

mayo/ junio 2M17

DEPORcam

LA REVISTA DEL CÍRCULO DE GESTORES

NUMERO
33

EDITA INGESPOR

SPORT, HEALTH & SPA CONSULTING
ingesporth

ADIÓS AL CALDERÓN

MPRE, CALDERÓN

REPORTAJE:
GO FIT CAMPOGRANDE
un Proyecto Europeo

ENTREVISTA:
ANGEL LUIS BALCONES
Body Factory

REPORTAJE:
LAURA MUELAS
y la Rehabilitación
Respiratoria



LA FELICIDAD EMPIEZA POR CREER EN TI

Conoce nuestros 13 centros abiertos
y 5 en construcción en España y Portugal



GO fit



VIVE MÁS Y MEJOR

www.go-fit.es

sumario

Que usted se lo gaste bien... **5**

ENTREVISTA:
Jaime Lisavetzky **6**



Adiós a Salvador Jiménez **8**

Chicas que incitan a la violación **9**

REPORTAJE:
Grupo IGOID y NBN23 en el avance de la tecnología tracking en instalaciones deportivas **10**



Gabriel Sáez, galardonado con la medalla del COE **13**

Gestores de una época **14**

Visita del Círculo de Gestores a las instalaciones Viding Alcántara **16**

La mediación en el ámbito deportivo **18**

Judo como medio de integración social para personas con autismo **19**

ENTREVISTA:
Novak Djokovic **20**



Repensando el presente **28**

ENTREVISTA:
Ángel Luis García Balcones **32**

Yo activo mi centro: cuando los estudiantes toman las riendas de la actividad física **35**

Self Improvement **23**

Más metropolitanos, menos calderones **24**

Los viejos gestores del deporte **26**

Juga Verd Play: modelo de deporte escolar basado en los valores **36**

Nueva apertura del Grupo Ingestport de su cadena de Centros Deportivos GO fit en Portugal **38**

Hasta siempre Calderón. Y gracias **42**

Reinventarse. Un nuevo desafío para los gestores deportivos **44**

En busca de un patrimonio lúdico **47**

Cuestionario PAQ-C: midiendo la actividad física de los pequeños con fiabilidad y consistencia **48**

La robotización en los centros deportivos **50**

La rehabilitación respiratoria como herramienta terapéutica. **52**

directorio

Director de Publicaciones Manuel Zambrana

Director de Deporcam Javier Callejo

Redactor Jefe Javier Martín

Redacción Javier Martín, Benito Pérez, Pablo Sánchez Buján

Consejero Delegado DEPORCAM Nacho Zambrana

Edita INGESPOR
deporcam@deporcam.com
Círculo de Gestores
info@circulodegestores.org

Comité Científico Fernando de Andrés, César Navarro, Leonor Gallardo, Carlos Delgado, Benito Pérez, Alberto Dorado, Alfonso Arroyo, 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^a. Milagros Díaz Díaz

Vicepresidente D. Benito Pérez González

Secretario D. Carlos Delgado Lacoba

Tesorero D. Manuel Gutiérrez Landaluce

Vocales

D. Antonio Montalvo del Amo
D. Lucas Eduardo Peñas Gómez
D. Rafael Gutiérrez Guisado
D. Luis Nieto Orihuela.
D. José Antonio Sevilla Torrecilla.
D. Fernando Andrés Pérez.
D. Francisco José Cuevas Morales
D. Ricardo de las Heras Baraja
D^a Alicia Martín Pérez
D. Manel Valcarce Torrente
D. Pablo Sánchez Buján



La marca de la gestión forestal responsable





Winning attitude

 **evergy**[®]

Cross training - Funcional
Studio - Actividades dirigidas

evergyfitness.com



Javier Callejo

Que usted se lo gaste bien...

275 millones de euros. Han leído bien. 275 millones de euros tendrá Pep Guardiola para gastarse en fichajes el próximo verano.

Bueno, la verdad es que ya puede ir pensando en ello, porque el Manchester City ha echado el cierre a la temporada, sin un solo título. Eso, llevado al terreno del entrenador, significa, el primer curso de su carrera como técnico en el que no es capaz de sumar un solo trofeo en sus vitrinas particulares.

No sé si a modo de regalo por haberse portado bien, pero los dueños del club inglés han decidido recompensarle con cerca de 300 millones de euros para que el ex entrenador del Barça haga un super equipo. Es decir, más super equipo de lo que ya es, que a la vista está, no lo ha sido tanto como para gobernar ni en Inglaterra ni en Europa.

¿Y en quién se lo va a gastar?. Se preguntarán ustedes. Pues hombre, con ese dineral, como si se quiere lanzar a por Cristiano Ronaldo, Messi, Neymar o Griezmann, por citar a algunos de los pocos futbolistas "prohibidos" del deporte rey.

El caso es que Guardiola llegó a Manchester para hacer del City el equipo campeón que sus dueños consideraban que Pellegrini no había logrado, la afición se le entregó sin condiciones por el curriculum del culé, pero de la lámpara de Pep no sólo no ha salido ningún genio, sino que el coste de la "lamparita" va a salir por un ojo... o por dos.

Sin que nadie le tosa ni ponga en duda un estilo de juego que en Munich no le llevó hacia la Champions, un estilo de juego que en Manchester solo ha brillado en contadas ocasiones (y por las que ha sacado pecho hasta la saciedad), Guardiola tira de talonario para hacer un equipo campeón y engordar un curriculum al alcance de muy pocos. Yo diría que al alcance de absolutamente nadie... salvo que tengas a Messi, Iniesta, Xavi y compañía en tu propio equipo. Porque su eso no es así, entonces tus innegables conocimientos y valores para con el fútbol, no lucen tanto como para dejar con la boca abierta al mundo del fútbol. No lo hizo con el Bayern, ni lo ha hecho con el City.

275 millones de euros... millones arriba, millones abajo. Para hacer un equipo todopoderoso y campeón. Lo que no consiga el dinero... o no. Que usted, Pep, se lo gaste bien. Más le vale.

FUNDACIÓN
España Activa
 más personas, más activas, más saludables

FUNDACIÓN
España Activa
 más personas, más activas, más saludables

FUNDACIÓN
España Activa
 más personas, más activas, más saludables

FUNDACIÓN
España Activa
 más personas, más activas, más saludables

ENTREVISTA

Jaime Lisavetzky

“queremos ganar credibilidad con la generación de conocimiento a través del Observatorio de Vida Activa y Saludable que hemos creado en la Universidad Rey Juan Carlos”

DC: ¿Cuáles son los objetivos de la Fundación España Activa?

JL: Nuestros objetivos son fundamentalmente la Integración, la Generación de Conocimiento y la Visibilidad de la Fundación.

Por un lado, abrir la Fundación a todos los agentes posibles del sistema deportivo y ocio activo de nuestro país ofreciéndoles servicios de calidad a todos ellos. Para ello estamos trabajando en la creación de un Consejo Asesor en el que estén presentes los agentes implicados en lograr una sociedad más activa y saludable con más personas, más activas, más veces. Todos son necesarios.

Así mismo, queremos también ganar credibilidad con la generación de conocimiento a través del Observatorio de Vida Activa y Saludable que hemos creado en el Centro de Estudios del Deporte de la Universidad Rey Juan Carlos así como con iniciativas conjuntas con Universidades y Centros de Investigación en este ámbito. Por último, buscamos aumentar la vi-

sibilidad de la Fundación y ampliar el impacto de sus proyectos y estudios e informes, a través de diversas canales como la página web, redes sociales, programa de eventos y actividades como la gala anual de premios, etc

DC: ¿Por qué el cambio de Fundación vida activa y saludable al actual España Activa?

JL: El motivo fundamental ha sido la homologación con organizaciones europeas que tienen objetivos similares como Europe Active, que es la organización “madre” y con UK active, nuestro referente, con quien trabajamos conjuntamente, a través de un Convenio.

Nuestra Fundación, con la Presidencia de Gabriel Sáez, fue elegida en 2016 por Europe Active para desarrollar un programa contra el sedentarismo infantil que resultó un éxito siendo el país que más niños y niñas activó.

Este tipo de vínculos y el prestigio de estas organizaciones nos hizo decidirnos por el cambio de denominación. >>

“es necesario concienciar, a través de la información, de la importancia del Deporte en la Sociedad, de su carácter transversal en educación, salud, integración y cohesión social, igualdad...”

DC: Qué importancia cree usted que va a tener la Fundación en la sociedad deportiva española?

JL: Tendrá toda la que seamos capaces de darle. Para ello tenemos que trabajar con parámetros de calidad y objetivos claros.

Es necesario concienciar, a través de la información, de la importancia del Deporte en la Sociedad, de su carácter transversal (educación, salud, integración y cohesión social, igualdad, importancia económica del sector, ciencia, tecnología e innovación...). Y para ello es necesaria la colaboración de los sectores públicos y privados,

DC: Usted que ha sido Secretario de Estado para el deporte, cree que sería bueno un Ministerio del Deporte?

JL: Lo importante es que el Deporte esté en la Agenda Política del Gobierno. Considero más importante que el rango, los recursos humanos y financieros y que se tenga presente que el deporte es una prioridad para la sociedad por su importancia y carácter transversal.

En mi etapa como Secretario de Estado dependía directamente del Presidente de Gobierno lo que proporcionaba mucha importancia y visibilidad. Este modelo es el apropiado más allá del rango de Ministerio o no.



DC: Recientemente, hemos visto algunos actos de violencia por parte de padres de jóvenes deportistas. ¿Cómo se podrían atajar estas barbaridades?

JL: Sin duda son comportamientos lamentables que hay que atajar. Es necesaria la prevención a través de la educación y la formación de los jóvenes, los padres y madres, los entrenadores...y su sensibilización en este tema. Hay que aumentar el control a través de las autoridades deportivas territoriales y nacionales y por último y si es necesario, aplicar con rigor la sanción correspondiente.

En definitiva hay que defender el derecho de los niños y niñas a no ganar obligatoriamente!!! ◀

SALVADOR JIMÉNEZ

Ha muerto Salvador Jiménez, y en las calles de Granada se canta "¡Soledad qué pena tienes! ¡Qué pena tan lastimosa! Lloras zumo de limón agrio de espera y de boca. ¡Qué pena tan grande! Corro mi casa como una loca, mis dos trenzas por el suelo, de la cocina a la alcoba.

Salva, ejercía como granaíno, pudiendo haber sido protagonista de cualquier poema del Romancero Gitano. Lorquiano de pura cepa, siempre cuidó a su gente y adoptó fraternalmente, a los que bajábamos desde Madrid a encontrarnos con el maestro en algún congreso.

Hombre sabio y preparado, muy discreto y humilde en su trabajo, era "un tío de una vez", como se dice en la tierra de mi Padre. Siempre estaba pendiente de los demás y fue el hombre que enderezó el camino de la gestión deportiva andaluza, a pesar de que la



luz del entendimiento le hizo ser siempre muy comedido.

En su larga trayectoria, ha sido Delegado provincial del Consejo Superior de Deportes en Granada. Jefe de Servicio de Cultura Física de la Dirección General de Deportes de la Consejería de Cultura de la Junta de Andalucía. Director Gerente del Patronato Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Granada y Director del área de De-

Granada, calle de Elvira, donde viven las manolas, las que se van a la Alhambra, las tres y las cuatro solas. Una vestida de verde, Otra de malva, y la otra, un corselete escocés con cintas hasta la cola.

Federico García Lorca
Poemas del alma

portes de la Diputación de Granada. Fundador de la Asociación de Gestores, entre otros muchos cargos y ocupaciones. Se notaba que la gente le quería y siempre se le respetó por su talante, su buen hacer y su manera de pasear por esta vida. Tenía "duende" y eso, lo tienes y se nota, o no lo tienes y también se nota.

Hasta luego Salva, y guárdanos un sitio cerquita del cielo.
MANUEL ZAMBRANA ◀

El grupo IGOID de la UCLM, pone en marcha los Posgrados de Gestión Deportiva, para septiembre de 2017

Se pone un nuevo **Posgrado en Dirección de Clubes de Fútbol Sala**, nuevas ediciones de **Experto en Seguridad de Instalaciones Deportivas y Eventos Recreativos, Culturales y Deportivos** y un **Máster en Dirección, Marketing y Community Management de Centros Deportivos, Empresas y Eventos Deportivos**.

El Máster a su vez se compone de dos títulos de especialista, que se pueden realizar de forma independiente:

- Especialista en Dirección de Centros Deportivos
- Especialista en Marketing y Community Management de Empresas y Eventos Deportivos

Las inscripciones se podrán realizar a partir del 1 de Mayo, ver en www.igoid.es



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) 925 26 88 00 Ext. 5544 www.igoid.es

CHICAS QUE INCITAN A LA VIOLACIÓN

Carlos Salvador Bilardo ha hecho unas polémicas declaraciones que están indignando al mundo.

El que fuera seleccionador argentino habló en 'América 24' sobre el aumento de denuncias por abusos sexuales en Argentina y aseguró que "una mujer no puede ir vestida como quiera. Hay muchas que van muy provocativas. En la playa, que una mujer vaya como quiera, pero en la calle no se pueden vestir como quieran porque incitan a la violación. Hay chicas jóvenes que incitan y usan polleritas (minifaldas) muy cortas. Se agachan a buscar un papelito y se les ve la bombacha (braga)".

Posteriormente, Bilardo quiso rectificar sus palabras asegurando que está "en contra de la violación". "Me he peleado con mi hija por cómo salía vestida. Si violan a mi hija o a mi nieta, yo mato", dijo... Igual ya es demasiado tarde. ◀



RUNNING ON INNOVATION

PAVIMENTO PABELLONES

CÉSPED ARTIFICIAL DEPORTIVO

PISTAS DE ATLETISMO

EQUIPAMIENTO DEPORTIVO

CÉSPED ARTIFICIAL DECORATIVO

PANTALLAS LED



MONDO
SPORT & FLOORING.



www.mondoworldwide.com



GRUPO IGOID Y NBN23 EN EL AVANCE

de la tecnología tracking en instalaciones deportivas

Autores: Jorge García-Unanue; Javier Sánchez-Sánchez; Javier Calvo; Enrique Colino; Manuel León; Jorge López-Fernández y Leonor Gallardo



Leonor Gallardo
Conferenciante, escritora
y CEO del Grupo IGOID

Nuestro último artículo en Deporcam lo dedicamos a la tecnología de tracking y posicionamiento en instalaciones deportivas. Comentábamos que el sector está evolucionando a una gran velocidad, dado que es en estos momentos cuando verdaderamente se está aprovechando todo su potencial para la preparación física y el entrenamiento. Además, nos atrevemos a decir que todavía existe mucho margen de mejora en el uso de la información que aporta, por lo que se seguirán conociendo poco a poco nuevas formas de tratar y analizar los datos.

Sin embargo, la evolución de este tipo de tecnología no se ha conseguido simplemente con la innovación por parte de las empresas proveedoras. La investigación científica independiente

“este sistema funciona mediante tecnología Bluetooth Low Energy, y está compuesto por localizadores, unos pequeños dispositivos que llevan los jugadores y un software creado para transformar la información y obtener los datos buscados.”

ha tenido mucho peso al aportar credibilidad y autoridad a determinados modelos, y desacreditar o mostrar las limitaciones de otros. En este sentido, el vídeo y la tecnología GPS, las más utilizadas hasta el momento, cuentan con gran cantidad de investigaciones y publicaciones que delimitan la calidad de los datos que aportan en los diferentes usos que se les puede dar. Por el contrario, no es posible decir lo mismo de los sistemas instalados en instalaciones deportivas cubiertas, principalmente por la novedad y escasez de las propuestas actuales.

En este sentido, la empresa Española NBN23 es pionera al desarrollar un sistema eficiente y que hace viable la monitorización de variables tácticas y físicas en instalaciones cubiertas, especialmente en baloncesto. NBN23 ya da servicios a equipos como el Valencia Basket, Divina Seguros Joventut, Movistar Estudiantes o el Real Madrid. Además, actualmente trabaja con la NBA para adaptar esta tecnología a las necesidades de las instalaciones donde entrenan los mejores equipos del mundo. Este sistema funciona mediante tecnología Bluetooth Low Energy, y está compuesto por localizado-

res (antenas que se instalan en la parte superior del pabellón), unos pequeños dispositivos que llevan los jugadores (Tags, normalmente sujetos en el pantalón) y un software creado para transformar la información y obtener los datos buscados. Gracias a ello, se obtienen datos de velocidad, desplazamiento y distancias entre jugadores y diversos puntos del campo, permitiendo un análisis tanto táctico como de rendimiento.

Esta empresa ha comprobado la fiabilidad de sus datos de forma interna. A pesar de ello, esta tecnología también requiere de una evaluación externa que permita mostrar su utilidad y alcance, siguiendo los mismos procedimientos utilizados para los sistemas de vídeo o GPS. Por ello, el Grupo IGOID se interesó en aportar nueva información para ayudar al desarrollo de este tipo de sector, y se desplazó al Pabellón Fuente de San Luis, en Valencia, con un equipo de investigadores y técnicos para comprobar la precisión y validez del sistema con unas pruebas estandarizadas. El estudio fue realizado por un equipo de técnicos del Grupo IGOID y con la colaboración de Javier Calvo por parte NBN23, para asegurar el correcto registro de datos durante las pruebas.

Pruebas realizadas

Las pruebas fueron realizadas mediante fotocélulas, consideradas el instrumento de referencia, para comparar los datos obtenidos por las mismas con la información registró el sistema

de NBN 23. En ellas participaron un total de quince jugadores amateur.

Una de las conclusiones más importantes encontradas hasta el momento en la evaluación del alcance de los sistemas de posicionamiento es que su validez cambia en función de la zona de velocidad (andando, corriendo o esprintando, por ejemplo) y de la distancia total del desplazamiento. Por tanto, las pruebas consistieron en la realización de nueve desplazamientos de 15 m en línea recta por cada uno de los participantes, realizados a diferentes velocidades: tres desplazamiento andando, tres desplazamientos corriendo y tres desplazamientos esprintando. Durante el desplazamiento, se registraron tiempos a los 5 m, 10, m y 15 m. De esta manera, se obtienen datos para comprobar la validez del sistema en tres velocidades diferentes sobre tres distancias recorridas diferentes. Se comparó la distancia registrada por el sistema de NBN23 en el tiempo registrado por las fotocélulas sobre la distancia real (distancia conocida), y por otro lado, el tiempo registrado por el sistema para cada una de las distancias respecto al tiempo tomado en las fotocélulas.

