

DEPORcam

LA REVISTA DEL CÍRCULO DE GESTORES



NÚMERO 55

EDITA INGSPORT

Entrevista a **Alberto Tomé González**

*Viceconsejero
de Deportes de
la Comunidad
de Madrid*



REPORTAJE

CENTENARIO DEL CLUB
DE RUGBY UE SANTBOIANA

ARTÍCULO

SAMUEL M. GARCÍA NOS
ESCRIBE SOBRE EL PROYECTO
#CORRECONASISA

ARTÍCULO

JAIRO LEÓN QUISMONDO ESCRIBE
SOBRE REDES SOCIALES Y LA RETIRADA
DE LAS CANCHAS DE PAU GASOL

DISEÑO & CREACIÓN ESPACIOS FITNESS & WELLNESS



Vestuarios



Spa



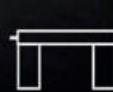
Sala Fitness



Funcional



Fitboxing



Hiit



Cross Training



Clases Colectivas

info@thomas.es
www.thomas.es

THOMAS
WELLNESS GROUP

Sumario

Editorial.	Ofertas de empleo en el sector.	Hacia un nuevo futuro. El emprendedor deportivo.
5	18	37
Psicología del deporte ¿Cómo mejorar mi rendimiento trabajando la atención?	Entrevista a Alberto Tomé González. Viceconsejero de Deportes de la Comunidad de Madrid	La importancia del sueño en los deportistas.
6	20	38
¿Por qué es importante fidelizar a nuestros clientes?	Simposio de Patrocinio Deportivo e Innovación UE.	Actividad física y preservación ósea y articular: cómo movernos hoy para seguir disfrutando mañana.
8	23	40
La Palestra del Círculo de Gestores de Madrid.	Centenario de la Unió Esportiva Santboiana.	¿Desde cuándo existe el deporte municipal en Madrid?
10	24	42
#CEROACCIDENTESDEPORTIVOS. ¿conoces la campaña? Úsala.		España vuelve a brillar en toda Europa con la celebración del Día Europeo del Deporte Escolar (ESSD).
12	Traspasando las fronteras virtuales. Un homenaje a Pau Gasol.	46
Gesto deportivo. Creando comunidad.	28	Proyecto #CorreConASISA.
13	Ocio activo en litoral, ecoturismo y reto de la reactivación económica sostenible.	48
Autoliderazgo y motivación intrínseca	30	
14	El deseo de hacer deporte lleva a un récord de inscritos en la FBM y apunta a la necesidad de más instalaciones.	Senderos azules: una propuesta sostenible de actividad física.
UCLMuévete. Un proyecto piloto que favorece el bienestar de los trabajadores gracias a la inclusión de pausas activas durante la jornada laboral.	33	50
16	COVID-19: secuelas y tratamiento desde la fisioterapia en deportistas.	Claves para construir un equipo ganador.
	34	52
		OJMAR. Cerraduras inteligentes.
		53

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
 ISSN Versión impresa: 2792-6656
 ISSN Versión en línea: 2792-6664

CÍRCULO DE GESTORES DEPORTIVOS

Presidente D^a. 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^a Alicia Martín Pérez
 D. Manel Valcarce Torrente
 D. Pablo Sánchez Buján



La marca de la gestión forestal responsable

DEPORCAM



go-fit.es

#yonomequedo encasa

Descubre más en



GO^{fit}

VIVE MÁS Y MEJOR



Nacho Zambrana

Ingesport. Desarrollo de Negocio

TIEMPO DE REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN.

Llega el final del 2021, detrás quedan dos años de dificultades extremas, algo que nunca nos habríamos imaginado si al inicio del 2020 nos lo hubieran anticipado. Toca reflexionar sobre todos los actores del mundo del deporte. Sobre los consumidores, a los que debemos ofrecer el mejor servicio para mejorar su salud psico-física. Sobre la Administración, cuyo protagonismo en esta tarea es fundamental e imprescindible, además de **obligatoria**. Y sobre los operadores privados, bien los que son palanca de la Administración (colaboración público-privada), o bien los exclusivamente privados.

Todos ellos han sido actores imprescindibles para combatir esta situación. Se decía, y nos lo creemos, que **somos parte de la solución**.

En plena situación del estado de alarma, todo eran buenas palabras y una predisposición absoluta por las administraciones para ayudar y compensar los desfases de tesorería que el cierre ocasionó a los operadores que fueron obligados a bajar la persiana.

Aquellos operadores que son palanca necesaria para la consecución de los objetivos de la Administración para hacer llegar el deporte a la ciudadanía, los que se circunscriben en la ecuación colaboración público-privada, estaban de enhorabuena cuando se aprobó el Real Decreto-Ley 8/2020 de 17 de Marzo, cuyo punto 34.4 dice que el concesionario tendrá derecho al restablecimiento del equilibrio económico financiero, compensando al concesionario por la pérdida de ingresos y el incremento de los costes soportados, entre los que se considerarán los posibles gastos

adicionales salariales que efectivamente hubieran abonado, respecto a los previstos en la ejecución ordinaria del contrato de concesión de obras o de servicios en el período de duración de la situación de hecho creada por el COVID-19.

Hasta aquí todo se antojaba esperanzador, pero como siempre la realidad es distinta a lo esperado, pues a día de hoy, la mayoría de los operadores que han apelado al mencionado Real Decreto para compensar sus pérdidas, después de un abundante intercambio de mensajes con sus administraciones que han dilatado el momento de poder ordenar sus cuentas de resultados a causa de la pandemia, se ven obligados a recurrir a los tribunales para que determinen lo que corresponda en virtud del mencionado RD.

Mientras tanto los operadores hermanados con el servicio público que, a través de sus medios privados, económicos y materiales, hacen llegar el deporte a los ciudadanos, tendrán que soportar el desfase económico que esta situación les ha supuesto en sus cuentas de resultados, esperando la bendición de los tribunales de lo contencioso administrativo.

También toca evaluar, y esta evaluación me lleva a concluir que la administración no está a la altura de las circunstancias en lo que a una sana relación público-privada ha de exigir. En este caso, el administrado siempre pierde en beneficio de la administración.

Feliz Navidad, y un 2022 con una normalidad absoluta.

Nacho Zambrana Contreras

Desarrollo de Negocio en Ingesport-GO fit

Psicología del deporte

¿Cómo mejorar mi rendimiento trabajando la atención?



Paula del Villar

Psicóloga sanitaria M-31220.
Especialista en psicología del deporte y de la salud.

La relevancia del entrenamiento psicológico y el papel del psicólogo del deporte, de la actividad física y de la salud ha adquirido relevancia en los entornos deportivos. Un claro ejemplo sobre la importancia de la salud mental la hemos podido observar durante los pasados Juegos Olímpicos de Tokio 2021, donde gran número de deportistas han implementado esta figura dentro de su equipo técnico.

¿En qué me puede ayudar un psicólogo especializado en salud y deporte?

Es importante aclarar que tanto si eres deportista de élite o deportista amateur, donde la actividad física está implementada en tu día a día como un hobby que disfrutas y te genera bienestar, puedes beneficiarte de este trabajo.

Una de las variables que trabajamos en consulta es la atención, que va ligada a un proceso psicológico mediante el cual se puede ejercer un óptimo control de la misma para obtener buenos resultados en la competición. En este sentido, encontramos que hay una optimización del rendimiento cuando el deportista es capaz de mantener y focalizar la atención en la ejecución de la tarea, controlar los pensamientos negativos y evitar distracciones.

La atención podemos trabajarla desde distintas estrategias, diferenciando en estrategia asociativa o disociativa. Si, por ejemplo, lo aplicamos al running, observamos lo siguiente:

-Estrategia asociativa:

Prestar atención al cuerpo, sentimientos, sensaciones, aparición de molestias o dolores, respiración, sensaciones musculares, cuestiones tácticas. En este sentido, es como si estuviéramos "leyendo el cuerpo" con mayor conciencia. Esta estrategia nos proporciona mayor control y disminuye la sensación de fatiga, dolor y agarrotamiento. Nos permite: Atención

al ritmo de carrera, control de paso de lo km, control de la respiración, respuesta a sensaciones o cambios del organismo, no dejarse arrastrar por el estado de ánimo del público y disfrutar del ambiente sin perder el control.

-Estrategia de disociación :

Pasar el tiempo pensando en actividades cotidianas, repasando sus vidas, centrados en otras cosas que no es correr.

