

# DEPORcam

LA REVISTA DEL CÍRCULO DE GESTORES



NÚMERO 52

EDITA INGSPORT



## ENTREVISTA A **JAVIER IMBRODA**

*Consejero de Educación y Deporte  
de la Junta de Andalucía*

### REPORTAJE:

**METROPOLITAN SPORT CLUB & SPA  
UN CONCEPTO DIFERENTE**

REPORTAJE SOBRE LA CADENA FUNDADA EN 1989 QUE CUENTA CON 23 CENTROS EN ESPAÑA Y DESDE 2020 UNO EN NIZA (FRANCIA)

### ARTÍCULO

**HÁBITOS EN ESCOLARES DURANTE EL  
CONFINAMIENTO. UNA ADVERTENCIA**

ÁLVARO FERNÁNDEZ LUNA ESCRIBE SOBRE INVESTIGACIONES RECIENTES EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS NUTRICIONALES DE NIÑOS Y JÓVENES

### ARTÍCULO

**ASESORAMIENTO PATRIMONIAL PARA  
DEPORTISTAS DE ALTO NIVEL**

JUAN PEDRO ASENCIO FLORES, PROFESOR DE UNIR Y EXPERTO EN FINANZAS E INVERSIONES ESCRIBE SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA PLANIFICACIÓN Y EL ASESORAMIENTO PROFESIONAL DE DEPORTISTAS

# Garantizamos un espacio **SEGURO Y SALUDABLE**

Desde Castor te asesoramos. Ponemos a tu disposición nuestros protocolos de desinfección hechos a tu medida.

Contamos con técnicos especialistas en Desinfección por Nebulización con productos autorizados por el Ministerio de Sanidad.

Estamos inscritos en el Registro Oficial de Establecimientos y Servicios Biocidas de Andalucía (ROESBA) con el N° 0296-AND-450.

**Más de 1.700 clientes nos avalan.**

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



**CONFÍA EN CASTOR,  
40 AÑOS DE EXPERIENCIA  
CREANDO ESPACIOS  
SALUDABLES.**

# 902 11 44 55



LA MEJOR SELECCIÓN FRENTE AL COVID19

# Sumario

40



Editorial  
**5**

La regulación emocional y la gestión del estrés.  
**6**

Uso de la web y las redes sociales en la industria del Fitness en España.  
**8**

La Palestra del Círculo de Gestores de Madrid.  
**10**

Vocación / apatía del profesor / alumno en la actividad física y el deporte.  
**12**

Los adultos-mayores de Villacañas siguen realizando ejercicio físico gracias a IGOID-FITBE.  
**14**

14



Ofertas de empleo público.  
**17**

Actividades físicas para mayores en época COVID.  
**18**

La importancia del deporte escolar en la crisis sanitaria de la COVID-19: el caso de Gijón.  
**20**

Cumbre internacional del fútbol. FORMEX VISION FOOTBALL.  
**22**

22



Pablo Burillo nuevo profesor titular de la Universidad Europea.  
**23**

23



WEBS de fitness con mucho margen de mejora.  
**24**

Informe Deloitte Football Money League.  
**26**

Entrevista a Javier Imbroda.  
**26**

Las falsas fascitis plantares.  
**32**

Literatura y Deporte.  
**35**

Hábitos en escolares durante el confinamiento. una advertencia.  
**36**

Lesiones en el surf. Disfrute y prevención en un deporte sobre las olas.  
**38**

La institución libre de enseñanza y el deporte.  
**40**

En el deporte, apuesta por ti.  
**44**

Gestión del estrés en la vida y en el deporte.  
**46**

Asesoramiento patrimonial para deportistas de alto nivel.  
**48**

Metropolitan Sport Club & Spa. Un concepto diferente.  
**50**

Francisco Valcarcel Robles deja huérfano al judo español.  
**53**

ENGIE garantiza el suministro de energía de origen renovable a los centros deportivos GO fit en España.  
**54**



54

## directorio

**Director de Deporcam** Benito Pérez González

**Redacción** Javier Aguiar, Pablo Sánchez Buján

**Consejero Delegado DEPORCAM** Nacho Zambrana

**Edita INGESPOR**

deporcam@deporcam.com

**Círculo de Gestores**

info@circulodegestores.org

**Comité Científico** Dr. Alfonso Arroyo, Dr. Pablo Burillo Naranjo, Dr. Fernando de Andrés, Dr. Álvaro Fernández Luna, Carlos Delgado, Dr. Alberto Dorado, Dra. Leonor Gallardo, César Navarro, Ignacio Zambrana

**Diseño y realización** Carlos A. Ayuso

**Impresión** Figurex Madrid SL

Depósito Legal M-12557-2011

**CÍRCULO DE GESTORES DEPORTIVOS**

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

**Vicepresidente** D. Benito Pérez González

**Secretario** D. Carlos Delgado Lacoba

**Tesorero** D. Manuel Gutiérrez Landaluze

**Vocales**

D. Antonio Montalvo del Amo

D. Lucas Eduardo Peñas Gómez

D. Rafael Gutiérrez Guisado

D. Luis Nieto Orihuela.

D. José Antonio Sevilla Torrecilla.

D. Fernando Andrés Pérez.

D. Francisco José Cuevas Morales

D. Ricardo de las Heras Baraja

D<sup>a</sup> Alicia Martín Pérez

D. Manel Valcarce Torrente

D. Pablo Sánchez Buján



La marca de la gestión forestal responsable



# gofit.tv



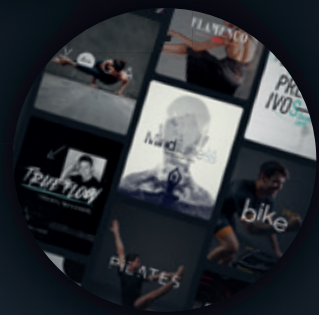
gofit.tv DIRECTOS BIBLIOTECA CURSOS HAZTE PREMIUM COACH TIENDA ACCEDER

La fórmula perfecta para que tu energía crezca y seas feliz donde tú quieras.

 **¡PRUÉBALO YA!**  
Oferta especial para clientes GO fit



Regístrate o date de alta con tu usuario y contraseña de la APP "My GO fit"



## PLANES DE ENTRENAMIENTO

Elige objetivo, nivel y días de entrenamiento

## CURSOS DE ESPECIALIZACIÓN

Para que te conviertas en un experto de tu disciplina favorita



## BIBLIOTECA DE CONTENIDOS

Más de 700 sesiones bajo demanda



## CLASES EN DIRECTO

Más de 20 sesiones nuevas cada semana





**Benito Pérez González**  
Director de Deporcam  
Profesor en UNIR

# SOÑAR Y HACER

Como bien se explica en uno de los artículos de este número, la clave del éxito consiste en mantener un nivel de estrés manejable, que sirva de estímulo y crecimiento y que nos permita superar metas y proponernos nuevos retos.

Soñar y poder hacer nos ofrecen recompensa y motivación. Como ilustración de la idea quiero hacer un pequeño homenaje a **Pau Llorens** y a su amigo **Carles Cort**, que soñaron que era posible construir una pista de atletismo en mitad de un campo de trigo en **Casserres**, en la comarca del Bergadá (Barcelona), que se encuentra en el Prepirineo catalán. Tomaron como inspiración los terrenos donde entrenan los atletas kenianos; un reto que según cuentan en **El Mundo** pronto vieron que era una ambición posible y, a la

vez, más difícil de lo que parecía. El magnífico resultado lo podemos ver en la fotografía.

Siguiendo los principios de la **Paideia** griega, el viejo instructor de **Aquiles**, **Fénix** recuerda el papel que juegan educadores y filósofos: “El joven héroe ha de ser formado para pronunciar frases y para realizar acciones”.

Otro gran soñador, infatigable y lleno de talento y tesón es **Manuel Alonso**, que a sus 85 años acaba de batir el récord del mundo de su grupo de edad de 800 y de 1500 metros. Manuel, que es entrenado por **Antonio Serrano**, cuenta en su haber con 7 campeonatos del Mundo, 10 campeonatos de Europa y decenas de récords internacionales.

Gracias por vuestra inspiración.



Fotografía de 65ymás.com



Fotografía de Pau Llorens

# LA REGULACIÓN EMOCIONAL, UNA HERRAMIENTA PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS

## *Indicadores, mediadores y estrategias de afrontamiento del estrés.*



**Paula del Villar**

*Psicóloga sanitaria.*

*Especialista en Psicología del deporte y de la salud.*

*Área personas en Ingesport Health & Spa Consulting.*

**E**n los últimos años se ha podido observar cómo el estrés se ha instalado en nuestras vidas, siendo algo habitual que genera sufrimiento y afecta al resto de áreas. Podemos considerar al estrés como el proceso que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento como amenazante o desbordante de sus recursos. A menudo los hechos que lo desencadenan son los que están relacionados con cambios, que exigen del individuo un sobreesfuerzo y por tanto ponen en peligro su bienestar personal.

Es importante diferenciar el estrés como respuesta y como proceso. En este sentido, consideramos

estrés como respuesta o una reacción fisiológica no específica del organismo ante un contexto o hecho que altera su equilibrio, dando lugar a una inflamación de glándulas suprarrenales que reducen el sistema inmunitario. Por otro lado, el estrés es un proceso porque hay desequilibrio entre la demanda y la capacidad del sujeto, en condiciones en las que el fracaso tiene importantes consecuencias percibidas. No es un proceso automático, sino que entran en juego mediadores que influyen en cómo respondo ante una situación. Desde esta perspectiva es necesario desarrollar mecanismos de control que nos ayuden a identificar y gestionar el proceso de estrés.

### ¿Con qué problemas podemos encontrarnos?

En ocasiones no podemos actuar sobre nuestros problemas porque no sabemos identificar lo que nos está sucediendo. En primer lugar, hay que identificar qué situaciones desencadenan nuestro estado de estrés.

### ¿Cuáles son los tipos de demandas o estresores más comunes?

A. Crónico, cuando es resultado del sumatorio de pequeños momentos y genera un deterioro de nuestro equilibrio. Suele ser más difícil de identificar, puesto que nuestro cuerpo se habitúa y no es capaz de percibir el problema. Entre ellos, podemos destacar estresores ambientales como el ruido, la iluminación o temperatura; y estresores psicosociales como el contexto personal, social o laboral.

B. Temporal, cuando es resultado de un evento concreto y se genera una huella en el organismo. Es más sencillo de identificar

puesto que aparece de forma novedosa en un determinado momento con gran impacto emocional. Entre ellos, podemos destacar cambios del ciclo vital, adversidades, eventos críticos o estrés postraumático.

### ¿Por qué no todas las personas sienten estrés? ¿Por qué yo sí, y otros no?

Puesto que el estrés es un proceso, es muy relevante identificar qué mediadores influyen en la respuesta que tengo ante la situación. Algunos ejemplos de mediadores son los siguientes:

- Características personales. Las formas de reaccionar ante las circunstancias que demandan un esfuerzo por nuestra parte son muy variadas. A pesar de que no son rasgos definitivos y se pueden modificar, tendemos a consolidarlos tras la acumulación de experiencias.
- La forma de evaluar el suceso y/o las capacidades para hacerle frente: mientras alguien, por ejemplo, puede considerar

un ascenso laboral como un reto personal, para otro puede suponer una amenaza.

- La manera de hacer frente a las dificultades: negar el problema, aplazarlo o por el contrario, poner en marcha conductas de autocontrol, puede conllevar distintas consecuencias en la percepción del estrés.
- Apoyo social: el número y calidad de relaciones sociales que el individuo mantiene, pueden servir como amortiguadores o amplificadores de los acontecimientos potencialmente estresantes, así como la habilidad para pedir consejo o ayuda.

Por todo ello, es esencial desarrollar estrategias de afrontamiento para una buena adaptación al evento estresante.

### ¿Qué estrategias de afrontamiento podemos desarrollar?

- Búsqueda y petición de ayuda a las personas más íntimas, cuando reconocemos que necesitamos un apoyo.

- Mantener un control activo en el problema.
- Relajarse y analizar la situación desde diferentes perspectivas.
- Desarrollar la autoconfianza y creer en nuestras capacidades.
- Conocer nuestras limitaciones y darnos permiso para no ser perfectos.

Por último, hay que recalcar que es indispensable realizar un buen análisis del problema e identificar qué factores han desencadenado y están manteniendo actualmente el problema. Desde esta perspectiva, la intervención psicológica es un aspecto clave para la mejora de la sintomatología asociada. En este proceso, uno de los principales aspectos que se trabajan desde la psicología en sesión para mejorar la calidad de vida de la persona es la regulación emocional, entendida como la inteligencia emocional.



Se define como la destreza de las personas y el proceso deliberado que requiere esfuerzo para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás de manera voluntaria (Mayer, Caruso & Salovey, 2000; Cabello, Fernández-Berrocal, Ruiz & Extremera, 2006; Eisenberg & Spinrad, 2004; Kooler, 2009).

Es por tanto un proceso deliberado que requiere esfuerzo y que

es mejorable, con la ayuda de un psicoterapeuta.

Asimismo, es importante trabajar sobre el estilo de comunicación y asertividad y desarrollar competencias interpersonales. También implementar un estilo de vida saludable integral, instaurar una correcta higiene de trabajo y manejo del tiempo. Por último, utilizar técnicas de control de la activación, tales como la respiración diafragmática o la relajación muscular progresiva, que ayuden a disminuir y gestionar la ansiedad asociada al proceso de estrés ■

Fiscal | Legal | Outsourcing

## “Let’s navigate the challenges together.”

Con una amplia y dilatada experiencia en servicios corporativos y con los medios tecnológicos más avanzados en España, los servicios del área de Business Services Outsourcing (BSO) de BDO aportan una visión integral de los problemas que afrontan las compañías en la gestión del día a día, así como soluciones específicas adaptadas a las necesidades cambiantes de los negocios, donde la externalización de determinadas funciones contables, financieras o laborales, permite a la empresa centrarse en la actividad principal de su negocio para competir en la coyuntura actual.

► [bdo.es/servicios/outsourcing](https://bdo.es/servicios/outsourcing)

EXCEPTIONAL CLIENT SERVICE  
**ALWAYS AND EVERYWHERE**

91.054 personas    1.658 oficinas    167 países  
Auditoría & Assurance | Advisory | Fiscal y Legal | Outsourcing

BDO Abogados y Asesores Tributarios, S.L.U. es una sociedad limitada española independiente. Es miembro de la red internacional de BDO, constituida por empresas independientes asociadas de todo el mundo, y creada por BDO International Limited, una compañía limitada por garantía del Reino Unido.

**BDO**

7 DEPORCAM

# USO DE LA WEB Y LAS REDES SOCIALES EN LA INDUSTRIA DEL FITNESS EN ESPAÑA



## MANEL VALCARCE

Doctor en Actividad Física y Deporte, mención en Gestión Deportiva.  
Máster en Administración y Dirección del Deporte.  
Diplomado en Ciencias Empresariales.  
Director Gerente Valgo. Colegiado 8709.  
[manelv@valgo.es](mailto:manelv@valgo.es) / [www.manelvalcarce.com](http://www.manelvalcarce.com)



*Una vez analizados los resultados, se concluye que el 85,16% de las cadenas y centros de fitness analizados poseen página web corporativa y un 85,94% poseen Fanpage de Facebook,*

El uso de la web y las redes sociales en nuestro sector, toma cada vez más relevancia como parte de la transformación digital y como canal de comunicación e interacción con nuestros usuarios. Conocer cómo se están empleando, cuáles son las más destacadas y qué *engagement* nos aportan, resulta de gran interés para la toma de decisiones y buenas prácticas.

Para disponer de una información precisa y actual, el Grupo GISDORAS de la Universidad de Sevilla, la Agencia AGIISD, junto con la consultoría deportiva Valgo, han elaborado y publicado la sexta edición del Informe sobre la utilización de la web y las redes sociales en la industria del fitness en España.

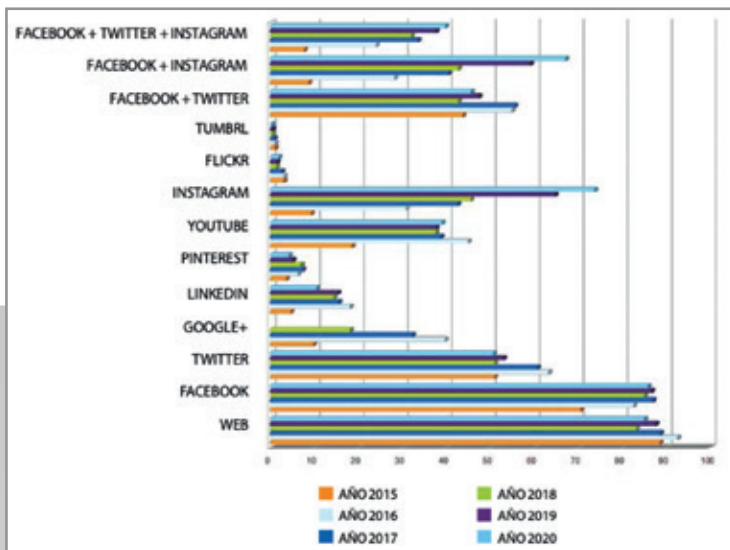
Los objetivos de este estudio han sido, 1) analizar la utilización de la web y de las redes sociales, 2) determinar cuáles son las redes sociales utilizadas en el sector, 3) Identificar el *engagement* de las tres redes sociales más utilizadas, y 4) realizar una comparación de los resultados obtenidos con estudios anteriores.

La muestra analizada fue de 256 empresas pertenecientes al código "CNAE 9313- Actividades

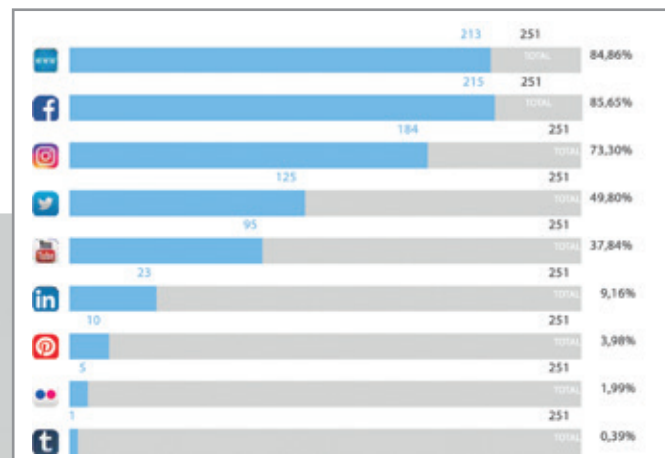
de los gimnasios" y las empresas de mayor facturación pertenecientes al código "CNAE 9311-Gestión de instalaciones deportivas" que corresponden al sector del fitness en España. Se excluyeron aquellas empresas que no contaban con una *Fanpage* en Facebook y que tenían perfiles privados en Twitter e Instagram, las cadenas que no contaban con un perfil propio si no que tenían un perfil diferente para cada centro, y las cadenas que no contaban con un perfil específico para su marca en España.

Para el análisis se consultaron las páginas web y se contactó con las empresas para unificar su nombre comercial y fiscal. A través de páginas especializadas del sector se obtuvo información sobre el uso web corporativo y el número de Redes Sociales utilizadas por las empresas, identificando las más utilizadas en el sector. Finalmente, se analizó el *engagement* mediante la utilización de los siguientes instrumentos: a) la medida de Oviedo-García et al. (2014) adaptada en el sector del fitness por García-Fernández et al. (2017), la medida propuesta por Rival IQ, y la medida propuesta por Social Media Management Agora Pulse.





Uso de la web y las Redes Sociales en centros fitness, comparativa últimos seis años.



Uso de la web y las Redes Sociales en centros fitness, informe 2020.