Resultados

El análisis de validez y fiabilidad fue dividido en tres grupos de estadísticas:

. En primer lugar se analizó la propia validez, en la que se compararon las medias tomadas por el sistema NBN23 y las fotocélulas, así como la correla-

“esta tecnología también requiere de una evaluación externa que permita mostrar su utilidad y alcance, siguiendo los mismos procedimientos utilizados para los sistemas de vídeo o GPS”



ción entre los datos.

. En segundo lugar se mide el acuerdo, en que se analiza las desviaciones entre las medidas del sistema a analizar y el de referencia.

. Por último se estudió la fiabilidad, que consiste en ver la variación en mediciones consecutivas con el sistema a validar, que en principio deberían dar los mismos resultados.

En todos los casos se obtienen valores que muestran una alta validez, un alto acuerdo y una gran fiabilidad. Aunque los resultados son algo más altos en velocidades lentas, se mantienen también en velocidades altas, mostrando mejores resultados que otros sistemas de posicionamiento.

Conclusiones

Este estudio es pionero en el análisis de la validez y fiabilidad de sistemas de tracking en instalaciones cubiertas. Se demuestra como la técnica analizada es muy útil efectiva para analizar el rendimiento. ◀



Facultad de Ciencias del Deporte - Edificio 23 (OGI) - Campus Tecnológico Fábrica de Armas
Avda. Carlos III, s/n - 45071 Toledo
Tel.: (+34) 925 26 88 00 Ext. 5544
www.igoid.es



“una de las conclusiones más importantes en la evaluación del alcance de los sistemas de posicionamiento es que su validez cambia en función de la zona de velocidad y de la distancia total del desplazamiento”



GABRIEL SÁEZ, PRESIDENTE DEL GRUPO INGESPOT, GALARDONADO CON LA MEDALLA OLÍMPICA POR EL COE

La sede del Comité Olímpico (COE) acogió el pasado 4 de Mayo, el acto de entrega de las Insignias Olímpicas a varias personalidades vinculadas con el mundo del deporte en España, entre las que se encontraba el presidente del grupo Ingesport, Gabriel Sáez.

En el evento, que contó con la presencia de **Alejandro Blanco**, máximo mandatario olímpico en España, se reconoció la valía y trayectoria de diversas personalidades vinculadas con la promoción del deporte nacional, valores que el propio Blanco destacó: “Es un gran honor estar aquí hoy con todos vosotros compartiendo estos momentos en los que todos los presentes luchamos por seguir vuestro ejemplo y vuestra forma de luchar”.

Sin duda es un merecido reconocimiento al presidente de la cadena de **centros deportivos Go fit**, donde el ideal olímpico “Citius, altius, fortius” se encuentra en el ADN de la compañía INGESPOT. ◀



ALONSO, A UN PASO DE LA GLORIA

Ha brillado dentro y fuera del coche», decían los comentaristas de la ESPN, mientras Fernando Alonso tragaba resignación por la rotura de su motor, Honda también, como los que le andan amargando la vida en McLaren. Se apuntó a las 500 millas en busca de sensaciones ganadoras, de velocidad en las manos, porque era mucha la miseria mecánica que llevaba soportando en los últimos tres años.

En el óvalo volvió a adelantar con fiereza, a lucir entre los notables e incluso a liderar la cita durante un buen puñado de vueltas. Llegó sano y salvo al tramo decisivo, a los últimos 40 giros, donde se decide el triunfo. Avanzaba entonces como loco hacia las posiciones delanteras tras la penúltima reanudación. Octavo, noveno, séptimo... Sabía que era el momento. Ahora o nunca.

Pedal a fondo. Dejó un par de adelantamientos, por fuera y por dentro, muy agresivos, que provocaron aulli-

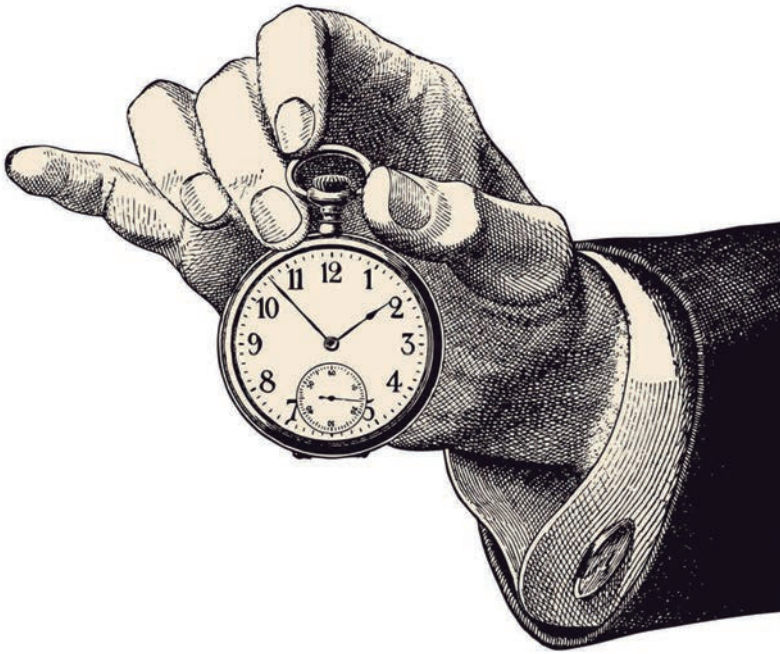
dos en la sala de prensa y las gradas. Encendido escalaba, entre indicaciones de sus ojeadores desde las curvas. «¡Por la derecha, por la derecha, cuidado, atención!», le advertían del rival que se le intentaba colar por el exterior. Tres segundos después, una situación desgraciadamente familiar: Tirones del coche, humo y el acelerador que no responde. Reventón del motor, carrera arruinada a 21 vueltas de la meta, el mismo final que en cuatro de los cinco grandes premios que lleva este año en la Fórmula 1.

«Sentí el ruido, la fricción de motor y tuve que apartarme. Merecíamos al

menos acabar la carrera. No sabemos en qué posición podíamos haber terminado», decía un rato más tarde, con calma, sin reproches para nadie.

Mientras hablaba, en la pista Takuma Sato, ex de la F1, se llevaba la victoria en un emocionante desenlace. Al japonés (el primero que gana la Indy 500), compañero ayer de Fernando Alonso en el equipo Andretti-McLaren, sí le aguantó el motor. Antes de su triste final, el asturiano rodó siempre junto a los favoritos. “Quiero ganar alguna vez esta carrera”, dijo a modo de despedida. ◀

“Alonso se apuntó a las 500 millas en busca de sensaciones ganadoras, de velocidad en las manos, porque era mucha la miseria mecánica que llevaba soportando en los últimos tres años”



GESTORES DE UNA ÉPOCA

El Director de Publicaciones de Revista Deporcam, mi admirado amigo Manuel Zambrana, me llamó hace unos días para comentarme su intención de abrir una nueva sección en la revista bajo la denominación de "GESTORES DE UNA ÉPOCA". Este sería el artículo introductorio para que en los próximos números nos contaran sus experiencias los verdaderos protagonistas de esta historia.



Juan Iglesias

Este sería el artículo introductorio para que en los próximos números nos contaran sus experiencias los verdaderos protagonistas de esta historia. Sin necesidad de precisar más, desde el principio pensé que el espacio temporal al que se estaba refiriendo es el que tiene su punto de partida en el nacimiento de los Ayuntamientos democráticos, que se gesta y se hace realidad en los últimos años de la década de los setenta del pasado siglo XX. El 3 de abril de 1979 se celebraron las primeras elecciones municipales democráticas y el día 19 de ese mismo mes, se constituían los primeros ayuntamientos democráticos en más de 8000 municipios de España, y entre ellos todos los de la provincia de Madrid. Es un período de la historia contemporánea de España ciertamente apasionante en todos los sectores de la vida, el social, el cultural, el educativo, el político, el laboral y el deportivo, uno de los fenómenos sociales más definitorios del siglo XX, no podía permanecer ajeno a los profundos cambios que se estaban produciendo en la vida de los españoles.

Este período fue también de gran importancia para la evolución poblacional de la Comunidad de Madrid. La pri-

mera explosión demográfica se produjo en la segunda mitad del siglo XX, al compás de los flujos migratorios entre las diferentes regiones españolas. La ciudad de Madrid que ya había triplicado su población entre los años 1940 y 1970, dejó de ser el único destino receptor, en beneficio de los municipios limítrofes, y empezó a configurarse la actual área metropolitana. En el año 1.981 la provincia de Madrid había duplicado la población de 1.950 que era de 1.926.000 habitantes. En la década de los noventa, el boom migratorio se detuvo y la población madrileña se estabilizó, aunque con una cierta tendencia alcista.

En este contexto socio-político se materializa la creación de los servicios deportivos en la mayoría de los grandes y pequeños municipios de la región, bajo las distintas denominaciones según el modelo administrativo elegido para su constitución (patronato, instituto, delegación, fundación). La estructura de la organización deportiva madrileña de aquella época presentaba notables deficiencias, con un tejido asociativo precario, unas federaciones que, salvo contadas excepciones, presentaban escasa implantación fuera de la ciudad de Madrid y medios económicos muy limitados. Tampoco la organización política de España, excesivamente centralizada, daba respuesta a la creciente demanda de servicios de los ciudadanos que habitaban en municipios cuyo padrón de población se había multipli-

“El 3 de abril de 1979 se celebraron las primeras elecciones municipales democráticas y el día 19 de ese mismo mes, se constituían los primeros ayuntamientos democráticos en mas de 8000 municipios de España, y entre ellos todos los de la provincia de Madrid.”

cado hasta por diez en menos de una década, convirtiéndose en muchos casos en "ciudades dormitorio" que como es bien sabido, surgen en el área metropolitana de las grandes ciudades, que sirven como lugar de residencia para trabajadores empleados fundamentalmente en la gran urbe próxima, presentan escasez de servicios y trabajo en relación con su población activa. En Madrid tuvimos ejemplos significativos de este concepto urbanístico, por ejemplo, Alcobendas, Alcorcón, Coslada, Fuenlabrada, Getafe, Leganés, Móstoles, Parla, San Sebastián de los Reyes ... Hoy todas estas ciudades se han convertido en auténticos centros de servicios.

Esta milagrosa transformación se logra gracias a la decidida intervención de los ayuntamientos democráticos que no dudan en colaborar con el Estado e incluso, a costa de sus presupuestos, a la prestación de los servicios públicos que demandan los vecinos, algunos considerados básicos, como la educación o la sanidad. Todavía se recuerda los gravísimos problemas de escolarización que sufrieron las familias de estos municipios por aquellos años, falta de colegios, aulas y profesorado insuficientes, equipamiento escolar con dotaciones mínimas

Pero sin duda alguna, fue el deporte la estrella que iluminó este frustrante panorama del área metropolitana de Madrid. Empezaron a surgir las primeras ciudades deportivas municipales, la oferta de actividades, la organización de competiciones, e incluso se llegó a dotar de profesores de Educación Física a los colegios públicos. Todo ello, como queda dicho, con el esfuerzo casi exclusivo de las entidades locales, ya que los medios económicos con los que contaban la Diputación Provincial y los servicios periféricos del Estado, en este caso la Delegación Provincial de Deportes, poco podían hacer ante las necesidades inaplazables que precisaban estos municipios. Cuando en el año 1.983 Madrid se configura como una Comunidad Autónoma y en el mes de abril de 1.985 recibe las competencias del Estado en materia de deporte, la situación mejora para estos Ayuntamientos que pueden ya contar con potentes planes regionales de inversión y con diferentes líneas de subvención.

Mientras tanto los municipios no metropolitanos, comienzan también a reorganizar o constituir sus servicios deportivos tomando como ejemplo o valiéndose de la experiencia desarrollada por los mas grandes. Se crea la primera agrupación deportiva de municipios, la ADS (Agrupación Deportiva de la Sierra) y años mas tarde se constituiría ADENI (Agrupación de municipios de la N- I), como hechos asociativos singulares que merece la

pena reseñar.

En la ciudad de Madrid, el Instituto Municipal de Deportes - IMD - organismo autónomo con personalidad jurídica propia, creado en el año 1981, siendo alcalde Enrique Tierno Galván, fue el encargado de dirigir la oferta pública municipal en la capital. Se le encomienda fundamentalmente la gestión de los polideportivos existentes así como la planificación de los nuevos, haciendo hincapié en la construcción de instalaciones deportivas básicas en los barrios de la ciudad y la programación de actividades para llenar de contenido la utilización de las instalaciones deportivas disponibles. La oferta de clases y escuelas fue desde el primer momento amplia y variada, y al ser la gestión directa la impartición de las mismas corría a cuenta del personal propio del IMD. Mención aparte merece la organización de los Juegos Municipales, cuyo progresivo incremento de participación obligó a su gestión descentralizada, para lo cual se creó la figura del animador deportivo, uno por junta municipal, que debían de enfrentarse con distritos que en la mayoría de los casos superaban los 150.000 habitantes. Son los verdaderos héroes anónimos de una historia jamás contada.

Cada vez que reflexiono sobre ese período de tiempo preautonómico de Madrid, estoy más convencido de que sin la decisión política de las Corporaciones Locales, no hubiera sido posible los cambios sociales que se logran desde los servicios deportivos municipales, pero en la misma medida contribuyeron a estos cambios un grupo humano entusiasta, entregado, infatigable, autodidacta, que supieron anteponer su profesionalidad a cualquier ideología política. En un período reducido de tiempo se encontraron con la ingente labor de dirigir extensos complejos deportivos, u organismos públicos de elevados presupuestos y amplias plantillas de empleados formadas por profesiones de muy variada índole: técnicos deportivos, personal administrativo, personal de mantenimiento, sanitarios, para lo que además carecían de formación específica. No debe obviarse que el itinerario de gestión en la carrera de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, antigua Educación Física, es de reciente creación y que los primeros cursos especializados sobre esta materia no llegaron a España hasta la década de los 90, de la mano de la Federación Española de Municipios y Provincias. Fueron años apasionantes, de profundos cambios e incertidumbres, en los que cada día se iniciaba una nueva aventura, un nuevo reto, con una dedicación plena en la que apenas cabían días de descanso y sin tiempo de contrastar experiencias con otros compañeros que ostentaban parecidas res-

“en la ciudad de Madrid, el Instituto Municipal de Deportes - IMD - organismo autónomo con personalidad jurídica propia, creado en el año 1981, siendo alcalde Enrique Tierno Galván, fue el encargado de dirigir la oferta pública municipal en la capital. ”

pensabilidades en otros municipios, eso vendría más tarde.

Algunos de estos grandes gestores ya no están entre nosotros: Mercedes Solá, Joaquín Rosado, José Antonio Rodríguez, Santiago Vinuesa, Mariano Arribas, Eduardo Barrera..... Otros ya jubilados o próximos a estarlo: Pilar López, Milagros Díaz "Mila", Cristóbal Moreno, Juan Asensio, Pedro Majolero, Manuel Díaz, José A. Sánchez "Chechu", Félix Recas, José Ángel Prieto, Antonio Mañero, José Luis Alonso, Francisco Santos, Antonio Montalvo, Manuel Zambrana, Ángel Luis López, Pablo Sánchez, Oscar Martín, Antonio Rivero, Fernando Calvo, Luis Nieto, Justo Gómez, José A. Gómez Mur, José A. Rodríguez "Chuy"

Decía Salvador de Madariaga de los españoles que " somos capaces de hacer fácil lo difícil, difícil lo fácil y hosco e inverosímil lo que no es fácil ni difícil ". Ellos hicieron que pareciera fácil lo que era muy difícil, contribuyeron con su gestión del deporte a que sus ciudades, pueblos y barrios fueran lugares mas humanos, mas solidarios, mas habitables y saludables. Ellos fueron los gestores de una época trascendental e irreplicable de la historia de los servicios deportivos de la Comunidad de Madrid, honrémosles como se merecen. ◀

VISITA DEL CÍRCULO DE GESTORES DEPORTIVOS A LAS INSTALACIONES VIDING ALCÁNTARA



Imagen de los participantes en la visita.



En el mes de marzo, el Círculo de Gestores Deportivos de Madrid ha continuado con su plan de acciones planteado para este 2017. En esta ocasión, los más de 35 profesionales del sector tuvieron la oportunidad de realizar una visita y conocer las instalaciones deportivas de Viding Alcántara.

Viding Alcántara se trata del segundo centro deportivo que la compañía abre en España. De la misma forma que el anterior (La Rosaleda-Sevilla), es una concesión administrativa que el Ayuntamiento de Madrid ha otorgado a la compañía por 40 años.

Los más de 35 participantes en la jornada, de la mano de **David Garzón**, Director de la instalación Viding Alcántara, y **Jaime Gross**, CEO de la compañía Viding, visitaron este centro y conocieron su forma de gestión y factores que caracterizan a este centro.

Esta instalación, ubicada en el Barrio Salamanca de Madrid, está destinada a ser un centro referencia en la zona. 12.000 m² se reparten en 3 plantas entre las que encontramos espacio de

“Dos meses llevan sus puertas abiertas y ya cuentan con más de 9000 socios y una lista de espera de casi 7000 personas.”

salas colectivas, piscina cubierta, sala Fitness, una impresionante azotea con piscina al aire libre, ludoteca y parque de calistenia al aire libre como principal novedad.

El **nuevo centro Viding** cuenta con la más puntera tecnología destinada a centros deportivos. De la mano de **Mywellness**, de Technogym los usuarios pueden reservar las clases, tener un registro de sus actividades o desbloquear las taquillas con una simple pulsera. Toda esta información se recoge en un sistema cloud, aportando información de gran importancia tanto al usuario como a la propia instalación que como ellos mismos dicen, utilizarán para mejorar aún más la experiencia de usuario.