Nos podemos encontrar distintas situaciones problemáticas cuando utilizamos la disociación: No tener control del tiempo, dejarse llevar por los corredores, estar pendiente del público, no escuchar las señales de su cuerpo, pasar los controles donde debía beber, correr excesivamente rápido en la primera parte o no planificar, tomar decisiones o anticiparse.

¿Cuál es la estrategia más efectiva?

Depende del objetivo en el que estemos trabajando, el nivel de deportista, si es de élite o amateur.

Si nuestro objetivo es competir y obtener un mayor rendimiento, la estrategia asociativa sería más recomendable, puesto que nos permite un mayor control de ritmos a través de la atención en la tarea.

Sin embargo, si el objetivo es el disfrute durante el entrenamiento diario, la disociativa es más



efectiva, ya que nos permite poner el foco en otros estímulos que nos permiten desconectar de la propia actividad.

Si quieres implementarlo en tus sesiones, ya sea de running o de cualquier otra actividad, sería aconsejable aplicar un tipo de atención en función del tipo de entrenamiento y probar las sensaciones que experimentas.

Por todo ello, teniendo en cuenta estos factores, el rendimiento deportivo se puede incrementar trabajando los aspectos atencionales con la intervención de un psicólogo del deporte. Desde un abordaje multifactorial se puede potenciar este estado psicológico óptimo, enfocado en el disfrute y bienestar de la actividad que se esté realizando.

¿Quieres conocer más sobre psicología? Si estás interesado en los servicios de psicología clínica y/o la psicología del deporte y de la salud, o bien tienes alguna duda, puedes contactar a través del mail a Psicologiapauladelvillar@gmail.com o llamando al número 662 39 46 07.

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

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

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE FIDELIZAR A NUESTROS CLIENTES?



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 / www.manelvalcarce.com

En un entorno donde el mercado es cada vez más competitivo como el sector deportivo, se fomenta la creación de estrategias que posibiliten la fidelización del cliente evitando que puedan abandonar nuestra propuesta de servicio e irse a la competencia.

De ahí la importancia del marketing como estrategia centrada en el consumidor, y que debe basarse en gran parte de sus acciones, en el conocimiento del mercado y los propios clientes. La inclusión de este enfoque del marketing hacia el cliente y su relación con la entidad, con el objetivo de mantenerlo a largo plazo, ha sido ampliamente analizado y difundido por numerosas corrientes que han concluido en su eficacia para la fidelización del cliente.

En este momento no solo las estrategias de captación pueden ser una solución para mantener los niveles de usuarios en las organizaciones deportivas, la fidelización también nos ayuda a disminuir los índices de rotación, siendo clave tener planes y procesos elaborados, para ejercer una correcta gestión de nuestros clientes.

Ante esta necesidad de reacción, toma fuerza la estrategia basada en el marketing relacional cuyos esfuerzos se orientan hacia el mantenimiento de los clientes como miembros de nuestra organización.

El marketing relacional consiste en una estrategia global de la entidad y de todos sus miembros, donde se trabaja junto al cliente para conseguir evitar el abandono de éstos.

Diller (2000), aludiendo a las 6 íes, establece los siguientes componentes del marketing relacional:

- Información a través de la base de datos de los usuarios.
- Invertir en los mejores usuarios.
- Individualización a través de la personalización de servicios y procesos.
- Interaccionar continuamente con los usuarios.
- Integración de los usuarios en el proceso de

creación de valor.

- Intencionalidad de crear una relación única y distinta con cada usuario.

Teniendo en cuenta que las entidades necesitan mantener a sus clientes, numerosos autores han definido varias estrategias para mejorar la fidelización y retención del cliente, con el objetivo de evitar así su abandono como, por ejemplo:

- Definir y medir la fidelización teniendo en cuenta el contexto de la organización: el producto, el sector y los clientes.
- Centrar el trabajo de fidelización sobre los clientes adecuados, es decir, sobre aquellos clientes que aportan mayor valor a la empresa.
- Segmentar a los clientes en función del nivel de uso y compra.
- Utilizar el marketing relacional.
- Premiar la recompra y fidelidad de nuestros usuarios.
- Comunicar al personal el resultado de los indicadores de fidelización y recompensar a aquellos que la mejoran.
- Focalizar el marketing interno hacia los empleados que tienen contacto con el cliente.

Los principales beneficios de implementar una estrategia y un adecuado plan de fidelización son:

- Mayor resistencia a la competencia.
- Aumentan las referencias positivas a otros clientes potenciales.
- Se incrementa del 25% al 100% el valor medio del cliente, al aumentar un 5% su retención.
- Los clientes fidelizados tienen menos coste de captación y aumentan su gasto en servicios o productos.
- Disminuye la sensibilidad al precio.

ÁREAS	Objetivo	Acción	Responsable	Control
Atención	Interacción usuario	Saludar	Recepción	Observaciones
	Bienvenida	Entrega pack bienvenida - acogida	Equipo Comercial	Altas
	Contacto	Llamada 24-48 horas	Staff Técnico	Observaciones
Motivación	Adherencia centro	Eventos y Actividades	Atención Socio	Ratios
	Cumplimiento Objetivos	Tareas diarias	Staff Técnico	Renovaciones
	Gamificación	Retos, concursos, ranking, etc	Staff Técnico	Resultados
Uso Experiencia	Valoración Mensual	Pesaje	Sala Fitness	Resultados
	Alarmas de seguimiento	Automatismos	Sala Fitness	Indicadores
	Gamificación	Retos, concursos, ranking, etc	Staff Técnico	Resultados
Satisfacción	Valoración personal	Encuestas y entrevistas	Dirección Técnica	Ratios
	Valoración Instalaciones	Encuestas - Focus Group	Dirección	Ratios
	Valoración Experiencia	NPS - Compartir	Dirección	Ratios
Recomendación	Difusión	Referencias RRSS	Responsable RRSS	Engagement
	Altas	Trae amigo	Todo Equipo	Altas
	Invitar	Invitaciones	Todo Equipo	Visitas

.....

El marketing relacional consiste en una estrategia global de la entidad y de todos sus miembros, donde se trabaja junto al cliente para conseguir evitar el abandono de éstos.

Una vez alcanzada una relación fuerte y duradera con nuestro cliente, que se traduce por tanto en fidelidad o al menos mantener su nivel alto de compromiso, podremos conseguir los tres objetivos del cliente fiel:

- **Permanencia:** intención de permanecer con nosotros.
- **Compra:** intención de usar nuestro servicio y seguir comprando.
- **Recomendación:** recomendación a familiares o amigos.

El objetivo de nuestra organización será, por tanto, conseguir clientes más fieles que estén satisfechos, logrando evaluaciones positivas y altos niveles de compromiso.

Deberemos por tanto diseñar los protocolos y procesos adecuados junto con un plan de atención al usuario, que reduzca las bajas y alcance las tres metas de todo consumidor fiel.

Para ello deberá haber una conciencia colectiva de toda la estructura organizativa de la entidad, jugando un rol determinante el personal, recalcando que éste es un pilar fundamental, con el que también deberemos trabajar la fidelización, la mo-

tivación y el compromiso para que pueda trasladar ese sentimiento de fidelidad a los clientes.

A continuación, exponemos de forma práctica, diferentes acciones y herramientas que nos pueden ayudar a mejorar la fidelización de nuestros clientes y de esta forma conseguir los numerosos beneficios de la misma como hemos comentado.

Se diferencian cinco áreas de trabajo que afectan directamente sobre la fidelización, así como los objetivos de las mismas, la acción a realizar, el personal responsable y su forma de control.

Nuestra recomendación es poder desarrollar un plan concreto de fidelización, marcando los objetivos sobre los usuarios y las fórmulas de medición y control, para su posterior análisis y valoración.

En este plan se indicarán las acciones y procedimientos a realizar por parte de cada responsable asignado. Sin duda un primer paso para implementar un nuevo paradigma adaptado a las nuevas demandas del mercado y el consumidor, y poder construir relaciones comprometidas y duraderas no sólo con los usuarios, sino también con todos los trabajadores de nuestras instalaciones. ■

.....



Conferencia Competencia Municipal de Promoción del Deporte

El pasado 23 de octubre se ha celebrado la Conferencia “**Competencia Municipal de Promoción del Deporte**”, impartida por **Víctor Almonacid** en el Aula Magna del INEF de Madrid.