Una vez analizados los resultados, se concluye que el 85,16% de las cadenas y centros de fitness analizados poseen página web corporativa y un 85,94% poseen *Fanpage* de Facebook, red social que sigue siendo la de uso más popular dentro del sector.

En cuanto a Instagram, su popularidad y uso sigue aumentando año tras año, teniendo el 73,83% de las empresas un perfil propio.

Hasta un 45,70% de las empresas del sector utilizan Facebook y Twitter conjuntamente; por un 67,19% que disponen de perfil en Facebook e Instagram, y que dispongan de perfiles de las tres redes sociales un 39,84%.

El promedio de seguidores en las *Fanpage* de Facebook analizadas es de 27.716,57 fans (Basic Fit es la empresa que más tiene con 1.032.950). En Twitter, GO fit es la empresa con mayor número de seguidores alcanzando los 11.621, mientras que el promedio obtenido es de 1.283,37 seguidores. Por su parte, el promedio de seguidores en Instagram es de 7.854,79 seguidores, siendo GO fit la empresa con mayor número con 100.006.

En referencia al *engagement*, destacar que el promedio obtenido de las empresas activas de Facebook según García-Fernández et al. (2017) y Rival IQ es de 27,61 y, según Agora Pulse es de 2,08. El promedio obtenido de las empresas activas de Twitter según García-Fernández et al. (2017) es de 3,83, según Rival IQ es de 8,42 y, mediante Agora Pulse resulta un 0,95. Y el promedio obtenido de las empresas activas de Instagram según Oviedo-García et al. (2017) y Rival IQ es de 147,34 y, según Agora Pulse es de 11,10.

Según estos datos, de los perfiles activos, Instagram es la red social que ha proporcionado un mayor *engagement*, seguida de Facebook y Twitter, a pesar de tener menos presencia y volumen de seguidores, aspecto a tener muy en cuenta de cara al futuro.

Finalmente, a continuación, se muestra una figura comparativa de la evolución del uso de la web y redes sociales en centros fitness en los últimos seis años, constatando el crecimiento del uso de Instagram, junto con Facebook, y la disminución de Twitter.

### Bibliografía

- García-Fernández et al. (2017). Social networks in fitness centres: the impact of fan engagement on annual turnover. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), 1068-1077.
- Herrera-Torres, L., Pérez-Tur, F., Valcarce, M., López-Carril, S., Alonso-Dos-Santos, M., y García-Fernández, J. (2020). *La utilización de la web y las redes sociales en la industria del fitness en España, Informe 2020*. Sevilla: Wanceulen.
- Oviedo-García et al. (2014). Metric proposal for customer engagement in Facebook. *Journal of Research in Interactive Marketing*, 8(4), 327-344.

**Instagram es la red social que ha proporcionado un mayor engagement, seguida de Facebook y Twitter,**



## La Junta Directiva del Círculo de Gestores se reúne nuevamente de forma virtual para tratar la actual situación de la asociación.

El pasado martes 23 de febrero tuvo lugar una nueva reunión de la Junta Directiva del Círculo de Gestores, en este caso y como en las última a través de medios virtuales.

En el orden del día se trataron temas relacionados con la situación actual, las próximas actividades del Círculo, el estado económico, así como las diferentes acciones de gestión realizadas previamente.

Seguimos activos y con ganas de volver con más fuerza.

## Entrevista a la presidenta del Círculo de Gestores en CMD Sport

El **Círculo de Gestores Deportivos de Madrid**, la asociación que representa a la Comunidad de Madrid dentro de **FAGDE**, espera que las elecciones que se celebrarán dentro de menos de dos meses no alteren la protección, a nivel de cierres, que ha vivido el sector deportivo en Madrid desde el inicio de la pandemia.

Además de pedir “estabilidad y consensos” a los dirigentes políticos de la Comunidad de Madrid, la presidenta del Círculo de Gestores Deportivos de Madrid, **Milagros Díaz**, también pide un apoyo más marcado al deporte para que el sector logre recuperar “cuanto antes” la normalidad anterior a la pandemia, en declaraciones a la revista **CMD Sport**.

Que las instalaciones deportivas de Madrid se hayan librado de los cierres autonómicos no



significa, como recuerda Díaz, que el gremio haya evitado sufrir un duro golpe durante este primer año de pandemia. Desde el Círculo aún están pendientes de poner cuantificar el impacto económico que ha tenido el Covid-19 en el deporte madrileño. Sin embargo, hay un consenso bastante generalizado entre distintos gestores que cifran la caída media de los ingresos en torno al 50%.

SPORT, HEALTH & SPA CONSULTING  
**ingesport**

**MATRIX**  
Strong • Smart • Beautiful

**AOSSA** sports



**algo**  
www.algo.es

**Universidad Europea**

**etone**

**MOYPE SPORT**  
European BORN Company

**ISABA**  
play your difference



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

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

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

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

t @CirculoGestores

# VOCACIÓN / APATÍA DEL PROFESOR / ALUMNO en la actividad física y el deporte.



**Pablo Sánchez Buján**

Licenciado en Educación Física  
Master en Marketing y Dirección Comercial  
Ex-jefe del Departamento de Calidad y Coordinación de la D.G.D.  
Ayuntamiento de Madrid

**Somos muchos los profesionales de la actividad física y el deporte que, sin cesar, hemos reclamado mas tiempo en la enseñanza para esta asignatura. No hay ningún tipo de duda de la importancia que la actividad física y el deporte tienen para el desarrollo del ser humano y sus innumerables valores, tanto físicos, como psíquicos y sociales, desde su nacimiento hasta el final de sus días. Son profesionales con “vocación”.**

Pero entendamos el significado de la palabra “vocación”, sumamente importante para todo lo que nos va a acontecer en la vida, aunque ahora lo relacionemos con la actividad física y el deporte, y yo quisiera que todos hiciéramos una profunda reflexión en la importancia de la “vocación”, en el profesional de la Educación Física y el Deporte:

La **vocación** es la **inclinación que una persona siente para dedicarse a un modo de vida**, a algo que le gusta, por lo que siente afición, gusto, propensión, amor, apego, entusiasmo, y puede estar relacionada tanto con lo profesional (trabajo, carrera) como con lo social, en lo activo o espiritual. La palabra, como tal, proviene del latín *vocatio*, *vocatiōnis*, que significa “acción de llamar”. La vocación apunta hacia aquello que queremos hacer y lograr como individuos en esta vida, hacia lo que nos proporciona satisfacción y le da sentido a nuestras vidas. Así, cuando encontramos nuestra vocación logramos entender mejor quiénes somos, qué queremos, hacia dónde vamos y para qué somos útiles.

En nuestra vocación intervienen muchos aspectos: nuestros gustos e intereses, las cosas que nos reconfortan y nos causan curiosidad, las habilidades que tenemos o que hemos aprendido, así como nuestra personalidad, nuestra forma de ser y de actuar, de asumir y enfrentar las cosas. Pero para mí, una de las cosas más importantes es la forma o el entusiasmo con la que nos han enseñado los profesores su materia, su asignatura. De nada importa que dispongan de una, tres o cinco horas semanales si el profesor

no a puesto toda su ilusión, su entusiasmo en la enseñanza. **De nada sirve disponer de mas tiempo si es profesor no tiene “vocación” para enseñar esa asignatura.**

Centrándonos en nuestra actividad, no hay duda de que son mayoría los profesionales que dan clase de Educación Física en los centros educativos que han estudiado su carrera por vocación, y por lo tanto van a acoger su enseñanza con ilusión, con entusiasmo y eso es lo que van a transmitir a sus alumnos: “Entusiasmo”, conocimiento y deseos de practicar y seguir para siempre realizando una actividad que les mantenga en “forma” a través de una práctica deportiva o una actividad física.

Pero, ¿Alguna vez hemos reflexionado sobre a cuantos de nuestros alumnos los hemos preparado e inducido vocación y conocimientos sobre la importancia de la práctica continuada de la actividad física para que la realicen durante toda su vida de modo continuo? En España todos los alumnos han disfrutado de la asignatura de Educación Física. Ha habido alguna reflexión por parte de los profesores, de cuantos de sus alumnos se han mantenido realizando actividad física o deporte de por vida”

Todo lo anterior, que enfoco al profesional de la Educación física en centros escolares, institutos o universidades, lo traslado a los monitores y/o entrenadores de clubes deportivos y hago similares reflexiones: ¿Cuántos deportistas pasan por “nuestras manos” ?, ¿cuántos terminan siendo conscientes de la importancia de la práctica de la actividad física para mantener una vida



*La apatía se refleja a través de una acción prácticamente nula, o en su mayoría, en una inacción frente a los estímulos del exterior, que hacen que la persona demuestre un desinterés o poca preocupación con lo acontecido en el ambiente en el que se desenvuelve.*

saludable y duradera?, y de estos. ¿cuántos se mantienen durante años con nosotros, o cuantos siguen practicando, aunque sea en otro lugar? REFLEXIONEMOS POR UN TIEMPO, a ver qué resultados nos salen.

He pasado por todo tipo de experiencias, y he visto que, aunque hay grandes profesionales con verdadera “vocación” que cumplen con su cometido, también hay muchos profesionales que presentan una gran “apatía” a la hora de cumplir con su misión, en general por falta de vocación.

Pero definamos que es la “apatía”

**La apatía** es un término expresado que se refiere a un estado de desinterés y falta de motivación o entusiasmo en que se encuentra una persona y que comporta indiferencia o refleja falta de emoción, de motivación o de entusiasmo por los acontecimientos o personas de su ámbito cotidiano, ante cualquier estímulo externo, realizando cualquier actividad y en algunas ocasiones haciendo las cosas por inercia.

El término proviene del vocablo latín “*apathia*” el cual hace referencia a la falta de fuerzas, al desgano, a la indiferencia y la propia desidia, entendiendo que todos estos términos se vinculan al estado de ánimo en el que una persona no quiere hacer nada, está a la deriva, o sencillamente le da igual lo que pueda o no ocurrir en su alrededor.

La apatía se refleja a través de una acción prácticamente nula, o en su mayoría, en una inacción frente a los estímulos del exterior, que hacen que la persona demuestre un desinterés o poca preocupación con

lo acontecido en el ambiente en el que se desenvuelve.

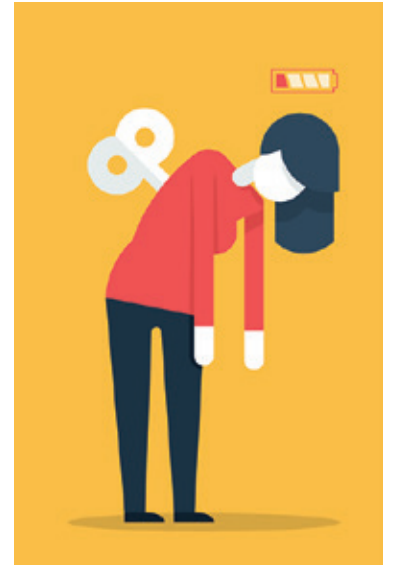
Otras de las causas más comunes de la apatía son aquellas que están asociadas a la rutina ejercida por las personas y al poco interés que ésta pueda tener en realizarlas. Es por esto que en la actualidad se utilizan muy a menudo los test vocacionales, para saber en cuales son las áreas en que una persona podría desenvolverse mejor según sus aptitudes y capacidades vocacionales.

### **LA RESPONSABILIDAD DE LOS PROFESIONALES DEL DEPORTE.**

Volviendo al principio, muchos son los profesionales de la impartición de actividad física y el deporte, (Licenciados en Educación Física, Maestros, Entrenadores, Monitores y otros) que son conscientes de la importancia que tiene el hacer atractivo la práctica de la Actividad Física y el Deporte, primero al niño, luego al adolescente y más tarde al adulto, y así lo hacen.

Pero me preocupan muchísimo, todos esos “profesionales” que se dedican a esta actividad sin ninguna vocación, sin tener en cuenta que al niño y al adolescente no les basta con que les digan lo importante que es la práctica de la actividad física y el deporte para el **ser humano**, a todos sus niveles, físico, social y mental, ya que estas palabras sonarán a hueco si la actividad que se les obliga a hacer es aburrida, sin información, impuesta e impartida sin amor.

¡HAGAMOS UNA REFLEXION!





# “LOS ADULTOS-MAYORES DE VILLACAÑAS SIGUEN REALIZANDO EJERCICIO FÍSICO GRACIAS A IGOID-FITBE”

Samuel Manzano-Carrasco, Jorge García-Unanue, María Marín-Farrona, Antonio Hernández-Martín, Enrique Colino, Javier Sánchez-Sánchez, José Luis Felipe, Carlos Majano, Manuel León-Jiménez, Laura Moreno, Marisa Martín y Leonor Gallardo.



## Leonor Gallardo

Conferenciante y escritora  
CEO del Grupo IGOID  
Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Vicerrectora de Coordinación, Comunicación y Promoción de la UCLM  
Catedrática de la UCLM



Desde la Universidad de Castilla-La Mancha, concretamente desde **IGOID SPORTEC**, empresa científica y de base tecnológica, se siguen desarrollando trabajos de investigación y de transferencia. Uno de sus principales objetivos es el de contribuir a la sociedad garantizando la validación de los programas y protocolos realizados junto con la utilización de material tecnológico de alta calidad. Entre las diferentes líneas de trabajo **se encuentra la monitorización, evaluación y preinscripción de ejercicio físico de los adultos-mayores**. Esta línea engloba la valoración de la condición física orientada a la salud y la calidad de vida de la población de edad avanzada. Además, incluye la promoción de actividad física y preinscripción de programas de entrenamiento supervisados a través de las *e-Health*. Cabe destacar, que dicha línea es una de las más desarrolladas durante los últimos años y pionera en esta población.

De esta manera y tras varios meses de trabajo, ha salido a luz **IGOID-FITBE**. Se trata de una plataforma digital que junto con la aplicación “*Apptivados*”, pretende ser el medio de interacción y gestión de la actividad física y ejercicio diario de los adultos-mayores. Gracias a esta herramienta digital, los servicios deportivos municipales pueden seguir con la actividad deportiva ofertada en el municipio. Los deportistas, a través de un dispositivo tecnológico con acceso a internet, pueden seguir realizando sus sesiones de entrenamiento, tanto colectivas como individuales, de manera online y en directo,



dirigidas y supervisadas por su monitor deportivo. Además, se permite llevar un control de los ejercicios realizados, acceder a diferente documentación facilitada por nutricionistas y otros profesionales, realización de retos diarios y semanales, así como consultar los datos obtenidos de su primera valoración de la condición física (programa *Healthy Elderly Sportec*), entre otras muchas más funcionalidades.

### PROYECTO PILOTO EN VILLACAÑAS

Ante la pandemia actual por la COVID-19, el Ayuntamiento de Villacañas ha querido seguir manteniendo su actividad deportiva municipal, realizado una firme apuesta por la práctica de actividad física y ejercicio entre su población de edad avanzada. Es por ello por lo que ha querido poner en marcha y apoyar al nuevo proyecto pionero diseñado y desarrollado por IGOID-SPORTEC (*spin-off* de la Universidad de Castilla-La Mancha). Este proyecto, dirigido especialmente a la población adulta-mayor, engloba la realización de ejercicio

físico de manera online y en directo bajo la supervisión de profesionales de la actividad física y el deporte por medio de la plataforma digital IGOID-FITBE.

El proyecto, se está desarrollando bajo la coordinación de IGOID-SPORTEC y el servicio de deportes municipal de Villacañas. Los participantes son un grupo de adultos-mayores de las actividades deportivas ofertadas por el municipio, con edades comprendidas entre los 55 y 80 años aproximadamente.

Antes del comienzo del proyecto, se ha llevado a cabo el programa *Healthy Elderly Sportec*. Este programa tiene como objetivo valorar la condición física orientada a la salud y la calidad de vida de los participantes. Consta de diferentes pruebas y test que, gracias a la utilización de equipamiento tecnológico, permite conocer el estado físico y el nivel de fragilidad de los adultos-mayores. Entre la información más relevante de este programa, se conoce el estado antropométrico, el riesgo de caídas, el nivel de densidad mineral ósea, el estado



cardiorrespiratorio, así como su estado a nivel cognitivo y mental. Los resultados son conocidos gracias a la realización de un informe individualizado que es entregado a cada participante, así como a los profesionales que forman parte del proyecto.

Una vez realizada esta valoración inicial, se han realizado diferentes grupos en base al nivel de fragilidad de los participantes. Una vez conformados los grupos y ajustados los horarios, los adultos-mayores realizan semanalmente ejercicio físico en casa bajo la dirección y supervisión de un entrenador personal. Concretamente, los participantes realizan 2 sesiones a la semana: una sesión individual (específica y ajustada al participante) así como una sesión grupal (junto con compañeros de su misma actividad deportiva). Cada adulto-mayor dispone de una Tablet que ha sido cedida por IGOID, donde ya se encuentra programada e instalada la aplicación *Apptivados*. Además, los participantes cuentan con un documento explicativo, para acceder fácilmente a las funcionalidades de la aplicación, así como al acceso a las conferencias con el entrenador personal y nutricionista. Los entrenadores que dirigen las sesiones junto con el servicio deportivo municipal, gestionan todo desde IGOID-FITBE.

### ASESORAMIENTO NUTRICIONAL

Junto con la realización de sesiones de entrenamiento, el proyecto cuenta con un bloque de Nutrición. Semanalmente, tanto en las sesiones grupales como individuales,

un nutricionista interviene al comienzo de las sesiones para informar y asesorar a los adultos-mayores de una serie de recomendaciones y de hábitos alimentarios para mejorar su estilo de vida saludable.

Una alimentación saludable junto con la práctica de actividad física son las bases para mantener un buen estado físico y mental. Por este motivo, las actividades desarrolladas abarcan desde la interpretación y lectura correcta de las etiquetas de los alimentos, la composición de los alimentos, el desayuno saludable hasta la organización de comidas de manera saludable.

El proyecto, que actualmente se encuentra en proceso de desarrollo, terminará en Semana Santa. Antes de su finalización, se volverá a realizar las pruebas del programa *Healthy Elderly Sportec* para de nuevo valorar y evaluar la condición física orientada a la salud y la calidad de vida de los participantes y comprobar si ha surgido algún efecto este programa de ejercicio físico online.

En definitiva, los adultos-mayores de Villacañas se han visto beneficiados gracias a la realización de este proyecto innovador, que incluye la plataforma digital IGOID-FITBE. Durante este periodo en el que la práctica deportiva presencial se ha visto interrumpida, la digitalización y el entrenamiento online, se ha convertido en una herramienta clave para darle continuidad a estas actividades. Sin duda, esta plataforma y aplicación tendrá un gran futuro, ya que pretende ser una herramienta complementaria para la gestión y promoción de actividad física y el deporte en los municipios.