Dos meses llevan sus puertas abiertas y ya cuentan con más de 9000 socios y una lista de espera de casi 7000 personas. Sin duda alguna **Viding Alcántara** es uno de los centros punteros en esta zona, con una fuerte apuesta por la calidad de servicio e innovación a un precio más que interesante.

A través de estas actividades, el Círculo de Gestores continúa su labor de ofrecer a sus asociados y participantes visitas y jornadas que ofrezcan una visión global del sector deportivo en Madrid. ◀

grupo ingesport

SANTAGADEA

MOYPE SPORT
European Sport Company

JOHNSON

ISABA
play your difference

algo
www.algo.es

Círculo de Gestores Deportivos de Madrid



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

email info@circulodegestores.com

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

t @CirculoGestores

LA MEDIACIÓN EN EL ÁMBITO DEPORTIVO

LAS BONDADES DE LA MEDIACIÓN ESTÁN MUY PROCLAMADAS Y, POR LAS MISMAS, SE COMPRENDE EL IMPULSO QUE EL LEGISLADOR QUIERE DAR A ESTE INSTRUMENTO DE PACIFICACIÓN DE CONFLICTOS.



Francisco de la Torre Olid
Prof. de Derecho Civil
Universidad Isabel I
Comité de Justicia
Deportiva CARM

En efecto, tanto el regulador nacional, con la Ley 5/2012; como el Derecho supranacional, con la Directiva europea (Directiva 2008/52/CE) que fundamenta e impulsa esta norma interna, están comprometidos con la consolidación de la mediación. De igual modo, al amparo de esa previsión normativa general, se van desarrollando soluciones positivas para ámbitos particulares, por vía de normativa especial; como es el caso del escenario deportivo, sirviendo de ejemplo la Ley del Deporte de la Región de Murcia (Ley 8/2015, de 24 de marzo que, en su art. 161, dispone que la Administración regional propiciará y dará a conocer los procedimientos arbitrales y de mediación como fórmulas idóneas para la resolución de los conflictos deportivos) o la más actual de Andalucía (Ley 5/2016, de 19 de julio, que instaura el Tribunal Administrativo del Deporte al que le confiere la competencia de resolver cuestiones derivadas de una mediación que fracasa).

La promoción del deporte es obligada puesto que representa un espacio de libre desenvolvimiento y desarrollo de la personalidad, por lo que es lógico implementar en el mismo mecanismos propios de la auto composición o de superación del conflicto a través de la propia iniciativa y protagonismo de la persona, de las partes en conflicto. Precisamente la esencia de la mediación radica en la autonomía personal (frente a la heteronomía o las soluciones dadas e impuestas desde fuera) y se desenvuelve, además, de conformidad con los principios de lealtad, bue-

na fe, respeto mutuo, igualdad y voluntariedad. Con ello se consigue, desde luego, la agilización, la desjudicialización, la evitación de mayores costes personales y económicos, la garantía de que, con la solución negociada, las partes restablecen su relación en lugar de romper de modo traumático su vínculo, que es lo que suele arrastrar toda litigiosidad.

Además, la práctica mediadora, va a permitir no solo la solución a un problema puntual sino la evitación de otros conflictos en tanto la cultura mediadora, el adiestramiento en su técnica, la consolidación de soluciones, el propiciar lugares de encuentro, se va a expandir a toda la realidad deportiva. Con ello se contribuye a la justicia preventiva antes que a la restaurativa, como también, trascendiendo del ámbito deportivo y aprovechando que éste es ejemplar o de referencia, se podrá extender la citada cultura mediadora a todo campo. Esta extensión es posible por la concurrencia universal que presenta el deporte, ya que toda la sociedad en general está llamada a su práctica, y se va ver favorecida por una masa crítica o construcción de repetidas soluciones que el carácter vibrante y la frecuente confrontación del deporte provocan.

Así, la mediación encontrará en el ámbito deportivo un motor de transmisión al resto de la sociedad de estas soluciones autónomas y pacificadoras de conflictos, con una buena pedagogía y una atractiva imagen.

A propósito de esa labor pedagógica,

nos hacemos eco de la experiencia atesorada en el seno del Comité de Justicia Deportiva donde, frecuentemente, se ha venido haciendo un esfuerzo motivador para, en la tramitación de los expedientes sancionadores, censurar todo comportamiento antideportivo que tuviese, sobre todo, raíz en la violencia (que tristemente se multiplica). Sin embargo, la unanimidad de los vocales del Comité a la hora de criticar las actuaciones contrarias al fair play, se acompañaba de sanciones dulcificadas (animados sobre todo por una idea de no hacer gravoso un deporte de base).

Lamentablemente, con frecuencia, ese esfuerzo aleccionador no llegaba a los interesados y la minoración del castigo no se valoraba en su generoso pronunciamiento por más que estuviera entrelazado con esa condición de reproche paternalista. La mediación viene a evitar que se rompa el canal de transmisión de valores, ya que la mesa negociadora sienta a todos en torno suyo para aportar, ayudar y resolver el conflicto. En fin, la mediación asegura esa participación activa de los implicados directamente en el conflicto al ser ellos los que, recibiendo de primera mano del mediador (que no pasa de ser un ayudante, aunque experto en la materia) las indicaciones para resolver el asunto concreto, desde su propia iniciativa y voluntad, ponen fin a la contienda. ◀

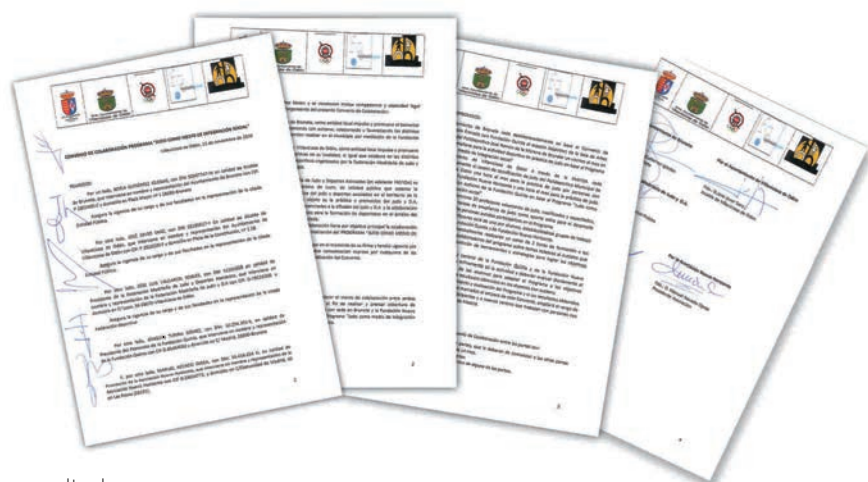




JUDO COMO MEDIO DE INTEGRACION SOCIAL PARA PERSONAS CON AUTISMO

El Ayuntamiento de Brunete y el de Villaviciosa de Odón, la Federación madrileña de Judo y Deportes Asociados, la Fundación Quinta y la Asociación Nuevo Horizonte, suscribieron un Convenio de Colaboración para promover el bienestar físico y social de las personas con autismo, impulsando actividades físicas y deportivas y colaborando en los distintos programas y proyectos organizados por la Federación madrileña de Judo y D.A., principalmente el programa "Judo como medio de integración social" a personas afectadas con el síndrome de autismo.

La Federación proporcionará 20 profesores voluntarios de Judo, de tal manera, que la proporción será de un profesor por alumno. Y las entidades (Fundación Quinta y Asociación Nuevo Horizonte) realizarán trimestralmente cursos de actualización a los profesores colaboradores del programa relativos al autismo, con un seguimiento continuo de evaluación de los



resultados.

Además del Presidente de la Federación don José Luis Valcárcel y del Alcalde de Brunete don Borja Gutiérrez y el de Villaviciosa don José Jover, el Presidente del Patronato de la Fundación Quinta don Joaquín Turina y el Presidente de la Fundación Nuevo Horizonte don Manuel Nevado, a la firma del convenio asistió también el profesor don José Miguel Urrea, como portavoz del colectivo de profesores y propulsor de esta iniciativa. ◀

ENTREVISTA

ASÍ SE FORJA UNA ESTRELLA

NOVAK DJOKOVIC

“Belgrado tiene playa. Es cierto que la capital de Serbia, la cuna de Novak Djokovic, es una población de interior. Dista unos 500 kilómetros del Adriático, mar que solía bañar sus costas cuando este país era Yugoslavia. Es mucha distancia. Nada que no pueda regatear la pillería balcánica.”



Sí, Belgrado tiene playa. Se llama Ada Ciganlija y está a las afueras, en una zona verde pegada al río Sava, uno de los afluentes más poderosos del Danubio, el otro gran río que recorre la ciudad. Aprovechando su curso, los singuinudenses (así se llaman a los de Belgrado) han creado una especie de gran lago, donde se bañan cada verano. Donde toman el sol. Donde disfrutan de una de sus mejores virtudes: disfrutar de la vida.

Allí, en Ada Ciganlija tiene su academia **Goran Obradovic**, excapitán del equipo serbio de la Copa Davis con el que logró el título en 2010. Bajo sus órdenes han pasado las mejores raquetas de la nación, incluido el propio Djokovic, al que tuteló hasta que fue capaz de dar el salto previo a lo que es hoy: uno de los mejores jugadores de la historia. Obradovic nos cuenta cómo gestar un campeón mundial como Nole.

DC: ¿A qué se dedica ahora que no es el capitán de la Davis?

R: En realidad estoy construyendo un nuevo equipo serbio para la Davis. Ése es mi trabajo (Risas).

DC: Tengo entendido que también es un creador de talentos. Usted descubrió el de Novak Djokovic o Janko Tipsarevic.

R: Estos días he hablado con Dirk Hordorff, el entrenador actual de Tipsarevic, y he recordado el trabajo y la co- >>

“en Ada Ciganlija tiene su academia Goran Obradovic, excapitán del equipo serbio de la Copa Davis con el que logró el título en 2010.”



laboración que empecé con él hace unos 15 años, cuando Djokovic era un junior. También Tipsarevic. En realidad yo fui quien puso en contacto a Dirk con mis pequeños chicos, con Tipsarevic, con Djokovic y con dos grandes agencias que estaban lideradas por el propio Dirk y por Courier. Entonces hicieron el contrato con Novak, le financiaron, le concedieron un par de wild cards. Iniciaron su carrera. Le quitaron toda la presión al padre.

DC: El dinero. Siempre el dinero...

R: Cuando tienes 16 años, si no le dedicas todo tu tiempo en tus inicios, si no tienes 125.000 euros, o 150.000, para los entrenadores, para las instalaciones... en verdad en ese momento recoges dinero de todo el mundo. Es un gran problema para las familias, una gran presión.

DC: ¿Cómo se reencontró luego con ellos en el equipo nacional de la Davis?

R: Ellos me propusieron a la federación. Dirigí el equipo de la Copa Davis durante 11 años, estando siempre en el grupo Mundial, lo que es un gran resultado para un pequeño país y para el pequeño número de jugadores federados. En este momento debemos tener unos 1.500, lo que no son demasiados. Son pocos de los que puedes elegir. En China tienes un par de millones y no tiene aún un equipo en el grupo Mundial. Nosotros llevamos once años consecutivos en el grupo Mundial pese a que nuestro país apenas tiene siete millones y medio de habitantes. Es un éxito. Tienes en el mundo muchas ciudades que tienen más población que Serbia.

DC: Y lo que ahora pretende es consolidar el proceso para el futuro.

Eso es. Tengo mi academia, en Ada [Belgrado], con cinco pistas exteriores y dos interiores. Mientras estamos charlando, en este momento, tenemos dentro practicando Hamad Medjedovic, creo que es una de las mejores promesas del planeta. Ahora mismo es el número 3 de Europa sub-14. Para mí es incluso un talento mayor que Nole a su edad. Estoy hablando de nuevo con Dirk para enseñarle a este muchacho y que trate de ayudarlo. Por supuesto, a través del tenis, del entrenamiento y de los managers estoy tratando de ayudarlo. Y al igual que Hamad, esperamos poder seleccionar y escoger un par más de jugadores de esta generación. Es la siguiente generación que va a estar en lo más alto del mundo.

DC: También está muy involucrado en el mundo de los entrenadores del tenis a escala planetaria.

R: Eso es. Estoy trabajando en la GPTCA, la Asociación Mundial de Entrenadores Profesionales de Tenis, donde tengo el placer de coincidir con mi amigo Toni Nadal. Hablo mucho con él y creo que este proceso es crucial. Si tienes una asociación con todos los jugadores top del mundo, debes tener también una asociación con todos los entrenadores, para poder intercambiar conocimientos, juntos, haciéndolo siempre por el bien del tenis. Es crucial.

DC: ¿Y cómo les va?

R: Estoy muy feliz por poder intercambiar mis ideas con él, nuestros puntos de vista sobre qué debemos hacer internacionalmente para ayudar al tenis. Creo que el tenis está en una gran crisis. En este momento la mayoría de los grandes jugadores del mundo tiene treinta y tantos años.

DC: ¿Por qué no termina de emerger una nueva generación de tenistas?

R: Creo que no se está invirtiendo en el nombre del tenis. Sólo se espera a los jugadores. Ése es el problema. Si se invierte sólo en grandes jugadores, en los jugadores top, no se está buscando el beneficio del tenis. Se busca sólo una explotación comercial. Invertir en Nadal, Federer, Djokovic o Murray no es invertir en tenis. Se les da el dinero porque son los mejores, pero no se invierte en juniors, en academias de tenis en todo el mundo.

DC: Hombre, alguna hay a lo largo del planeta...

R: Sí, claro que hay academias top, pero lo que no puedes hacer es coger a un chaval como Hamad, apartarle de su familia y alejarle de Serbia, porque va a sufrir. Es lo que le ha pasado a Toni Haas. Yo he hablado con él, con Haas, y me ha dicho que cuando tenía 13 años estaba todo el día pegado al teléfono, hablando con su madre, llorando, diciéndole que no podía más, que esa presión era demasiado para él. Tenemos experiencias así, que nos demuestran que este método no funciona.

DC: Pues es uno de los que más se desarrolla en sitios como EEUU.

R: La mentalidad en Estados Unidos está cambiando. La gente quiere que sus hijos se formen en ingenierías, medicina, arquitecturas... porque es más fácil conseguir dinero así que con los deportes profesionales. Pero en países como Serbia, para ellos es una gran oportunidad. Para ellos, para la familia, por eso tenemos una motivación mucho mayor. Esa es la clave. Por eso somos más competitivos que los americanos.

DC: Pues mientras se encuentran nuevos 'Federer', 'Nadales' o Djokovic, tenemos el riesgo de caer en una etapa gris para el tenis mundial.

R: Actualmente tienes grandes jugadores como Thiem, Raonic, Nishikori, Kyrgios... Hay muchos jugadores que pueden hacer cosas importantes. De todas formas, puedes observar como los grandes jugadores están viniendo de todo el mundo. No proceden de un único lugar donde se están desarrollando métodos para desarrollar grandes talentos. Esa es la idea. Por eso me gusta hablar con Toni Nadal. Él también tiene una academia. Por eso es importante tener esta organización. Necesitamos tener una gran organización detrás de todo esto, incluso por encima de la ATP o la WTA que apoye a estos jugadores. Ahora mismo estamos usando el mismo método que usamos para explotar el talento de Djokovic. Fui yo el que le apoyé hace 15 años, sacándole desde el

inicio.

DC: Continúe...

R: En esos 15 años la ATP y la WTA han hecho millones de dólares. Que no me importa, pero, ¿realmente les importa el tenis? ¡No! Esperan a que alguien destaque y luego ya firman un contrato. Luego dicen que desarrollan el tenis, pero se dedican a usar programas para niños de menos de 10 años, con raquetas de plástico, unas pelotas extrañas, los padres necesitan comprar un montón de raquetas y pelotas... de nuevo todo gira en torno al negocio. Es muy confuso para ellos. Y luego están las normas que prohíben jugar a ciertos niños con edades tempranas con otros niños más adultos porque se supone que los vas a quemar. ¡Es estúpido! ¿Recuerdas a Higgins? Estaba jugando con 14 años tenis profesional. Están haciendo reglas estúpidas, que no tienes sentido. Tenemos un gran problema en todo el mundo.

DC: Y a ello hay que añadir que estos críos son chavales en formación también educativa.

R: Los niños que están preparándose para ser tenistas profesionales van desde las 8 de la mañana hasta las 5 de la tarde a la escuela. ¿Cuándo van

a entrenar? A las 6 están totalmente destrozados, agotados. No tienen energía. Tienen que ir a la pista a entrenar tarde y ahí coinciden con los amateurs que se mezclan con ellos. Y luego tienen que hacer unos ejercicios de fitness que lo hace todo muy complicado para los niños. Luego por esos ejercicios llegan las lesiones... lo hace todo muy complicado.

DC: ¿Cuál es su solución?

R: El tenis es un deporte en el que necesitas ejercitarte al menos dos veces al día. ¿Qué hay que hacer entonces? Los niños deben, primero entrenar, luego descansar, ir a la escuela y volver por la tarde a entrenar y hacer los ejercicios de fitness.

DC: ¿Hay futuro en Serbia más allá de Djokovic?

R: Hablé con Dirk. Y le dije que Hamad sería, seguro, al 100%, un jugador top. Eso fue exactamente lo que dije hace 15 años cuando entrenaba a Djokovic. Fijate... estuve casi un año hablando por teléfono con Dirk convenciéndole de que Novak sería el nº1 del mundo. Le pedí que invirtiera en él. Estaba algo confundido, porque sabía que yo soy un tío serio, que no solía hacer locuras así.

DC: ¿Tan claro lo veía?

R: Zimonic, que estaba jugando en dobles, me preguntaba: ¿tendremos algún día algún jugador de individuales? Y yo le respondía: tengo un crío de 13 de años que se llama Novak Djokovic que será el número 1 del mundo. Los que nos dedicamos a esto tenemos un ojo especial. Dedicamos 24 horas al día 365 días al año viendo a los críos jugar. Y siempre descubres algo especial, no sé qué, un regalo divino, que te hace estar seguro de que lo va a conseguir. Ese sentimiento lo tengo con Hamad. Estoy convencido al 100% de que él lo va a conseguir.