En esta conferencia ha colaborado el Círculo de Gestores Deportivos de Madrid.

Finaliza con éxito la Jornada Técnica “Retos de la Gestión Deportiva en la era Post COVID”

El pasado jueves 14 de octubre se celebró la **Jornada Técnica “Retos de la Gestión Deportiva en la era Post COVID”**, en donde los profesionales del sector aportaron el máximo conocimiento posible de esta situación. La jornada ha sido un éxito total, llenando el Salón de Actos de la **Ciudad Deportiva de Valde las Fuentes** con aproximadamente 100 asistentes.



D. Fernando París, presidente de la Federación de Asociaciones de Gestión del Deporte de España, nos presentó el plan futuro de FAGDE y los retos a los que se enfrenta el sector deportivo, con mucho hincapié en la gestión deportiva. Posteriormente, disfrutamos de una mesa redonda moderada por **Dña. Milagros Díaz**, presidenta del Círculo de Gestores Deportivos de la Comunidad de Madrid y compuesta por **José Luis Jaraiz, Rafael Cecilio, Alberto Álvarez Filgueira y Adolfo Ruiz**, en la que nos contaron su experiencia acerca de las consecuencias de la pandemia de COVID-19 en sus respectivas entidades deportivas y en el sector de la gestión deportiva en general. Asimismo, indicaron una serie de retos a los que se enfrenta el sector deportivo en general y los gestores deportivos en particular, que pueden servir de base para seguir fomentando la recuperación y evolución del sector.

Más información y asociación al Círculo aquí:
www.circulodegestores.com

MATRIX
Strong • Smart • Beautiful

AOSSA
10003



Universidad Europea

etone

MOYSE SPORT
European Sport 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

email info@circulodegestores.com

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

t @CirculoGestores

#CEROACCIDENTESDEPORTIVOS. ¿CONOCES LA CAMPAÑA? ÚSALA



Eugenio Samuel López Moreno
Estudiante Facultad Ciencias del Deporte.
Universidad Pablo de Olavide, Sevilla



Ana María Magaz González
Coordinadora Riasport-España.
Profesora Universidad de Valladolid



Ramón Poch Corzo
Gerente Riasport



Marta García Tascón
Profesora Universidad Pablo de Olavide, Sevilla.
Directora general Riasport

La práctica deportiva conlleva riesgo, y a veces en diferente grado, daños corporales. La peligrosidad del accidente deportivo incrementa debido a factores tales como el manejo de móviles, la delimitación de los espacios, la edad de los participantes, las condiciones medioambientales y sobre todo a la velocidad que suelen manifestar los ejecutantes de la acción deportiva (Latorre, 2008).

Pero muchas de las lesiones y accidentes que sufren los usuarios en las instalaciones y espacios deportivos, se debe a que estos no se encuentran en condiciones óptimas o se les da un uso inadecuado (Gómez-Calvo, 2009). Desarrollando e implementando unas adecuadas medidas de seguridad, la mayoría de estos accidentes se podrían evitar (Adams et al., 2016).

Las normativas NIDE y UNE-EN, normas de carácter voluntario, sirven de apoyo para establecer medidas de seguridad con el objetivo de definir condiciones reglamentarias y de diseño para la lograr la calidad y seguridad de las instalaciones y equipamientos deportivos.

Sin embargo, en los últimos años, varias investigaciones han analizado la seguridad de los espacios y equipamientos deportivos de los centros educativos, instalaciones municipales y/o privadas en España, mostrando la presencia de deficiencias en materia de seguridad. (García-Tascón et al., 2014; Maciá et al., 2020).

La Red Estatal de Investigación Aplicada sobre Seguridad Deportiva (**RIASPORT**) ha realizado una investigación descriptiva donde se han revisado legislaciones, reglamentos y diferentes investigaciones respecto a la seguridad de las instalaciones y equipamientos deportivos,

observando la necesidad de dar solución y visibilidad a estos espacios y equipamientos deportivos que no se encuentran en condiciones óptimas para garantizar la seguridad y la buena práctica deportiva de los usuarios.

RIASPORT quiere sensibilizar, visibilizar de la situación para prevenir y minimizar el accidente deportivo, haciendo partícipes a las personas usuarias de instalaciones deportivas y/o familiares de éstas mediante la campaña de prevención denominada *#CeroAccidentesDeportivos*.

La campaña *#CeroAccidentesDeportivos* incluye un formulario web para las personas usuarias de instalaciones deportivas puedan comunicar posibles riesgos causados por el mal estado de conservación del espacio o equipamiento deportivo. Así estos usuarios se convierten en agentes de prevención y con dicha información aportada, los expertos de la Red analizan las deficiencias, siendo RIASPORT la encargada de comunicarlo a la instalación deportiva y administración competente para solicitar la inmediata restitución, reparación y/o renovación del elemento que pone en riesgo al usuario.

En conclusión, RIASPORT pone a disposición la campaña *#CeroAccidentesDeportivos* con el objetivo de visibilizar la situación de los

numerosos incumplimientos en lo que a los requisitos de seguridad respecta, para asegurar la correcta práctica deportiva de la población, implicando así de forma activa a deportistas, padres, espectadores y otros tipos de usuarios, concienciándolos de la importancia del buen estado y buen uso, que deben tener las instalaciones y equipamientos deportivos para evitar riesgos y accidentes.

Más información en <https://www.riasport.es/formulario-0-accidentes-deportivos>



REFERENCIAS

Adams, W. M., Casa, D. J., & Drezner, J. A. (2016). Sport safety policy changes: saving lives and protecting athletes. *Journal of athletic training*, 51(4), 358-360.

Calvo, J. L. (2009). Seguridad de usuarios en instalaciones deportivas. *Instalaciones deportivas XXI*, 159, 70-72.

García-Tascón, M., Guerrero, A. M. G., Luengo, D. B., Martínez-López, Á. J., & González, I. M. (2014). Análisis del cumplimiento de la seguridad de los equipamientos deportivos del municipio de Sevilla (España). (Analysis of security compliance of sport equipment in public management by the municipal sports institute of Seville (Spain)). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 9(26), 129-138.

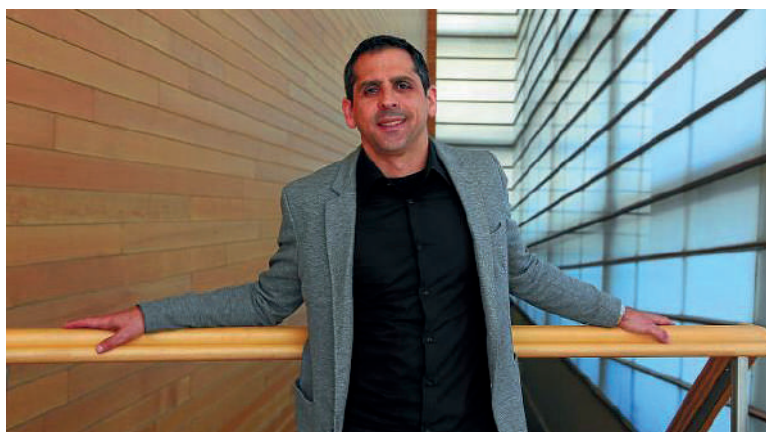
Latorre, P. A. (2008). Metodología para el análisis y evaluación de la seguridad de los espacios y equipamientos deportivos escolares. *Apunts Educación Física y Deportes*, (93), 62-73.

Maciá Andreu, M. J., Gallardo Guerrero, A. M., Sánchez Sánchez, J., & García Tascón, M. (2020). Analysis of the Safety of Sports Equipment in Compulsory Secondary Education.

NOTICIA

Gesto Deportivo emite una *Newsletter* a la que todos podéis suscribiros, para recibir noticias, artículos de reflexión, herramientas para la promoción de valores en el deporte base, etc. Desde **Gesto Deportivo** se está **creando una Comunidad Nacional que abarque la temática de la promoción de valores en el deporte en edad escolar.**

Alfredo Sáenz Ibáñez es director de **Gesto Deportivo**. Desde **Gesto Deportivo**, desarrollan programas para la promoción de valores en el deporte en edad escolar. Actualmente, gracias a la implicación de Gobiernos territoriales, como la Junta de Castilla y León, Fundación Jóvenes y Deporte de Extremadura, la Junta de Castilla la Mancha o la Diputación Foral de Álava entre otros, están desarrollando programas, en Centros escolares y Clubes deportivos, para la promoción de valores utilizando como herramienta el deporte. Además del desarrollo de programas, desde **Gesto Deportivo**, consideran fundamental crear una COMUNIDAD, de



padres / madres, entrenadores, monitores, profesores, árbitros, alumnado universitario, representantes institucionales, deportistas de élite, sensibilizados con la necesidad de generar espacios deportivos en los que se promocionen valores.