Avda. Carlos III s/n  
45004 Toledo  
www.igoidsportec.com  
igoid.uclm.es  
info@igoidsportec.com  
925268800 (Ext. 96828)  
629 424 022



## Oferta Pública de Empleo para Gestores Deportivos

### Convocatorias abiertas

- Tres plazas de escala técnica superior de educación física de la Universidad de Valencia
- Una plaza de Técnico/a de Deportes Ayuntamiento de Sant Antoni de Portmany (Illes Balears)
- Una plaza de Técnico de Deportes de promoción interna, Fuerteventura (Las Palmas)
- Una plaza de TAE Gestión Deportes, Ayuntamiento de Andújar (Jaén)
- Plaza de Coordinador/a deportes en Vinaròs (Valencia)



### Oferta de empleo público:

- Titulado Superior Universitario en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en Oferta de Empleo Público, Ayuntamiento Hospitalet de Llobregat
- Plaza de Peón de polideportivo en Benavente (Zamora)
- El Ayuntamiento de Madrid aprueba la oferta de Empleo Público 2020, en la que se incluye 2 Técnicos Especialistas en Deportes
- Plaza de Técnico de Deportes en Oferta de Empleo Público 2020 de Alcalá de Guadaíra
- Plazas de Monitor Deportivo en Oferta de Empleo Público 2020 de Badajoz
- Plazas de Técnico Medio de Deportes en Ofertas Públicas de Empleo, Universidad Politécnica de Valencia



Información facilitada por [www.oposicionesdeporte.com](http://www.oposicionesdeporte.com)



**Eficiencia** alemana,  
**Flexibilidad** española



☎ 902 22 22 13

## Con toda confianza



**MANTEIMIENTO INTEGRAL**



**LIMPIEZA**



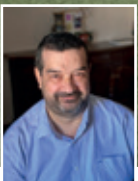
**LOGÍSTICA INTERNA**



**SERVICIOS AUXILIARES**



**FACILITY MANAGEMENT**



**Julián Casas Luengo**

*Empresario feliz  
CEO Patrocina un  
Deportista*

## Actividades físicas para mayores en época Covid

***Si no hacemos nada, vamos a tener un año a los mayores de 60 años sin prácticamente actividad física.***

Una de las grandes preocupaciones que tenemos los profesionales del deporte (y muchas autoridades) es la inactividad física que ha provocado la Covid-19. Inicialmente durante el confinamiento de la primavera de 2020, y posteriormente con el cierre de instalaciones deportivas.

Con el fin de “salvarles” la vida, hemos encerrado en casa a nuestros mayores. Eso ha provocado un deterioro físico y mental en muchos de ellos. Las medidas adoptadas durante la pandemia han provocado que más del 48% de personas mayores con problemas de demencia hayan sufrido un deterioro cognitivo importante en la época del confinamiento (según el estudio del profesor Andrés Losada Baltar de la Universidad Juan Carlos I).

Por ese motivo, el Observatorio del Deporte para Mayores que hemos puesto en marcha desde la Fundación Patrocina un Deportista, organizó la jornada **“Actividades deportivas para mayores en época Covid”**. El objetivo de la jornada era, precisamente, analizar qué están haciendo los ayuntamientos y las empresas privadas para combatir esta inactividad.

### Panel de ayuntamientos

La jornada incluyó dos paneles. El primero, dedicado a los ayuntamientos, contó con la participación de las ciudades de Cambrils (Tarragona), Oliva (Valencia), Cáceres, Teruel, Concello de Mos (Pontevedra) y Torre-Pacheco (Murcia).

Cada uno de ellos, contó las actividades que están desarrollando durante la pandemia para lograr que los mayores de 60 años de su población puedan seguir activos en una situación en la que la mayoría de los centros de mayores e instalaciones deportivas están cerradas o en mínimos de actividad.

El ayuntamiento de Cambrils presentó tanto la estrategia del ayuntamiento catalán (Plan de salud), como las actividades que se desarrollaron durante 2020 y las actuales desde el mes de febrero (Taichí, gimnasia

de mantenimiento, terapia psicomotriz).

El ayuntamiento de Oliva (Valencia) presentó como novedad su programa **L´eport és vida - Activa `T**, que, durante el año 2020, especialmente en época de confinamiento, pusieron en marcha con el fin de activar a los mayores. Viendo que llegar por redes sociales era más complicado para este colectivo, editaron un libro que repartieron entre 500 ciudadanos y que explicaban cómo llevar a cabo actividades desde casa.

El Ayuntamiento de Cáceres presentó las políticas de actividades de mayores del ayuntamiento. Destacó el hecho de que las habilidades cognitivas se ven muy beneficiadas con la actividad física, y de ahí que hayan trabajado especialmente en este campo dentro de las actividades puestas en marcha. En esta época se usó tecnología GPS

para ofrecer actuaciones al aire libre desde el Instituto Municipal de Servicios Sociales.

El Ayuntamiento de Teruel contó la manera en que han intentado mantener tanto su oferta anual deportiva como el programa específico para el envejecimiento activo, afectado tanto por llevarse a cabo en residencias y centros de día, como por la climatología.

El Concello de Mos compartió las actividades previas a la Covid (destacando el Waterpolo adaptado), así como la creación de un blog durante la pandemia que permitía mediante videos grabados por los técnicos mantener el contacto con los mayores.

Finalmente, el Ayuntamiento de Torre-Pacheco destacó el proyecto que tienen con la Universidad de Murcia para la mejora de salud de mayores, y cómo han logrado mantenerlo por encima del 60% mediante videollamadas y tecnología.

### Soluciones desde la empresa privada

En el segundo panel, participaron tres empresas privadas, con la que se pretendía mostrar distintas soluciones y tipos de actividades que están funcionando por todo el territorio nacional.

José Antonio Sevilla, Director General del Grupo Altafit, indicó que lo primero que han tenido que hacer es generar confianza en el colectivo de mayores, mediante la inversión aún mayor en higiene y seguridad, y a un protocolo de comunicación.

Guillermo Vázquez, *Head of Operations* de Sportmadness, presentó la evolución de sus herramientas para llevar a cabo actividad física desde casa. En concreto, presentó gimnasio.tv, una plataforma que combina un repositorio de vídeos de las 6 actividades que su experiencia indica que son las más populares en el colectivo mayor, con la interacción (con whatsapp

y otras herramientas) con un entrenador/monitor.

Finalmente, Daniel Rodríguez Velarde, CEO de Mysocialfit, expuso un buen número de actividades presenciales que están llevando a cabo en varios puntos de España. Destacar que este tipo de actividades mayoritariamente las llevan a cabo al aire libre, sobre todo porque los mayores durante esta época están mucho más propensos a realizar deporte “fuera” de las instalaciones si es posible.

### Universidad y conclusiones

También participó la Universidad en la jornada. Representada por Tomás García Calvo, catedrático de la Universidad de Extremadura e investigador principal del estudio del Deporte para Mayores en España que está llevando a cabo la Fundación Patrocina un Deportista.

El profesor García Calvo invitaba a la colaboración con la Universidad, de forma que se pueda dar carácter y análisis científico a todo lo que estamos haciendo en pro de los mayores y su actividad física.

Para terminar la jornada, Jesús Dorado, miembro del equipo de Patrocina un Deportista, adelantó unas primeras conclusiones del estudio que se está realizando. Se constata que en la época de la pandemia hay una reducción de más del 50% de actividades deportivas para mayores (con un

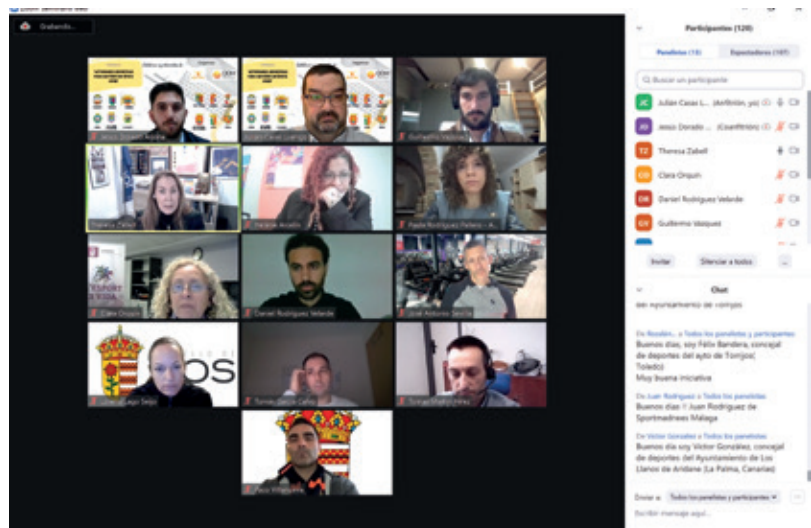
gran número de ayuntamientos que ha decidido cerrar completamente la actividad deportiva en el colectivo de mayores).

Además, se analizaron las actividades que se están llevando a cabo durante la pandemia tanto al aire libre como en recintos cerrados y en piscina. A las actividades más extendidas (Gimnasia de mantenimiento, taichí, zumba o la natación en general), se destacaron algunas nuevas experiencias de ayuntamientos, como son el Aerogap o la danza oriental.

### Próximas jornadas

El 15 de abril de 2021 se celebrará la jornada **“Incrementar la participación del sexo masculino en las actividades deportivas para mayores”**. Los primeros datos obtenidos hablan de que entre el 80 y el 92% de los usuarios de actividades deportivas de mayores en los ayuntamientos son mujeres. Esta jornada analizará qué actividades son más atractivas para los hombres, con el fin de incrementar la participación del sexo masculino (<http://rosmultimedia.com/eventos/incrementar-participacion-del-sexo-masculino-en-actividades-para-mayores>).

Y el 10 de junio de 2021, se celebrará la jornada de presentación del I Estudio del Deporte para Mayores en España en la ciudad de Madrid.



# LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE ESCOLAR DURANTE LA CRISIS SANITARIA DE LA COVID-19: EL CASO DE GIJÓN.



**Pablo Blanco García.**

*Director de Programas Deportivos  
Patronato Deportivo Municipal de Gijón*

**El Patronato Deportivo Municipal de Gijón, pese a las circunstancias excepcionales marcadas por la COVID-19, desde un principio ha apostado firmemente por la organización del programa de Escuelas Deportivas del presente curso 2020/2021 bajo la finalidad de fomentar la actividad física entre los niños y niñas de los centros escolares; así como facilitar la conciliación de la vida laboral y familiar de toda la ciudadanía.**

Desde la Consejería de Educación del Principado de Asturias se permite la práctica deportiva escolar cuando se desarrolla en los espacios de los propios centros y con alumnado propio, pero la competición deportiva regional, conocida como 'Juegos Deportivos', se mantiene suspendida hasta el momento. En base a ello, el Patronato ha actuado como organismo municipal impulsor del deporte escolar que forma parte de la formación integral del alumnado a través de la educación en valores y la creación de hábitos saludables que proporcionan una mejor calidad de vida.

Por norma general, el programa de Escuelas Deportivas reúne a más de 5.500 participantes, pertenecientes a aproximadamente medio centenar de colegios e institutos gijoneses, que abonan una cuota de 40 euros al año, aunque existe un completo sistema de bonificaciones sociales que cubre hasta el 95% del coste total. Las modalidades deportivas que componen la oferta pública impartida por alrededor de una treintena de clubes se enumeran a continuación:

- Ajedrez
- Atletismo
- Bádminton
- Baloncesto
- Balonmano
- Béisbol
- Ciclismo
- Fútbol sala
- Gimnasia artística
- Gimnasia rítmica
- Hockey sala
- Hockey patines
- Patinaje
- Rugby

- Tenis
- Tenis de mesa
- Tiro con arco
- Voleibol

Además, también se lleva a cabo la actividad de deporte especial que persigue la mejora de las capacidades físicas y psicológicas del alumnado con diversidad funcional en los centros habilitados, junto con su integración social.

El programa dispone de un presupuesto anual próximo a los 800.000 euros y su funcionamiento se articula mayoritariamente mediante una convocatoria de subvención dotada con 600.000 euros, contratos con diversas empresas que suponen cerca de 100.000 euros y convenios con entidades deportivas de alto nivel que alcanzan los 80.000 euros. No obstante, el gasto será considerablemente inferior ya que se han reducido los índices de participación deportiva, el número de centros escolares y de clubes participantes por la pandemia.

Habitualmente, las Escuelas Deportivas presentan una duración de 8 meses (desde octubre hasta mayo) pero, a diferencia de años anteriores, esta edición comenzó a primeros de noviembre debido a que la vuelta al curso escolar se retrasó un par de semanas para hacer test de coronavirus al profesorado y también por la necesidad de configurar un protocolo higiénico-sanitario, por lo que concluirá a finales de junio.

Dicho protocolo, que tiene en cuenta las diferentes restricciones publicadas por las autoridades competentes, recoge todas las medidas para garantizar la protección de la salud y la seguridad de los participantes, que deben cumplir las entidades deportivas. No obstante,

la oferta deportiva escolar, que en la práctica totalidad tiene lugar en instalaciones al aire libre, estará siempre supeditada a la situación sanitaria vigente en cada momento.

Entre las medidas más relevantes, aparte de la necesidad de que cada deporte disponga de un protocolo federativo y que los jóvenes sean inscritos en la plataforma de los Juegos Deportivos del Principado de Asturias, destacan las siguientes:

algún síntoma compatible con el virus. De forma paralela, los monitores/as que impartan las actividades deportivas a través de los clubes deben rellenar dicho formulario.

Sin embargo, en la presente edición en torno a la mitad de los centros escolares no han querido formar parte del programa como consecuencia de la propagación de la COVID-19, por lo que miles de jóvenes no han podido acceder a la oferta deportiva municipal.



- A. Cada centro escolar puede solicitar un máximo de seis actividades deportivas.
- B. No se permiten las inscripciones de alumnado perteneciente a otro centro escolar.
- C. Cada grupo tiene un mínimo de 6 y un máximo de 12 niños/as por monitor/a.
- D. Desarrollo de ejercicios individuales o en pequeños grupos evitando el contacto.
- E. Registro de los asistentes a cada entrenamiento.
- F. Uso obligatorio de mascarilla por parte del monitor/a y del participante.
- G. Lavado frecuente de manos con gel hidroalcohólico.
- H. Desinfección del material al término de la sesión.
- I. Recogida de los niños/as por una única persona.
- J. Imposibilidad de asistir como público a los entrenamientos.

Asimismo, los responsables (padre/madre/tutor) de los participantes tienen que cumplimentar una declaración responsable donde se certifica que se llevará a cabo un control diario del estado de salud del niño o niña y que no se acudirá al entrenamiento en caso de que sea detectado

Ante esta situación y debido a que en el Principado de Asturias se permitió a finales del año 2020 toda práctica deportiva escolar en la fase de entrenamiento dentro del ámbito federativo y de los Juegos Deportivos, es decir, no solo en los propios colegios e institutos con alumnado propio, el Patronato ha reconfigurado su oferta incluyendo actividades en diversas instalaciones municipales a partir del pasado mes de enero del 2021.

Este planteamiento tiene como objetivo que todos estos niños y niñas, cuyos centros escolares no cuentan con práctica deportiva en sus pistas, puedan tomar parte en el programa del deporte escolar gijonés cumpliendo todas las restricciones; así como ayudar a las entidades que han perdido gran parte de su cantera deportiva.

En definitiva, el programa de Escuelas Deportivas 2020/2021 del Patronato Deportivo Municipal de Gijón que persigue la promoción del ejercicio físico en este curso tan complicado por la crisis sanitaria, dispone de 14 disciplinas deportivas que se imparten en 22 centros escolares, 14 colegios y 8 institutos, junto con otros 6 espacios complementarios de la ciudad que suman un total de 2.500 participantes. ■

# CUMBRE INTERNACIONAL DEL FÚTBOL FORMEX VIS10N FOOTBALL

Se celebrará los días **31 de mayo, 1, 2, 3 y 4 de junio**. El evento será virtual, pero la presentación de cada una de las 5 jornadas se realizará en el palco del Estadio Nuevo Los Cármenes.

En la agenda, están confirmados ponentes de clubes como FC Barcelona, Girona CF, Sevilla FC, Atlético de Madrid, Marbella CF, Villarreal C.F. o Inter de Milán. El evento contará también con la presencia de grandes profesionales del fútbol como el Dr. Ramón Cugat, del prestigioso Instituto Cugat, Ricardo Sierra, periodista de Movistar+, la prestigiosa Agencia de Representación Best Of You, Paco Seirul.lo, Monchi y muchos más invitados. El padrino del evento será Vicente del Bosque.

**Inscripciones e información**  
en <https://formexvisionfootball.com/>



# Pablo Burillo nuevo profesor titular de la Universidad Europea

Nuestro colaborador y miembro del Comité Científico de Deporcam ha conseguido la plaza como Titular de la Universidad Europea. Le felicitamos por su excelente trayectoria profesional, docente e investigadora en el ámbito de la gestión deportiva y le deseamos muchos éxitos para el futuro.

Pablo es doctor en Ciencias del Deporte y Máster en Gestión de Entidades Deportivas, desde hace 5 años dirige el MBA en Dirección de Entidades Deportivas ONLINE de la

Escuela Universitaria Real Madrid-Universidad Europea, impartiendo clase en el Grado en Gestión Deportiva e investigando en Impacto Económico de Eventos Deportivos. Su vida personal y profesional ha estado ligada a la gestión del fútbol, y después de 15 temporadas como árbitro de fútbol de la RFEF, actualmente es Director de Partido de LaLiga Santander y LaLiga Smartbank, coordinando todo el evento sobre la retransmisión televisiva, competición, marketing y medios de comunicación.



## Protección Total Covid19



Aire

Manos

Calzado

958 40 50 00

Pedidos online  
www.jumadirecto.es

atencioncliente@jumadi.es

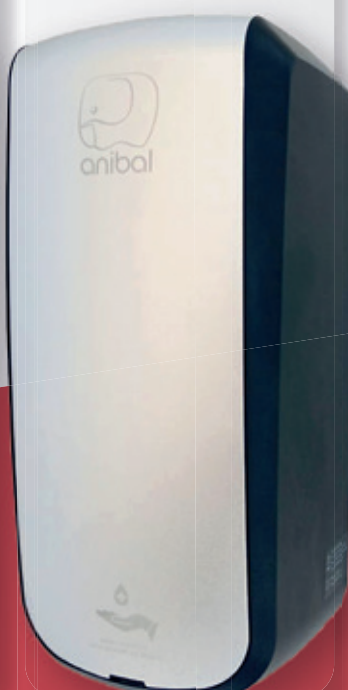
### Purificador de aire

Eliminación de partículas ultrafinas



### Dosificador Automático

Sin contacto  
Spray o gel



### Alfombra Desinfección

Base y tejido de Nylon  
Personalizable



**Pack desinfección  
Centros deportivos**  
www.jumadi.es

# WEBS DE FITNESS CON MUCHO MARGEN DE MEJORA



## **Chano Jiménez.**

Autor de los libros: Vended Malditos Benditos y Atracción Digital, Doctor en Economía, Postgrado en Neuromarketing, Máster en Gestión Deportiva, Máster en Dirección de Empresas, Investigador, Autor, Conferenciante y Consultor internacional de Marketing y Ventas para negocios deportivos.

<https://chanojimenez.com/chano-jimenez/>



**Como parte de mi labor de consultor, cada año analizo cientos de webs de operadores de negocios fitness. De hecho, he realizado estudios en profundidad sobre este tema como el reflejado en mi informe TOP 20 WORLD FITNESS WEBS en el que se analizan los sites de los 20 operadores fitness de mayor facturación a nivel mundial.**

Tanto en este estudio, como en los análisis cotidianos de las webs de mis clientes y sus competidores, chequeo la aplicación de las mejores prácticas en diseño web, consensuadas por los más destacados especialistas internacionales, con la realidad de estas empresas del sector deportivo.

Fruto de estos análisis, voy a exponer los dos aspectos detectados con mayor potencial de mejora, en este caso, por parte de los operadores fitness de mayor tamaño en España. No obstante, como preámbulo, cabe indicar que esta valoración está basada en el mayor o menor alineamiento con lo que debería ser el objetivo de una de estas webs: Lograr conversiones (entendiendo como tales las ventas Online o la adquisición de leads para una posterior venta presencial).

## **LA FALTA DE CONEXIÓN CON LOS TARGETS**

En un embudo de captación digital, tanto para captar la atención de potenciales clientes como para madurar su motivación por la compra, resulta sustantivo conectar con los intereses de un público objetivo.