DC: ¿Qué opina del regreso de Rafa y de Federer?

Creo que Rafa es un gran jugador. Pero lo he hablado con Toni, lo de Roger es increíble. Jamás había visto jugar a Roger al nivel que jugó contra Nadal en la final del Open de Australia. Pero creo que si Rafa aguanta un poco, si es paciente, y el nivel de Federer baja un poquito, algo que es normal, podría pasar, Rafa tendrá la oportunidad de estar en el top. Pocos campeones como él están dispuestos a pelear por cada pelota. Por eso me encanta. Es una gran persona. ◀

SELF IMPROVEMENT

REFLEXIONES PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL DE LOS GESTORES

131. Intuiciones y certeza

Pensamiento rápido, Pensamiento lento

FXL Tras la recomendación de un colega que es directivo de una gran empresa e implicado en la dirección de personas, acabo de leer el libro de Daniel Kahneman - psicólogo y premio Nobel - titulado "Pensar rápido y pensar lento" y mantenido una conversación interesante con dicho colega, que quisiera compartir con otros.

En síntesis, los resultados de la investigación llevada a cabo por D. Kahneman, vienen a confirmar lo que el sentido común nos dice; que, en general, "enjuiciar a simple vista conlleva grandes y graves consecuencias", sobre todo cuando se trata de asuntos serios, importantes. Los sentidos y las intuiciones del momento están condicionados por las circunstancias y la captación parcial de la realidad, pudiendo conducirnos a conclusiones erróneas. Por otra parte, las ilusiones cognoscitivas acostumbran a ser ficciones, y el Pensamiento Intuitivo siempre es una estimación subjetiva de probabilidad, no un conocimiento seguro.

El deseo de no errar en las opiniones y los juicios nos debe llevar a poner en práctica la virtud de la prudencia, a no fiarse mucho de la ilusiones, ni de las ficciones cognoscitivas que llevan a deducciones automáticas, inmediatas. Mucho mejor es tender a plantearse incertidumbres, dudas. La búsqueda espontánea y rápida de la "verdad", conlleva serios riesgos de fallar en el juicio y nos coloca en una situación en la que estamos en peligro de sufrir un Black Swan negativo.

Parece claro que, si se dispone de más información objetiva o datos concretos relacionados con el asunto sobre el que debemos opinar o emitir un juicio, más probabilidades tendremos de no errar. Aquí radica, precisamente, el necesario cambio del Pensamiento Rápido al Pensamiento lento, para el que no es suficiente con disponer de más datos, sino que se requiere razonamiento, análisis, descifrar sus posibles relaciones, y sentido común.

D. Kahneman, concede que el Pensamiento Rápido de personas expertas en sus respectivos ámbitos, tiene muchas posibilidades de ser acertado. Son las Intuiciones Acertadas de personas habituadas a analizar datos concretos con profundidad, y en posesión de aptitudes o capacidades específicas para ello.

+ METROPOLITANOS

- CALDERONES



Francisco Javier Martín
Redactor Jefe Deporcam

El himno del Atlético de Madrid no sonará igual la próxima temporada. Eso de "yo me voy al Manzanares, al estadio Vicente Calderón" quedará obsoleto. Algunos pensarán que la referencia ganará en potencia evocadora, que irá cargada de más nostalgia cada vez que la entonen las calientes gargantas de los rojiblancos en su nuevo hogar desde el próximo curso, el Wanda Metropolitano. Habrá otros que incluso apoyarán la necesidad de mutar la canción para adaptarla a los tiempos. No me encontrarán entre éstos últimos. Las cosas que funcionan, no hay que tocarlas.

Quizá por eso sea un ferviente defensor del traslado de los colchoneros allende la ribera del río donde han crecido en el último medio siglo. Seguir en el Calderón ya no tenía sentido. Aquello sí que no funcionaba. Al menos desde el punto de vista práctico. Era el momento de evolucionar. Es cierto que en una disciplina tan pegada a los sentimientos resulta complicado dejar la casa donde te has criado para ocupar otra con un nombre medio chino (literal) que está más cerca de otra población (Coslada) que del centro de la tuya (Madrid). Pero no menos cierto es que el encajonado espacio del Calderón hacía de la peregrinación atlética una tortura partido sí, partido también.

Por no hablar del frío en invierno, las goteras de tribuna, la ausencia de techumbre en el 75% del aforo, lo neolítico de la zona de prensa o lo hormigonado de su zona mixta. Añadan un poquito de caos en la M30 cada vez que se jugaba y... ¡Tachán! Ya tienen un lío monumental. Pues eso: todo un anacronismo imposible de imaginar en la otrora Peineta, donde todo será modernidad. Comodidad. Normalidad.

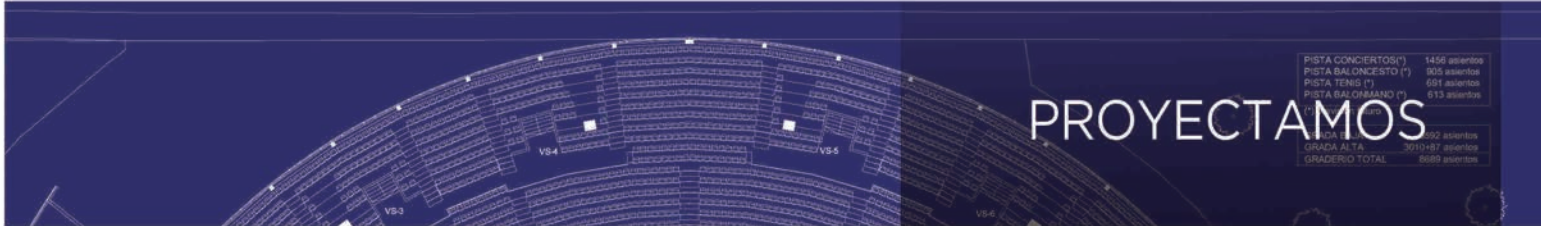


“Seguir en el Calderón ya no tenía sentido. Aquello sí que no funcionaba. Al menos desde el punto de vista práctico. Era el momento de evolucionar.”

El problema es que el fútbol español tiene muchos 'Calderones' y pocos 'Metropolitano'. La decadencia de los estadios españoles (los segundos más antiguos de Europa tras los italianos con una edad media de 58 años) hace que las carencias que encontraba el Atlético en el caduco Calderón sean rutina en otros recintos. La mayoría de los que más problemas presentan son de propiedad municipal (Balaídos, Riazor, el Molinón...), pero también los hay de propiedad privada que apenas han evolucionado (Mestalla, Pizjuán...). La necesidad de invertir en estos espacios e incluso trasladarse a otros nuevos, mejores, debería empezar a ocupar más a tiempo (y, sobre todo, dinero) de LaLiga y sus miembros. Aunque suponga desnaturalizar himnos y cambiar rutinas. ◀

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.



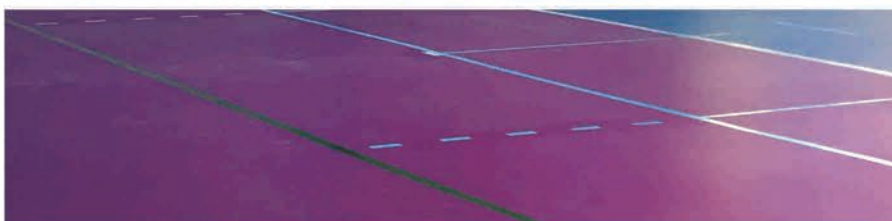
PROYECTAMOS



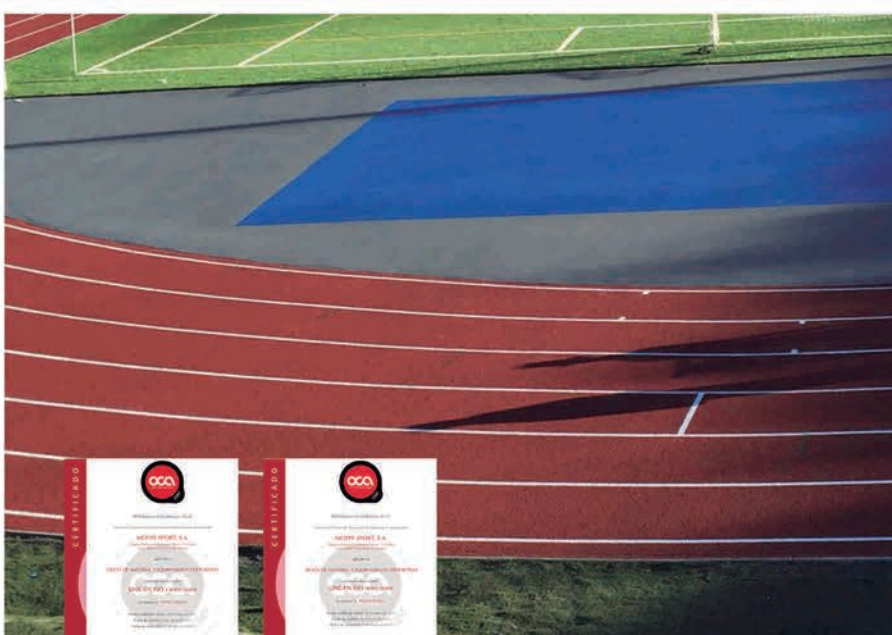
DESARROLLAMOS



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



Los viejos Gestores del Deporte



Dedicado a Salvador Jiménez, recientemente fallecido. Paseó la bandera andaluza por todos los rincones de España, defendiendo la Educación Física y la profesión con el orgullo y la decencia de un granaino lorquiano.



Manuel Zambrana

La gestión de los servicios públicos, tuvo, en su día, una pléyade de grandes profesionales, que amaban su trabajo y disfrutaban con lo que hacían. Fueron tiempos heroicos, donde se pergeñó la **estructura deportiva** local y se pusieron los primeros pasos de lo que sería el futuro del deporte.

Con su ejemplo, consiguieron que se respetara una profesión totalmente denostada y lograron los primeros cargos directivos con rango de titulado superior grupo A para la administración. Crearon los primeros cursos de formación, programas estables de deporte para todos, e incluso,

fortalecieron el tejido asociativo por medio de la promoción de los clubes y Asociaciones Deportivas.

Los más ilustrados, iniciaron contactos con empresas privadas del sector - adelantándose una década a la crisis que se avecinaba - por medio de la gestión pública-privada y realizaron convenios con Universidades para desarrollar programas de investigación.

Ejemplo paradigmático es uno de los municipios más importantes de la Comunidad de Madrid, que ganó un premio a la investigación (estrategia Naos) entrega-

do por el **Dr. Valentín Fuster**. Dos veces premio nacional del Deporte. Programas de investigación sobre la obesidad infantil y adulta y su relación con el deporte y la alimentación. Premio 7 estrellas del deporte. Pioneros en toda España en el programa de Ejercicio Físico y tercera edad y un largo etcétera de galardones a varios de sus técnicos por todos reconocidos.

Pues irónicamente, no dispone de un gran centro wellness de referencia, por muchos esfuerzos que hicieron algunos técnicos y políticos que creían en el desarrollo sostenido de la estructura

deportiva local, acorde con el siglo XXI.

El **hastío en la gestión pública** de los municipios es hoy casi generalizado. Y los ciudadanos practican deporte en instalaciones obsoletas, antiguas y desfasadas. La falta de dinero para cualquier inversión que no sea imprescindible, la nula colaboración entre partidos, subrayando la costumbre tan española de yo me quedaré tuerto pero tú te quedas ciego, el miedo a negociar con la empresa privada con lo que está cayendo y el temor de confundirse con el 3% y la nula adaptación del sector público a las nuevas tecnologías sobre el fitness, hacen que el primer cliente que tenían las compañías (la administración) haya quedado casi olvidado.

Con este panorama, el sector privado, en una mejora constante de sus prestaciones, quizás evocando aquellos tiempos donde la gestión pública dirigida por un grupo de románticos, fue la que provocó una revolución social dando la oportunidad a los ciudadanos de ser los verdaderos protagonistas del inicio de una nueva era en el deporte de sus municipios, hoy, recogen aquel impulso y protagonizan la oferta deportiva y de salud.

De nuevo, el deporte local se aleja del concepto helénico del Deporte y la Cultura, donde la ética y la estética

alcanzaron su punto máximo de desarrollo y equilibrio. El hombre griego dividía su tiempo entre el gimnasio y el foro, persiguiendo su perfeccionamiento como ciudadano y como persona, como ser colectivo y como ser individual.

Ha escrito el doctor Navarro, que el hombre, en su devenir histórico, se acerca o se aleja de este equilibrio, a veces, elevado por épocas de esplendor, otras, hundido por crisis colectivas, o desorientado por tiempos de error, o de ignorancia.

Da un poco de pena. Acaso se parezca a lo que dice el poeta Sabina cuando canta que lo peor del amor es cuando pasa, cuando al punto final de los finales no le quedan dos puntos suspensivos. ¿O no Salva? ◀

“Los más ilustrados, iniciaron contactos con empresas privadas del sector por medio de la gestión pública-privada y realizaron convenios con Universidades para desarrollar programas de investigación.”



REPENSANDO EL

PRESENTE

Reflexiones sobre el presente de la Educación Física, Recreativa y Deportiva. ¿Qué futuro nos espera? ¿Hacemos lo que debemos o lo que podemos.....?



Juan-Andrés Hernando
Arquitecto
hernando@hernandosauque.es

Tras casi 40 años de trabajar en planificación deportiva y de equipamientos, de haber diseñado y materializado alrededor de 500 espacios deportivos creo que ha llegado el momento de pararse a reflexionar y valorar si el conjunto de Agentes, que de una u otra manera, estamos implicados en todo aquello que hace que las personas puedan desarrollar culturas activas y saludables a lo largo de su vida, estamos haciendo lo correcto para afrontar adecuadamente el siglo XXI con todos los retos que ya tenemos/ conocemos, otros que intuimos y otros que dada la evolución exponencial de la sociedad ni tan siquiera podemos imaginar .

Esta reflexión, también se la están haciendo Políticos y Técnicos especialistas, desde los colectivos mas directamente implicados en nuestro país, como el Consejo COLEF hasta niveles internacionales como la ONU en su reunión MINEPS con la "Declaración de Berlín 2013" o "la Carta Internacional de la Educación Física, Actividad

Física y el Deporte 2015".

Nunca se me ocurriría enmendar la plana a aquellos que anteriormente he citado porque de entrada son los máximos conocedores y protagonistas del tema, pero..... me parece que de los enunciados de los prólogos, de los documentos de las instituciones anteriormente citadas, a las conclusiones con las que pretenden atajar determinadas situaciones se podrían derivar algunas matizaciones abiertas al debate, según mi criterio y posicionamiento personal ante el tema.

Para abrir este debate, trato de pensar y analizar, como ha afectado a lo largo de mucha parte de mi vida, el juego (libre y en la calle), la Educación Física(EF) Escolar ("Gimnasia" en Escuelas, Colegios y Universidades Pública y Privada), la Educación Recreativa (ER) (dirigida, y en diferentes ámbitos sociales y municipales) y la Educación Deportiva (ED), desde el ámbito escolar hasta el de alto nivel, (en Clubs e instalaciones deportivas, sin y con espectadores).

portiva y el desarrollo de sus culturas correspondientes.

Es curioso observar como las terminologías son cambiantes y diferentes según sean los tiempos y territorios a estudiar. Mientras que en algunos países de América Latina el Deporte y la Recreación van en el mismo “paquete” (Ministerios de Deporte y Recreación), aquí la “recreativa” la hemos ignorado y sustituido exclusivamente por la Deportiva (asegurando que esta incluida en la misma ¿?). De igual manera y sin debate alguno, eliminamos el “juego” del espacio público (las calles), sin que se hayan dado soluciones urbanísticas equivalentes a las interesantes prestaciones socioeducativas que aportaba la calle.

Todos somos responsables, unos por acción directa y otros por desconocimiento o dejación de responsabilidades ciudadanas en terceros, que no han valorado adecuadamente todas las potencialidades sociológicas, integradoras y educativas de la calle o han

cambiado el destino de ese espacio (dándosele al 100% al coche), dejando un gran vacío en ese instrumento socioeducativo, cultural y de maduración de la identidad de pertenencia a un grupo en el barrio o la ciudad, especialmente entre los más pequeños y los jóvenes.

Las personas somos seres vivos, inteligentes y sociables, que cuando venimos al mundo nadie nos informa, ni de que cuerpo/mente (coche) nos ha tocado en suerte, ni cual será la mejor forma de cuidarlo para que te permita dar las mejores prestaciones, para usarlo y disfrutarlo adecuadamente a lo largo de la vida. Es decir, como gestionarlo, optimizando sus recursos para... ser felices.

Curiosamente, creo que a esto se refiere, la Declaración de Berlín 2013 cuando dice en el Anexo de la Comisión 1 de Compromisos y Recomendaciones concretas sobre El Acceso al deporte como derecho fundamental para todos: Punto 1.2: Haciendo notar

que la Educación Física, en la Escuela y todas las demás instituciones educativas, es el medio más efectivo para dotar a todos los niños y jóvenes de competencias, aptitudes, actitudes, valores, conocimientos y comprensión para su participación en la sociedad a lo largo de la vida

Si fuéramos vehículos, vendríamos con ese “manual de instrucciones” adecuados a cada marca, modelo y cilindrada, que nos dice que tenemos, cuales son sus limitaciones y como hemos de cuidarlo. Pero además, para conducir ese vehículo, deberemos examinarnos y demostrar que conocemos la forma de manejarlo y las normas para usarlo adecuada y responsablemente. A nadie se le ocurriría circular a ciegas, ni poner otro combustible que el recomendado, ni entrar en terrenos donde sabes que no vas a poder salir, etc... Somos cuidadosos y sensibles con la mecánica de la máquina, pero tengo la sensación de que no siempre estamos a la altura cuando se trata de conocer y manejar adecuada y responsablemente a nuestro propio cuerpo/mente

“Las personas somos seres vivos, inteligentes y sociables, y cuando venimos al mundo nadie nos informa, que cuerpo/mente nos ha tocado en suerte”



Utilizo el binomio “cuerpo-mente” porque considero que “ambos son uno” ya que el uno sin el otro no acaban de funcionar correctamente. Aún cabría añadir un tercer factor (espíritu/“alma”), con el que no me atrevo a entrar, aunque creo que también puede tener un papel fundamental en las tomas de posición y actitudes frente a la vida.