Por ello, en **Gesto Deportivo**, han creado un espacio para que os podáis suscribir. Un@ suma.

Más información en:
<https://gestodeportivo.com/>

AUTOLIDERAZGO Y MOTIVACIÓN INTRÍNSECA

Cada día más en la formación de los futuros dirigentes, managers o profesores (sea con los componentes de un equipo profesional, así como también en cursos con alumnos adultos en general) se tienen en cuenta los conceptos básicos y las técnicas del liderazgo. Y ello, con la intención de ayudarles a llegar a ser líderes de sí mismos con una Causa o Misión Personal, el compromiso personal de su Mejora continua en la actividad que desarrollen, con visión de futuro y con iniciativas creativas para alcanzar la máxima perfección posible.



F.X. Lasunción

fxl.sportsquality@gmail.com

Para ello, es básico tener en cuenta los fundamentos y el valor de los tres tipos de Motivaciones que se han desarrollado a lo largo del tiempo en el ámbito profesional. En primer lugar, la conocida como Motivación 1.0 que es la provocada por conseguir bienes para sobrevivir, regalos o premios. Mas tarde se desarrolló la Motivación 2.0 que es la que responde a recompensas - sueldo- y a evitar penalizaciones, centrándose fundamentalmente en los beneficios materiales, pero que no genera personas automotivadas por cuestiones íntimas. Y, por último, surgió la Motivación 3.0 basada en la motivación intrínseca por parte de cada persona.

Una persona automotivada no necesita que intenten motivarla con recompensas ni con reconocimientos, (regalos, sueldos, premios, etc.) pues el interés por ello no hace crecer la automotivación sino la dependencia y la generación de efectos negativos al buscar siempre recompensas cada vez mayores. Por ello, en la dirección de personas y en la formación de futuros profesionales, hay que tenerlo muy en cuenta para que en sus futuros trabajos o proyectos eviten generar adicciones, hábitos de comportamiento a corto plazo, o se hagan dependientes de los premios. Cosas que, según Daniel H. Pink (1) pueden llegar a provocar:

- Reducción de los resultados
- Impedir el desarrollo de la creatividad
- Condicionar el buen comportamiento social
- El convertir su trabajo en acciones adictivas
- Generar visiones a corto plazo
- Y, finalmente, la eliminación de la Motivación Intrínseca

La Automotivación o Motivación M3.0 nos induce a comprometernos con aquello que nos importa personalmente, y nos ayuda a encontrar y seguir la ruta que nos lleva a la maestría como fuerza vital, explorando lo positivo, innovando de forma creativa y responsablemente al servicio de los demás, con autocontrol y recompensa

intrínseca, y sin necesidad de que nos concedan premios o recompensas; esto es, con Motivación Intrínseca que induce a desarrollar Personalidades Automotivadas y Autodirigidas, así como a:

- Tener Motivos o deseos intrínsecos
- Maximizar los resultados
- Definir y Desarrollar trabajos creativos: atractivos, eficientes y no rutinarios tras plantearse y responder a cuestiones básicas, favoreciendo la autonomía y la creatividad al desarrollar el trabajo necesario y suscitar emociones, empatía, la perfección personal, el espíritu de servicio, y hasta el prestigio profesional.

Es algo común que los grandes artistas, atletas y buenos trabajadores, trabajen mucho y constantemente por interés e ilusión personal, en calidad de autónomos (lo opuesto a controlados). Esto es, en formato superior a la Motivación M2.0, (centrada en maximizar los beneficios). Se mueven y esfuerzan por una motivación centrada en la mejora personal pero no en la consecución de bienes sociales

Las recompensas intangibles necesitan autonomía y autocontrol

Está claro que la autodirección es el corazón de la M3.0. El arte de la autonomía ayuda a moverse para alcanzar la maestría y la perfección en objetivos esenciales más allá de lo inmediato y al servicio de los demás. Es el sentido, deseo e ilusión que nos hace personas con un sentido profundo de la vida y responsables de llevarlo a buen fin.

Desarrollar la creatividad motiva más que las

recompensas en dinero y como dijo Sebastian Coe en una ocasión que su objetivo fue siempre “ser mejor atleta que lo que era en ese momento”. La mejora era su objetivo, y trabajar para uno mismo o con una visión altruista, motiva la creatividad y el trabajar intensamente.

los ingredientes de una motivación genuina son: la autonomía, la maestría y el propósito centrado en la donación. Y en este sentido vale la pena recordar la experiencia que se vive en los Centros de Salud que reconocen que “Cuando hay una emergencia que requiere donantes de sangre surgen más donantes que cuando se paga a los donantes”.

Para formar a los subordinados en el desarrollo de la Motivación Intrínseca hay que generar un ambiente que les haga sentirse contentos de participar, así como ayudarles a generar autonomía y auto maestría, manteniendo el proceso tan abierto o libre como sea posible, y dándoles libertad de actuación. Pero es necesario también conformar en cada caso la Misión, “el fin o propósito”.

Una forma de orientar la vida hacia grandes objetivos y definirlos como Misiones es con la utilización de frases lapidarias tales como: “quiero ayudar a los demás en...” “hacer que los demás vivan mejor”. También, hacerse regularmente preguntas como “he sido hoy mejor que ayer?” “¿lo he hecho mejor que ayer?” “¿Qué hago yo con mi vida? ¿Para qué vivo? Sin olvidar que los seres humanos somos fundamentalmente especies sociales y no sólo nuestras ideas o pensamientos sino

éstos con las obras y los frutos. Se trata de crear un poster personal de motivación que comprenda: las tareas a realizar, los tiempos a dedicar, el equipo de trabajo, así como las técnicas de trabajo. Y establecer los pasos o procesos para mejorar los resultados enfocándose en qué tengo que mejorar y en qué necesito ayuda.

Un buen directivo o manager debe fidelidad integral a la Misión-Causa del proyecto que dirige o lidera con motivación intrínseca, siendo leader de sí mismo, así como de los colaboradores o seguidores, a la vez que les ayuda a serlo también de sí mismos. Por ello está interesado en desarrollar “Smart Organizations with Social Responsibility” y en disponer de profesionales con Motivación 3.0, cosa que le lleva a conducir al personal para “crear Valor” de forma sostenible implicándoles en el proyecto común con la aportación de sus objetivos personales dándoles autonomía, de forma que se sientan reconocidos y animados a conseguirlos comprometiéndose con la causa común y la propia, conscientes del “poder del deber” cuando se cumple por motivos personales intrínsecos. Ojo, por tanto, con intentar motivar a los colaboradores con premios, con objetivos a corto plazo, o con ver a los subordinados como Recursos Humanos; son como “asociados” que necesitan dirigir su propia vida y su trabajo. ■

(1) *DRIVE. The surprising truth about what motivates us. By. Edit. Canongate*

UCLMuévete

Un proyecto piloto que favorece el bienestar de los trabajadores gracias a la inclusión de pausas activas durante la jornada laboral

María Marín-Farrona, Samuel Manzano-Carrasco, Samuel López, Jorge García-Unanue, Jorge López-Fernández, Antonio Hernández-Martín, Enrique Colino, Javier Sánchez-Sánchez, José Luis Felipe, Carlos Majano, Manuel León-Jiménez, 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

El pasado mes de septiembre arrancó UCLMuévete, un proyecto piloto de investigación en la Universidad de Castilla-La Mancha. Se trata de una propuesta pionera e innovadora dentro de la Red de Universidades Saludables, que persigue la **promoción de la actividad física (AF)** en formato de **pausas activas, de 20 minutos al día**, canalizadas a través de una metodología **gamificadora**, haciendo uso de tecnologías digitales. Los participantes, **organizados en equipos**, utilizando **pulseras digitales y sus smartphones**, realizan **retos y desafíos diarios** para adquirir hábitos de vida saludables. Se analizará su impacto en (1) la salud física, (2) indicadores de estrés y (3) en el clima psicosocial, esperando que los resultados tengan una gran transferencia y repercusión social en el ámbito del bienestar laboral.