**En la medida que un individuo se vea reflejado en las comunicaciones y propuestas que lanzan las empresas y que estas estén enfocadas en sus auténticas y específicas necesidades, más factible resultará despertar su interés y mantener el mismo en el proceso.**

La mayor dificultad para abordar este reto parte de la realidad social de sobresaturación de estímulos digitales. Las personas, desde que despiertan hasta que vuelven a dormirse, pasan un

sinfin de horas consultando sus teléfonos, ordenadores o tabletas y recibiendo, vía redes sociales, emails, noticieros y otros muchos canales, miles de propuestas publicitarias y opciones de consumo o inversión.

Por lo tanto, para captar su atención, se hace necesario enviar mensajes muy específicos a targets muy concretos. De esta forma, el acierto en las fotografías/ vídeos, en los textos, en las tipografías, en los colores, en la estructura de contenidos y, sobre todo, en la propuesta única de valor (PUV) propiciarán la tan deseada conexión.

Sin embargo, muchos operadores, sobre todo aquellos que abarcan en sus servicios/productos públicos muy amplios y heterogéneos, en su afán por llegar a todos, plantean webs con un enfoque



demasiado genérico que no seduce a nadie en concreto.

La solución pasaría por agrupar sus targets en torno a unos pocos puntos de dolor o necesidades clave y diseñar la web para que, desde el primer aterrizaje, cada uno se pudiese ver reflejado en alguno de estos grupos y, con sus clics, pudiese seguir un recorrido especialmente desarrollado para satisfacer sus intereses (en la mayoría de los operadores, esto exigiría de 2 a 4 recorridos). Obviamente, este tipo de diseño exige un mayor esfuerzo a los estrategas y desarrolladores de las webs, pero incrementa sustancialmente las posibilidades de éxito en el logro de las referidas conversiones.

## LA USER EXPERIENCE ENFOCADA EN CONVERSIONES

Uno de los mayores riesgos que corremos cuando alguien visita nuestra web es que el interesado, con sus clics, adopte un recorrido en la web que no termine con la consecución de la ansiada compra o conversión mediante formulario (el logro de sus datos nos permitirá mantener vivo el proceso comercial con esa persona).

Esto puede producirse porque, simplemente, nos faltan ubicaciones de formularios, botones *call to action* o carritos de compra, o estos están mal ubicados o mal conectados con otras secciones de la web.

**Un adecuado desarrollo orientado a conversiones, debería tener presente los algoritmos de posibles recorridos del usuario de tal forma que, en todos, se busque una paulatina maduración de la motivación, estrategias recogidas de datos de menor a mayor compromiso (desde descárgate este manual, con solo darme tu email, hasta obtén un estudio gratuito, para el que tendrás que darme muchos datos personales) y finales de página que culminan con la oportunidad de conversión (botón de compra o solicitud de información o prueba) o, en el peor de los casos, con un retorno a la HOME, que vuelva a abrir otro posible recorrido en el que podamos tener más suerte.**

El éxito en el Digital Marketing tiene mucho de matemáticas, porque se basa en grandes números. Si pensamos que las webs de estas compañías

suelen sobre pasar las 10.000 visitas mensuales (muchas de ellas con visitantes nuevos que superan el 50%), cualquier ligera mejora en las ratios de conversión puede tener un efecto espectacular en las cuentas de explotación. Así, por ejemplo, si una cadena de gimnasios con 5.000 visitas de potenciales clientes a la web está logrando un CTR (*clic through rate* o ratio de conversión de visitas a formularios) del 2%, lo que significan 100 formularios, subiendo el CTR al 4%, con la mejora de los aspectos reseñados, lograría una mejora del 100% de formularios logrados y se colocaría en 200, que a su vez pueden significar 100 clientes nuevos adicionales cada mes.

Sin duda, para los titulares de estas empresas, pocas inversiones resultarían más rentables que las orientadas a mejorar los reseñados aspectos.



## Deloitte Football Money League (DFML) 2021

## EL COVID 19 INVIERTE LA CURVA DE LOS INGRESOS DEL FÚTBOL



**Benito Pérez González**  
Director de Deporcam  
Profesor en UNIR

**Después de décadas de crecimiento constante, los clubes europeos de fútbol se han visto golpeados por la pandemia y presentan, por primera vez en 24 años, un crecimiento negativo.**

Los 20 clubes con mayores ingresos han facturado un total de 8.185,5 millones de € en la temporada 2019/20 frente a los 9.283 de la anterior, lo que supone un descenso del 11,8%. La caída del PIB de la UE para este período, que va de julio de 2019 a junio de 2020, ha sido del 14,2%. Esa es la principal conclusión del prestigioso informe **Deloitte Football Money League (DFML) 2021**, recientemente publicado.

Por segundo año consecutivo, el Barça es líder en ingresos, pero pierde un 15% de los mismos en un solo año, quedando prácticamente empatado con el segundo, que es su gran rival, el Real Madrid. Los culés han visto como en un solo año,

los blancos han recortado la distancia en 80 millones de euros. Los madrileños parecen mejor preparados para afrontar la economía en estos tiempos de crisis, pues son de los pocos clubes en Europa que, a pesar de todo, han visto crecer sus ingresos de marketing y patrocinios, y además tienen por delante la esperanza de conseguir importantes ingresos con el nuevo Bernabéu; mientras que los catalanes, que han perdido 40 millones por este concepto, tienen por delante un año de renovaciones, presumiblemente a la baja, de algunos de sus principales contratos de patrocinio. La posible salida de Messi será clave a la hora de establecer los

montos de las operaciones. Pero tanto culés como madridistas gozan de una ventaja frente a sus competidores, pues son los líderes en seguidores en redes sociales, con 252 y 248 millones de seguidores, respectivamente; muy por delante de otros rivales europeos, como Manchester United o Juventus, que siendo terceros y cuarto, cuentan con 141 y 103. Los dos clubes españoles están entre los mejores gestores del mundo de la innovación y el desarrollo digital, que será una importante fuente de ingresos en el futuro próximo, si se consigue monetizar y segmentar -con la utilización de análisis de **Big Data**- adecuadamente esa ingente cantidad de personas

**Los 20 clubes con más ingresos rebajan su facturación un 12% (1.098 millones), primera caída desde que se publica el informe**

Equipo	Ingresos 2018/19 (Informe Deloitte 2020) M€	Ingresos 2019/20 (Informe Deloitte 2021) M€	% Variación	Millones de Seguidores en Redes Sociales	Patrocinador principal 2020/21	M€	Patrocinador técnico 2020/21	M€	Ingresos por patrocinadores técnico y principal
Barcelona	840,8	715,1	-15%	248	Rakuten	55	Nike	105	160
Real Madrid	757,3	714,9	-6%	252	Fly Emirates	70	Adidas	117	187
Bayern Munich	660,1	634,1	-4%	87	Telekom	40	Adidas	61	101
Manchester Utd.	711,5	580,4	-18%	141	Chevrolet	66	Adidas	95	161
Liverpool	604,7	558,6	-8%	92	Standard Chartered	45	Nike	80	125
Manchester City	610,6	549,2	-10%	76	Etihad	51	Puma	75	126
Paris Saint Germain	635,9	540,6	-15%	90	Accor	50	Nike	80	130
Chelsea	513,1	469,7	-8%	93	Three	47	Nike	68	115
Tottenham Hotspur	521,1	445,7	-14%	38	AIA	46	Nike	35	81
Juventus	459,7	397,9	-13%	103	Jeep	48	Adidas	50	98
Arsenal	445,6	388	-13%	76	Fly Emirates	43	Adidas	70	113
Borussia Dortmund	377,1	365,7	-3%	33	1&1 / Evonik	40	Puma	30	70
At. Madrid	367,6	331,8	-10%	32	Plus500	10	Nike	15	25
Inter	364,6	291,5	-20%	37	Pirelli	12	Nike	10	22

**Tabla 1:** Cuadro comparativo de seguidores en redes sociales, ingresos por patrocinador principal y técnico e ingresos según Deloitte en 2020 y 2021 de los 14 clubes con mayores ganancias

**Match Day:** Ingresos de taquilla y estadio; **Broadcasting:** Ingresos de derechos audiovisuales;

**Commercial:** Ingresos de patrocinio y venta de productos del club

Informe Deloitte obtenido en: <https://www2.deloitte.com/uk/en/pages/sports-business-group/articles/deloitte-football-money-league.html>

que muestra interés por seguirles.

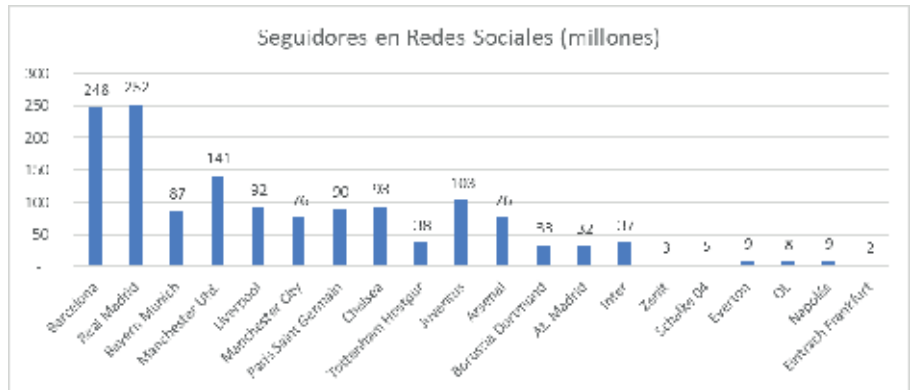
El Atlético de Madrid es el otro club español presente dentro de los 20 con más ingresos del fútbol mundial. Ocupa el puesto 13, y aunque ha perdido un 10% de ingresos en esta temporada, es de los clubes mejor preparados para el futuro, con grandes expectativas de incrementar los ingresos de estadio y con un excelente equipo comercial y de marketing. Además, los rojiblancos son el equipo más eficiente del fútbol europeo, con muchísima diferencia sobre el resto, por ser el conjunto que más puntos UEFA consigue por cada euro ingresado. Siendo el equipo número 13 en ingresos, ocupa el puesto 5 en el ranking de puntos de la UEFA y es el 7º equipo de más valor, por delante del Real Madrid y muy cerca del Barcelona, según el portal especializado **Transfermarkt**.

Fuera de LaLiga, el Bayern y el Dortmund son los equipos que más solidez muestran en sus cuentas, siendo los equipos que menos bajan de los 20 analizados. Solo pierden un 4 y un 3%, respectivamente. Al éxito deportivo de los bávaros, se suma que los clubes alemanes, menos dependientes de los ingresos de estadio, suelen tener una amplia red de patrocinadores locales, que les asegura ingresos incluso en momentos de crisis como los que vivimos actualmente.

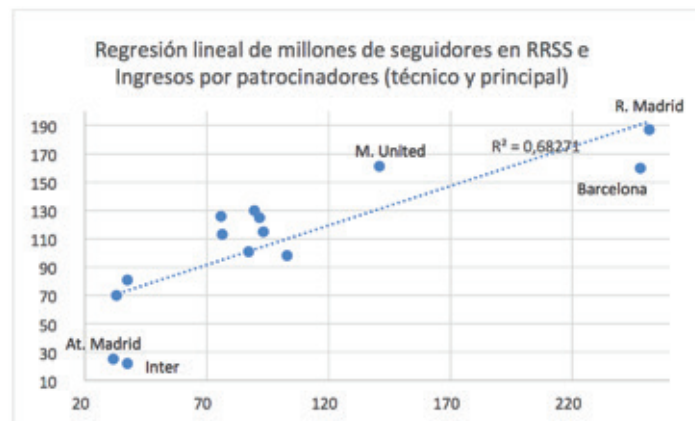
La competición con más representación entre los 20 equipos del DFML es la Premier, gracias a los elevadísimos ingresos por la venta de derechos televisivos. No obstante, los pronósticos no son tan optimistas de cara a la renovación de dichos derechos para el próximo trienio (2022-2025), y la liga inglesa ya ha sufrido el primer aviso tras la

	2018/19	2019/20	Variación	% Variación
Ingresos Match Day	1508,9	1233,2	-275,7	-18%
Ingresos Broadcasting	4111,7	3174,3	-937,4	-23%
Ingresos Commercial	3662,5	3778	115,5	3%
Total Ingresos	9283,1	8185,5	-1097,6	-12%

**Tabla 2:** Resumen de ingresos del DFML de los dos últimos años.



**Gráfico 1:** Seguidores en Redes Sociales (Facebook, Instagram, Twitter, YouTube y TikTok)



**Gráfico 2:** Recta de regresión de los ingresos por patrocinador técnico y principal y sus seguidores en redes sociales

Ingresos por patrocinios principal y técnico y seguidores en redes sociales

En el gráfico 2 podemos ver la correlación existente entre los ingresos por patrocinador técnico y patrocinador principal de los primeros 14 clubes por ingresos en 2021 y los millones de seguidores en redes sociales con los que cuentan a la fecha. Parece que Inter y Atlético de Madrid podrían conseguir mejora en sus patrocinios si consiguen vincular su número de seguidores en redes sociales al contrato que firmen con Nike y con las dos empresas que aparecen en el frontal de su camiseta. El resto de equipos si parecen estar bastante alineados en cuanto a la optimización de ingresos por seguidor en redes.

ruptura del contrato con la plataforma china Pptv, que le proporcionaba 600 millones de euros. El reto de los clubes ingleses será buscar el éxito deportivo en Europa para reforzar su marca y crecer en ingresos comerciales.

Muy cuestionados por el origen de sus ingresos comerciales, PSG y City han visto cambiar sus dinámicas de ingresos en

esta temporada. Los franceses han perdido un 18% de sus ingresos comerciales tras el vencimiento del polémico contrato con la Oficina de turismo de Qatar, mientras que los **citizens** han sido de los pocos equipos en crecer por este concepto, gracias al cambio de patrocinador técnico, Puma, que ha triplicado la cifra que les pagaba el anterior licenciatario, Nike.

## Entrevista a Javier Imbroda

### Consejero de Educación y Deporte de la Junta de Andalucía

**Benito Pérez González**

**Francisco Javier Imbroda nació en Melilla en el año 1961 y pronto se trasladó a la ciudad de Málaga, que marcará su vida. Tiene una larga trayectoria deportiva que, con esfuerzo, trabajo y mentalidad de superación, le han convertido en un referente del Baloncesto español.**

Tras la preparación de la selección de Lituania para los Juegos Olímpicos de Barcelona de 1992, equipo que logró la medalla de bronce, vuelve al Unicaja de Málaga, con el que logra el subcampeonato de la ACB. Tras diez años vinculado a la entidad malagueña, dirige al Caja San Fernando, con el que volvió a disputar la final de la ACB y también de la Copa del Rey en la misma temporada, el Real Madrid y la Selección Española. Con 605 partidos en ACB, es el sexto entrenador con más partidos dirigidos en la mejor competición liguera de Europa.

Con la Selección Nacional consigue una medalla de bronce en el europeo en Turquía durante su primer año, y logra en el Mundial de Indianápolis el hito histórico de ganar a la selección de baloncesto de Estados Unidos en competición oficial. Ha sido 133 veces internacional con España.

Es maestro y Doctor en Ciencias de la Educación por la Universidad de Málaga. Tras cursar un Máster en Alta Dirección de Empresas en el Instituto Internacional San Telmo se involucró en diferentes proyectos con el deporte como eje vertebrador, que hoy dan trabajo a más de 200 personas.

Creó la Fundación Javier Imbroda, que atiende diariamente a unos 100 niños, con el deporte como herramienta de inclusión y que puso en pie con sus propios recursos, sin ayudas ni subvenciones públicas. Ha ejercido como ponente en numerosos foros universitarios, sociales y empresariales sobre dirección y liderazgo.

En la actualidad es diputado de Ciudadanos por la provincia de Málaga en el Parlamento de Andalucía, y desde enero de 2019 es el consejero de Educación y Deporte en la Junta de Andalucía.



#### **Deporcam: ¿Qué recuerdos tiene de sus inicios en el deporte en el Colegio Maristas?**

Mis recuerdos son fundamentalmente entrañables, de una época fantástica, unos años maravillosos de plena juventud, de querer conquistar el mundo. De un colegio donde tratamos de transmitir una mentalidad de superación permanente, no temer a nada ni a nadie... Nos juntamos allí una serie de jóvenes que hizo historia con aquel proyecto.

Siempre digo que, si aquello se hubiera vivido en EEUU, ya se habría hecho una película sobre esto: cómo es posible

que un colegio llegara a la Liga ACB y a la Liga Asobal de Balonmano. Desde un colegio. Es un caso único en España y me atrevería a decir que, en Europa, así que es un recuerdo fantástico. Aquello fue una escuela de vida maravillosa y un continuo afrontar retos y lograr conquistas.

#### **Deporcam: ¿Hay algo que aprendiese en el baloncesto que difícilmente podría haber aprendido en los libros o en cualquier otra ocupación profesional?**

Efectivamente, el deporte es una escuela de vida y hay muchas cuestiones en este entorno que no te las cuenta

un libro, fundamentalmente porque tiene un componente emocional muy grande, no solamente físico, técnico, táctico, estratégico. Tienes que tener una empatía constante, conocer el talento de cada uno, descubrir el talento que tiene cada deportista y de esa manera hacerlo participe en un proyecto colectivo, lo que ahora se dice tanto de trabajar en equipo. Trabajar en equipo no es otra cosa que aunar básicamente sentimientos, porque esa es la esencia de un equipo, lo demás son cuestiones técnicas. El éxito de un equipo es cuando unes esas cualidades

personales. No las técnicas, que las das por hechas. Y eso solamente te lo enseña el deporte, en este caso el que yo pude vivir, el baloncesto.

**Deporcam: Usted es un experto en crear grandes proyectos empezando desde abajo: Maristas, su propia Fundación...**

Creo que los proyectos que se gestan desde abajo son los que más se disfrutan, porque tienes un recorrido enorme que hacer. Creo que cuando te incorporas a un proyecto ya consolidado que lo que te exige es cumplir una serie de objetivos, pues está bien lógicamente. Pero los que tienes de alguna manera que gestar, moldear, trabajar, en ese sentido, desde su origen, pienso que se disfrutan más, porque ves el camino que has hecho, y el aprendizaje por supuesto, no tiene nada que ver.

**Deporcam: Tengo el recuerdo totalmente vivido de ese no-triple de Mike Ansley que hubiese supuesto la liga ACB 1995 para Unicaja. Merecieron el título y no lo tuvieron, pero se ganaron el cariño de toda España. ¿Qué recuerdos tiene de ese momento?**

De aquel final recuerdo que quizás no ganamos la Liga, pero conquistamos el corazón de una ciudad, de una afición. Yo creo que casi toda España era del Unicaja en aquella final, porque era la primera vez que un equipo que no estaba diseñado para estar jugando

finales se rebelaba contra el poder establecido que hasta ese momento había sido el de Madrid y Barcelona, y se plantaba en esa final contra el todopoderoso Barcelona, y a dos centímetros del título estuvo. Dicho eso, yo creo que, ¿hubiera supuesto más el haber ganado? Yo siempre he contestado que la única diferencia hubiera sido el tamaño del trofeo, porque el título yo creo que se consiguió, que fue sentar las bases para que Unicaja fuera lo que fue. Es decir, un equipo que miraba frente a frente a todos los grandes, no sólo del baloncesto nacional sino del europeo. Y también abrió el camino para que otros equipos se quitaran los complejos y pudieran aspirar al máximo. Yo creo que fue más que una final, por eso es tan recordada.

**Deporcam: No obstante, ha vivido otros grandes momentos en sus más de 20 años en la élite del baloncesto. ¿Puede recordarnos alguno de ellos?**

Afortunadamente, en más de 20 años en la alta competición en baloncesto he vivido muy buenos momentos, no sólo en la cancha sino fuera de la cancha y me quedo con esos porque evidentemente también he sufrido derrotas, he sufrido fracasos y me han enseñado mucho más que las victorias. Siempre he comentado que las victorias se disfrutan, y

de las derrotas se aprende.