Creo que no somos tan conocedores y conscientes, en todo momento, de ¿Que “vehículo vital/cuerpo y mente” nos ha tocado, de cuales son sus prestaciones, de como poder cuidarlas y mantenerlas adecuadamente a lo largo de toda la vida?. ¿Dónde podemos aprenderlo? ¿Quién tiene el “Manual de uso, gestión y mantenimiento” de su cuerpo? ¿Dónde lo dan? ¿Quién lo da? ¿Cómo lo da?, Qué ámbitos debe considerar?, etc...

Pues bien, ante este panorama, de preguntas para la reflexión, me surgen otras, como:

. ¿A alguien le han hecho ver que su “cuerpo/mente” es el único y mejor vehículo que va a tener a lo largo de toda su vida?.

. ¿A alguien le han enseñado a conocer su “cuerpo/mente” y a ser consciente de sus potencialidades y limitaciones?

. ¿A alguien le han enseñado, una vez conocidas las características y presta- >>

ciones de su propio ser, cual sería ser la manera ideal de cuidarlo, potenciarlo y disfrutarlo?.

. ¿Quién, cuándo y cómo debe ser el o los encargados de notificarnoslo y evaluar el conocimiento que manifestamos de nuestro propio "ser".?

. ¿Dónde sería el lugar o lugares más adecuados para recibir esta información?

. ¿Responden, en la actualidad, los diseños curriculares de la Educación Física a esta visión integral del conocimiento de uno mismo y de cómo relacionarse con los demás?

Me parecen muy relevantes las respuestas que se puedan dar a estas cuestiones y su contraste con las evidencias del sistema actual de Educación y otros.

Todavía hoy hay niñ@s que se les exige de hacer la EF (¿Gimnasia=María?) porque hacen deporte federado...¿?. Que esto esté dentro de la normalidad, denota una gran falta de sensibilidad y responsabilidad, de tod@s los Agentes que las rodean, al igual que la reducción de horarios lectivos o la falta de higiene tras el ejercicio, que desafortunadamente son prácticas muy habituales.

¿Acaso el deporte federado cumple con los requisitos de los que venimos hablando?. Clara y definitivamente NO y eximir de la clase de EF, va en contra de los intereses educativos del "eximido".

A tod@s, en esta vida, no les tocan "cuerpos/mentes de competición" y por lo tanto es posible que si no saben quiénes son, cómo son y que potencialidades tienen (porque nadie se lo ha hecho saber) quieran llegar a ser (influenciados por el "Sistema") lo que sin duda, por su propia naturaleza física/mental, nunca podrán llegar a ser. Aquellos que quieran seguir en este camino, equivocado, solo les caben dos salidas una mala y la otra peor, "la frustración o la trampa del todo vale/-dopaje, o.... las dos juntas". Sin duda saldrán malparados, en esa lucha de superación (mal entendida) para conseguir llegar a ser "ese que nunca serán", porque no juegan en igualdad de condiciones, les tocó un buen "utilitario" pero no un "coche de carreras".

De la etapa en la que me interesé por la Gerontología, descubrí algo de lo que nadie habla, la "cuarta edad". Es ese momento de la vida al que se llega con la pérdida de dos tipos de facultades "la comunicación y/o el movimien-

to". Los primeros, porque la mente desconecta de la realidad (demencia senil, Alzheimer, etc..) y pierden la capacidad de conectar y comunicarse con el presente y los segundos, encamados de por vida (no están enfermos, hoy por hoy no se curarán), porque su esqueleto ya no les aguanta, ni de pie ni sentados y pierden su capacidad de movimiento/autonomía. Este momento es especialmente triste, para los afectados, en primera persona, y también para los que les rodean. Es un momento crítico donde las depresiones y enfermedades familiares/sociales proliferan. Las personas están pero... "no son". En ese momento te preguntas : ¿Qué es esencial, para el ser humano, en esta vida? y ¿Qué es lo complementario?.

La respuesta parece evidente desde esta perspectiva de la cuarta edad, sin movimiento y/o comunicación el resto de temas pierden mucho o todo su interés y recuerdas aquello de Décimo Junio Juvenal (s. I-II d.c.), salvando la parte religiosa, de " Orandum est ut sit MENS SANA in CORPORE SANO".

Volviendo al tema y al símil del coche como vehículo vital, podríamos asimilar las ruedas al "movimiento y a la comunicación" y como somos seres inteligentes, aprendemos de las experiencias y del conocimiento que nos transmiten los demás.

¿Para qué adquirimos conocimientos?. La respuesta, en este contexto básico, también parece evidente, "para facilitarnos la vida". Siguiendo con el símil del coche, "los conocimientos serían las luces que nos facilitan el tránsito por el camino".

Llegados a este punto, conviene que pongamos en valor lo "fundamental y lo complementario" y para ello, volviendo al coche, podemos hacernos estas dos preguntas:

. ¿Puede un coche circular sin ruedas?
. ¿Puede un coche circular con más o menos luces, o.... sin luces?

Las respuestas son muy evidentes y esclarecedoras. Me parece que, en muchas ocasiones, chocan con la realidad en la que nos movemos y sobre la que considero que deberíamos reflexionar y reaccionar.



“la Educación física, recreativa y deportiva, tal como la entiendo, afecta a aspectos que no tienen mucho que ver con la “María-Gimnasia” que en tiempos pasados conocimos”

No se trata de ser retrógrados y pensar que “el conocimiento de las diferentes materias” no es importante, nada de eso, pero si pretendemos hablar de una sociedad sostenible, considero que esta debería estar integrada por personas y colectivos saludables, arraigados en una cultura basada en valores que fomentan el equilibrio estable entre lo físico, psíquico y social (definición de “Salud” de la OMS 1948).

En este orden de cosas, podemos entender que la transversalidad en la educación, especialmente la educación física, recreativa y deportiva, es fundamental a la hora de poner en valor el resto de asignaturas relativas al conocimiento que cada uno hemos de tener y percibir de nosotros mismos y de cómo nos podemos o debemos relacionar con los demás, jugando o compitiendo en la vida, en la cancha, en el parque, en la calle, en la instalación deportiva, etc...

Llegados a este punto nuevamente me surgen nuevas preguntas:

. ¿Existe la transversalidad académica entre la Educación Física, Recreativa y Deportiva?

. ¿Es posible combinar, programática y temporalmente, otras asignaturas con la Educación física?

La Educación física, recreativa y deportiva, tal como la entiendo, afecta a aspectos que no tienen mucho que ver con la “María-Gimnasia” (de la etapa “tradicionalista y de....., predemocrática), que en tiempos pasados co-

nocimos, y en la que muchos de los componentes de diferentes “Claustros de profesores” fueron “maleducados” y en los que parece que todavía quedan algunas “huellas” de aquel concepto “María” (asignado junto a la “Religión y a la Política”).

Ciertamente estos antecedentes educativos pueden no ayudar a entender, ni a progresar, en ámbitos docentes, clásicos, en este tema, pero.... estamos obligados a evolucionar y mejorar, máxime cuando cada día va a ser mas importante el peso de la Gestión del “tiempo no productivo/Tiempo de Ocio/Tiempo Libre” y en consecuencia mas importante la dotación de recursos propios (físicos, psíquicos/emocionales y sociales) para poder “gestionar de forma activa y positiva esos momentos”. Creo que será, si no lo es ya, uno de los retos mas importantes de las personas y de la sociedad, a los que habremos de enfrentarnos en S.XXI y siguientes.

Es por eso, que la educación, en el campo que nos atañe, debiera aportar “a todas las personas” y comprometer en ello, especialmente a todos los docentes y de forma transversal, entre otros, los **siguientes conocimientos:** a) El reconocimiento de mi cuerpo/mente/espíritu y potencialidades b) la higiene personal, c) hábitos alimenticios, d) Hábitos posturales, e) Hábitos personales, f) Hábitos sociales, g) Hábitos disciplinarios, h) Hábitos saludables, i) Aprendizaje de destrezas, j) Superación personal, k) Trabajo en equipo, l) Relajación, m) Relación y Equipo, n) Conocimiento físico, o) Conocimiento deportivo, p) Conocimiento recreativo. n) Reconocimiento y asi-

milación de valores, ñ) Reconocimiento de las externalidades (rentabilidades no tangibles) de las Actividades físicas, recreativas y deportivas, o) Acciones transversales con otras asignaturas (ciencias, sociales, filosofía, psicología, matemáticas, física, química, dibujo, naturales, ética/civismo, etc..).

Con este artículo, no se pretende culpabilizar a nadie, de lo que hoy no hacemos, pero si de poner sobre la mesa de manera crítica lo que hacemos y sobre todo poner en evidencia muchas de las que creo que no hacemos y que, a mi parecer, los nuevos tiempos ya nos lo demandan.

Sin la educación adecuada es fácil que se desarrollen culturas alternativas, muy comerciales e interesadas, pero poco sostenibles. El reto esta en nuestras manos y por ello me pregunto ¿Estamos haciendo lo que debemos o lo que podemos?.

Mucha suerte, todos somos importantes y necesarios para el cambio, ya que de las acciones de unos se derivan consecuencias para los otros.

Para acabar, este capítulo de reflexiones, me quedará con la frase que me ha incitado a acometer este tema tan alejado de mi praxis profesional como arquitecto, que no vocacional, como ex deportista en deuda con todo lo que me ha dado y aportado “el jugar, divertirme y competir. ◀

“ Las palabras convencen, los ejemplos arrastran”. (Anónimo)

BODY FACT ORY



ENTREVISTAMOS A

ÁNGEL LUIS G^a BALCONES

Ángel Luis García Balcones es diplomado en Publicidad y Relaciones Públicas. Con tan sólo 18 años, funda su primer gimnasio. Su interés por este mundo se origina por su dedicación profesional a las artes marciales, siendo competidor europeo de Jiu-Jitsu y habiendo logrado varios premios: en 1986, fue subcampeón de Europa y Campeón de España; en 1987, obtiene la medalla de Bronce de Europa en Perugia; en 1988, logra ser Subcampeón de Europa en Estocolmo, y finalmente, en 1989, fue elegido Director Técnico de la Selección Española.

En 1992 funda la cadena de gimnasios, líder en instalaciones deportivas, Body Factory, y en 1997 comienza a franquiciar dichos gimnasios.

En 2014, crea FYM Training, la escuela para monitores de Fitness y Terapias manuales, de Madrid.

DC: Body Factory es una de las primeras cadenas de Fitness en el mercado español. Como franquicia, ¿cuáles son los objetivos estratégicos inmediatos?

ALB: Nuestros objetivos pasan por volver al crecimiento de la marca dentro de las nuevas tendencias del sector. Hemos pasado unos años en los que, con la crisis económica del país, la subida del IVA y la entrada en el mercado de las cadenas Low Cost, nos ha costado mantener los niveles de resultados a los que estábamos acostumbrados. Pero a pesar de ello, hemos perseverado y hemos hecho los deberes y actualmente volvemos a encontrar los mejores niveles en los cierres de los últimos ejercicios.

DC: ¿Cuál es su opinión sobre la aparición de los gimnasios Low Cost?

ALB: Entiendo que el modelo Low cost ha acercado el servicio del Fitness a los bolsillos más desfavorecidos, y eso ha conseguido que el precio no sea una barrera de entrada a los gimnasios en muchos sectores de la población.

En nuestro caso, hemos transformado varios centros de los que se podían denominar "tradicionales" en "Low Cost". El cambio nos ha ayudado a mejorar la cuenta de explotación, pero también es cierto que hemos tenido que recortar en aspectos que nosotros consideramos fundamentales, como el personal y los servicios. Por tanto, no sé si a esto se le puede considerar aportar algo.



“tenemos más 100.000 m² de instalaciones, entre las que se encuentran centros de más de 15.000 m², dotados de maquinaria de última generación y atendidos por más de 1.500 monitores especializados”

DC: ¿Cuáles han sido los principales hitos de Body Factory?

ALB: Body Factory fue una de las primeras cadenas que entendió el sector del Fitness como una industria, y por tanto, comenzó a funcionar aplicando conceptos estructurales y procedimientos empresariales.

Particularmente, monté mi primer gimnasio en 1975, y el primer Body Factory en el 92, hace exactamente 25 años. Como cadena de franquicias, empezamos a funcionar en 1997, época en la que faltaba mentalidad industrial en el sector del Fitness. Pero nuestros números están ahí: llegamos a tener casi 50 instalaciones entre España, Italia y Argentina.

El hecho de que después de 25 años, y sobre todo teniendo en cuenta la feroz competencia que existe en los últimos años, nos hayamos mantenido con buena salud en el mercado creo que dice mucho de nuestro buen hacer.

En este momento, tenemos más 100.000 m² de instalaciones, entre las que se encuentran centros de más de 15.000 m², dotados de maquinaria de última generación y atendidos por más de 1.500 monitores especializados.

La calidad asistencial y la cercanía del personal con el socio son otros dos logros de nuestra cadena. Para **Body Factory** es fundamental que toda persona que decida venir a entrenar a nuestras



instalaciones, haya practicado ejercicio o no previamente, sepa en todo momento cómo actuar para lograr sus objetivos. Para ello, tenemos protocolos de actuación, tanto en sala como en las clases colectivas, para asegurarnos que esto se cumple.

DC: ¿Cree usted que las empresas deportivas están coordinadas e integradas en los foros del sector?

ALB: Esta pregunta va muy en consonancia con mi anterior respuesta. En la actualidad, la industria del Fitness está formada por cadenas, empresarios bien formados, capital riesgo... y el nivel de asociacionismo se sitúa en consonancia con el nivel de los emprendedores que forman la industria.

Sabemos que, aunque seamos competencia, nos beneficia, tanto individual como colectivamente, estar asociados y perseguir unidas nuestras metas. Esto hace, por tanto, que efectivamente estemos cada día más coordinados e integrados. Y, aunque vamos por el buen camino, lo mejor todavía está por llegar.

DC: ¿Cuáles son los principales retos del futuro en el sector del Fitness?

ALB: La respuesta la tenemos en el eslogan de nuestra Fundación VAS (Fundación España Activa): "Más españoles activos, más veces"; es decir, que cada día haya mayor número de personas en nuestro país que practique actividad física y lo haga con mayor asiduidad y de forma constante en el tiempo.

También me gustaría que las instituciones del Estado reconocieran nuestro sector como una de las mejores vías, sino la mejor, de prevenir y mejorar muchas enfermedades de este siglo, como las cardiovasculares, la obesidad, el cáncer..., y paliar así el gasto médico sanitario que el tratamiento de éstas genera a nuestro país. Sabemos que hoy en día, la esperanza de vida es alta, y lo que la actividad física aporta es calidad de vida; es decir, no se trata sólo de vivir más, sino de hacerlo en mejores condiciones físicas y mentales. Y en ese sentido, el deporte es fundamental.

DC: Usted que ha sido judoca y deportista toda su vida, ¿qué opinión tiene de la violencia en los campos de fútbol?

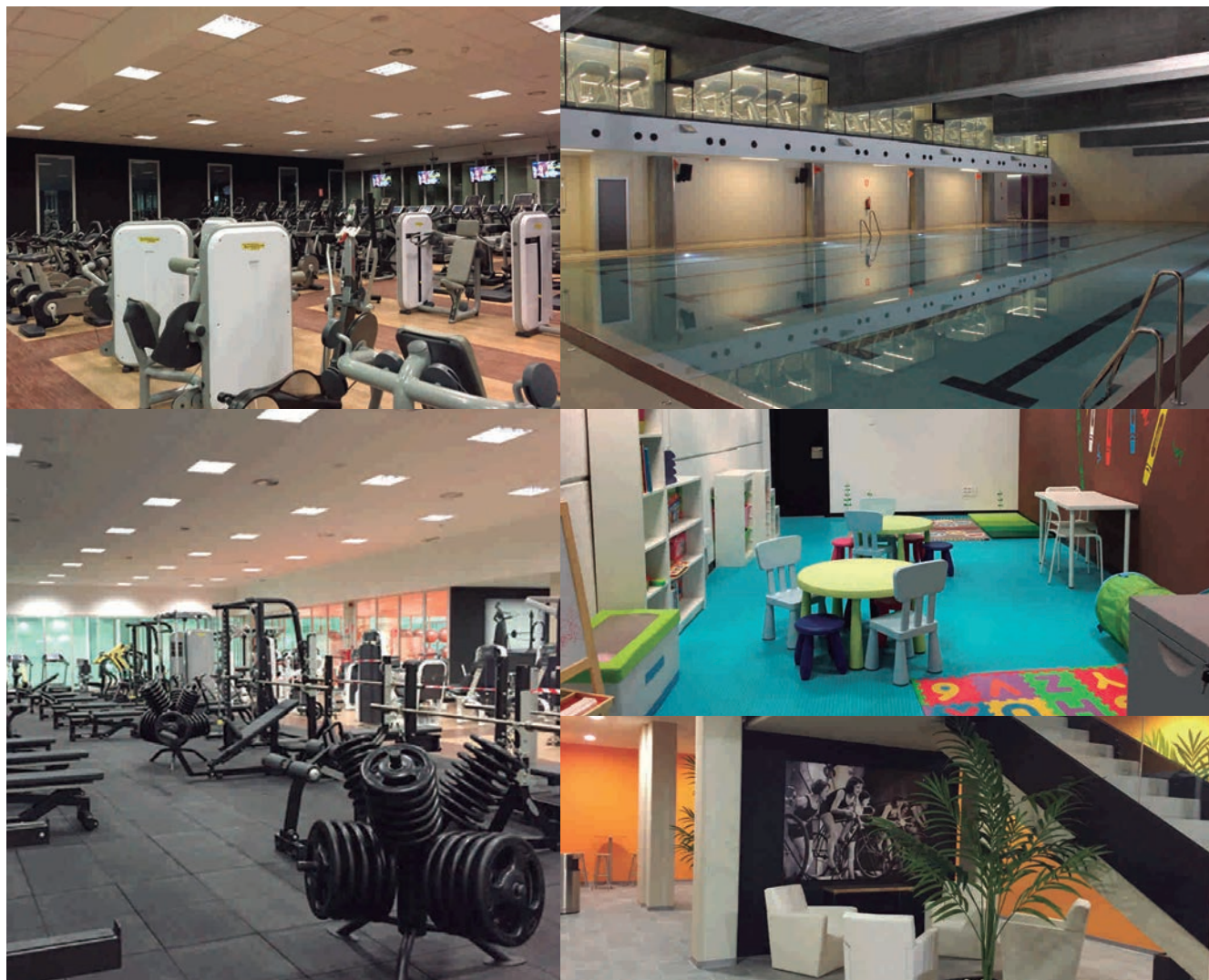
ALB: Bueno, como buen deportista que eres, sabes que el judo es un deporte duro pero nada violento. La violencia en el

fútbol o en cualquier otra actividad física está fuera del ámbito deportivo. Obedece a intereses y pasiones de otro tipo. Ni se entiende ni se puede admitir que una persona insulte o agreda de ninguna forma a otra por no ser del mismo equipo o por ser de otro color de piel. Es una auténtica locura.