Los trabajadores pasan más de un tercio su tiempo de vida en el trabajo. A esto, se le suma que, en la actualidad, la **escasa actividad física (AF) y el estrés** están cada vez más presentes en el contexto laboral, siendo estos **factores de riesgo** para diferentes enfermedades ocupacionales como los trastornos músculo esqueléticos, enfermedades cardiovasculares, pulmonares, óseas, etc... Por lo tanto, **el entorno laboral**, a través de programas orientados a disminuir la inactividad física, **se convierte en un entorno fundamental** para iniciar cambios de comportamiento que **favorezcan la adquisición de hábitos saludables y la mejora de la calidad de vida y longevidad de las personas**.

Algunas de las acciones más habituales para promover la salud en el trabajo es la promoción de actividad física. Generalmente, estas iniciativas se incluyen durante la jornada extra laboral. Por ejemplo, facilitación en el acceso a instalaciones deportivas, regalo de bonos

con sesiones de entrenamiento, mensualidades e gimnasios deportivos, charlas, etc. No obstante, las **investigaciones desarrolladas sobre el efecto de programas de actividad física durante el horario laboral no son muy numerosos**. Las pocas investigaciones existentes analizan el impacto de diferentes agentes motivacionales (señalizaciones, mesas altas, etc.) para romper con los periodos prolongados de sedentarismo. No obstante, las iniciativas desarrolladas bajo estrategias *gamificadoras* se están abriendo hueco en el día a día. Éstas son muy útiles para promover cambios comportamentales a través de **juegos y simulaciones** de situaciones. Además, favorecen el **compromiso y la adherencia**.

Ahí es de dónde surge UCLMuévete, de



la necesidad de comprender el efecto de pausas activas durante la jornada laboral en los trabajadores de la UCLM. Para ello, dadas las evidencias sobre la efectividad de herramientas *gamificadoras*, se utilizará dicha metodología para promover AF, planteando diferentes retos a lo largo de la intervención.

¿CÓMO SE LLEVA A CABO?

Se utilizará una aplicación móvil, **Apptivados**, de IGOID Fitbe, para asignar las pausas activas semanalmente. Además, cada uno de los participantes recibirá una **pulsera de actividad** para registrar sus pausas activas.

A lo largo de la intervención se han planteado **3 retos** y los participantes deben **completar sus pausas diarias para conseguir puntos**. La existencia de **recompensas** tras la consecución de los retos, invita a los participantes a esforzarse aún más por cumplir con los objetivos.

¿QUÉ CONTIENE LA APLICACIÓN APPTIVADOS?

Con la app, haciendo clic en **entrenador personal**, cada participante podrá:

- **Acceder** a su pausa activa diaria.
- **Conocer** qué músculos está **ejercitando**.
- Leer **recomendaciones** sobre una correcta ejecución.
- **Registrar** su progreso, con ayuda de su pulsera.

Además, dispone de otros apartados:

- **Noticias:** dónde podrá conocer las últimas novedades, así como interactuar con sus compañeros.
- **Nutrición:** *tips* sobre *breaks* saludables para el trabajo

¿POR QUÉ POR EQUIPOS?

El proyecto está enfocado a equipos porque uno de los objetivos es medir cómo evoluciona el clima laboral tras la realización de los retos. Actualmente, UCLMuévete cuenta con 17 equipos, incluyendo trabajadores de administración, conserjes, bibliotecarios, investigadores, etc. Perfiles muy variados de tipología de trabajo.



Al desarrollarse por grupos, existe mayor una mayor interacción, y únicamente se consigue la recompensa si cada uno de los integrantes se organizan para completar el reto. Además, se busca que unos animen a otros para que haya una mayor adherencia (por compromiso grupal).

SE LES ELABORA UN INFORME, PERO ¿QUÉ CONTIENE?

Al tratarse de un proyecto de investigación, necesitamos **medir** antes y después de la intervención para conocer su **efecto**. Los **parámetros que se miden son los siguientes:**

- Densitometría ósea
- Función muscular: fuerza, equilibrio y velocidad del tren inferior.
- Capacidad cardiorrespiratoria
- Estrés
- Nivel de AF
- Cuestionarios: IPAQ, ICT, FPSICO 4.0.

Al finalizar todas las pruebas, **se les elabora un informe** y se les facilita el **feedback individual** sobre los resultados obtenidos. Esto está teniendo tal repercusión que ya se están preparando charlas formativas sobre parámetros asociados a la salud.

Este tipo de iniciativas ponen de manifiesto la importancia y el interés por involucrar intervenciones de calidad, basadas en la evidencia científica en las Ciencias del Deporte, para mejorar el día a día en el trabajo. El Grupo IGOID amplía de esta manera su línea de investigación en promoción del deporte y políticas deportivas. ■



Avda. Carlos III s/n
45004 Toledo

www.igoidsportec.com



925268800 (Ext. 96828)
629 424 022

info@igoidsportec.com

Síguenos en nuestras redes sociales



@grupoigoid

Claves para construir un equipo ganador



A la hora de lograrlo, son muchas las cuestiones que deben estar presentes en la mente de un entrenador y el cuerpo técnico.

Luis de la Fuente, seleccionador de fútbol sub-21, nos explica cuáles son las bases para conseguirlo.

Durante una *openclass* celebrada en **UNIR**, *El camino hacia el éxito deportivo*, De la Fuente analizó los pilares para crear un grupo capaz de competir y alcanzar logros deportivos.

Dejó claro que hay un elemento imprescindible para el triunfo: la **cohesión**; y definió cuatro **pasos para la construcción de un equipo**:

1. Elegir bien

No se puede formar un grupo ganador sin los jugadores adecuados. Para saber qué tipo de deportista necesito, es vital **tener una meta determinada**. Como explica De la Fuente, en la selección tienen muy definido su objetivo: “Sabemos qué queremos, hacia dónde nos dirigimos porque tenemos una idea muy clara del camino”.

Con esta hoja de ruta, el equipo técnico evalúa a los futbolistas que pueden acudir a la selección. “No podemos equivocarnos. La **elección de los jugadores es determinante para el éxito**. Queremos buenos futbolistas, con valores; serán mejores, en la medida que sean buenas personas”, apunta De la Fuente.

2. Crear equipo

En esta fase, los entrenadores **trabajan la cohesión**. En el caso de la selección, este reto es más complicado. “Las concentraciones son periodos muy cortos, por lo que hay que sacarle el máximo rendimiento a cada segundo. No hay un contacto continuo como en los clubes”, destaca el seleccionador sub-21.

Además, hay que lograr que **interioricen unos valores esenciales**, como son el orgullo de vestir una camiseta, la exigencia o ser conscientes de lo que representan.

3. Puesta en marcha

Para que todas las piezas encajen, es vital que **los jugadores interioricen el estilo de juego** del equipo.

En el caso de la selección, se trabaja en pequeñas pretemporadas. “Ponemos las bases para desarrollar el juego que nos caracteriza; sin eso, no hay éxito. También, analizamos a los rivales y evaluamos otros factores que afectan a nuestro rendimiento”, señala De la Fuente.

4. Feedback

Los futbolistas deben prepararse para algo habitual en su carrera: **las críticas**. Como detalla el seleccionador sub-21, “dentro del equipo siempre son constructivas. Todo va dirigido a la mejora, a reforzar el trabajo y la dedicación. Es importante aceptarlas como parte del aprendizaje”.

Los entrenadores tienen un **papel de educadores**. “Debemos ayudar a los jugadores a gestionar momentos difíciles, a entender que todos son importantes, pero nadie imprescindible”, matiza De la Fuente.

No es sencillo aguantar la presión. *Jugar a ese nivel supone estar expuesto al foco mediático y disputar partidos en los que un mal minuto te deja fuera de una competición.*

Lograr el éxito

Elementos como la **cohesión, los valores, el trabajo en equipo o la planificación** son claves para construir un grupo capaz de lograr triunfos deportivos.

Saber gestionarlos será determinante para aquellos que dirijan un equipo o quieran hacerlo. Formarse con titulaciones como las que ofrece UNIR, permite adquirir las herramientas para conseguirlo. ■





ENTREVISTA A **ALBERTO TOMÉ GONZÁLEZ** VICECONSEJERO DE DEPORTES DE LA COMUNIDAD DE MADRID

Con su formación académica, experiencia profesional y gran actividad personal deportiva ¿se podría decir que está Vd. en el mejor sitio?