Quedarse con un momento es complicado, pero si tengo que elegir uno, el haber estado en la Selección Española, cinco años ayudando a Lolo Sainz y dos de seleccionador absoluto, habiendo disputando 133 partidos, entre Olimpiadas, Campeonatos de Europa y Campeonatos del Mundo, pues han sido unos momentos fantásticos por todo lo que supone. Creo que para un entrenador y un deportista es lo máximo a lo que puedes aspirar: representar a tu país y estar al frente de tu selección. Para mí fue lo más importante.

**Deporcam: A pesar de esa intensa vida dedicada al baloncesto ha podido encontrar hueco para la formación llegando a obtener el título de doctor en educación. ¿Le hubiese gustado tener más tiempo para ser también profesor o para continuar con sus clinic de baloncesto?**

Siempre tuve la inquietud de seguir formándome, tanto en el mundo del baloncesto como fuera de él. Efectivamente pude desarrollar un Master de Alta Dirección de Empresas, porque también tenía inquietudes fuera del baloncesto por crear mis propios proyectos empresariales y lógicamente se necesita siempre



formación, sobre todo para alguien como yo, que ha estado tantos años en la alta competición, y tan inmerso y concentrado en ello.

Y luego pues también culminar mi carrera académica docente con mi doctorado en Ciencias de la Educación para mí también fue un sueño, porque la hice ya bastante mayor, y no es fácil porque tienes que recuperar el hábito del estudio y el hábito del trabajo diario y no es fácil. Así que muy satisfecho de haberlo conseguido, porque me ayuda a entender y a explicar que en esta vida no hay que dejar de formarse, siempre tenemos que estar actualizando nuestros conocimientos, y es algo que tenemos que entender todos. Estemos donde estemos, hagamos lo que hagamos, nunca hay que dejar de formarse.

**Deporcam: ¿Cómo decidió dar el salto a la política? Parafraseando el título de un libro suyo: ¿si temas la soledad no seas consejero?**

Di el salto en la política por la influencia fundamental de Albert Rivera. Lo conocí en el momento en que se planteaba dar el salto a la política nacional. Me llamaba mucho la atención que un chico nuevo liderara un proyecto nuevo en Cataluña donde defendía la unidad de España, defendía la igualdad de oportunidades sin ningún tipo de complejos y hacerlo allí además desde Cataluña.

Aquello me llamó muchísimo la atención, que eso lo emprendiera alguien como él, en tierra, para los constitucionalistas, hostil y sin embargo fue capaz de proyectar ese movimiento ciudadano al resto de España. Y eso fue lo que me sedujo de dar el paso a la política. Me lo planteó varias veces con anterioridad y siempre dije que no porque nunca he estado afiliado a ningún partido político y no me veía en ese ámbito hasta el verano del 2018. Creo que fue en el mes de junio, me lo volvió

a plantear Albert, y me pilló en un momento de mi vida en que quizás podría aportar algo a la sociedad como un servidor público, como creo que debe ser esto. Estar un periodo determinado y volver a casa. Todo lo que pueda aportar, de mis conocimientos y mi experiencia a la sociedad, pues estaré encantado de poner mi granito de arena. Insisto, un tiempo determinado y luego, para casa. Yo creo que deberíamos pensar de esta manera, hacer un servicio público a toda nuestra sociedad un tiempo determinado y no servirnos de la política. Al contrario, ser un servidor público.



**Deporcam: Educación y Deporte, un binomio en el que usted puede decir muchas cosas...**

Creo que la actividad físico deportiva debe estar presente desde edades muy tempranas, ya sea a través de la psicomotricidad, ya sea ir adquiriendo hábitos saludables, porque es fundamental en la sociedad de hoy, independientemente de esa actividad físico deportiva que se transmite, no sólo el deporte competitivo sino en deporte de ocio vinculado a la salud, el que te ayuda a sentirte bien. Deben ser actividades que nos deben acompañar a lo largo de toda la vida. Y luego los que puedan aspirar a que ese deporte sea competitivo, está claro que te aporta una serie de valores fundamentales de superación, de generosidad, de pasión, de entrega. En fin, hay una serie de valores que son intrínsecos

al deporte de competición que sin duda también suelen ser grandes maestras, te aportan muchas enseñanzas y te ayudan a lo largo de tu vida. Forma parte de la educación de nuestros niños, nuestros jóvenes, y no tan jóvenes. Educación y Deporte están integrados uno con otro.

**Deporcam: ¿Qué hechos principales destacarías de sus dos años en Educación y Deporte en Andalucía?**

Después de 40 años de gobiernos socialistas, gestionando y haciendo las cosas de una manera determinada, en estos dos años intensos, después de todo ese pasado, ha sido fundamental entender cómo estaba nuestro sistema educativo, y cómo estaba el deporte en nuestra Comunidad. Básicamente, nosotros a los que aspiramos es a la excelencia educativa, a la calidad educativa. No quiero que Andalucía esté en el furgón de cola de los registros e indicadores educativos de Europa. Quiero que esté en la vanguardia de la educación y que nuestro sistema pueda ser transformado para que esté en esa vanguardia. Y en eso estamos, nuestra gran apuesta educativa es por la excelencia, pero sin dejar a ningún niño atrás. Yo creo que esto es lo fundamental, y convertir Andalucía en tierra de talento, que ya lo es, pero desarrollando sus potencialidades al máximo, yo creo que eso es lo que estamos procurando desde la Consejería y desde el Gobierno, que Andalucía sea referente a nivel nacional e internacional de todo lo que pueda aportar al mundo, y en este caso haciendo de nuestra educación y de nuestro deporte dos referentes. Luego, a partir de este planteamiento hay un montón de medidas que se han tomado a lo largo de estos dos años y lo que todavía queda por hacer en este aproximadamente año y medio que queda de legislatura.



**Deporcam: Como sabe, Deporcam es una revista que se dirige principalmente al ámbito de los gestores públicos y privados del deporte. ¿Qué puede pedirles y qué consejos les diría Javier Imbroda de cara al futuro?**

No soy quién para dar consejos a nadie, solamente les diría, porque ya lo están haciendo, que si han apostado por la gestión deportiva es porque seguramente ahí han

encontrado su pasión, por estar vinculados al deporte y desarrollarlo desde otro prisma. Siempre estamos muy enfocados en lo que es el deportista, el entrenador. Y es lógico, porque alrededor de ello se gesta todo lo que debe ser la industria del deporte. Pero esa industria es imposible que pudiera desarrollar sus disciplinas deportivas al más alto nivel si no hay alrededor gestión, personas que dediquen su tiempo para que todos

estos deportistas, equipos, entrenadores, competiciones, etc., salgan adelante y aspiren a lo máximo. Yo creo que los que forman parte de esta gran familia que es la gestión deportiva, sea privada o sea pública, saben que están en esta línea. Y yo lo que puedo hacer es agradecer su empeño y sobre todo su continua actualización y formación para seguir aspirando desde Andalucía, que es nuestro ámbito, a lo máximo. █

 **FieldTurf**<sup>®</sup>  
A Tarkett Sports Company



**LÍDER MUNDIAL EN  
SOLUCIONES DEPORTIVAS.**

TARKETT SPORTS, 1 TERRASSE BELLINI - TOUR INITIALE - TSA 14201  
92919 PARIS LA DEFENSE CEDEX, FRANCE  
**FIELDTURF.COM**

# LAS FALSAS FASCITIS PLANTARES



Dres Álvaro Iborra y Manuel Villanueva. Clínica Avanfi.

Unidad de Cirugía Ecoguiada Hospital Beata María.

**Es muy frecuente sufrir una “fascitis plantar” que no se cura, pese a múltiples tratamientos y visitas a especialistas:** plantillas, fisio, estiramientos, ondas de choque, infiltraciones. A veces los pacientes llevan 3-4 años con dolor de talón y no se explican cómo puede ser que su fascitis no tenga cura.

## ¿Por qué no se cura mi fascitis plantar?

Se calcula que el 10% de la población sufrirá dolor de talón a lo largo de sus vidas, normalmente adultos activos, entre los 18 y 65 años de edad.

La fascitis plantar no es la única lesión que produce dolor de talón, existen otras enfermedades, metabólicas, óseas, mecánicas o neurológicas que pueden causar dolor de talón.

Estas últimas, las neurológicas, son las más difíciles de diagnosticar, las que suelen causar las falsas fascitis plantares. Algunas de estas neuropatías (daño, lesión o compromiso de los nervios periféricos), como **el síndrome del túnel tarsiano y la neuropatía de Baxter**, son causas muy frecuentes de dolor de talón y, sin embargo, son de

muy difícil diagnóstico.

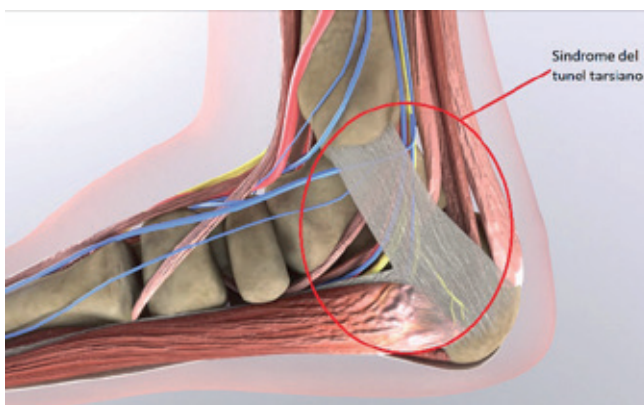
## ¿Qué es el síndrome del túnel del tarso?

Consiste en la compresión del nervio tibial y/o alguna sus ramas nerviosas a su paso por el tobillo y pie. Este síndrome tiene su homónimo en la mano, el conocido síndrome del túnel del carpo. En el caso del túnel del tarso existe un síndrome del túnel del tarso proximal, producido por el ligamento lacinado cuando el nervio pasa por el tobillo; y un síndrome del túnel del tarso distal, producido por el suelo del aductor del primer dedo que comprime los túneles donde el nervio tibial se divide y forma el nervio plantar lateral y plantar medial.

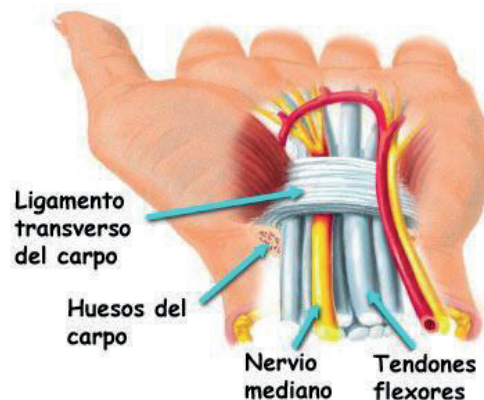
Aunque en la literatura convencional se considera que el atrapamiento del nervio mediano, en el túnel del carpo, es la neuropatía periférica más

frecuente y más frecuentemente operada, en nuestra práctica diaria observamos que el síndrome del túnel del tarso es muy frecuente, pero esta infradiagnosticado. Muchos pacientes son falsamente diagnosticados de fascitis plantar, por eso no mejoran.

El 10% de la población tendrá dolor de talón a lo largo de sus vidas, si la mitad de estos pacientes, el 5% fueran causados, aunque no diagnosticados, por el compromiso de estos nervios supondría la más frecuente neuropatía periférica (el túnel del carpo afecta al 2-3% de la población). Por lo tanto, estaríamos ante una posible **epidemia silenciosa, no diagnosticada**, pues vivimos y caminamos sobre los pies, presionando a los nervios, a diferencia de la mano, que sólo en algunas posiciones soporta



Síndrome del túnel del tarso



Síndrome del túnel del carpo



presión. Tal vez por ello, vemos a muchos pacientes muy jóvenes con dolores de talón que les invalidan, algo que no ocurre con las manos.

### ¿Qué es la neuropatía compresiva de Baxter?

Es la compresión del nervio de Baxter, una rama del nervio plantar lateral, a su paso por la parte interna del pie.

En nuestra práctica diaria vemos que esta neuropatía es casi tan frecuente como la fascitis plantar, pero estos pacientes son diagnosticados en muchos de los casos de fascitis plantar. En muchos pacientes conviven ambas patologías. En la publicación clásica de este autor la mitad de los dolores de talón que el trataba tenían un origen mixto, mecánico y neurológico.

### ¿Por qué se producen estas neuropatías?

Entre las causas de atrapamiento figuran los gangliones o quistes sinoviales, músculos accesorios, la hipertrofia del músculo abductor del Hallux o del cuadrado plantar, la existencia del espolón calcáneo que irrita el nervio o la fascitis



plantar (con frecuencia pueden coexistir la fascitis plantar y la neuropatía de Baxter), y por último las alteraciones biomecánicas del pie, como por ejemplo un pie plano-valgo, hiperpronación, retropié valgo o varo, etc.

En un 20%-40% de los casos la causa de la compresión nerviosa es desconocida.

### ¿Qué síntomas pueden estas neuropatías?

Los síntomas son muy variados, pero en un porcentaje alto los síntomas pueden ser **muy similares al de una fascitis plantar**, con algunas diferencias muy sutiles que el profesional deberá de identificar.

La neuropatía de Baxter suele provocar dolor en el talón, que puede aparecer con la actividad o en reposo, quemazón, calambres eléctricos, sensación de chinchetas en el talón, imposibilidad para caminar largas distancias o estar de pie quieto. No mejora con ningún tratamiento conservador, como la fisioterapia, plantillas o

infiltraciones.

### ¿Cómo se diagnostica?

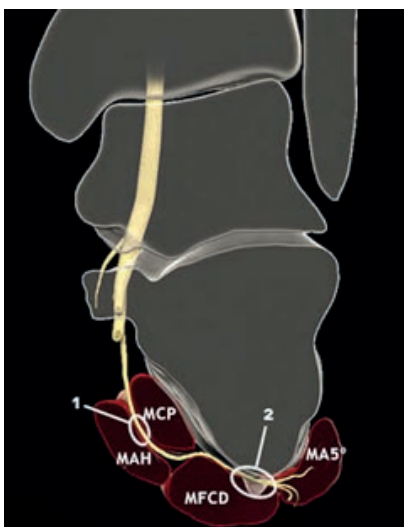
Los test diagnósticos habituales suelen ser normales, lo que hace difícil el diagnóstico.

Desgraciadamente no disponemos de ninguna prueba completamente fiable para el diagnóstico. La RMN y la electromiografía son, con frecuencia, normales.

En ocasiones cuando la compresión del nervio es importante o lleva mucho tiempo de evolución, se puede encontrar signos indirectos como son la atrofia del abductor del 5 dedo del pie, ya que el nervio de Baxter inerva este músculo y su lesión provocaría una parálisis parcial o total del músculo.

En Avanfi estamos desarrollando un protocolo de diagnóstico con alta fiabilidad, con modificaciones para mejorar el estudio neurofisiológico convencional, uso de potenciales somatosensoriales, con la medición de la presión dentro de los túneles nerviosos, o con los bloqueos selectivos de anestesia, bajo control ecográfico.

La destreza y experiencia del especialista evitará un falso diagnóstico de fascitis plantar que hará que el tratamiento fracase.



**Puntos de compresión de nervio de Baxter**  
1. Entre músculos cuadrado plantar y abductor del hallux.  
2. Entre fascia plantar y espolón calcáneo

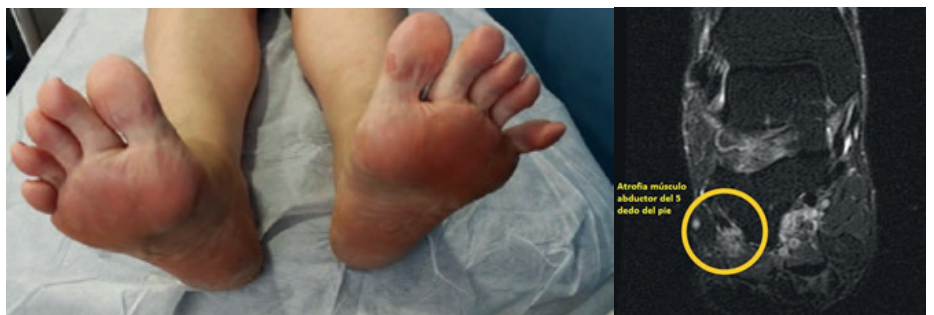


Imagen que ilustra la pérdida de movilidad del 5 dedo del pie derecho

## ¿Cuál es el tratamiento de estas neuropatías?

El tratamiento irá dirigido resolver la causa de atrapamiento del nervio, de esta manera desaparecerá el dolor del talón, o lo que sería una falsa fascitis plantar.



Los doctores Villanueva e Iborra realizando cirugía ecoguiada



Tratamiento con radiofrecuencia guiada por ecografía



Cirugía ecoguiada en la neuropatía compresiva de Baxter.

**El tratamiento convencional** incluye fisioterapia, infiltraciones guiadas por ecografía de sustancias como la lidocaína, colágeno neural, radiofrecuencia (como una endodoncia, atontar el nervio para que duela menos) y medicación específica para el dolor nervioso.

Si el tratamiento convencional fracasa habrá que pasar **al tratamiento quirúrgico**, la descompresión del nervio.

El pronóstico es mejor cuando hay una causa extrínseca (por ejemplo, un quiste que comprime el nervio) que se puede extirpar, que cuando el atrapamiento es de causa desconocida.

En Avanfi hemos desarrollado una técnica pionera a nivel mundial para descomprimir el síndrome del túnel tarsiano, proximal y distal y el nervio de Baxter. La **cirugía ecoguiada** se realiza con la ayuda de un

ecógrafo de alta resolución, con anestesia local más sedación del paciente, con 1-2 incisiones de 1 mm con un instrumental de microcirugía.

La cirugía es ambulatoria, los pacientes caminan al instante. Se pueden operar los dos pies a la vez, aunque, la recuperación final, como todos los compromisos de los nervios en los adultos, puede ser lenta, al igual que con la cirugía abierta.

La cirugía convencional requiere una incisión de varios centímetros (6-7 cm) y tiene un mayor número de complicaciones, pero puede estar indicada en algunos pacientes.

### Conclusión

- Si sufres fascitis plantar durante años y no has mejorado con los tratamientos convencionales, posiblemente no padezcas de fascitis plantar.

- No existe ninguna prueba diagnóstica concluyente. Nuevos protocolos de diagnóstico y la experiencia del especialista es imprescindible.
- Las infiltraciones guiadas por ecografía en el nervio dañado pueden ayudar al diagnóstico.
- El tratamiento precoz será de fundamental una vez hecho el diagnóstico.
- La cirugía ecoguiada ultramínimamente invasiva tiene resultados comparables a la cirugía convencional, con menor dolor y menos agresión quirúrgica.

---

*“La cirugía es ambulatoria, los pacientes caminan al instante”*

**EDITORES**

**Benito Pérez González y  
Rosario Teva Villén**

**EDITORIAL**

**Dykinson**

**ISBN**

**978-84-1377-438-1**

**PÁGINAS**

**174**

**PUBLICACIÓN**

**Marzo de 2021**

El libro está disponible en  
formato electrónico en  
<https://www.dykinson.com/libros/>

*El libro es  
un repaso al  
mundo de la  
franquicia en  
el negocio del  
deporte.*

# Franquicias en el Sector Deportivo



**Benito Pérez González**  
Director de Deporcam  
Profesor en UNIR



**Dra. M. Rosario Teva Villén**  
Profesora de la Universidad  
Pablo Olavide de Sevilla  
Colegiada Colef Andalucía 9435

**E**n esta sección generalmente se escribe sobre novelas que, sin necesidad de tener una temática centrada en el deporte, nos muestran alguna referencia o aportación relevante sobre el hecho deportivo. También se ha escrito sobre ensayo, poesía y crónica periodística, géneros en los que el deporte ha estado presente desde sus inicios. En esta ocasión vamos a hablar de un libro editado sobre deporte y desarrollo económico, que he tenido la fortuna de coordinar y editar personalmente junto con mi compañera y amiga **Rosario Teva Villén**, doctora en Ciencias del Deporte y experta en gestión deportiva de la Universidad Pablo Olavide de Sevilla

El libro es un repaso al mundo de la franquicia en el negocio del deporte. Un repaso por la historia, casos de éxito, normativa, aplicabilidad. Toda una ayuda para entrar en este mundo de los negocios con un poco más de seguridad sobre el modelo de gestión y la rentabilidad del dinero invertido.