DC: Desde su experiencia, ¿qué cualidades debe tener un director de un gran Centro Deportivo y qué futuro vislumbra de dichos centros?

ALB: La principal cualidad de los directores de un centro deportivo, ya sea grande o mediano, debe ser la polivalencia. Tienen que saber adaptarse y solucionar, muchas veces sobre la marcha, cualquier tipo de eventualidad de lo más variado: instalaciones, equipamiento, recursos humanos, atención al cliente, proveedores...

Los grandes centros, tipo concesiones municipales, son los que más futuro y garantía me producen. No tienen depredadores, a no ser otra instalación grande, comercializan tarifas atractivas, tienen una excelente relación de costes por usuario, pueden incorporar las nuevas actividades y tendencias de los pequeños... ◀



yo

ACTIVO MI CENTRO:

cuando los estudiantes toman las riendas de la actividad física



Andreu Raya Demidoff
Presidente de Deporte para la Educación y la Salud

Mucho mejor que explicar es despertar las ganas de aprender. Cuando la curiosidad se transforma en motivación, y a ella se suma la concienciación, es cuando el ser humano despliega todo su potencial de aunar conocimiento y acción.

Así hemos vivido en nuestra organización el proyecto Yo Activo mi Centro, con el que entre los meses de marzo y mayo los alumnos de 49 centros educativos han investigado sobre sus hábitos de actividad física y a continuación han hecho suya la promoción de la vida activa como valor intrínseco a una vida sana.

¿Cómo hacer más activos a los alumnos de los centros?

Deporte para la Educación y la Salud y

los centros adheridos al programa Colegios Comprometidos con el Deporte y la Salud se hacían esta pregunta: “¿Cómo hacer que nuestros alumnos sean más activos, que se impliquen de forma directa en cambiar esta preocupante tendencia al sedentarismo y sus consecuencias?”

Así surgió la idea de **Yo Activo mi Centro**: una actividad en la que grupos de alumnos de entre 8 y 14 años realizaban, primero, un trabajo de investigación sobre los hábitos de actividad entre chicos y chicas de dicho rango de edades y, posteriormente, concebían y realizaban un vídeo de 60 segundos de duración en el que animaban a toda la comunidad educativa a ser activa. En resumen: conocimiento y acción.

De la fase de investigación se recopiló un total de 1.914 encuestas, realizadas por los propios alumnos. En dichas encuestas ponían sobre la mesa las horas semanales dedicadas a distintos deportes y actividades (rugby, saltar a la comba, caminar, correr, pa-

tinar...) y las comparaban con las recomendaciones de actividad física enunciadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para extraer conclusiones sobre su cumplimiento o no. Los vídeos de promoción de una vida activa y saludable realizados en la segunda fase del proyecto son verdaderas joyas de creatividad, entusiasmo, concienciación... Recomendando al lector que se guíe por la máxima de “vale más una imagen que mil palabras” y busque en YouTube todos los vídeos subidos con el identificador #YoActivoMiCentro (también puede verlos a través de nuestra web).

Las palabras de agradecimiento y reconocimiento de los propios centros a la idea son más que gratificantes. Pero ver el estupendo trabajo realizado con entusiasmo por los propios alumnos lo es todavía más. Objetivo cumplido. Satisfechos, nos ponemos a analizar esta primera experiencia y a preparar futuras acciones en la misma línea.





JUGA VERD PLAY:

modelo de deporte escolar **basado en los valores**



Salvador Valls Cuello
Licenciado en Educación Física
Pte. Consell Esportiu
del Baix Llobregat

Juga Verd Play" es una propuesta complementaria e innovadora del sistema de competición escolar promovida por el Consell Esportiu del Baix Llobregat que se está aplicando en toda la comarca con el soporte de todos sus ayuntamientos desde el año 2013.

Esta iniciativa está inspirada en diversas campañas de sensibilización y otros modelos desarrollados anteriormente como por ejemplo el "Targeta Verda al bon esport" del Ayuntamiento de Reus y el Consell Esportiu del Baix Camp, "l'Esport Educa, fem-ho bé!" de Mollet del Vallès o el "Juga

"educación en valores por medio de la práctica deportiva de todos los colectivos implicados en la competición de los Juegos Deportivos Escolares."

Net" de Cornellà de Llobregat, Sant Boi de Llobregat i Viladecans.

"Juga Verd Play" apuesta por realizar un cambio radical del modelo actual de deporte escolar con una finalidad muy clara: la educación en valores por medio de la práctica deportiva de todos los colectivos implicados en la competición de los Juegos Deportivos Escolares.

La premisa básica del proyecto es que si se quiere educar en valores, el reto de conseguir más puntos que el adversario no puede ser el único condicionante para ganar el partido; los

valores y los comportamientos cívicos también han de contar. Palabras del impulsor de este proyecto y presidente Sr. Salvador Valls "Si todo lo que sucede en un partido influye en la educación del niño, debemos valorarlo y darle la importancia de Éxito"

En este sentido, otro rasgo diferencial del proyecto es la integración en el proceso de valoración de todos los agentes que participan en la competición escolar: familias, dinamizadores de juego (árbitros), técnicos y tutores de grada. La participación activa de toda la comunidad deportiva es el gran valor añadido del programa.

Por lo tanto, **"Juga Verd Play"** lleva implícito un cambio conceptual del sistema tradicional de puntuación: los partidos se juegan a un total de 10 puntos a conseguir de los cuales solo tres son dependientes del marcador, el resto se otorgan partiendo de unos criterios establecidos relacionados con los valores y el juego limpio. De esta manera, cuestiones relacionadas con el comportamiento en el terreno de juego están siendo constantemente evaluadas por los diferentes colectivos: aceptación de las decisiones arbitrales, respeto a las normas y al equipo contrario, compañerismo, colaboración, etc.

"Juga Verd Play" tiene en la tecnología una gran aliada ya que paralelamente al diseño del programa, se ha desarrollado una aplicación para smartphones llamada Baixesport-VerdPlay (también disponible en formato escrito), que facilita el registro de las puntuaciones de todos los agentes implicados.

El programa **"Juga Verd Play"** se puso en marcha el curso 2013-14. El ámbito de aplicación son los deportes colectivos (fútbol 7, fútbol sala, baloncesto, voleibol, balonmano) en las competiciones comarcales organizadas por el Consell Esportiu y en las categorías desde educación infantil hasta juvenil, es decir, desde P5 hasta 2º de Bachillerato. El alcance de su implantación durante el presente curso se traduce en una participación total de 542 equipos, unos 5900 niños y niñas, más de 200 partidos semanales y 30 municipios de la comarca.

"Juga Verd Play" tiene en la tecnología una gran aliada ya que paralelamente al diseño del programa, se ha desarrollado una aplicación para smartphones llamada Baixesport-VerdPlay"

El programa ha sido diseñado por dos expertos en el mundo del deporte escolar, el Sr. Carles González Arévalo, doctor per la Universidad de Barcelona y profesor del departamento de Educación Física del INEFC de Barcelona, y el Sr. Pere Alastrué Pozo, licenciado en Psicología por la UAB con un Máster en Psicología del Deporte, con el encargo principal de cambiar el lema "La finalidad de los entrenamientos es competir el fin de semana" por este otro, "La finalidad de los entrenamientos es aprender y compartir". En el su diseño han colaborado también un importante grupo de profesores y maestros de Educación Física.

Con el objetivo de mejorar la información y formación de los diferentes agentes implicados, el programa contempla acciones complementarias entre las cuales cabe destacar:

- **A nivel formativo**, el diseño de la Formación extraordinaria de dinamizadores de juego así como la organización de diferentes jornadas informativas y formativas dirigidas a todo el colectivo implicado en el programa Juga Verd Play de la comarca. En este sentido, cabe decir que tenemos alrededor de 170 dinamizadores de juego implicados en el programa.
- **A nivel informativo**, la creación de los

equipos de difusión que están siendo clave para dar a conocer el programa entre las familias de los participantes de toda la comarca.

El Juga Verd Play es un programa PIONERO en toda España, que tiene el pleno apoyo institucional, todos los ayuntamientos de nuestra comarca, la Unió de consells Esportius de Catalunya, la Generalitat de Catalunya y la Diputació de Barcelona están muy satisfechos con esta iniciativa por los valores que aporta al deporte escolar. En este sentido, cabe destacar que desde su puesta en marcha, el Juga Verd Play ha sido galardonado con diferentes premios y reconocimientos como los V PREMIS PROTEUS D'ÈTICA; el Premio "Compta fins a tres", el Premio por su contribución a la promoción del deporte y los valores educativos en el Acto de reconocimiento al Deporte de Sant Boi de Llobregat, el Reconocimiento deportivo con motivo de la implementación del Programa "Juga Verd Play" en la 13ª Noche del Deporte de Sant Feliu de Llobregat, el Premio Riudor 2015 de Sant Fruitós Escola de Futbol y recientemente, el Reconocimiento de la Fundació Catalana por el Deporte dentro de la categoría "Educació i esport de lleure, como proyecto educativo que, a través de la práctica deportiva de ocio y la actividad física, busca la formación integral de la persona y la mejora de la cualidad de vida de la ciudadanía, especialmente del colectivo infantil.

Por último, cabe que el Consell Esportiu del Baix Llobregat ha conseguido este año financiación de la Comisión Europea a través del programa Erasmus+ Sport para el proyecto Green Play, basado en el modelo de competición Juga Verd Play.

El proyecto Green play está liderado por el propio Consell Esportiu y contará para su ejecución con 5 entidades asociadas: un instituto de investigación, el Instituto di Ricerca Sociale de Italia, un grupo de reflexión, Sport et Citoyenneté de Francia, dos clubs poli-deportivos, The Società Sportiva Lazio de Italia y el Sporting Foundation de Portugal, y una federación deportiva, la Finnish Sports Federation Tampere Region. ◀



SPORT, HEALTH & SPA CONSULTING
ingesport

GO fit

NUEVA APERTURA DEL GRUPO INGESPOR DE SU CADENA DE CENTROS DEPORTIVOS GO fit EN PORTUGAL

La expansión del **grupo Ingesport en Portugal** ya es una contundente realidad, pues si hace dos años inauguró su primer centro **GO fit** en el cercano país hermano, ahora da continuidad a su implantación con un segundo centro.

GO fit Campogrande se encuentra también en la capital Lusa, Lisboa, al igual que el GO fit de Olivais, siendo en la actualidad la cadena de referencia en la ciudad en centros concesionales de gran formato.

La filosofía de la cadena de acercar la actividad física saludable a todo tipo de ciudadanos/as, se palpa en cuanto nos introducimos en este moderno complejo. Los mensajes corporativos que incitan a la práctica deportiva son constantes: **ENTRENA BIEN, COME SALUDABLE y DESCANSA SUFICIENTE.** Axioma que se cuida desde parámetros científicos, con entrenamientos controlados con rigor, impartidos por especialistas titulados, con equipamiento de la más alta gama y con una tecnología de vanguardia que permite la conectividad inmediata y precisa para sus clientes. Asesoramiento nutricional gratuito en la cuota para hacer de una vida deportiva una experiencia completa. Instalaciones que permiten el descanso merecido después de una rutina de trabajo, pues el área Hidrotermal dispone de todas las cualidades para terminar con un descanso pleno y relajado.



GO fit Campogrande cuenta con una

>>

Joao Galilea, Nacho Zambrana y José Luis Costa, un equipo comprometido con la expansión de Go fit en Portugal.





Acceso principal a la instalación

oferta de actividades de más de 200 clases dirigidas para todas las edades, haciendo hincapié en las actividades para la familia y en familia. En **GO fit** se apuesta por el deporte para todos, con una cuota muy competitiva y haciendo de su producto una actividad SOCIAL, que suponga una vivencia de encuentro para la ciudadanía sin diferenciación de clases, sexo o edades.

El complejo se dimensiona con cerca de 6.400 m2 con un fácil y amplio hall de acceso que distribuye al cliente a los vestuarios en planta baja y acceso a la zona acuática desde vestuarios, donde encontrará dos piscinas climatizadas y una completa zona hidrotermal con spa, sauna, baño turco y duchas de sensaciones. Merece reseñar la gran cristalera que perimetralmente conforma su estructura y que nos comunica con el exterior, concretamente con el gran parque que rodea la instalación. La sensación es de estar en ple-

na naturaleza, lo que da un valor añadido a la práctica deportiva en este **GO fit**.

En la planta cero nos encontramos con cuatro salas de actividades colectivas, y subiendo a la última planta nos encontramos la gran sala de Fitness de más de 850 m2. Rigor científico y alta tecnología es lo que el cliente encontrará en estos espacios.

Como en todos los centros **GO fit**, el cliente tiene derecho a uso gratuito de 2 horas de parking, lo que facilita la accesibilidad al centro, y lo que es más importante, a la práctica deportiva.

La consolidación de **INGESPORT** en Portugal ya es un hecho que a final de este año contará con más de 25.000 abonados que disfrutarán de la fórmula naranja **GO fit** entre Olivais y Campogrande : **ENTRENA BIEN. COME SALUDABLE. DESCANSA SUFICIENTE.**

*“la consolidación de **INGESPORT** en Portugal ya es un hecho que a final de este año contará con más de 25.000 abonados que disfrutarán de la fórmula naranja **GO fit**”*

La idea de la compañía es implementar su modelo en Portugal con la misma fuerza y presencia que ya lo ha hecho en España, para lo que cuenta con un gran equipo que mezcla juventud, experiencia y veteranía, además de ilusión renovada y en perfecto estado de forma. ◀



SPORT, HEALTH & SPA CONSULTING
ingesport

- 1. Hall de Acceso
- 2. Piscina Cubierta
- 3. Sala de Cardio
- 4. Sala Ciclo
- 5. Zona Hidrotermal



GO Fit Campogrande (Lisboa)



Hasta siempre Calderón. Y GRACIAS.

Un pedazo entrañable de la historia del fútbol desaparecerá el próximo domingo, a la conclusión del último encuentro del Atlético de Madrid en el Vicente Calderón. Medio siglo de triunfos y alegrías, de derrotas y llantos, pasará a formar parte de la memoria de los aficionados colchoneros y de todos aquellos que algún día respiraron el ambiente del coliseo del Manzanares.

Desde el 2 de octubre de 1966 -fecha en que fue estrenado en un Atleti-Valencia- hasta hoy, sus gradas han presenciado noches europeas legendarias, aventuras y desventuras ligeras, compromisos de entidad de la Selección española y 13 finales de Copa del Rey. Por capacidad (55.000 espectadores) y emplazamiento (en el mismo centro del país), el Calderón siempre fue opción predilecta de las hinchadas implicadas en los desenlaces coperos.

Real Madrid (tres veces), FC Barcelona (tres), Real Betis (dos), Valencia CF (dos), y Athletic Club se proclamaron campeones en este estadio. También el Real Zaragoza, que lo considera un escenario talismán. Dos de los seis trofeos de Copa que acumula en sus vitrinas fueron conquistados en el Calderón. El primero de esos títulos llegó el 26 de abril de 1986 y puso fin a dos décadas de sequía. Echa el telón el escenario de una his-

toria de pasión, de corazones y gargantas al límite, de vaivenes de emoción, del que toca el cielo con cinco ligas y una copa del mundo y el infierno del descenso. Victoria en casi dos de cada tres partidos, más de 2300 veces se cantó gol, y millones se ha gritado Atleti en el Calderón con orgullo y el mismo amor de los que pronto llenarán el Metropolitano.

Cierto que el último gol en el Vicente Calderón corresponde a Ángel Correa, pero, a qué negarlo, si el chico lo permite, un poco de justicia poética dejaría que fuese Fernando Torres quien

apareciese como el último nombre en la historia viva de un estadio que dice adiós. Medio siglo después el campo junto al río, el escenario de 1.227 partidos de los dueños. Desde el 2 de octubre de 1966 hasta el 21 de mayo de 2017.

Y queda la final de Copa y queda la fiesta del próximo domingo. Quedan también conciertos varios. Pero el fútbol en rojo y blanco, el fútbol del Atlético, terminó para siempre en el Calderón.

