra índole. Nos referimos al desempleado, al enfermo, al necesitado, a esa multitud de familias destruidas y sin ninguna esperanza que han evidenciado que en España hoy se pasa hambre.

Aludimos a esa señora de ochenta años que vende ramitas de perejil en la puerta del mercado cercano a nuestra casa. A la persona que bucea en el interior de un contenedor de basura o aquel que ha tenido que emigrar emulando a sus abuelos.

La economía tan decisiva como para dejarla en manos de los políticos (nuevas elecciones, idénticos políticos), ha hecho estragos en nuestra sociedad y ya los conceptos son distintos.

Por ello decía Federico, el gran poeta "granaíno", que era importante comer, pero que si él tuviera hambre, pediría, no un pan, sino medio pan y un libro. Es bueno que todos los hombres coman, pero también y acaso mejor, es que todos los hombres sepan, conozcan, aprendan, porque seguro que desde el Conocimiento, la Cultura, la Enseñanza, raros conceptos tan vilipendiados últimamente, podamos comer más y mejor. Además, incluso enseñar a los más desfavorecidos, cómo se puede gestionar que todos puedan comer un poco. ◀

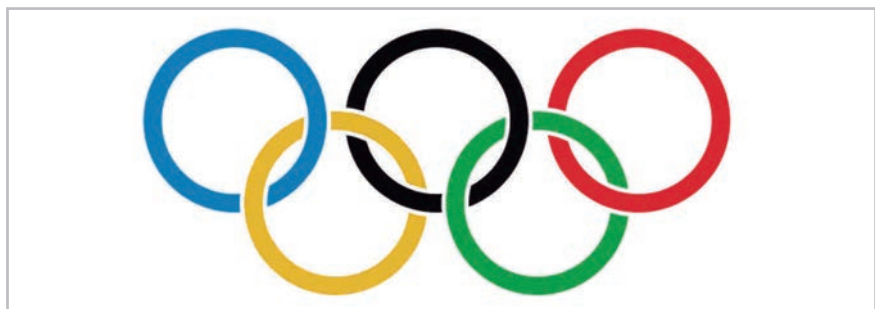
# NUEVOS CASOS DE DOPAJE OLÍMPICO

El Comité Olímpico Internacional (COI) descubrió a finales del mes de mayo un total de 54 nuevos positivos por consumo de sustancias prohibidas durante los Juegos Olímpicos de Pekín (31 positivos) y de Londres (23 positivos)

El organismo realizó estos controles sobre las muestras de sangre conservadas de casi 800 deportistas participantes en ambas competiciones. La aplicación de nuevas técnicas ha permitido sacar a la luz estos fraudes que habían quedado ocultos gracias a métodos que permitían esconder esos positivos.

Ahora, la tecnología los ha destapado. Entre ellos, se encuentra el caso de una atleta nacionalizada española. Josephine Onyia, de origen nigeriano, pero con pasaporte español desde 2007, compitió en Pekín en los 100 metros vallas y quedó novena. Con este sumaba ya su quinto positivo en los últimos años. En el cuarto Onyia ya había sido suspendida a perpetuidad,

con lo que, a efectos prácticos, la revelación de sus trampas en 2008, en Pekín, no tendrá consecuencias reales sobre su carrera deportiva más allá de hundirle un poco más, si cabe, su fama de deportista manchada por el doping. En el resto de casos descubiertos destaca la presencia masiva de atletas rusos, país sobre el que las autoridades deportivas han colocado su lupa después de descubrirse programas de dopaje sostenidos en el tiempo y extendidos entre sus participantes. ◀



**CALIDAD Y PERSONALIZACIÓN.**

**PERSONALIZA TU ROPA,  
REGALOS Y/O MERCHANDISING  
EN PRODUCTOS DE GRAN CALIDAD.**



- ESPECIALISTAS EN REGALOS PERSONALIZADOS
- BORDADOS DE PRODUCTOS
- MERCHANDISING
- ROPA DEPORTIVA Y LABORAL
- TROFEOS
- TALLER PROPIO

Plaza Pasión, Nº 14, 28901 Getafe, Madrid  
Teléfono: 91 601 71 09 / 605 289 280  
info@europa.com  
www.wpeuropa.com