Cuando la Presidenta de la Comunidad de Madrid me propuso estar al frente de la gestión del Deporte de la región, agradecí, como ya imaginará, su confianza, sobre todo, por su apuesta decidida por que la actividad deportiva sea también motor de la vida de los madrileños, de su bienestar y de su economía, porque estoy verdaderamente convencido de que así debe ser. De manera que estar al frente de la Viceconsejería de Deportes en estos momentos, junto al gran equipo que me acompaña, es un reto que asumo con gran sentido de la responsabilidad y con mucha ilusión, porque podemos “hacer Deporte” poniendo en práctica los valores que lo han convertido en la gran palanca de cambio social de nuestro tiempo y que queremos que llegue a todos los madrileños.

¿Y cuál es su hoja de ruta para conseguirlo?

La que marcan los valores del Deporte: la disciplina, el esfuerzo, la integración, el respeto al otro y el trabajo en equipo. Valores que trabajamos cada día, desde la gestión del deporte madrileño, para que haya programas deportivos para todas las edades, desde las

más tempranas, en colegios e institutos de la región, y con la vista puesta, ya le avanzo, en el ámbito universitario; que colaboremos con los municipios en proyectos con especial atención al deporte femenino y a los mayores, o que impulsemos iniciativas dirigidas a colectivos de personas con discapacidad, porque también tienen que ocupar el espacio que merecen y que el Deporte, con mayúsculas, les tiene reservado. Una apuesta que, insisto, se basa en lo más elemental del Deporte y que nos lleva al reconocimiento de la diversidad, de la igualdad y la inclusión.

A punto de finalizar ya el 2021 ¿qué novedades nos puede avanzar de cara al próximo año?

Queremos que el Deporte sea motor de la Comunidad de Madrid y por eso hemos incrementado un 10% su presupuesto, hasta alcanzar los 30.501.558 €, que dedicaremos a los ejes fundamentales de nuestra gestión: potenciar los programas dirigidos a extender la práctica deportiva en los municipios de la Comunidad de Madrid; mejorar las instalaciones deportivas, respaldar la importante tarea que realizan federaciones deportivas y clubes, y seguir acogiendo en nuestra región grandes eventos deportivos.

Vd. es un férreo defensor del deporte como elemento dinamizador de la economía de la Comunidad de Madrid.

Totalmente, por eso destinaremos en 2022 cerca de 3 millones de euros a traer a la Comunidad de Madrid los mejores eventos deportivos. Nuestra región tiene un alto potencial cultural, de ocio y medioambiental, de apertura económica y empresarial, que la convierten en el mejor escenario para la celebración de grandes eventos deportivos que generan riqueza directa, atraen a inversores, y favorecen la movilidad de los participantes y asistentes a estos eventos hacia los circuitos turísticos. Además, nos permite proyectar la marca Comunidad de Madrid a nivel nacional e internacional con excelentes resultados, como ya estamos viendo. La Copa Davis, por ejemplo, tendrá un impacto económico de 49,3 millones de euros, como la celebración del Maratón Madrid lo tuvo de 42,9 millones de euros. Cifras que revierten en la economía de la Comunidad de Madrid y, por tanto, en el bienestar de los madrileños.

¿Qué papel juegan las federaciones y los clubes deportivos en la gestión del Deporte madrileño?

Son, por su propia naturaleza, entidades colaboradoras necesarias para la promoción y el desarrollo de sus respectivos deportes y

para el deporte en general. Y se podría decir, en este sentido, que con ellos formamos equipo, para crecer, para madurar proyectos, para enfocar la gestión deportiva teniendo en cuenta su experiencia y conocimiento. Por eso en 2022 incrementamos en un 13% nuestro respaldo económico a su gestión, respecto al presupuesto anterior, con cerca de 3,9 millones de euros. Además, dedicaremos un 16% más de presupuesto a incrementar las convocatorias de ayudas dirigidas a los clubes deportivos.

¿Cómo se concreta el impulso de la actividad deportiva en los municipios madrileños?

Desde la Comunidad de Madrid trabajamos con los municipios de la región a través de tres líneas de actuación. Una es el Programa de colaboración institucional en proyectos de actividad física y salud, mediante convenios de colaboración. Otra, el programa “Deporte Infantil de la Comunidad de Madrid”, en colaboración con ayuntamientos y con 18 federaciones deportivas, dirigido a niños y jóvenes de 6 a 18 años de edad, y en el que participa más de la mitad de los escolares de nuestra región. Y la tercera línea de actuación es a través de las ayudas a municipios para inversiones en instalaciones deportivas que ya le avanzo que en 2022 contarán con un incremento del 117% respecto al presupuesto de este año.

“

...estar al frente de la Viceconsejería de Deportes en estos momentos, junto al gran equipo que me acompaña, es un reto que asumo con gran sentido de la responsabilidad y con mucha ilusión...

Comentaba su intención de acometer mejoras en las instalaciones deportivas.

Efectivamente, en 2022 vamos a dedicar cerca de 4,8 millones de euros, un 5% más que en el presupuesto anterior, a remodelar, adaptar e intensificar el mantenimiento en las instalaciones dependientes de la Comunidad de Madrid, para que sean más sostenibles desde el punto de vista medioambiental, económico y social. Por citar algunos ejemplos me referiré a la reforma integral del Complejo Deportivo “Puerta de Hierro” o a las mejoras en el Centro de Natación “Mundial 86”, en el Edificio Residencia “Puerto de Navacerrada” o en el Complejo Instalaciones Deportivas “Canal de Isabel II”.

Y a los deportistas ¿qué novedades les depara el próximo año?

La Comunidad de Madrid trabaja para prestar un apoyo integral al deportista desde el punto de vista económico con becas anuales, que en 2022 se van a incrementar en un 29% en función de sus resultados deportivos, y/o la progresión deportiva. Abarcarán desde las categorías de jóvenes promesas hasta los deportistas de alto rendimiento autonómico, entendiendo por estos, los que forman parte de las Selecciones Absolutas Nacionales o bien sean Olímpicos o Paralímpicos. También facilitándoles los medios

técnicos más avanzados en nuestros Centros de Tecnificación o a través de programas de tecnificación en colaboración con las Federaciones Deportivas madrileñas. Pero, además, contamos con la Oficina de Inserción Socio-Laboral de deportistas que sirve para apoyar y orientar a los deportistas de élite de la Comunidad de Madrid, bien en su formación para una futura inserción en el mercado laboral, bien en la orientación en la búsqueda de empleo en esta faceta de su vida.

¿Cómo le gustaría finalizar esta entrevista?

Recordando que el Deporte dignifica a las personas y que no podemos permitirnos que nadie se quede atrás en esta carrera de fondo que es conseguir que los madrileños puedan estar en la salida para intentar alcanzar las metas que se propongan, con sus capacidades, con sus circunstancias, sean las que sean, sin que nada importe más que disfrutar de las bonanzas que aporta hacer ese camino. Queremos que la Comunidad de Madrid tenga el mejor equipo, el que conformen cada una de las personas que con nombres y apellidos, con sus circunstancias personales, familiares y laborales, sientan, vivan y disfruten de todo lo bueno que el Deporte puede aportar a sus vidas, a sus relaciones y, por tanto, también a nuestra sociedad. ■

“

Queremos que el Deporte sea motor de la Comunidad de Madrid y por eso hemos incrementado un 10% su presupuesto.



Simposio de Patrocinio Deportivo e Innovación UE

El pasado Martes 23 de Noviembre se llevó a cabo la II Edición del Simposio de Patrocinio Deportivo e Innovación UE, evento que tuvo lugar en el Campus de Villaviciosa de Odón de la Universidad Europea de Madrid. En palabras del director del acto, José Bonal, “este evento supone un espacio idóneo dónde las diferentes marcas y entidades pudieron transmitir que acciones están llevando a cabo en materias de patrocinio e innovación. En una época en la que el storytelling es tan valioso, poder conectar con las futuras



generaciones de gestores deportivos es fantástico”.