**Franquicias en el sector deportivo** cuenta con el apoyo y supervisión de la **Asociación Española de Franquiciadores (AEF)**, perteneciente a nivel continental a la **European Franchise Federation** y a nivel mundial a la **World Franchise Council**. Es su director ejecutivo, Eduardo Abadía, el que nos introduce en el primer capítulo a este mundo en el que prima la vocación de generar y compartir conocimiento, procedimientos y fórmulas de éxito que puedan ser replicadas en diferentes lugares y contextos.

El libro reúne información de gran utilidad para lectores que tengan interés en profundizar sus conocimientos sobre el sistema de franquicia a nivel general, y que posteriormente quieran conocer las especificidades de las franquicias deportivas. Por ese motivo, el libro está organizado en una primera parte en la que se explica con claridad lo que es una franquicia, su normativa y regulación, cuáles son los criterios para una correcta selección, cuáles son las grandes ferias internacionales del sector, así como aspectos clave para el análisis económico y la gestión de datos, pasando en una segunda parte a conocer algunos casos de éxito en franquicias deportivas con implantación en España como: **Sano Center, Brooklyn Fitboxing o Anytime Fitness**.

**Un libro dirigido a:**

- Interesados en conocer en profundidad el mundo de la franquicia de cualquier sector (organismos, ferias, metodología, viabilidad, protección de datos, etc.)
- Emprendedores e interesados en el mundo de la gestión
- Estudiantes y profesores de empresa, marketing o deporte
- Gestores y promotores deportivos

# HÁBITOS EN ESCOLARES DURANTE EL CONFINAMIENTO. UNA ADVERTENCIA



**Álvaro Fernández-Luna**

*Profesor de Gestión Deportiva  
Universidad Europea*

***Seguramente la mayoría de ustedes hayan leído una noticia sobre Madrid y su convulso mapa político en los últimos... no sé... ¿15 minutos?***

Si no es así, subo la apuesta para ver en qué momento no han tenido una conversación trivial o han escuchado algún comentario sobre la una tal empresa farmacéutica llamada AstraZeneca. O quizás me estoy equivocando, y viven en un búnker o en la caverna de Platón. Afortunados son ustedes entonces, en efecto.

Todos estos son temas importantísimos, lo digo sin ninguna ironía. Pero como versa aquella maravillosa sentencia: “los árboles no nos permiten ver el bosque”. El ejemplo más significativo de esta cita lo podemos ver en como los posibles efectos adversos de una vacuna (que no nos olvidemos, salva vidas) han provocado que las autoridades nacionales e internacionales replanteen sus estrategias y manden mensajes contradictorios a la población. Lo que a su vez hace que mucha gente tenga miedo del otrora anhelado pinchazo. Mientras que esas mismas autoridades parecen hacer caso omiso a los expertos. Que indican que las posibilidades de que padezcamos un episodio de trombo son “similares a que te toque la lotería”, como indicó recientemente el presidente de la Sociedad Española de Trombosis y Hemostasia (SETH). Eso sí, si te toca estás jodido. Por eso lo mejor que podemos hacer echar la primitiva esta semana hasta que alguien sea capaz de ponerse de acuerdo.

Como dice Ibai: “fuera mala vibra”. Vuelvo al bosque que no somos capaces de ver. Ese lugar aterrador, que extrañamente nos aporta paz a algunos. El bosque actual para mí es la literatura científica. Que nos está diciendo en pequeñas píldoras lo que está por venir en todos los ámbitos. Especialmente en el de la salud y sus hábitos relacionados.

Para no divagar, voy a centrarme únicamente en lo que le sucede a la población escolar.

Quiero destacar dos publicaciones recientes que han analizado los efectos de la pandemia y el confinamiento en la población de niños/as de 3 a 18 años. El primero versa sobre la salud mental de esta población, que se ha visto afectada con episodios de falta de concentración (80%) irritabilidad, cansancio y nerviosismo (todos en porcentajes cercanos al 40%), en una muestra de 1143 familias españolas e italianas<sup>1</sup>. El segundo, aún más relacionado con nuestra área de competencia, la actividad física, es un estudio llevado a cabo en numerosos países europeos y en el que figura como coautor el director de esta estupenda revista, el Dr. Benito Pérez González. Esta segunda publicación nos dice que durante el confinamiento la visualización de pantallas aumentó en dos horas diarias. Y lo que es más preocupante, sólo un 19% de una muestra de 8.395 sujetos cumplían con las recomendaciones diarias de actividad física marcadas para niños y adolescentes por la Organización Mundial de la Salud<sup>2</sup>.

*Solo un 19% de una muestra de 8.395 niños de 10 países europeos cumplieron con la recomendación diaria de actividad física para niños y adolescentes de la OMS durante el confinamiento, según un estudio publicado en la prestigiosa revista European Journal of Sport Science (JCR Q1) en el que ha participado la ONG Deporte para la Educación y la Salud en representación de España. Otro estudio de la ONG, pendiente de publicación, realizado en colegios españoles y con una muestra de 1.700 niños, confirma el aumento del sedentarismo en este año; pero también deja ver datos esperanzadores sobre hábitos nutricionales, con buenos resultados en la encuesta KIDMED. Más información en [www.educacondporte.org](http://www.educacondporte.org)*



DES promovió la campaña "Activo en casa" durante el confinamiento domiciliario de 2020.

En esta línea, tengo el placer de colaborar con el Dr. Pérez-González y con otros investigadores en el programa de seguimiento de la evaluación de hábitos de vida saludables llevado a cabo por la ONG "Deporte para la Educación y la salud" (DES) en donde han participado más de 40 centros escolares españoles en los últimos años. La información sobre esta iniciativa ya ha sido tratada en previos artículos de esta revista, donde se han explicado en detalle los instrumentos de evaluación aplicados en esta población sobre actividad física (PAQ-C) y de adherencia a la dieta mediterránea (KIDMED). Este año además se han incluido elementos en el cuestionario sobre los hábitos de los escolares del confinamiento. Los resultados preliminares basados en las respuestas 1.700 estudiantes de colegios e institutos, nos dicen que los niños/as han practicado menos actividad física respecto a la normal durante el confinamiento (57%), han pasado más horas sentado y/o tumbados (56%) y han tenido un mayor tiempo de exposición a pantallas (65%). Como único elemento positivo a destacar tenemos que la mayoría afirmaron no haber empeorado sus hábitos alimenticios durante el encierro (73%).

Estos primeros resultados, unidos a los de los artículos ya publicados, nos dan una idea clara de los efectos silenciosos de la pandemia. De los que menos se habla y los que probablemente nos van a acarrear más problemas en el medio-largo plazo cuando esta situación remita.

Es por ello, que todos los profesionales de la actividad física y el deporte y la salud debemos hacer un esfuerzo extra para visibilizar este problema y para que se tomen medidas tan sencillas como incentivar una actividad física segura que ayuda a paliar los efectos físicos y psicológicos que ha dejado esta nefasta situación. Cuando se quiere se puede, como quedó demostrado en la extinta y breve legislatura del Gobierno previo de Madrid donde se incluyó una tercera hora de actividad física en la educación secundaria.

Necesitamos más iniciativas a largo plazo que mejoren la sociedad. Y no apagar fuegos de los árboles más llamativos cuando el bosque entero está a punto de arder.

**“Necesitamos más iniciativas a largo plazo que mejoren la sociedad.”**

#### REFERENCIAS

1. Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C., & Espada, J. P. (2020). Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. *Frontiers in psychology*, 11, 2986.
2. Viktoria A. Kovacs, Gregor Starc, Mirko Brandes, Monika Kaj, Rok Blagus, Bojan Leskošek, Thomas Suesse, Elek Dinya, Benjamin C. Guinhouya, Viviana Zito, Paulo M. Rocha, Benito Pérez González, Anna Kontsevaya, Michal Brzezinski, Radu Bidiugan, Anita Kiraly, Tamás Csányi & Anthony D. Okely (2021) Physical activity, screen time and the COVID-19 school closures in Europe – An observational study in 10 countries, *European Journal of Sport. Science*, doi: 10.1080/17461391.2021.1897166

# Lesiones en el Surf.

*Disfrute y prevención en un deporte sobre las olas*



**Dr. Carlos De la Torre Conde**

*M.I.R. Cirugía Ortopédica y Traumatología  
Hospital de la Ribera (Alzira, Valencia)*

**Dr. J. Moya-Angeler, M.D, Ph.D, FEBOT**

*Especialista en Trauma Deportiva y Cirugía Ortopédica*

**Dra. Olivia Ganga Witt**

*Graduada en Medicina y Surfera*

Todos aquellos iniciados mínimamente en el surf saben o, al menos intuyen, que se trata de una actividad llena de contrastes. **Se trata de un deporte cuyo origen se remonta milenios atrás, hundiendo sus orígenes en tradiciones hawaianas no exentas de un de un componente místico y religioso.** Sin embargo, en los últimos años, desde el inicio de su expansión por las costas de California y Australia durante el siglo XX hasta su práctica global en cualquier playa donde viento y olas acompañen, es sinónimo de modernidad e innovación. También es paradójico la fusión del respeto a la violencia del mar con las ansias de domar sus corrientes. En el surf, no es extraño pasar de la calma total (a nivel mental y físico) a una aceleración total del cuerpo y los sentidos. Por supuesto, esta regla de los contrastes que acompaña a este deporte no podía ser menos a nivel de sus accidentes y lesiones.

Dentro de la amplia variedad de perfiles de surfista, existen ciertos rasgos que se repiten con alta frecuencia y que tienen que ver, sin duda, con la filosofía que

fundamenta su práctica, la cuál traspassa a menudo el simple carácter deportivo de la misma.

**El surf supone para muchos un estilo de vida** que curiosamente se enraíza con sus orígenes más rituales: una forma de dejar atrás la vida “terrestre”, con todos los lastres materiales y psicológicos que lleva consigo, y conectar con el mar. Evidentemente, a día de hoy el surf se encuentra en un estadio de progresiva profesionalización. Actualmente, se ha abierto paso incluso como disciplina olímpica y su implantación en la práctica totalidad del mundo viene acompañada de escuelas oficiales y federaciones consolidadas. **No obstante, hasta en los niveles más altos de especialización, no se pierde su carácter indómito.** Hasta los más reconocidos profesionales del surf son los principales valedores de la filosofía de vida que ha acompañado siempre a su ejercicio. Esto se suma al hecho de que el surf no necesita de instalaciones especialmente adaptadas ni de una localización



específica.

Allí donde se den unas características geográficas y atmosféricas adecuadas se puede disfrutar del surf sin mayores limitaciones.

Todo ello suma a la dificultad de estudio y tratamiento de sus lesiones. **El registro de heridas, traumatismos y demás afectaciones derivadas del surf es complejo.** El surfista no siempre acude de forma inmediata tras sufrir un accidente derivado de su actividad, cuanto más si el mismo es leve. El carácter más

# Lesiones en el Surf.

Disfrute y prevención en un deporte sobre las olas

despreocupado e independiente de estos deportistas lleva a un tratamiento autónomo inicial de las heridas y contusiones. Además, **muchas veces los accidentes se sufren en enclaves alejados de centros asistenciales** o durante el período vacacional y el diagnóstico y tratamiento de sus consecuencias se difiere, dificultando aún más su estimación epidemiológica.

Las lesiones más frecuentes en el surf son, afortunadamente, las de índole más banal (contusiones y esguinces, seguidos de laceraciones). Cualquier iniciado en su práctica, ha podido experimentar pequeños cortes con su propia tabla o golpes contra el fondo marino. **Los accidentes en los que se involucran dos o más usuarios son más propios de los niveles iniciales**, al recibir clases grupales o en la práctica **amateur** entre amigos. Entre los deportistas más experimentados, por el contrario, este tipo de accidentes es anecdótico: suelen tener un mayor control de su trayectoria, son más conscientes del entorno que les rodea pudiendo adelantarse a los acontecimientos y la práctica que realizan en competiciones se encuentra reglada, con asignación de un tiempo y un espacio a cada deportista. No obstante, este segundo grupo más avezado corre el riesgo de sufrir traumatismos de mayor **gravedad. El control de la técnica y la competitividad les llevan a realizar maniobras más temerarias y a una mayor**

**velocidad.** Accidentes en estas circunstancias son susceptibles de conllevar daños de mayor importancia. **Las articulaciones del hombro, tobillo, rodilla y la región cefálico-facial son las que se ven más afectadas en los accidentes derivados del surf.**

**El control de la técnica y la competitividad les llevan a realizar maniobras más temerarias y a una mayor velocidad.**

Los factores de riesgo que se asocian a una mayor incidencia y gravedad de lesiones en el surf son: la falta de un correcto calentamiento previo, el número de horas dedicadas a la actividad, la práctica en zonas con mayor oleaje y la capacidad del deportista de realizar movimientos tales como el **“cut back”** (giros de 180° sobre la tabla), maniobras aéreas o atravesar las olas cuando estas forman un tubo. Así mismo, aunque poco frecuentes, las infecciones derivadas de los cortes y laceraciones conllevan un peor pronóstico debido a la contaminación inicial de las heridas (agua, lodo, microorganismos acuáticos) y la tardanza en realizar una limpieza

adecuada de las mismas. Las fracturas, por su parte, se dan con mayor frecuencia en miembros inferiores, con especial importancia en los huesos que conforman las articulaciones de la rodilla, el tobillo o el pie.

En comparación con otras disciplinas deportivas, en especial aquellas que implican un contacto continuo, como el fútbol o el baloncesto, el surf se erige como un deporte seguro y con pocas repercusiones a la salud de los que lo practican. Este deporte puede ser practicado meramente con fines recreativos, sin embargo, su afición suele despertar eventualmente en el surfista un bienestar que no puede explicarse únicamente como consecuencia de los beneficios propios de cualquier otro deporte.

La capacidad de manejo de la tabla, el viento y el océano supone una dedicación de horas. La paciencia y la tenacidad son requisitos imprescindibles del surfista. Las endorfinas derivadas de la práctica deportiva y el contacto con la naturaleza y otros compañeros de afición, tienen la capacidad de generar una atracción muy intensa en el surfista. Un mejor estudio y registro de las lesiones que pueden sufrir estos deportistas permitirá, por tanto, un mejor tratamiento de las mismas. Y asegurar lo más importante, que puedan volver a enfrentarse a las olas que tanta satisfacción les generan.

# LA INSTITUCIÓN LIBRE



Fernando Andrés

## 1. Una invitación inesperada

En marzo de 1.989, tras dos temporadas de funcionamiento, la gestión del “Centro de Natación M´86” se había afianzado al aplicar el plan de puesta en marcha que habían diseñado los servicios técnicos de la Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid. Más de 6.000 escolares de los centros docentes de la zona acudían a aprender a nadar en una campaña que incluía su traslado en autobuses y la enseñanza a un precio sumamente económico, una cantidad similar de abonados acudía a una programación de más de treinta cursos diferentes según sus preferencias, y continuamente había actividades para la competición y las élites de los deportes acuáticos. El porcentaje de autofinanciación pese a los precios sociales existentes superaba el 98% y más de ochenta docentes daban clases en la instalación. Fruto de todo ello fue la llegada de algunos reconocimientos públicos importantes. Por

ejemplo en 1.987 había obtenido la medalla de oro por su proyecto, construcción y gestión, concedido por la IAKS (Círculo Internacional de Trabajo sobre las Instalaciones Deportivas), órgano asesor del Comité Olímpico Internacional en esta clase de cuestiones. También en dicho año el “National Spa and Pool Institute” de Washington le había concedido su medalla de oro a la mejor piscina pública del mundo construida en los últimos dos años en su célebre concurso internacional entre las más de treinta instalaciones de diversos países seleccionadas en las fases clasificatorias. En 1.989 se le había concedido a su gestión el Premio Nacional a la Calidad Deportiva en el único concurso nacional dedicado a estas cuestiones, convocado por la Escuela de Gestión Brafa, el Ayuntamiento de Barcelona, la Diputación de dicha provincia y la Generalidad de Cataluña. Para no hacer demasiado larga esta lista, acabaremos recordando que el Libro Guinness de los Records lo destacaba como el mayor



Alumnos de educación primaria de la Institución Libre de Enseñanza; fotografía de 1903 de Christian Franzen.



# DE ENSEÑANZA Y EL DEPORTE

centro de natación del mundo. Cada galardón destacaba diferentes cuestiones, pero entre todos se había creado una buena imagen pública de la instalación.

A los pocos días de comunicar en una rueda de prensa el balance de la gestión de aquel año, me llegó una invitación para dar una conferencia sobre su funcionamiento en la sede de la Institución Libre de Enseñanza, dentro de su programación ordinaria de actividades, que seguía funcionando desde que se creó en el siglo XIX, salvo el breve paréntesis causado por la Guerra Civil. El escenario sería un aula del edificio vecino a la histórica Residencia de Estudiantes de la calle Serrano, donde se alojaron durante años famosos artistas e intelectuales como García Lorca, Buñuel, Dalí, Severo Ochoa, Jorge Guillén y tantos otros. Antes de aceptar comencé a intentar recordar que conocía de esta entidad, pero mi memoria solo recordaba vagas sensaciones de educación avanzada, filosofía y pensamiento moderno, prestigio cultural, comportamientos democráticos y reconocimientos generalizados a su labor. Todo demasiado genérico y difuso, por lo que intenté obtener unas informaciones más amplias y detalladas.

## 2. En su origen, un movimiento pedagógico...

En el desierto deportivo del país de finales del siglo XIX, en el que apenas si había una cierta tradición gimnástica militar originada por Amorós casi cien años antes, y el desconocimiento general que existía de la gimnasia sueca, con sus valores higiénicos, formativos, correctivos de problemas posturales, de contacto con la naturaleza y combinada con la música, las enseñanzas de la Escuela Central de Gimnasia no eran apreciadas por los principales intelectuales y pedagogos de la época. Por esta razón tuvo una gran importancia en la introducción y la extensión del deporte un movimiento de carácter pedagógico denominado **“Institución Libre de Enseñanza”**, que pretendía mejorar las condiciones de vida de la humanidad y tenía una clara orientación filantrópica.