# el pensamiento ERRÁTICO



**Rafael Gracia**  
Coordinador de Deporte y Salud  
Delegación de Deportes  
Ayuntamiento de Leganés

Desde el instante en que se da el primer "clic" el cerebro se comporta como un agujero negro que no puede evitar absorber todo lo que entra en contacto con su campo de influencia, ésta es su esencia y cuando deja de hacerlo deja de existir. Aprender a vivir es aprender a manejar ese torbellino incesante de información porque pensar siempre tiene consecuencias, con el pensamiento medimos, ordenamos, comparamos, clasificamos, valoramos, y damos carta de existencia a cosas que hasta el momento en que reparamos en ellas es posible que ni tan siquiera existiesen. Pensamos en la cama, en el coche, en el metro, cuando andamos, cuando estamos en el servicio, cuando nos hablan, cuando hay silencio y eso crea todo nuestro mundo que no es más que el efecto que generan unas pelotitas de colores en manos de un malabarista y cuando deja de mantenerlas en el aire, todo se cae al suelo, la magia se disipa y el efecto desaparece en el aire.

Coincidiendo con las celebraciones del 400 aniversario de la muerte de Cervantes me he puesto a pensar que si en vez de estar casi toda su vida "buscándose los garbanzos", como un perdulario, y la Corona le hubiera concedido alguno de los cargos de funcionario que con tanto ahínco persiguió, es posible que el insigne autor se hubiera dado a la molicie y hubiese dedicado su tiempo a ver fluir la vida cómodamente, habiéndonos privado de su gran legado literario que aunque no siempre le permitió comer caliente, le flanqueó el paso a la posteridad como uno de los más grandes de la literatura universal.





*“si José Bonaparte hubiera conseguido perdurar en este nuestro sufrido país, ¿qué no hubiera podido llegar a pintar Francisco de Goya? en un ambiente más abierto al arte y las ciencias. Y si Dn. Miguel de Cervantes hubiera podido encontrar su merecida y anhelada estabilidad económica ¿no es posible que hubiera podido escribir más y mejor de lo que lo hizo?.”*

Pensando en la forma injusta en que España trata a sus hijos más capaces, se me vino a la mente las fotografías de los diarios donde se podía ver esa caja vieja con las iniciales MC en un extremo, de donde sobresalían unos cuantos huesos entre los que se supone están los de Dn. Miguel y su querida esposa y seguidamente me apareció la imagen horrenda del Saturno devorando a sus hijos que Goya pintó sobre las paredes de la Quinta del Sordo e inmediatamente pensé que si Napoleón hubiese logrado mantener en el trono de España a su hermano José Bonaparte, España hubiera conseguido salir de la sombra de las Iglesias al sol de la Ilustración y eso habría impedido que Francisco de Goya hubiera pintado los fusilamientos de la Moncloa y la Carga de los Mamelucos, porque no tendría que haberse sacudido el tufo de afrancesado, ni tendría que haberle hecho la pelota al bochornoso Borbón Fernando VII de infausta memoria.

Después pensé que hablando de reyes es posible que si el oso no se hubiera comido a Dn Fabila, otro gallo no hubiera cantado. Y perdiendo el tiempo en estas reflexiones me dio por pensar que si José Bonaparte hubiera conseguido perdurar en este nuestro sufrido país, ¿qué no hubiera podido llegar a pintar Francisco de Goya? en un ambiente más abierto al arte y las ciencias. Y si Dn. Miguel de Cervantes hubiera podido encontrar su merecida y anhelada estabilidad económica ¿no es posible que hubiera podido escribir más y mejor de lo que lo hizo?.

¿Quién sabe?, y convine, como tantos otros, que la Historia oficial siempre la escribe quien vence la guerra, quien se sienta en el machito o en el sillón, o en la poltrona y de nada vale pensar que otra cosa hubiese podido ser, si hubiera sido otro quien ocupara esos puestos; la vida de los Ganadores la pagamos los perdedores y se describe de maravilla en la serie Juego de Tronos, tan en el candelero últimamente gracias a la Nueva Política y los Nuevos políticos a quienes se les llena la boca diciendo que son nuevos políticos y que en la práctica hacen buena o mala política como ha sucedido siempre y en todas partes con todos los políticos.

Porque ya lo dice el Estructuralismo y el estudio de las Redes Sociales, “las cosas no las hace quien sabe sino quien puede hacerlas” y para poder hacerlas hay que ocupar el puesto adecuado que se consigue estando en el lugar y el momento adecuado, además esos puestos no son muchos y en contra de lo que se suele decir no están rifados, es decir no llega a ellos cualquiera, ni mucho menos, a esos puestos, solamente llegan quienes conviene que llegue, porque la mayoría de esos puestos o son pagos de deudas anteriores o son el mecanismo para crear nuevos deudores, en definitiva son una valiosa mercancía con la que se comercia no solo por dinero sino por algo más importante, Poder.