Se acabó Vicente. Hasta siempre. ◀

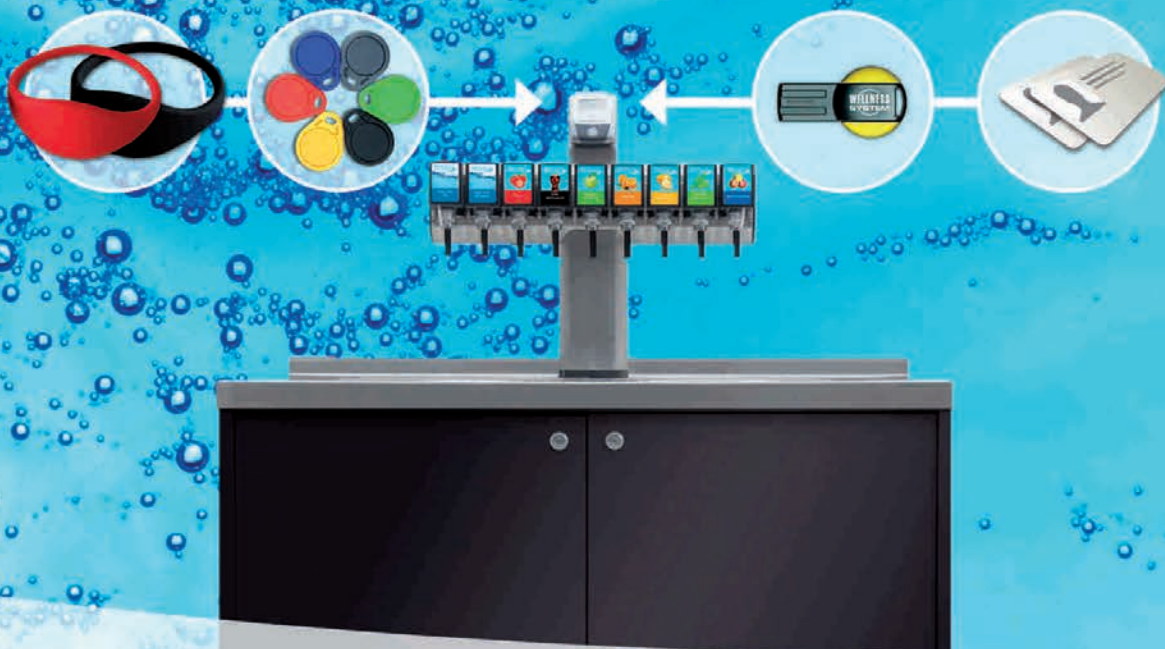
“echa el telón el escenario de una historia de pasión, de corazones y gargantas al límite, de vaivenes de emoción, del que toca el cielo con cinco ligas y una copa del mundo y el infierno del descenso.”

FITDRINKS®

aumenta tu ticket medio en 2€!!



Una fuente de ingresos



www.sport-consulting.net

www.fitdrinks.es



983 13 31 03

REINVENTARSE

Un nuevo desafío para los gestores deportivos



F. Xavier Lasunción
fxl.sportsquality@gmail.com

Recién he acabado de leer una biografía sobre Steve Jobs (1) y he asistido a una Sport LAB Conference (2)), cuando he recibido un informe de Xavi Esteve (3) sobre su visita al Silicon Valley y una serie de experiencias de centros deportivos novedosos en USA. Tres impactos distintos, pero en una misma dirección, "Hacerme reflexionar y reaccionar" a partir de ideas y ejemplos significativos "conveniencia de salir de la poltrona y ver más allá de mis narices" "Reinventarse o morir" podríamos decir. Y aquí es cuando he recordado algunas anotaciones que tomé tras una charla de Xavier Marcet sobre innovación (4). La suma de tanta información relevante me ha llevado a sufrir un cierto caos mental y a reflexionar al respecto pensando en la conveniencia de aprender a partir de lo que hacen otros y de lo que se avecina.

Fruto de ello son las conclusiones que siguen pensando en nuestros centros deportivos y sus managers.

Lo **primero** que se me ocurrió viene a ser una explicación sobre lo que está pasando a nuestro alrededor y factor que ha revolucionado nuestro entorno; y que podríamos resumir en el concepto SMART WAY OF LIFE. Por cierto, es algo que no acabamos de comprender, ni mucho menos aplicar en nuestros centros deportivos. Y no me estoy refiriendo solamente a las tecnologías o aplicaciones smart en las máquinas, sino a toda la dinámica interna de los centros, empezando por la dirección, la administración, el personal de recepción y el personal técnico.

Lo curioso es que han sido los clientes los que se nos han adelantado en lo que se refiere a la utilización de tecno-

logía smart, sobre todo para su auto-control en la práctica físico deportiva. Van por delante, y esto es fácilmente comprobable, pues, basta con echar una ojeada y detectar el elevado número de jóvenes que utilizan su smart phons y smart applications con registro de imágenes y de parámetros físicos relacionados con la forma física. ¿Quién no ha visto a personas que se gravan sus entrenamientos deportivos con el propio SmartPhone para, después, analizarlas y tratar de mejorar técnicamente? Aunque a simple vista, este emergente cambio cultural no se vea como una amenaza para los centros deportivos, resulta fácilmente comprensible que, con visión de futuro, pueda llegar a ser muy negativo para los centros, pues, lo natural es que este tipo de clientes busquen ambientes y técnicos con hábitos y cultura semejantes a la suya. Para corrobora-

"no me estoy refiriendo solamente a las tecnologías o aplicaciones smart en las máquinas, sino a toda la dinámica interna de los centros, empezando por la dirección, la administración, el personal de recepción y el personal técnico"

rar lo dicho, me remito al elevado número de los denominados **Sport Lo- vers** altamente tecnificados con aplicaciones smart, en busca de Smart Centres y Smart trainers, así como de otros smart sportmen & women con los que compartir experiencias entrenamientos y ambientes culturales.

Entiendo, por otra parte, que actualizarse y cualificarse en las Nuevas Tecnologías para las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte es una necesidad apremiante para los centros que quieran competir con las distintas “academias” de deportes profesionalizados o en vía de ello, como son los casos del baloncesto, balonmano, tenis, golf, danza, etc. etc. Empezamos a estar necesitados de **EXPERTOS DEPORTIVOS** que sepan utilizar sabiamente las **TECNOLOGÍAS INFORMÁTICAS DEL SIGLO XXI** en orden a **CONSEGUIR RESULTADOS EXCELENTES**. Eso quiere decir, profesionales:

- . **Updated on Smart Technology** para el desarrollo físico y deportivo. Para lo cual la marca 1d3a ya está organizando en distintas poblaciones españolas SporLab Conferences (2) en colaboración con instituciones públicas y académicas
- . **Registro de datos** (imágenes y otros)
- . **Análisis cualitativo y selectivo** de los datos
- . **Seguimiento de las actividades** de los sujetos a estudiar y dirigir (deportistas a título individual, así como estrategias de equipo, árbitros, alumnos, etc.)
- . **Análisis y seguimiento de futuros valores**
- . **Análisis y seguimiento de las estrategias** de juego de equipos competidores.



. Elaboración de **informes CREATIVOS Y ENRIQUECIDOS** para los interesados. (posibles negocios paralelos). ¡NO BASTAN LOS DATOS! ¡Elaborados con sabiduría e Ingeniería Conceptual!

¡REINVENTARSE! INNOVACIÓN VS EL ESTANCAMIENTO PROVOCADO POR LA ARROGANCIA O EL MIEDO A ERRAR

>>

“ Empezamos a estar necesitados de expertos deportivos que sepan utilizar sabiamente las tecnologías informáticas del siglo XXI en orden a conseguir resultados excelentes”

El mundo - el mercado, las gentes, las ideas, las tecnologías, los medios, cambian más rápido que uno mismo, o que una empresa. **Por tanto, y en buena lógica, se entiende que:**

. Los que **fracasan son los que no innovan** (innovar no es mera creatividad sino implantar las ideas y que éstas salgan bien; no es una ciencia exacta.) No siempre se acierta.

. **El éxito pasado es el pasado**, o sea, historia que sirve para los historiadores

. **Hacer planes estratégicos a corto plazo;** el futuro lejano requerirá nuevas cosas

. **Tener ideas no es suficiente.** La inspiración, la creatividad, surge en cualquier lugar y momento. Generalmente, de cosas no evidentes en ese momento, de "lateralidades", de no actuar como el que sabe mucho o piensa que ya lo sabe todo sobre su negocio. No se trata de hacer encuestas para la elección de las ideas; la mayoría no es criterio de éxito; es continuismo. Como decía Steve Jobs "No fiarse de las estadísticas ni de las consultas a los posibles clientes, están afincados en lo que conocen y utilizan", por eso, "La mejor manera de predecir el futuro es inventarlo"

. **Los nuevos productos deben ser novedosos** (que hace dos años no existían) y viables.

. **Partir de la humildad y las grandes ganas de aprender**

. Conviene **analizar las innovaciones exitosas alrededor del mercado mundial para sacar conclusiones y aprende**

ideas geniales"

¿Y qué podemos aprender al respecto de lo que ocurre en USA? Veamos algunas de las ideas que **Xavier Esteve** sacó de su visita al Silicon Valey (SV):

- . Tienen licencia para soñar, así como para fracasar; el motor para el desarrollo es el emprendimiento
- . En Silicon Valey toman decisiones de riesgo; en Europa, decisiones de consenso,
- . Se tiende a que los empleados sean socios, y por ello, éstos se dejan la piel para conseguir algo nuevo y el éxito
- . A las empresas no les importa favorecer el negocio de los demás
- . "People invest in people". Lo más importante son las personas, el equipo, la pasión y la voluntad por crear algo que cambie el mundo
- . Prefieren más un buen Power Point que un Plan de Negocio.

Si nos centramos en el **sector deportivo**, también Norte América nos sirve para reflexionar y darnos una idea de por dónde van las tendencias que nos pueden ayudar a reinventarnos, aplicando lógicamente el sentido común. Basta para ello con que echemos una ojeada a entidades con conceptos tales como:

- . "The Best Workout in the World"
- . Centros en franquicia en los que el ejercicio es 100% outdoor
- . Centros con convenios con tiendas y Puntos de Encuentro
- . Macro Instalaciones que combinan estadio de fútbol, hotel, y un centro de salud elitista

Tampoco estaría de más echar una ojeada a las páginas web de entidades

interesantes algunas ideas básicas de Steve Jobs tales como:

- ¡Ojo al dato! Primero hay que generar ideas que den luz y orienten la misión y las características esenciales del futuro producto; sólo después vendrá el trabajo de los ingenieros de producto"

- "Estaba buscando la forma de acercar los ordenadores a la gente, con el diseño alegre pero económico, y la sencillez de uso de un elegante electrodoméstico de cocina".

- "Este va a ser nuestro enfoque; un producto muy sencillo en el que, de verdad, estemos tratando de alcanzar una calidad digna de un museo de arte contemporáneo.: La forma en que dirigimos nuestra empresa, el diseño de los productos, la publicidad, todo se reduce a lo mismo: vamos a hacerlo sencillo. Muy sencillo". No es de extrañar, por tanto, que uno de los slogans de Apple fuese "La sencillez es la máxima sofisticación".

- "La gente sí que juzga los libros por su portada. La estética y la calidad tienen que mantenerse durante todo el proceso"

- "Mi pasión siempre ha sido la de construir una compañía dura en la que la gente se sienta motivada para crear grandes productos, lo demás es secundario"

- "Algunos proponen darles a los clientes lo que quieren, pero no es mi postura. Nuestro trabajo consiste en averiguar qué van a querer antes de que lo sepan.

- "La gente no sabe lo que quieren

der. Casos, por ejemplo, de: Nestpresso, Clínica-Hotel, Easy-Jet, smart phones. Como decía Steve Jobs "Todo se reduce a estar atento a las mejores obras de los seres humanos y después, tratar de incluirlas en lo que tú estás haciendo", Por otra parte, a partir de una idea inicial "Picaso" Jobs dijo que " Los artistas buenos copian y los artistas geniales roban, nosotros nunca hemos tenido reparo alguno en robar

de interés como: www.clubsports.com ; www.wellnesscenternapa.com ; www.barrysbootcamp.com; www.community.sportsbasement.com/about/, www.houseofair.com; www.themac.com ; www.leisuresportsinc.com;

En este proceso de reinventarse y, por tanto, de generación de ideas y de sus consiguientes productos, me parecen

hasta que se lo enseñas, por eso nunca me he basado en las investigaciones de mercado. Nuestra tarea estriba en leer las páginas que todavía no se han escrito" ◀

(1) Steve Jobs. Walter Isaacson. Ed. DEBOLSILLO
(2) SportLabConference.
<https://dl.dropboxusercontent.com/u/5727110/SportLAB/SportLAB%20Conference%202014%20Resumen.pdf>
(3) Ideas sobre Silicon Valley. Xavi Esteve. INDESCAT
(4) "Innovación y emprendimiento dentro de la empresa". Xavier Marcet, CEO de LTC (Lead to Change; www.leadtochange.net) Charla 12.03.14 en INDESCAT y complementada con la presentación de novedades tales como: Ciclyng Costa Dorada, Gonnafit y Tricon.com



Fermín Dibarboure
Estudiante de la Licenciatura
en Recreación Educativa
Coordinador de Proyectos en Ibirapitá.

El año pasado comenzamos en Ibirapitá lo que espero se convierta en una tradición. En conmemoración del día internacional del juego (28 de mayo) realizamos el primer juego urbano en Montevideo. La propuesta consistió en una gran cacería extraña por la ciudad vieja, donde los equipos contaban con dos horas para resolver la mayor cantidad de desafíos posibles.

El **Juego Urbano** surgió como una idea de Leandro Folgar director y fundador de Ibirapitá Recreación, una organización que desarrolla propuestas de recreación como medio de desarrollo humano y preocupada por crear valor en torno a experiencias lúdicas. Lo convirtieron en una experiencia Leandro e Ignacio López, gerente de operaciones, y tomó cuerpo, vida y color a través de María José Capurro, a cargo del departamento de arte y producción, quien se encargó de plasmar los requerimientos estéticos para la ocasión.

En mi artículo anterior, escribí que el diseño de los espacios públicos tiene gran influencia en el comportamiento de las personas en sus actividades recreativas y de ocio y que los recreadores podríamos aportar en este proceso desde nuestra disciplina. En este caso quiero escribir acerca de esta propuesta, que en una lógica inversa, utiliza los espacios ya existentes para generar una experiencia.

En busca de un **PATRIMONIO LÚDICO**

Ahora quiero escribir acerca de esta propuesta, que en una lógica inversa, utiliza los espacios ya existentes para generar una experiencia.

Reunidos en la Plaza Matriz, cincuenta personas desde 4 hasta 75 años, registraron a sus equipos en la mesa de control, listos para recibir sus sobres para el juego. Cada sobre contaba con un mapa de la ciudad vieja que marcaba las zonas de juego, las pistas y desafíos para resolver en cada zona y los materiales que se requerían a lo largo del recorrido.

El **Juego Urbano** buscó vivir y conocer la ciudad a través de una experiencia lúdica, una interacción con el entorno que permita abstraerse de la realidad e ingresar en una ciudad distinta. Donde vincularse con la cultura y la historia de la ciudad significa apropiarse del espacio (público) y resolver desafíos que ponen en juego habilidades físicas, motrices e intelectuales.

El **vínculo lúdico con el entorno**, más allá del diseño particular de la actividad, tiene la potencialidad para generar aprendizajes sobre el patrimonio cultural de la ciudad, de la historia más y menos conocida, de sustentabilidad y medio ambiente y de casi cualquier cosa que nos propongamos.

En una jornada que terminó con llovizna, los participantes pedían más tiempo para completar el recorrido, y, al final, todos valoraban la posibilidad de redescubrir y reinventar la propia ciudad donde uno vive a través del juego. La experiencia les permitió revalorizar muchos componentes físicos de ambientes cotidianos a los que normalmente no se les presta atención. Esto contribuye a reforzar nuestra identidad personal y colectiva como montevideanos y, las personas, somos en definitiva los que materializamos la historia y la cultura.

En Ibirapitá estamos convencidos que pensar los contenidos a través de una lógica lúdica, permite estimular mecanismos creativos que sumados a la curiosidad por resolver desafíos nos llevan a vivir, en la mayoría de los casos, una experiencia mucho más significativa. Esa es la esencia de Ibirapitá, el juego como herramienta de creación de posibles escenarios y futuros deseables. ◀

“esa es la esencia, el juego como herramienta de creación de posibles escenarios y futuros deseables”



Cuestionario PAQ-C: Midiendo la actividad física de los pequeños con fiabilidad y consistencia



Benito Pérez González
benitoperezgonzalez@gmail.com

“el IPAQ-C es un cuestionario autoadministrado diseñado para medir actividad física, de moderada a vigorosa, en niños y adolescentes, realizada en los últimos 7 días”

Existen numerosos cuestionarios utilizados en bibliografía científica para medir la actividad física en diferentes poblaciones.

Por su gran fiabilidad, su alta consistencia y su utilización en investigaciones publicadas en revistas de impacto, el **cuestionario de actividad física para niños PAQ-C** (Physical Activity Questionnaire for Children) es uno de los más utilizados. Se trata de un cuestionario específico para población infantil, entre 8-14 años, y es altamente comparable con el IPAQ-A. Son instrumentos idénticos excepto por la omisión de la pregunta del IPAQ-A sobre actividad relacionada con el recreo escolar.

El IPAQ-C es un cuestionario autoadministrado diseñado para medir actividad física, de moderada a vigorosa, en niños y adolescentes, realizada en

los últimos 7 días. Consiste en diez ítems, nueve de los cuales se utilizan para calcular el nivel de actividad y el otro ítem evalúa si alguna enfermedad u otro acontecimiento impidieron que el niño hiciera sus actividades regulares en la última semana. El resultado global del test es una puntuación de 1 a 5, de tal forma que las puntuaciones más altas indican un mayor nivel de actividad.

El PAQ-C en su versión original ha demostrado una buena consistencia interna, fiabilidad test-retest, y se ha demostrado que se correlaciona con otros instrumentos que miden la actividad física como el athletic competence, teachers_ rating of physical activity, fitness assessed via a step test, y la actividad física valorada por acelerómetro.