De origen netamente español, acabó constituyéndose en uno de los capítulos más importantes de nuestra historia deportiva, pese a tratarse de una entidad volcada básicamente

## LA CREACIÓN DE LA INSTITUCIÓN LIBRE DE ENSEÑANZA (ILE)

Su acto de constitución formal se produjo el 29 de octubre de 1876, siendo elegido como primer presidente Laureano Figuerola al que acompañaban un grupo de prestigiosos catedráticos como eran Francisco Giner de los Ríos, Gumersindo de Azcarate, Teodoro Sainz Rueda o Nicolás Salmerón. El primero, sucesor y discípulo de Sanz del Río, encabezó este grupo de intelectuales cuyo único posible papel en la sociedad había quedado reducido a intentar influir en los jóvenes de la clase media que pudieran llegar a ser futuros dirigentes, planteando sus enseñanzas mediante el contacto personal entre profesor y alumno. Su lema fue **“Modernizar España”**, centrandose su trabajo en las aulas, y utilizando el deporte como un elemento renovador y revitalizador de la educación física. No obstante, su amor por la verdad intelectual les llevó a tomar en diversas ocasiones actitudes políticas, al margen de que sus ideologías fueran bastante variadas, e influyeron en los criterios de numerosos intelectuales que se opondrían años después a la dictadura del general Primo de Rivera,

Hugh Thomas al comentar la ideología de sus miembros explicaba que Giner de los Ríos: *“Teóricamente socialista, era un humanista, demasiado individualista y moderado para ser un verdadero marxista. También estaba el ministro de Marina, Casares Quiroga, el jurista gallego que sería jefe de gobierno al comienzo de la Guerra Civil. Estaba el jacobino de Asturias, Álvaro de Albornoz, que, junto con el experto republicano catalán Marcelino Domingo, era jefe de lo que ellos llamaban el Partido Republicano Radical Socialista, imitación del partido francés de Clemenceau y Ferry. Eran ministros de Fomento y Educación, respectivamente. Y, finalmente, estaba el nuevo ministro de la Guerra, Manuel Azaña, el cual, aunque no era antiguo alumno de la ILE, era un fiel reflejo de sus efectos.”*

en la reforma de los métodos de enseñanza, que agrupó a intelectuales, científicos y profesionales de diversas procedencias, pero con un enfoque claramente abierto y social. Su arranque puede situarse en 1875 al producirse un hecho de importancia capital para los profesionales de la educación como fue la publicación del **“Decreto Orovio”**, que apareció intentando articular el proyecto educativo del gobierno conservador de Cánovas, que suprimía la libertad de cátedra.

Algunos profesores universitarios se negaron a aceptar condicionantes políticos, morales o religiosos para ejercer su trabajo, y fundaron al año siguiente este movimiento educativo y cultural inspirado en las doctrinas krausistas e idealistas que había introducido en España Julián Sanz del Río, que había asistido en Berlín a las clases de aquel filósofo del panteísmo idealista. En concreto se negaron a prestar el juramento de lealtad **“...a la Iglesia, a la Corona, y a la Dinastía”** lo que les supuso perder sus cátedras, por lo que formaron una empresa con accionistas durante la Restauración, pero que funcionaba como una universidad abierta y librepensadora, obteniendo sus propios ingresos para poder subsistir. Esto hizo que sus planteamientos fueran siempre prácticos y realistas. Comenzaron sus actividades en el ámbito universitario y posteriormente lo hicieron en las enseñanzas primaria y secundaria.

**La ILE fue un movimiento genuinamente nacional, novedoso, culto, reformista y motivador de numerosas experiencias similares a las que se producían en otros países. Dirigió fundamentalmente sus esfuerzos a mejorar la educación de las clases medias, pero no descuidó la formación cultural de sus alumnos, ni la realización de misiones pedagógicas en las barriadas populares.**

El círculo de intelectuales agrupados en torno al Ateneo apoyó este movimiento. Entre ellos destacaron Joaquín Costa, Leopoldo Alas (Clarín), José Ortega y Gasset, Gregorio Marañón, Ramón Menéndez Pidal, Antonio Machado, Joaquín Sorolla, Santiago Ramón y Cajal, Federico Rubio o Augusto González de Linares. En la actualidad, 132 años después, los sucesores de esta iniciativa siguen realizando sus programas de actividades siguiendo los criterios que marcaron sus creadores.

---

*Su trayectoria ha sido una de las realizaciones más valiosas de nuestra historia en el campo de lo que hoy se entiende que debería ser el papel más deseable de las iniciativas privadas, generando el entramado del tejido de lo que sería el mejor sentido de la sociedad civil.*

---

En 1.881 se incorporaron como profesores una serie de docentes formados en la ILE encabezados por Manuel Bartolomé Cossío, que sucedió a Giner al frente de la institución. Con toda esta sangre joven, a los pocos años esta entidad se convirtió en el cauce de entrada en España de las principales novedades en los campos pedagógicos y científicos, continuando su labor hasta que fue cerrada en 1.936.

Así Bartolomé Cossío introdujo el fútbol por primera vez en nuestro país, al comenzar su práctica en su colegio de Madrid en 1.881. Para ello contrató al año siguiente a Stewart Herbert Capper para lograr el asentamiento y desarrollo de este nuevo juego físico con balón de carácter competitivo, que era una evolución del primitivo **“juego de soule”**, y a cuya práctica activa fueron incorporándose también profesores y otros adultos. Tuñón de Lara, confirma que ya en 1.882 importó de Inglaterra el empleo de diversos juegos y deportes en la educación. Sus miembros viajaron frecuentemente a otros países para conocer el funcionamiento de diversos centros internacionales y actualizar sus propios métodos de enseñanza, conociendo el uso de los distintos deportes en Gran Bretaña, que les pareció se empleaban de un modo muy similar a como ellos hacían utilizando **“...los juegos tradicionales españoles: el frontón, el marro, el chito, el tin y el salto”**.

**En resumen: La “Institución Libre de Enseñanza (ILE)”, concebía siempre la pedagogía aplicándola a situaciones prácticas, y combinó este gusto por la naturaleza, el ejercicio físico y el deporte, con sus objetivos docentes. Por ello desde mediados del siglo XIX sus miembros realizaron expediciones a la Sierra de Madrid con finalidades científicas, que con el paso del tiempo fueron variando en su enfoque, importancia e interés, convirtiéndose en los “Padres del Montañismo”.**

### **3. “Sus ideales siguen teniendo sentido”**

Convenientemente informado acudí a dar la conferencia y tras una breve presentación puse un video sobre la gestión de la instalación, que era un material de referencia en muchos de los cursos de gestión que se celebraban en el país en aquella época, al explicar visualmente como llevar a la práctica el método del Plan de Oro de la Natación que había diseñado Enrique

Granados en la Piscina Municipal de Mallorca. Lamentablemente había solo media docena de oyentes y al concluir la proyección intenté promover un coloquio. Un par de jóvenes dijeron que les había parecido muy bien, que sería bueno que hubiera experiencias similares en otros barrios, y salieron apresuradamente de la sala. Dos adultos de mediana edad se interesaron por los precios de las actividades, impresionados por unas escenas en que se veía entrar a la instalación a cientos de alumnos cada media hora al finalizar las clases de unos grupos y empezar las de otros. Finalmente una mujer de edad media, muy arreglada, y que había permanecido con un semblante sumamente serio en todo momento, dio su opinión: *“Mire nada de lo que ha contado me interesa. Con tanta gente parece el Metro... A mí me gusta bañarme en una piscina estando sola en ella... Si no es así no me gusta”*. El silencio se adueño del ambiente y le indiqué que la primera prioridad de las entidades públicas debe ser reequilibrar las desigualdades sociales por medio de una oferta de servicios públicos, entre los que podía encontrarse la introducción de las personas en el medio acuático como elemento de seguridad,

a fin de evitar accidentes, y para poder poner al alcance de todos los placeres del disfrute del agua. *“No se empeñe, ese funcionamiento no me interesa”*, dijo en voz alta y salió. Un octogenario enfundado en una gabardina marrón se me acercó y me dijo: *“Animo, nos queda tanto por hacer desde la ILE...”*, y el coordinador del programa de actividades nos acompañó a la puerta: *“Tendríamos que insistir más en estas cuestiones”*....

#### Bibliografía recomendada:

- MARTINEZ GORROÑO, María Eugenia; y Hernández Álvarez, Juan Luis - 2.019 b - *“España, Coubertin y la Institución Libre de Enseñanza: primeros pasos del olimpismo español (1.894-1.902)”*. - Centro de Estudios Olímpicos de la Universidad Autónoma de Madrid - Artículo incluido en el libro *“El olimpismo en España: Una mirada Histórica de los orígenes a la actualidad”*, editado por la *“Fundació Barcelona Olímpica”*. Página 28.
- LOPEZ SERRA, F.-1.998- *“Historia de la Educación Física”*, Institución Libre de Enseñanza. Editorial Gymnos. Madrid.



quicesa  
watercare



Aquatic  
INGENIERÍA Y PROYECTOS

*Quicesa y Aquatic suman sus fuerzas para cubrir todas las necesidades del ciclo de vida de la instalación acuática desde su concepción como proyecto hasta la explotación de la misma*

# En el deporte, *apuesta por ti*



**Dr. Jairo León-Quismondo**

*Profesor de Gestión Deportiva  
Universidad Europea de Madrid*

**E**l pasado 4 de noviembre de 2020 se publicó en el Boletín Oficial del Estado el Real Decreto 958/2020, de 3 de noviembre, de comunicaciones comerciales de las actividades de juego. Mediante este Real Decreto, se pretende restringir la actividad de las empresas relacionadas con el juego como, por ejemplo, las casas de apuestas, desarrollando así los artículos 7 y 8 de la Ley 13/2011 de 27 de mayo, de regulación del juego. De modo general, las restricciones que en él se incluyen hacen referencia a la limitación de contratos de patrocinio con operadores de juego cuando esto suponga mostrar su marca en elementos como, por ejemplo, las equipaciones o la promoción en eventos deportivos o estadios. No obstante, estas comunicaciones comerciales sí podrán producirse entre la una y las cinco de la madrugada.

Aunque la entrada en vigor de este Real Decreto suponga un gran cambio y, sobre todo, afecte a las fuentes de ingreso de muchos de los clubes, la limitación por ley del patrocinio no es algo nuevo. Por ejemplo, como ya sucedió en 2005 con la entrada en vigor de la

conocida como ley antitabaco, el patrocinio de los productos de tabaco y su publicidad en cualquier medio o soporte fue eliminada del deporte. En aquel momento, uno de los casos más conocidos se dio en la Fórmula 1 con Ferrari, que sumaba 40 años de relación con una conocida tabaquera. En esta ocasión, todo parece indicar que estamos siguiendo un camino muy parecido.

Aunque la entrada en vigor del Real Decreto se produjo el 5 de noviembre de 2020, no todas las disposiciones tienen efecto inmediato, sino que la aplicación de las restricciones, prohibiciones y obligaciones está programada de manera escalonada. Podemos distinguir cuatro momentos principales:

**5 de noviembre de 2020:** a partir de esta fecha, no se podrán formalizar nuevos contratos de patrocinio con los operadores de juego cuando estos sean contrarios al Real Decreto.

**1 de abril de 2021:** desde este momento, los operadores de juego no podrán realizar comunicaciones comerciales con personas de notoriedad pública como consecuencia de contratos publicitarios suscritos con anterioridad a la entrada en vigor del Real Decreto. De esta manera, se limita la influencia ejercida por personas famosas en este tipo de campañas de comunicación.

**1 de mayo de 2021:** desde esta fecha quedan limitados los bonos promocionales. Asimismo,

<b>5 de noviembre de 2020</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Entrada en vigor del Real Decreto.</li> <li>•Prohibición de nuevos contratos contrarios al Real Decreto.</li> </ul>
<b>1 de abril de 2021</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Limitación de personas famosas en campañas de comunicación.</li> </ul>
<b>1 de mayo de 2021</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Limitación de los bonos promocionales.</li> <li>•Limitación de comunicaciones por diferentes medios.</li> </ul>
<b>1 de septiembre de 2021</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Prohibición en instalaciones, equipos, competiciones, equipaciones y estadios.</li> </ul>

# APUESTAS DEPO

se aplican nuevas limitaciones en las comunicaciones promocionales por diferentes medios, como redes sociales, internet, motores de búsqueda, plataformas de intercambio de vídeos, correo electrónico o similares.

**1 de septiembre de 2021:** a partir de este momento, se limitan aún más las actividades de patrocinio, incluyendo la prohibición de promoción a través de varias vías:

- Prohibición para identificar una instalación deportiva con el nombre de la marca.
- Prohibición para sustituir o añadir al nombre de un equipo o competición deportiva la denominación comercial de un operador.

- Prohibición de patrocinio en camisetas o equipaciones deportivas.
- Prohibición de patrocinio en estadios, instalaciones o recintos deportivos que sean difundidos por medios audiovisuales.

Posiblemente, el impacto económico provocado por la pandemia no ayuda a que los equipos prescindan de la fuente de ingresos procedente de los operadores de juego, más aún cuando la pérdida de ingresos por *ticketing* ha afectado de manera muy negativa a las competiciones. A este respecto, el presidente de LaLiga, Javier Tebas, ya se ha pronunciado y ha estimado en 90 millones de euros el impacto que este

Real Decreto tendrá en la competición.

Si bien es cierto que el deporte profesional constituye una fuente de riqueza y es una muy relevante actividad económica, no debemos olvidar que también constituye un elemento fundamental para la contribución al bienestar global de la sociedad y para el mantenimiento de la salud. Las cifras son preocupantes: desde 2013, el número de cuentas activas relacionadas con el juego online ha aumentado un 320%, a pesar de la reducción en los meses de abril y mayo de 2020, por la práctica totalidad de ausencia de eventos deportivos durante el confinamiento. ¿No sería pues contradictorio mirar para otro lado cuando las apuestas deportivas continúan creando y aumentando adición en la población joven y adulta? ¿No debería ser el deporte un lugar seguro que contribuya a la salud tanto física como mental? Al fin y al cabo, la única apuesta en la que hay que jugárselo todo es en uno mismo. ■

**Cuentas activas de juego online en España**



Fuente: Ministerio de Consumo. Dirección General de Ordenación del Juego.



# GESTIÓN DEL ESTRÉS EN LA VIDA Y EN EL DEPORTE



**David Alonso Page**  
Neurociencia aplicada al  
rendimiento deportivo  
davidalonso1125@gmail.com

Siempre se ha dicho que lo que no te mata te hace más fuerte, y no le falta razón a este antiguo dicho. Para demostrarlo, hoy trataremos el concepto de hormesis.

Pero antes hablaremos de estrés, un concepto que, por desgracia, conocen muy de cerca la mayoría de personas en edad laboral en nuestra sociedad. De hecho, se podría hablar del estrés como un mal endémico del siglo XXI, siendo un factor desencadenante de muchas de las enfermedades que más muertes provocan en la actualidad. Dentro del mundo del deporte, unos niveles altos de estrés pueden afectar negativamente al rendimiento, al buen ambiente dentro de un equipo y pueden aumentar significativamente el riesgo de lesiones.

Entonces, ¿deberíamos llevar una vida alejada de todo tipo de estrés? Nada más lejos de la realidad.

El estrés no es más que un mecanismo de supervivencia que hemos desarrollado a través de millones de años de evolución y que nos permite actuar de manera rápida en situaciones de riesgo para nuestra supervivencia, preparándonos para luchar, huir o quedarnos petrificados, siendo estas, las respuestas que han demostrado ser las más efectivas a lo largo de nuestra dilatada evolución. El problema está en que en la actualidad nuestro sistema nervioso activa estas respuestas de supervivencia en situaciones que no suponen ningún riesgo real, como un examen, hablar en público o un partido importante. Pero el problema aumenta, cuando vivimos sumergidos en una espiral constante de estrés prolongado, situación bastante habitual en los tiempos que corren.

A la hora de hablar de estrés, podemos diseccionar el concepto en otros dos distintos: distrés y eustrés.

El estrés es la respuesta adaptativa ante un suceso que requiere toda nuestra atención. Se produce cuando se da una situación de incertidumbre que percibimos como un reto, pero solventable. Nuestro cuerpo aumenta el riego sanguíneo, facilita nuestra toma de decisiones y nuestra atención concentrada, entramos en estado de **flow** y cuando solventamos el problema, nos sentimos recompensados y motivados.

Por otro lado, está el distrés, que es el mecanismo de supervivencia que activamos ante una situación que percibimos como inabordable o como amenaza mortal inminente. Esto genera en nuestro cuerpo una respuesta extremadamente rápida, que activa el sistema simpático, segrega cortisol y nos prepara para la lucha, la parálisis o la huida. Experimentamos distrés ante situaciones que exceden nuestras capacidades.

Ya hemos comprendido el funcionamiento y la utilidad del estrés en nuestro cuerpo y los peligros existentes. Pero no todo son malas noticias, si conocemos cómo funciona el estrés, podemos aprovecharnos de él para mejorar nuestro rendimiento deportivo. Es aquí donde entra en juego el principio de hormesis.

La ausencia de estrés no es en ningún caso la llave para tener una buena salud o un buen rendimiento, de hecho, puede ser tan perjudicial para nuestra salud como el tener demasiado estrés. La obesidad y el sedentarismo son



dos factores que producen miles de muertes en nuestros tiempos. La comodidad excesiva debilita nuestro cuerpo haciéndonos vulnerables. Por tanto, como decía Aristóteles, **en el término medio está la virtud**. Para tener una buena salud y un buen rendimiento deportivo, debemos evitar tanto la comodidad extrema, como el estrés excesivo y prolongado sin recuperación de por medio.

Según el principio de hormesis, **una dosis de estrés aparentemente negativo, puede elevar nuestra tolerancia a él, haciéndonos más fuertes**. Bajo este principio se pueden explicar los beneficios del ejercicio físico, el ayuno intermitente, la exposición al frío y al calor etc. Siempre y cuando la dosis de estrés no sea excesiva y después se produzca el descanso necesario, se producirá la supercompensación y el cuerpo se fortalecerá para soportar la misma carga de estrés la próxima vez con el menor esfuerzo posible. Esta también es la base del crecimiento personal y profesional, la exposición a retos dentro de nuestras posibilidades, que nos hagan superarlos y crecer constantemente.

Por tanto, a la hora de diseñar nuestros entrenamientos tenemos que tener presente siempre este principio, para mejorar nuestras capacidades y habilidades tanto físicas como mentales, debemos someternos a situaciones que nos supongan un reto y que requieran de toda nuestra atención y energía para superarlos y una vez conseguido, premiar a nuestro cuerpo con el merecido descanso. El descanso es igual de importante para producir beneficios que la actividad en sí, ya que es durante el descanso cuando se produce la supercompensación y

nuestros músculos reparan las fibras dañadas y nuestro cerebro realiza la neurogénesis, es decir, el proceso mediante el cual se renuevan las neuronas y las conexiones sinápticas, reforzando las redes neuronales potenciadas durante el esfuerzo.

### Conclusiones:

El estrés en sí no es malo, solo es una respuesta adaptativa para maximizar nuestra probabilidad de supervivencia.

El estrés se puede diseccionar en eustrés y distrés. El primero nos prepara para afrontar un reto difícil pero abarcable. El segundo nos prepara para la huida, la parálisis o el combate, para sobrevivir a una amenaza inminente.

El estrés prolongado puede perjudicar gravemente nuestra salud, bienestar y rendimiento. La ausencia total de estrés también.

Debemos exponernos a situaciones que nos generen dosis de estrés controlado, que nos supongan un reto, pero que estén dentro de nuestras posibilidades. Después de la situación de estrés debemos dar a nuestro cuerpo un merecido descanso.

No por correr más, vas a llegar antes. A veces es mejor pararse a pensar qué recorrido es el adecuado para cada situación.

# Asesoramiento patrimonial



**Juan Pedro Asencio Flores**

Profesor

Universidad Internacional de la Rioja - UNIR

*Planificar para nuestra jubilación parece algo lejano e indeterminado y muchos piensan que sus gastos estarán cubiertos con la pensión que nos aportará el Gobierno. Sin embargo, los sistemas de pensiones actuales se encuentran en muchos países con la necesidad de una reestructuración importante, como el fin de evitar mayores problemas futuros. Dichos sistemas de pensiones fue-*

*ron diseñados en un momento de pirámides de población con familias con un elevado número de hijos. Sin embargo, esta tendencia ha cambiado. Ahora, nos encontramos con países con pirámides poblacionales, en muchos casos, invertidas; es decir, con un mayor número de personas de elevada edad y con un elevado número de pensiones no contributivas.*

Otro problema adicional surge al analizar si podremos mantener el mismo nivel de vida cuando llegue el momento de nuestra jubilación o, cómo podremos atender a algún imprevisto, que pudiera conllevar un desembolso económico importante.