Llegado a este punto de errática reflexión pensé en el precio de la independencia y si todos podían tener recursos para pagarlo y llegué a la conclusión de que no, de que los independientes somos gente molesta, un poco solitaria, un poco triste y no es fácil que te compense mantener esa situación y que además esto ha venido siendo así desde tiempos inmemoriales y no es previsible que sea de otra forma en breve. No se en otros lugares pero en España nuestras elites suelen proceder de las mismas familias, los mismos colegios, los mismos barrios, los mismos partidos, hay poco movimiento, y es que nunca ha funcionado muy bien el llamado ascensor social, pero en los últimos años parece haberse averiado y las elites están empezando a comportarse como una tapadera sobre una olla a presión.

Por cierto tengo que comprar la goma de la junta de la olla Express, la bombilla del horno y la goma de la puerta del refrigerador, las cosas duran cada vez menos por culpa de la obsolescencia programada ¡¡Dios los Confundaii y las bombillas “modernas” que me cuentan de las bombillas modernas, también nos han engañado con las bombillas.....

Como siempre se ha dicho, de nada sirve traer a ogaño el agua que paso por el molino antaño pero de momento vamos viviendo y no deja de ser una bonita forma de perder el tiempo. ◀



# El arte de ser cabeza de ratón



**Francisco Javier Martín**  
Redactor Jefe Deporcam

Hace 10 años comenzó el reinado del Barça presente. Fue en 2006, en París, donde los culés conquistaron su segunda Champions, primera con ese formato. Ustedes, que de esto saben seguramente más que yo, me rebatirán con acierto. Me dirán que no, que fue en Wembley, en 1992, con la primera 'Orejona', cuando cambió todo. Cuando arrancó de veras su reinado. Llevan razón. Digamos, así pues, que en París comenzó otra cosa. Comenzó una dictadura. Un régimen futbolístico que ha sometido al planeta de la pelota con títulos y un estilo único. Irrepetible. Sí, el Barça acapara todos los focos de la última década... ¿todos?

No. Todos, no. En estos 10 años otro equipo español se ha colado en el imaginario colectivo del balompié para exigir el diezmo que le toca en este territorio de color sápatra blaugrana. Es el Sevilla, ejemplo de sevillanía, fa-

milia rojiblanca del Sánchez Pizjuán... y lo que sigue. Los hispalenses, amén de poseer un himno tan bonito, como pegadizo (y quizá algo sobre explotado, para qué negarlo), también albergan un currículum envidiable en este periodo. Desde ese 2006, cuando conquistaron su primer entorchado continental, han acumulado cinco Copas de la UEFA (o Europa League, como quieran llamarlas), dos Copas del Rey, una Supercopa de España y una Supercopa de Europa. Teniendo en cuenta que el Barça tampoco deja mucho margen de maniobra, la hazaña es considerable, aunque relativa.

No es que quiera yo restar mérito a lo conseguido en este tiempo, ni mucho menos, pero la realidad es que la mayoría de estos trofeos no se han ganado en la arena de competiciones 'galácticas'. Me explico. Cuando al Sevilla le ha tocado zafarse en la Champions, sus resultados no es que hayan sido especialmente brillantes, al con-

trario, por ejemplo, que el Atlético de Simeone. Sólo ha participado en cuatro ediciones con un balance discreto. En 2008 y 2010 llegó a los octavos de final, pero no pasaron a cuartos. En el verano de ese año, de 2010, cayó en la fase previa y en la edición de esta temporada recién acabada no ha superado la fase de grupos.

En la Liga su rendimiento tampoco ha puesto jamás en duda la supremacía del Real Madrid o el Barça, como, por ejemplo, sí que ha logrado el Atlético de Simeone. Su último subcampeonato data de 1957 y en la campaña que acabamos de concluir, frente a los grandes (metamos también al Atlético en el saco) ha disputado seis partidos, con dos victorias, tres derrotas y un empate, seis goles a favor y doce en contra. Pero ahí está el Sevilla, acaparando portadas gracias al mérito de saber adaptarse a las circunstancias, de redefinir su rol y levantarse cuando venían mal dadas para hacerse con los restos del botín que dejaba caer a sus pies del tirano culé. Así, Copa a Copa, los de Nervión se han hecho leyenda. Merecida leyenda. Es el arte de ser cabeza de ratón cuando las circunstancias no le han permitido, metido en el cuerpo del león, más que ser cola del rey de la jungla. ◀