La industria del deporte al igual que la sociedad está cambiando a pasos agigantados, por lo que los recursos empleados en Innovación por parte de muchas entidades se han

multiplicado en los últimos años, naciendo en esta metamorfosis de la industria gran cantidad de campañas y acciones que merecen ser contadas. Esta segunda edición contó con la presencia de grandes organizaciones deportiva (LaLiga), grandes empresas corporativas (Microsoft) y grandes marcas de reconocimiento mundial (Movistar+ y Coca-Cola), exponiendo aspectos claves de sus departamentos de Patrocinio e Innovación así como debatiendo sobre cuestiones relevantes a la actualidad de la materia en sesiones de mesa redonda. ■



OCEAN

FACILITY SERVICES



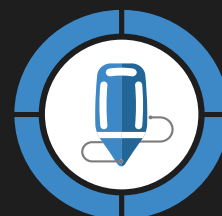
LIMPIEZAS
GENERALES



INSTALACIONES
ACUÁTICAS



MANTENIMIENTO
TÉCNICO



SERVICIO DE
SOCORRISMO

DELEGACIÓN MADRID
Calle Joaquín Lorenzo, 50
28035 Madrid
Teléfono: 913 866 866
comercial@grupocean.com

DELEGACIÓN CATALUÑA
Avenida Pau Casals, 6
08091 L' Hospitalet de Llobregat Barcelona
Teléfono: 932 662 568
info.catalunya@grupocean.com

WWW.GRUPOCEAN.COM



CENTENARIO DE LA UNIÓ ESPORTIVA SANTBOIANA

Hablar de la Unió Esportiva Santboiana en el mundo del rugby significa hacerlo de una institución histórica a nivel de Catalunya y el resto de España. Pioneros del rugby en la Península Ibérica, campeones varias veces en todas las categorías de ámbito nacional y formadores de miles de jugadores, el decano siempre ha abanderado el deporte oval en nuestro territorio.

La U.E. Santboiana fue fundada un 4 de julio de 1921 por el ilustre santboiano Baldiri Aleu Torras, que conoció el deporte del rugby cuando estudiaba en la ciudad francesa de Toulouse, donde lo practicó y quedó entusiasmado.

Al terminar sus estudios, Baldiri Aleu volvió a su villa nativa para instalarse profesionalmente como veterinario. Allí, el entusiasmo que se había apoderado de él por el rugby lo llevó a intentar

convencer a sus jóvenes amigos de Sant Boi sobre la belleza y las virtudes de una práctica deportiva hasta entonces desconocida en nuestro país. Así se fundaba el primer club oval de todo el Estado español.

Con la creación de otros clubes en Catalunya se iniciaron de forma inmediata las competiciones, convirtiéndose en la Copa Real Sociedad de Carreras de Caballos -entre cuatro equipos- la primera

competición oval en nuestro país. Participaron C.E. Catalunya, C.N. Barcelona, C.N. Atlético y U.E. Santboiana en formato de torneo todos contra todos. Finalmente, el trofeo se lo llevó la U.E. Santboiana en un partido decisivo jugado con el C.N. Barcelona en los terrenos centrales del antiguo hipódromo de Barcelona, situado en la actual Zona Franca, un 2 de mayo de 1922.

Seguramente por su gran mochila histórica, pero



sin quitar valor a la gran competitividad que ha mostrado la U.E. Santboian a lo largo de estos 100 años de vida, el decano es el club de rugby en España con un palmarés más extenso.

Hoy en día, este palmarés se mide teniendo en cuenta sólo los títulos del equipo Senior Masculino. Hasta ahora, la U.E. Santboiana ha conseguido un total de 7 Ligas, 12 Copas del Rey, 4 Copas Ibéricas, 3 Copas de los Pirineos y 18 Campeonatos de Cataluña.

Estos 100 años de rugby en Sant Boi, Cataluña y España son una oportunidad excelente para desarrollar muchas actividades, no sólo deportivas,

también sociales, y culturales que permiten poner un punto y seguido a una magnífica historia que empezó un 1921 en Sant Boi de Llobregat.

Entre las actividades más destacadas del Centenario se encuentran la celebración del Torneo Melé de Rugby, con más de 1.200 niños y niñas, una exposición de los 100 años de rugby, el libro que recoge la historia del club, la jornada de rugby femenino, el torneo de veteranos y un partido internacional con un rival de primer nivel.

Así pues, a grandes rasgos, las actividades previstas para realizar este Centenario pueden dividirse en tres ramas:

Cultural:

- Libro conmemorativo de los Cien Años del Club (su confección está muy avanzada y la voluntad es publicarlo en Sant Jordi de 2022).
- Exposición temporal (fotográfica, documentos y objetos) en el museo de Sant Boi con una muestra gráfica de los cien años de la entidad (prevista alrededor de la Fiesta Mayor de Sant Boi).
- Audiovisual de los Cien años de la UE Santboiana y la relación del club con la ciudad (Previsto para ser programado en la TV Catalana).



CENTENARIO DE LA UNIÓ ESPORTIVA SANTBOIANA



Social:

- Encuentro de exjugadores de la Santboiana de todas las edades en las instalaciones del club.
- Cena de clausura del Centenario.
- Diferentes reconocimientos a varias personas que han sido referentes durante estos cien años del Club.

Deportiva:

- Torneo Melé de todas las categorías de formación y Escuela, con diferentes equipos

de todo el Estado (esta actividad se hará del día 4 al 8 de diciembre de 2021).

- Torneo de veteranos y veteranas del Centenario con diferentes clubes de España (esta actividad se hará durante el próximo mes de mayo).
- Partido estrella del Centenario (actualmente aún se está negociando el adversario).
- Encuentro Dona i Rugby
- Partido con un equip de nivel S-23 pendiente de definir.





Oferta Pública de Empleo para Gestores Deportivos

Convocatorias abiertas

Publicaciones octubre

- Bases para plaza de Técnico Especialista de Laboratorio, área de deportes, Universidad de León
- Tres plazas de Monitores de actividad física, Ayuntamiento de Úbeda (Jaén)

Noviembre

- Convocatoria: una plaza de Técnico deportivo y catorce plazas de Monitor deportivo, Ayuntamiento de San Javier (Murcia)
- Bases: una plaza de la Escala de Diplomados Técnicos: Especialidad Gestión de Actividades e Instalaciones Deportivas de la Universidad de Murcia
- Bolsa de empleo temporal de Socorrista - Monitor deportivo, Ayuntamiento de Camargo (Cantabria)
- Una plaza de la Escala de Diplomados Técnicos: Especialidad DUE en Deporte, Universidad de Murcia
- Dos plazas de Operario/a de mantenimiento de instalaciones deportivas, Ayuntamiento de Las Cabezas de San Juan (Sevilla)

- Convocatoria abierta: Catorce plazas de Técnico/a Especialista Actividades Deportivas, Ayuntamiento de Madrid
- Convocatoria abierta: Doce plazas de Técnico/a Especialista Actividades Deportivas (Salvamento-Vigilancia), Ayuntamiento de Madrid
- Dos plazas de Socorrista para empleo temporal, Comunidad de Madrid
- Bolsa de trabajo: Técnico coordinador de deportes, Ayuntamiento de Bétera
- Abierto plazo: diez plazas de Técnico/a Superior Ciencias Actividad Física y Deporte, Ayuntamiento de Madrid
- Abierto plazo: una plaza de Técnico/a de deportes, Diputación Provincial de Pontevedra
- Convocatoria: Técnico/a Auxiliar de Instalaciones Deportivas, Universidad de Huelva
- Bases: Una plaza de Gestor/a deportivo/a, Ayuntamiento de Denia (Alicante)
- Convocatoria: Técnico/a Auxiliar de Instalaciones Deportivas, Universidad de Huelva

 **FieldTurf**[®]
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



Dr. Jairo León-Quismondo

Director MBA y Profesor de
Gestión Deportiva
Escuela Universitaria Real
Madrid-Universidad Europea
jairo.leon@universidadeuropea.es

TRASPASANDO LAS FRONTERAS VIRTUALES. UN HOMENAJE A PAU GASOL

**“HOY ESTOY AQUÍ PARA COMENTAROS LO QUE YA HABÉIS PODIDO ANTICIPAR: QUE ME VOY A RETIRAR DEL BALONCESTO PROFESIONAL. ES UNA DECISIÓN DIFÍCIL, PERO ES UNA DECISIÓN MEDITADA”
PAU GASOL.**

Con esta frase, Pau Gasol dijo adiós a su carrera como deportista profesional. La NBA ha podido disfrutar durante casi dos décadas de uno de los mejores jugadores de la historia. Desde su incorporación a la mayor liga de baloncesto del mundo en 2001, ha formado parte de cinco equipos diferentes:

- Memphis Grizzlies: de 2001 a 2008
- Los Angeles Lakers: de 2008 a 2014
- Chicago Bulls: de 2014 a 2016
- San Antonio Spurs: de 2016 a 2019
- Milwaukee Bucks: en 2019

En su palmarés, Pau suma dos anillos de la NBA (2009 y 2010), una medalla de oro en el Mundial de Japón (2006), tres medallas de oro en el Eurobasket (2009, 2011 y 2015) y tres medallas olímpicas (plata en Pekín 2008, plata en Londres 2012 y bronce en Río de Janeiro 2016). En febrero de 2021, Pau Gasol decide regresar al F.C. Barcelona, el que fuera su primer equipo profesional. Unos meses después, el 5 de octubre de 2021, Pau anuncia su retirada del baloncesto profesional con 41 años, dando por finalizada su

exitosa y ejemplar trayectoria profesional.