Esta situación se acrecienta en el caso de los deportistas profesionales; ya que, concentran un elevado nivel de ingresos en una pequeña parte de su vida profesional y estos ingresos les debe permitir mantener un nivel de vida parecido al que mantenían. Estos ingresos suplementarios deben permitir al deportista reconducirse profesionalmente para poder continuar con una actividad profesional más allá del fin de su carrera deportiva. Es común, por ejemplo, en el caso de los futbolistas profesionales, redirigir su carrera profesional como entrenadores de fútbol, representantes de otros jugadores o como asesores patrimoniales.

Este nivel de ingresos, en

la primera parte de su vida, los llevan a alcanzar un alto nivel de gasto y ponderar, tal vez en exceso, inversiones en activos inmobiliarios y en sectores empresariales como restauración, gimnasios, ocio y moda. Normalmente, en estos proyectos es necesario una alta inversión para llevar a cabo el proyecto y, para ello, el deportista, suele pedir financiación para realizar la inversión; asumiendo, por tanto, un doble riesgo: el activo donde se invierte y el repago de la deuda.

Otro riesgo añadido, digno de ser reseñado, es la delegación excesiva de la gestión de esas inversiones en un asesor externo o persona de confianza sin control sobre su gestión. Estas situaciones suelen llevar a una selección no adecuada de las inversiones en cuanto a su rentabilidad o riesgo o, incluso, a apropiación indebida del patrimonio del deportista.

¿Qué cuestiones principales recomendaría a un deportista sobre cómo gestionar su dinero?

Recomendaría recurrir a un asesoramiento financiero profesional e independiente y, sobre todo, diversificar tanto en entidad financiera, tipo de producto y mercado financiero. De esta forma, el profesional puede centrarse en su carrera deportiva, mientras sabe que su patrimonio está en las mejores manos posibles.

Para este asesoramiento, creo que sería conveniente acudir a un servicio especializado en banca privada o deportistas de alto nivel o un *family office* reconocido y, registrado como tal, de forma que, reciba el asesoramiento de los profesionales más cualificados a la hora de seleccionar las inversiones y realizar una planificación de estas.

El siguiente paso sería realizar una planificación financiera de sus necesidades actuales y futuras, así como de su perfil de riesgo. Es normal que el conocimiento financiero del deportista no sea elevado y que mantenga un perfil de riesgo moderado o conservador.



# para deportistas de alto nivel

Pero, para realizar un plan de inversiones eficiente es necesario mantener un porcentaje de renta variable dentro de la cartera de inversiones.

Dentro de la gama de productos, que las entidades financieras mantienen, recomendaría la inclusión de fondos de inversión o ETFs (con el fin de evitar el riesgo de concentrarnos en un solo valor o acción), carteras de fondos de inversión gestionadas por la entidad y notas estructuradas con protección de capital.

Este tipo de productos nos proporcionarán exposición a los distintos mercados de renta variable, pero de una forma eficiente; es decir, con menores costes y de forma diversificada. De esta forma, reducimos o casi eliminamos lo que en gestión de carteras se denomina *riesgo específico* o posibilidad de sufrir pérdidas elevadas por un solo valor al mantener una excesiva concentración en él.

Por otro lado, los fondos de inversión o las carteras de fondos de inversión permiten beneficiarse del diferimiento fiscal que ofrecen los productos de inversión colectiva; de tal manera que, mientras estemos dentro del fondo, no tributamos por las ganancias obtenidas y podremos traspasar a otros fondos de inversión, manteniendo este diferimiento fiscal.

Un aspecto poco tratado es el aseguramiento médico y

profesional del deportista. Dado que su carrera profesional es bastante corta y el riesgo de lesiones elevado, es importante reducir este tipo de riesgos con algún tipo de seguro a medida, que cubra la posibilidad de lesión o incapacidad profesional; minimizando, así, el posible riesgo de lesión y término de su carrera profesional de forma temprana.

En cuanto a la inversión inmobiliaria, es conveniente buscar alternativas situadas en buenas zonas de la ciudad donde estemos invirtiendo, con un buen arrendador y con contratos triple neto y plazo de obligado cumplimiento. En estos contratos, el arrendatario corre con gran parte de los gastos del inmueble y el plazo lo tenemos garantizado durante un tiempo suficiente para poder rentabilizar la inversión inmobiliaria y, si estuviera financiando con un préstamo, casar los flujos del alquiler con el préstamo.

*...sería conveniente acudir a un servicio especializado en banca privada o deportistas de alto nivel o un family office reconocido...*

Las entidades bancarias tradicionales y las grandes inmobiliarias mantienen departamentos inmobiliarios encargados de buscar y ofrecer este tipo de inmuebles a sus mejores clientes; siendo

la forma más eficiente de realizar la inversión. Estas entidades realizan un proceso de búsqueda y auditoría previa de los contratos con los arrendadores y ayudan a simplificar el proceso de compra.

Como último punto, resaltaría que es conveniente compaginar el asesoramiento patrimonial con un asesoramiento fiscal de modo que, podamos reducir la posibilidad de tributar doblemente al realizar la inversión, en algún tipo de producto que no sea eficiente y, estructurar el patrimonio de forma fiscalmente eficiente de cara a esa jubilación anticipada.

Conforme el deportista se acerque a su edad de retiro como deportista profesional, es oportuno ir revisando el perfil de riesgo de sus inversiones, reduciéndolo ligeramente al acercarse la edad, donde ese ahorro deberá compensar los menores ingresos que este recibirá.

En conclusión, el deportista profesional debe cubrir en mucho menos plazo de tiempo las necesidades financieras futuras. Así, su nivel de vida no se verá reducido drásticamente en un futuro. Para ello, es necesario recurrir a profesionales expertos que les ayuden a realizar una planificación financiera y les asesoren a reducir los riesgos financieros a los que el deportista se enfrenta a lo largo de su carrera profesional.



# METROPOLITAN SPORT CLUB & SPA

## *Un concepto diferente*

### *Un trato*

personalizado basado en la **empatía con los clientes** y una **organización volcada en que estos se sientan cómodos** y en un entorno que les crea la necesidad de volver.

Actualmente, tiene **23 centros en toda España**.

La cadena cuenta con más de 1.200 profesionales, 80.000 socios y centros en las principales ciudades españolas: Barcelona (6), Madrid (5), Bilbao (2), Zaragoza (2), Badalona, Sevilla, La Coruña, Santander, Torrelavega, Vigo, Gijón y Murcia. Este año está prevista la apertura de su primer centro en la ciudad vasca de San Sebastián. Un espacio de más de 10.000 m<sup>2</sup> en el corazón de la ciudad con todos los servicios e instalaciones.

En **2020** la compañía dio el **salto internacional** abriendo su primer centro fuera de España, en la **ciudad francesa de Niza**. Estas instalaciones

están ubicadas en el centro comercial Cap3000 y cuentan con un espacio de 3.500m<sup>2</sup>, de los cuales más de 1.000m<sup>2</sup> son al aire libre. Las espectaculares vistas sobre la bahía de Niza y el diseño de este novedoso espacio hacen de este centro la referencia del deporte, la salud y la belleza en la costa azul.

En un proceso continuo de diversificación y ampliación de su oferta, **Metropolitan ha dado recientemente un nuevo paso clave para su negocio con el lanzamiento de THE CLUB, su propia línea de indumentaria deportiva**, basada en los mejores tejidos y diseños, pensada por y para deportistas.

*Un concepto integral de salud y bienestar, en constante formación para ofrecer lo mejor*

Metropolitan dispone en sus espacios del más amplio **abanico de opciones para la práctica deportiva**, con actividades dirigidas, salas de fitness, cycling,

estudios de Pilates, piscinas, salas de CrossMet, Hiit, pistas de atletismo, tenis, pádel y squash, entre otros. La variada oferta de sus centros **permite a los socios entrenar de forma personalizada adaptándose a sus gustos, objetivos y horarios**.

Parte fundamental del concepto Metropolitan reside en el **acompañamiento y asesoramiento personalizado en la práctica deportiva** a través de su equipo de profesionales. Seguimiento personalizado en sala, entrenamientos personales o en pequeños grupos, clases dirigidas de todo tipo de contenidos y en todos los horarios permiten a sus usuarios encontrar permanentemente respuesta a sus necesidades. **Con más de 900 horas de actividades dirigidas mensuales en cada centro y más de treinta tipos de disciplinas diferentes, la oferta es única.**



*La cadena de gimnasios Metropolitan, fundada en 1989, ha mantenido desde sus inicios la misma filosofía: espacios “diferentes” con un cuidado máximo del diseño y de los detalles y equipos muy alineados con el objetivo de ofrecer siempre a sus clientes la mejor experiencia de servicios de deporte, belleza y salud.*

Con el fin de ofrecer a sus clientes las últimas tendencias y novedades en todas las áreas, los profesionales de Metropolitan reciben formación continua en el “**Metropolitan Institute**”. Lugar donde **los técnicos de fitness, entrenadores personales, especialistas en nutrición, belleza y salud amplían sus conocimientos siguiendo las novedades más punteras del sector.**

El **departamento de Belleza y Salud** cuenta con **las últimas novedades en aparatología y tratamientos** y con sus más de 150 profesionales forma **uno de los mayores y más completos equipos del sector de la Belleza a nivel nacional.** La experiencia de sus profesionales, unida a la calidad de los métodos, garantizan tratamientos efectivos en belleza y salud abiertos a socios y no socios de Metropolitan.

*El seguimiento que necesitan los socios de Metropolitan, eje imprescindible del servicio que se ofrece*

El **área médico-deportiva**, formada por fisioterapeutas, osteópatas, nutricionistas y médicos deportivos, es un **eje fundamental en la filosofía de trabajo** y de crecimiento de Metropolitan, integrándose cada vez más con el resto de servicios como un todo indisoluble.

Toda la suma de factores, los equipos, el diseño y los servicios complementarios hacen de por sí a los centros Metropolitan unos espacios diferentes, pero sin duda **el factor social y de punto de encuentro es una de las grandes diferencias con respecto a otras empresas del sector.** Restaurantes, salones sociales, espacios de coworking o actividades organizadas refuerzan ese **sentido de pertenencia a un club.** La **filosofía** de las

instalaciones de Metropolitan es la de **crear espacios en los que el diseño y la elección de materiales tienen un protagonismo primordial, creando así ambientes cálidos y acogedores en los que se cuida hasta el último detalle.** El objetivo principal es que el usuario se sienta cómodo y perciba los centros Metropolitan como un espacio que ofrece mucho más que deporte. Por ello, Metropolitan también es un punto **de encuentro social**, que se integra en la vida diaria de sus socios como su hogar o su lugar de trabajo.

*Estrategia con foco digital, para ofrecer una experiencia única a los socios*

La compañía ha sabido escuchar las necesidades de quienes acuden a sus centros y reinterpretar el servicio ofrecido para interactuar más y mejor con sus socios y satisfacer sus demandas. Así, Metropolitan apuesta



“  
**El lanzamiento  
 de THE CLUB  
 es el siguiente  
 paso en la  
 evolución natural  
 del negocio de  
 Metropolitan”**”

fuertemente por la digitalización con el fin de ofrecer a sus socios una experiencia digital completa.

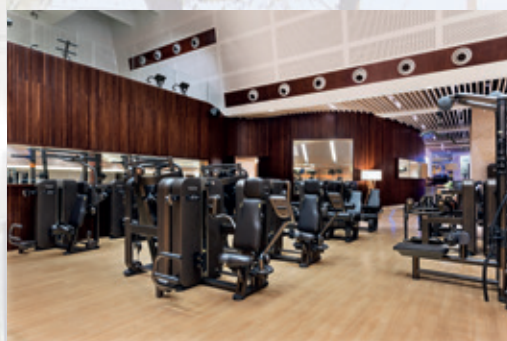
Entre las acciones realizadas en este sentido, la compañía ha lanzado su plataforma virtual para socios. Esta plataforma tiene como objetivo ofrecer contenidos variados y de calidad, con actualizaciones semanales de masterclasses y sesiones de entrenamiento para realizar en cualquier momento y lugar. Además, este espacio virtual permite a los socios apuntarse a clases guiadas, sin la necesidad de tener que hacerlo físicamente en el centro, facilitando y agilizando el proceso, pudiendo chequear horarios y disponibilidad en cada una de ellas.

*Metropolitan se diversifica y entra en el mundo de la moda*

La cadena lanzó el pasado mes de octubre su **nueva firma de ropa deportiva especializada y de calidad bajo la etiqueta THE CLUB + Metropolitan.**

THE CLUB apuesta por la **funcionalidad, la capacidad técnica y la sostenibilidad en su indumentaria para hombre y mujer.** La colección está compuesta por prendas técnicas de líneas minimalistas y diseños atemporales, avaladas por la experiencia y profesionalidad de los expertos que forman parte de la cadena.

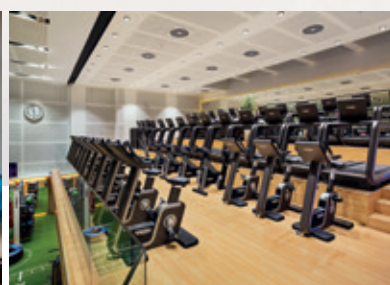
*“El lanzamiento de THE CLUB es el siguiente paso en la evolución natural del negocio de Metropolitan” comenta Sergio Pellón, Director General de Metropolitan. “La tecnología, el diseño y la vanguardia son parte del ADN de Metropolitan y lo hemos incorporado también en THE CLUB. Es una marca diseñada por y para deportistas.”*



**La marca se basa en una producción sostenible, limitada y de cercanía.**

Cada una de las decisiones que se toman buscan mantener una relación responsable con el medio ambiente.

Metropolitan ofrece un **concepto que va mucho más allá del fitness.** Todas las acciones que la compañía lleva a cabo giran **entorno a los clientes**, con el único fin de ofrecerles una **experiencia integral donde deporte, salud y belleza se unen en un espacio de encuentro social que los integra.**





## FRANCISCO VALCARCEL ROBLES DEJA HUÉRFANO AL JUDO ESPAÑOL

Si uno conoce el significado de **“padre de familia”** sabrá que es aquel que tiene una familia de la que es **RESPONSABLE**.

El encabezamiento de este panegírico póstumo, ha de hablar de eso, de orfandad. Así nos sentimos todos los judokas de este país desde el 25 de enero de este año, sobre todo los madrileños.

Paco no tenía esposa, o sí..., estaba casado con el Judo.

Paco no tenía hij@s, o sí..., tenía miles, cualquier Judoka de este país lo es un poquito.

Dedicó toda su vida en exclusiva a este deporte, lo hizo desde la Federación Madrileña de Judo y D.A. y desde la Española como vicepresidente. Siempre atento y diligente a que el Judo fuera más que un deporte, siendo lo que es, un estilo de vida. Ese estilo que él supo ejercer como deportista, entrenador y como

federativo, todo un **MAESTRO** en cada una de estas facetas.

Hace unos días visité la sede de la Federación Madrileña de Judo en Villaviciosa de Odón junto con su sobrino José Luis y mi amigo Polano. Visité su antiguo despacho que permanece intacto, y sentí su presencia inmortal. Porque el trabajo realizado por Paco Valcarcel permanecerá intacto por mucho tiempo, el listón lo dejó muy, pero que muy alto.

En esa visita comprobé que José Luis Valcarcel fue más que su sobrino, es desde hace años el presidente de la Federación Madrileña. Sin duda el testigo que cogió en su día está lleno de una especial sabiduría. Ahora José Luis cumple con el reto de estar a la altura de su apellido, y lo hace magistralmente.

Don Francisco Valcarcel Robles, 9º DAN de Judo, padre de la **FAMILIA del JUDO ESPAÑOL**. Descansa en Paz.





## ENGIE GARANTIZA EL SUMINISTRO DE ENERGÍA DE ORIGEN RENOVABLE A LOS CENTROS DEPORTIVOS GO fit EN ESPAÑA

*ENGIE España ha firmado con GO fit el primer contrato PPA -Power Purchase Agreements- de suministro de energía verde a 10 años en el sector del fitness en España. Un proyecto que fomenta la transición hacia un mundo y una sociedad más respetuosa con el Medio Ambiente, y que se ha hecho realidad en sus 18 instalaciones deportivas en nuestro país.*

El contrato firmado entre GO fit y ENGIE garantiza que todos los centros de GO fit en España, durante los próximos 10 años, se aprovisionarán con energía cuya producción está oficialmente certificada como de origen renovable. El contrato a largo plazo entre ENGIE y GO fit, denominado PPA (Power Purchase Agreement), permite a GO fit asegurarse, durante toda la próxima década, el suministro de energía verde a todos sus centros con un precio estable y competitivo e invertir en una energía que ya, hoy, está transformando el Planeta: la energía de origen renovable.

Para ENGIE, este PPA es un ejemplo más del cumplimiento de su papel como socio estratégico de todos sus clientes en materia de energía acompañándolos en cada reto y ofreciéndoles soluciones personalizadas para su propia estrategia de descarbonización, siendo rentable, trazable y coherente con sus ambiciones sostenibles.

La estrategia del Grupo ENGIE a nivel mundial pasa por aumentar sus centrales de producción de energía renovable a ritmo de 4.000 nuevos MW cada año en todo el mundo, durante los próximos 4 años. ENGIE en España lleva años trabajando activamente en proyectos renovables

concretos (Goya, Phoenix, etc.) que despliegan una estrategia de sostenibilidad apoyada en dos pilares básicos: descarbonizar la producción de energía, mediante el desarrollo de energías renovables, y ofrecer a sus clientes soluciones que les permitan reducir sus consumos de energía y sus emisiones de CO<sub>2</sub>, y, por tanto, los costes asociados. En este sentido, ENGIE en España ha protagonizado desde 2018 la promoción, construcción y puesta en marcha de más de 1.000 MW de energía eólica y fotovoltaica, actuando como accionista o a través de la implementación de diversos contratos como los PPA.

La firma de este contrato PPA ayuda a GO fit a reducir el impacto medioambiental de sus centros deportivos cumpliendo con sus planes de descarbonización y sostenibilidad. A su vez, ENGIE reafirma el compromiso con la transición energética y su propuesta de valor. Esta operación hace realidad el modelo industrial de la transición energética hacia economías más bajas en carbono y permite a ENGIE innovar en modelos de gestión de energía más sostenibles, innovadores y adaptados a las necesidades de sus clientes.

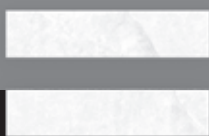


# **ENGIE** por el planeta y por las personas

Una nueva forma de entender  
el presente para mejorar el futuro

The logo consists of a white curved line above the word "ENGIE" in a white, lowercase, sans-serif font.

**#Act  
With  
ENGIE**



# POSIBILIDADES INFINITAS

Las decisiones que tomamos marcan la diferencia. En Matrix te facilitamos la elección de las soluciones adecuadas para ti, tu presupuesto, tu espacio y tus socios. Nuestras nuevas series de cardio son compatibles con cinco consolas totalmente reinventadas para obtener nuevas y emocionantes combinaciones de rendimiento, entretenimiento y conectividad. Cuando se trata de lograr tus objetivos, es fácil escoger Matrix y saber que has elegido adecuadamente.

Explora todas las posibilidades en [matrixfitness.es](https://matrixfitness.es)

## MATRIX

Más información en: [info@jht.es](mailto:info@jht.es) | [matrixfitness.es](https://matrixfitness.es) | +34 914 885 525