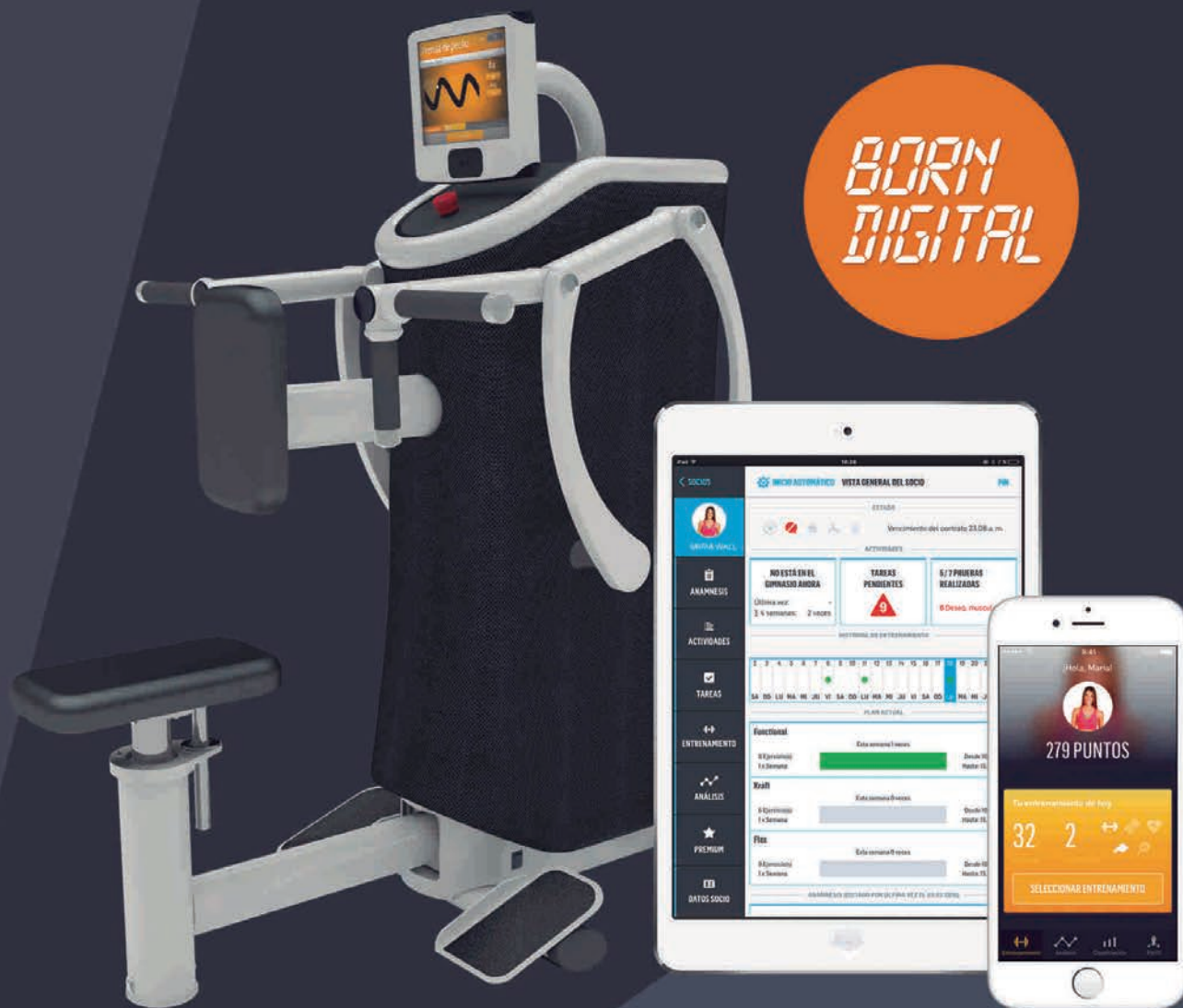


# eGYM

## LA ÚNICA EXPERIENCIA INTELIGENTE

eGym, el líder europeo en transformación digital, ofrece el entrenamiento inteligente más innovador de la actualidad.

eGym es tu partner en la era digital para diferenciarte, hacerte crecer y rentabilizar tu negocio.



Más información en

[www.egym.es](http://www.egym.es) | [info@egym.es](mailto:info@egym.es) | +34 91 278 91 67

# UN NUEVO PARADIGMA

Eleva el entrenamiento  
con In-Trinity®



IN-TRINITY®  
JOHNNY G



**ISPO AWARD  
WINNER**  
2016/2017

**MATRIX**

914 885 525 | [matrixfitness.es](http://matrixfitness.es)