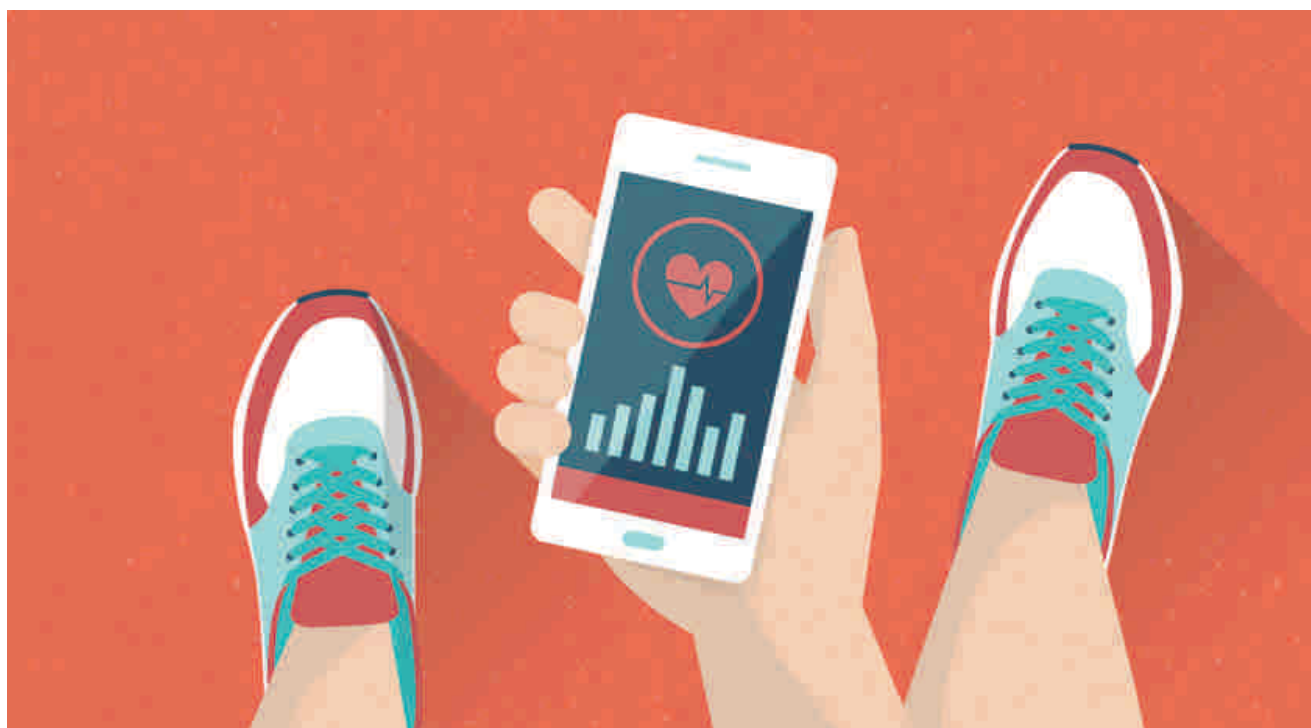
Una de las últimas revisiones realizadas a este cuestionario, que se empezó a >>

utilizar en su versión A en 1998, ha sido la realizada por Manchola-González, Bagur Calafat y Girabent-Farrés (2017), que ha sido aceptada para publicación en la Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, indexada en el prestigioso Journal Citation Report (JCR), que es el indicador de calidad más conocido y más valorado por los organismos de evaluación de la actividad investigadora. JCR mide el impacto de una revista en función de las citas recibidas por los artículos publicados y recogidos en la Web of Science (WOS).

En una reciente iniciativa de educacondeporte.org, 1914 niños de 30 colegios de toda España han participado en el programa “Yo activo mi centro”, una de cuyas actividades incluía la cumplimentación del cuestionario PAQ-C, cuyos primeros resultados serán comentados en el III Simposio Deporte para la Educación y la Salud que se celebrará en el Campus de Villaviciosa de Odón de la Universidad Europea. ◀

Manchola-González, J.; Bagur-Calafat, C. y Girabent-Farrés, M. (2017). Fiabilidad de la versión española del cuestionario de actividad física PAQ-C / Reliability Spanish Version of Questionnaire of Physical Activity PAQ-C. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. x (x) pp.xx Pendiente de publicación / In press.

“el PAQ-C en su versión original ha demostrado una buena consistencia interna, fiabilidad test-retest, y se ha demostrado que se correlaciona con otros instrumentos que miden la actividad física”



La robotización en los centros deportivos



Jose Luis Jaraiz



Desde finales del segundo milenio se viene argumentando, con más fuerza, que la automatización va a ir desplazando al hombre en el trabajo: que a más tecnología menos empleo; ya que para producir lo mismo serán necesarias menos personas. Y sin compartir del todo las muchas tesis pesimistas (como la mantenida por Rifkin en su ensayo *El fin del trabajo*, donde afirmaba textualmente que: "el trabajo humano está siendo paulatina y sistemáticamente eliminado del proceso de producción") y en algunos casos, siglos atrás incluso, apocalípticas, ya que consideraban a los inventores de las máquinas como "enemigas de los trabajadores", lo cierto es que cuando escuchaba hace unos días que el próximo mes de mayo, en Dubái, se pondrá en servicio el primer "Robocot" para patrullar las calles, mi preocupación como ciudadano aumenta y me hace temblar.

También se viene repitiendo con insistencia, que la mala utilización de la tecnología y el constante abuso de ella hace que estemos perdiendo parte de nuestra condición humana.

Y cuando trasladamos este tipo de cuestionamientos a nuestro ámbito, el de los servicios deportivos, y observamos que las horas en las que los centros tienen poca afluencia de público (en las que la presencia del monitor, sale bastante cara al gimnasio o cen-

tro fitness) aumenta la figura del "entrenador virtual" o del servicio del "fitness virtual". O que las plataformas web de entrenamiento personal ("Telegym Tv Home" y "Gimnasio On line") y los juegos interactivos hacen más "cómoda" la práctica del ejercicio físico, por cuanto puede hacerse en casa, sin pérdidas de tiempo en desplazamientos, mi desasosiego se incrementa exponencialmente como profesional, si como se viene diciendo también llegamos a ver muy próximamente en algunos centros la sustitución del "profesor humano" por un holograma como "profesor virtual".

En general participo de la idea de que no es la tecnología la que deshumaniza, sino las propias personas a través de la tecnología. Y que el aprovechamiento de la misma, como es la robotización, es útil para el progreso y el bienestar si se utiliza de forma racionalizada. Esto es, principalmente en los casos en los que existen riesgos para la salud y la seguridad de las personas. Como también cuando se mejoran las condiciones del trabajo y el aumento de la productividad, si ello revierte en un mayor reparto de la riqueza y en unas mejores condiciones de vida para todos, y no solamente para los que obtienen el beneficio económico. Si ello nos permite el desarrollo personal y social en un entorno adecuado, con valores. Y si realmente, la robotización nos va a posibilitar un

mayor tiempo libre para seguir cultivando nuestra riqueza espiritual, disfrutando de las humanidades, de la cultura y del arte.

Del mismo modo en el centro deportivo, podremos disponer de soluciones tecnológicas creativas, que complementen el trabajo del profesor y aporten valor al servicio. El "entrenador virtual" podrá incluso ayudar a mejorar las sesiones técnicas, dándole a éstas un toque más atractivo hacia al alumno. Pero en ningún caso podrá sustituir al técnico deportivo.

Cuando nuestro trabajo se sustenta en las relaciones personales, en la inteligencia emocional, en la generación y transmisión de ilusiones, de sentimientos y de pasiones ecológicas, que hacen que nos sintamos auténticamente vivos, como seres sociales que somos - y no aislados e inmersos en un egocentrismo competitivo, o en el egoísmo más absoluto e insolidario -.

Cuando sabido es que nuestro punto fuerte es el factor humano. Que nuestra fortaleza está en saber escuchar, comprender y empatizar con el cliente o usuario; en interactuar y ofrecer un conocimiento de los resultados en la práctica del ejercicio físico; en asesorar o aconsejar sobre aspectos complementarios y necesarios para atender sus necesidades y objetivos.

Cuando nuestra función va más allá de la de facilitadores de una práctica biocorporal y nos planteamos la promoción de la actividad física como aprendizaje del conocimiento (práctico, teórico y estético) de las actitudes y valores en sus aspectos personales y socioculturales. En la proporción de servicios relacionados con la esfera social y con el ámbito personal, mediante la interacción social y su dimensión emocional en sus distintas direcciones (profesor-alumno, profesor-grupo, alumno-alumno y grupo-grupo).

Cuando hemos de tener presente este tipo de cosas, y no pensar solo en un simplista aumento de la producción, queridos colegas, espero que no caigamos en el lamentable error de robotizar nuestros centros deportivos. ◀

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

TECHNOGYM®

The Wellness Company

LA REHABILITACION RESPIRATORIA COMO HERRAMIENTA TERAPEUTICA:

la rehabilitación respiratoria mejora la capacidad de ejercicio y calidad de vida en las enfermedades respiratorias



Laura Muelas Gómez
Máster en Fisioterapia Respiratoria y Cardíaca. Fisioterapeuta del Hospital Universitario Puerta de Hierro de Majadahonda.

Los pacientes con diferentes enfermedades pulmonares como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), fibrosis pulmonar, fibrosis quística y la hipertensión de la arteria pulmonar suelen tener una progresión de la enfermedad hacia estados avanzados que les causa un pronunciado impacto en su calidad de vida. En estos grados moderados y severos de la enfermedad habitualmente presentan un alto grado de limitación ventilatoria y discapacidad, y un gran riesgo de complicaciones asociadas. Presentan intolerancia al ejercicio físico, la cual está asociada a disnea y fatiga. La disnea es el síntoma más común y limitante; se trata de una sensación de falta de aire, que les obliga a ir reduciendo de manera paulatina, sus actividades diarias y, por tanto, su capacidad de ejercicio. Esa disminución de sus actividades, les influye en su ámbito familiar, laboral y social. La rehabilitación respiratoria es una alternativa no farmacológica centrada en disminuir y/o evitar estas comorbilidades y complicaciones.

Por otro lado, el trasplante pulmonar es otra alternativa en los casos más severos de dichas enfermedades pulmonares crónicas; y la evidencia existente hasta la fecha, muestra resultados con éxito para mejorar la supervivencia y calidad de vida. Ser candidato a trasplante pulmonar es un proceso complejo, siendo más razonable para aquellos casos con estados avanzados. Además, se valoran los riesgos de otros factores asociados a los pulmonares como los cardiovasculares, estado



“la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), fibrosis pulmonar, fibrosis quística y la hipertensión de la arteria pulmonar suelen tener una progresión de la enfermedad hacia estados avanzados que les causa un pronunciado impacto en su calidad de vida”

muscular y nutricional; ya que también determinan el curso y resultado de la intervención. De nuevo, en este contexto se vuelve a hacer importante realizar un programa de rehabilitación respiratoria, ya que también se ha demostrado que los pacientes que presentan una mayor capacidad de ejercicio antes del trasplante, muestran menores complicaciones y una mejor recuperación después de este. Dicha capacidad de ejercicio se suele medir con una prueba de campo sub-máxima, que es aceptada en muchos países como prueba de esfuerzo para los pacientes con enfermedades pulmonares crónicas. Es la prueba de la marcha de los seis minutos. Esta prueba se ha convertido en un predictor importante del progreso o evolución de la enfermedad; así como del éxito de la cirugía. Es una expresión de la capacidad de ejercicio del paciente.

Retomando el tema de la rehabilitación respiratoria, esta no es algo nuevo de este siglo, no ha llegado con los móviles de diseño ni tampoco es una aplicación que podamos descargar. Los primeros artículos relativos a rehabilitación pulmonar aparecen a partir de mediados del siglo pasado y versaban sobre la enfermedad prevalente en esa época: la tuberculosis. Hacia 1970 aparecen los primeros artículos referentes a rehabilitación pulmonar y EPOC. En 1977, el Dr. Shephard RJ, escribió que la mayoría de los pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica tienen una buena respuesta al entrenamiento con ejercicio aeróbico progresivo, resultado en una disminución de los síntomas y mejora en la to-

lerancia al ejercicio; sin provocar cambios en el sistema respiratorio. Pero por otro lado, otros estudios mostraban resultados contradictorios, y por eso el entusiasmo por la rehabilitación pulmonar en esos años decayó.

Actualmente, gracias a la medicina basada en la evidencia, podemos decir, que la rehabilitación respiratoria tiene una fuerte recomendación para mejorar la capacidad de ejercicio, fuerza en la musculatura de piernas y brazos, reducir la disnea y mejorar la calidad de vida; pero no produce modificaciones en la patogénesis de la enfermedad; o dicho de otra manera, no mejora el estado de los pulmones ya afectados. La intolerancia o baja capacidad de ejercicio que tienen estos pacientes está, en su mayor parte, condicionada por los cambios estructurales y funcionales de su musculatura periférica, sobre todo a nivel de las piernas. Son cambios de tipo involutivo, por desuso. Además, se les añade otros factores agravantes de tipo inflamatorio, stress oxidativo, el uso de corticoides y la aparición de reagudizaciones, que no hacen más que dañar esta musculatura, incluso la respiratoria.

La función pulmonar ha demostrado ser un mal predictor de severidad y pronóstico de la enfermedad. Pacientes con similar función pulmonar pueden presentar diferentes niveles de tolerancia al ejercicio y de calidad de vida. También se ha demostrado, que las intervenciones que mejoran la función pulmonar, como el uso de broncodilatadores, tienen un bajo impacto sobre las variables relacionadas con la >>



“los primeros artículos relativos a rehabilitación pulmonar aparecen a partir de mediados del siglo pasado y versaban sobre la enfermedad prevalente en esa época: la tuberculosis.”

capacidad de ejercicio.

La mayoría de los programas de rehabilitación respiratoria que se realizan actualmente están en concordancia con el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM.). Este Colegio estableció una guía de recomendaciones en el año 2013; entre las que se encuentran la práctica de ejercicio de tipo aeróbico, junto con ejercicios de resistencia muscular y flexibilidad. En muchos estudios de investigación se ha constatado que los pacientes EPOC eran capaces de desarrollar ejercicio de media y alta intensidad (en torno al 60% incluso del 80% de su capacidad máxima), lo que dio lugar a pensar en incluir a estos pacientes en los programas de rehabilitación. En general, los ejercicios recomendados siguen los principios de las guías del ACSM en cuanto a la metodología, y principios de trabajo basados en la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad. Actualmente, no existe consenso sobre el ejercicio específico ni intensidad óptima; pero sí recomendaciones generales que nos sirven de guías de trabajo en la práctica clínica.

Definamos ya formalmente qué es la rehabilitación respiratoria. La rehabilitación es una intervención multidisciplinar y global, que ha demostrado ser eficaz desde perspectiva de la medicina basada en la evidencia en los pacientes con enfermedades respiratorias crónicas, que a menudo tienen disminuida las actividades de la vida diaria (American Thoracic Society and European Respiratory Society. ATS/ERS. 2013).

¿Y quiénes se pueden beneficiar de estos programas? Aunque la mayoría de los estudios están basados sobre la EPOC, la práctica clínica y el consenso de los expertos han hecho extender dichos beneficios a otras patologías respiratorias crónicas que ya hemos mencionado como la fibrosis pulmonar, fibrosis quística, bronquiectasias, asma, patologías neuromusculares, síndrome del apnea del sueño, cáncer del pulmón; y en cirugías como el trasplante pulmonar y la reducción de volumen en el enfisema.

A pesar de que no exista aún un consenso o protocolo sobre el ejercicio o la intensidad óptima, si conocemos el tipo de entrenamiento e intensidad que provoca cambios adaptativos y; por lo tanto, beneficios. En rehabilitación respiratoria se debe diseñar un programa individual para cada paciente, atendiendo a su estado y características, a partir de una evaluación minuciosa; y establecer un tipo de entrenamiento con una intensidad en torno al 60-80% de la capacidad má-

xima del paciente que se ha obtenido de la prueba de esfuerzo. Por supuesto, el ejercicio es supervisado por un equipo multidisciplinar y adaptado en función de la tolerancia y capacidad del paciente. La piedra angular de estos programas es el ejercicio físico; pero no solo se limitan a este. También forman parte de estos programas otras intervenciones como son el soporte nutricional, apoyo psico-emocional, terapia ocupacional, y la educación y automanejo de la enfermedad. Destacar entre todas, la educación para que los pacientes y la gente de su entorno entiendan la enfermedad y puedan llevar a cabo cambios en las conductas y en los hábitos de vida hacia otros más saludables; y el automanejo de la enfermedad, es decir, el conocer, aprender y utilizar herramientas para el óptimo control de la enfermedad y los síntomas que la rodean; y tener la capacidad de sobrellevarla.

Para finalizar, hacer una reflexión, y es que muchas veces buscamos soluciones con el mínimo esfuerzo, que tengan resultados rápidos y en los últimos avances en farmacología o aparatos. La rehabilitación respiratoria es un ejemplo de tratamiento que requiere un esfuerzo y constancia, pero que ha demostrado dar unos buenos resultados a medio y largo plazo para mejorar la calidad de vida. Y es que ya lo dijo Aristóteles (384-322 a.C): "lo que se utiliza se desarrolla, y lo que no se atrofia"... "Caminar es la mejor medicina para el hombre".

“La rehabilitación es una intervención multidisciplinar y global, que ha demostrado ser eficaz desde perspectiva de la medicina basada en la evidencia en los pacientes con enfermedades respiratorias crónicas,”





FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS



Pabellón Deportivo Municipal Villaviciosa de Odón

MATRIX

ENTRETENIDO. REVELADOR. IMPRESCINDIBLE.

Cuando descubres la nueva consola 7xi no solo encontrarás un magnífico monitor con una app intuitiva que conectará a los usuarios a un nuevo nivel de entretenimiento, y a sus redes sociales personales preferidas sino también a una mayor interacción entre ellos y el club. Estamos continuamente mejorando y afinando nuestra plataforma de software con nuevas características y con actualizaciones gratuitas. Esto significa que cuando eliges lo mejor, puedes confiar en que se mantendrá actualizado durante mucho tiempo

Descubre más en www.matrixfitness.es

91 488 55 25