En números pasados de la Revista *Deporcám*, hemos reflexionado sobre la NBA, como perfecto ejemplo de internacionalización de una liga deportiva. Como parte de la estrategia de internacionalización, las redes sociales son una herramienta clave para la NBA. En las últimas temporadas, el número de interacciones en redes sociales, visualizaciones de contenido digital y de seguidores sigue una tendencia creciente. Dentro de las redes sociales, Twitter es una de las plataformas más populares. Actualmente, esta plataforma de *microblogging* cuenta con más de 330 millones de usuarios activos y un volumen inmensurable de datos, que alcanza los 500 millones de tweets al día.

Durante el acto en el que Pau Gasol anunció su retirada del baloncesto profesional, muchas de las conversaciones se mantuvieron a través de Twitter. Entre los hashtags más usados referidos a este tema, encontramos #GraciasPau, #ThankYouPau y #PauGasol. Sin embargo... ¿cuál fue el impacto en Twitter de la retirada



de Pau Gasol? ¿Qué contenidos fueron los que más se compartieron? ¿Quiénes fueron los más mencionados? ¿Qué temas fueron más comunes en las conversaciones por Twitter?

¿Qué se retuiteó más?

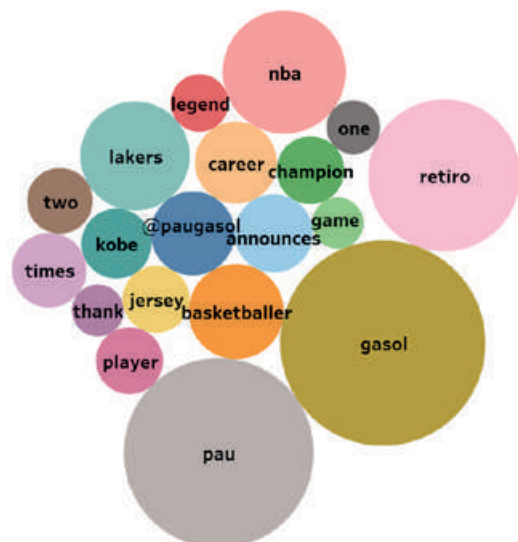
Los cinco tweets más retuiteados se publicaron entre las 17:43 y las 19:14 del 5 de octubre de 2021. Alrededor del 75% de los tweets publicados entre el martes 5 de octubre a las 5:00 y el jueves 7 de octubre a las 23:59 no recibieron ningún *retweet*, mientras que el 25% restante fue retuiteado por lo menos una vez. Concretamente, el tweet más compartido en lengua inglesa (más de 6700 *retweets*) fue publicado por el usuario @ShamsCharania el 10 de mayo de 2021 a las 16:16:47. Shams es un popular escritor y analista experto en la NBA que posee cerca de 1,5 millones de seguidores.

¿A quién se mencionó más?

En cuanto a los usuarios más mencionados, la cuenta oficial de Pau Gasol (@paugasol) lidera el ranking con una cobertura aproximada del 7%. A este, le sigue la cuenta oficial de Los Angeles Lakers (@lakers), con un 3% de cobertura aproximada. Y @NBA con alrededor de un 1% de cobertura.

¿Sobre qué temas se habló más?

Las palabras Gasol, Pau, retiro (y términos derivados, como *retirement* o *retires*, entre otros), NBA o Lakers estuvieron entre los temas más comentados en los tweets publicados. Entre estos temas, destaca el recuerdo a Kobe Bryant, que permanece en la mente de los seguidores de la NBA y de Pau Gasol. La palabra 'Kobe' fue mencionada con frecuencia por los usuarios de Twitter, algo que fue motivado, en gran medida, por el homenaje que Pau dedicó a Kobe: "Él me enseñó a ser un mejor competidor y realmente un ganador. Siempre lo he considerado como un hermano mayor. Gracias Kobe". ■





Ocio activo en litoral, ecoturismo y reto de la reactivación económica sostenible



Dr. Arturo Díaz Suarez

Catedrático Universidad de Murcia.
ardiaz@um.es



Dr. Francisco José Borrego Balsalobre.

Profesor Universidad de Murcia.
franborrego@um.es

El turismo de las zonas costero-marítimas se ha posicionado como uno de los ejes de mayor proyección de la actividad turística y la economía en España. Sin embargo, la ocupación excesiva del litoral y la sobreexplotación de sus recursos naturales está contribuyendo a mermar la viabilidad del propio sector en muchos mercados. Esta degradación ambiental está comprometiendo la prosperidad de muchos pueblos costeros, motivando la pérdida de su riqueza, autenticidad y tradición cultural en detrimento de su atractivo turístico. Se origina así la urgente necesidad de trabajar para recuperar y enriquecer los espacios turísticos, así como la oferta de productos que se prestan, apostando por la sostenibilidad como factor clave de diferenciación y competitividad, ofreciendo propuestas innovadoras de servicios turísticos de calidad que favorezcan la desestacionalización de la actividad y generen riqueza y empleo estable. En particular, las áreas protegidas Natura 2000 del ámbito costero-litorales ofrecen una indudable oportunidad para relacionar de forma eficaz los objetivos prioritarios de conservación con los del desarrollo sostenible, a través de una apuesta por orientaciones turísticas de bajo impacto y alta capacidad inclusiva, de resiliencia y sostenibilidad.

En este sentido, el turismo costero y náutico-deportivo, es la principal actividad económica del litoral europeo, generando empleo a casi 3,2 millones de personas y un total de 183.000 millones de euros de valor añadido bruto. Los

extraordinarios paisajes, la riqueza cultural y la gran diversidad de las zonas costeras de la UE han hecho de ellas el destino vacacional preferido de muchos europeos y extra-europeos.

Es por ello que este sector forma parte de la estrategia de “crecimiento azul” de la UE, definiéndose como un ámbito con potencial especial para impulsar una Europa inteligente, sostenible e integradora. En términos de valor añadido bruto y empleo es un sector en auge dentro del turismo. Se prevé que crezca de un 2-3% a pesar de la situación sobrevenida por la pandemia, reforzado además de, por el exponencial crecimiento que venía desarrollando en los últimos años, por los intereses de sol, turismo al aire libre, naturaleza y ocio activo que los usuarios demandan actualmente.

Consecuencia de este auge a nivel mundial, el reto para los centros vacacionales costeros y marítimos de Europa, es cómo explotar este potencial de manera sostenible para ofrecer puestos de trabajo atractivos a los habitantes de la región. El turismo costero y marítimo puede ser una importante fuente de crecimiento y empleo, sobre todo para jóvenes. La Comisión Europea ha publicado una Estrategia Europea para agrupar a todas las partes interesadas y desarrollar soluciones innovadoras e inteligentes para los múltiples retos que encara el sector. Esta recoge 14 acciones que involucran a los socios nacionales, regionales e industriales, para poder contribuir al

crecimiento sostenible del sector y dar un nuevo impulso a las regiones costeras europeas.

De acuerdo con la acción 14 de dicha estrategia, para un mayor crecimiento y empleo en el turismo costero y marítimo, la Comisión Europea ha publicado un anexo a la guía de la financiación de la UE al sector turístico. La iniciativa quiere dar a los agentes información sobre los proyectos que han obtenido financiación de la UE para que vean las posibles maneras de solicitar ayuda financiera para el desarrollo de proyectos de turismo sostenible e innovador en las zonas costeras. En esta línea de actuación, enfoca sus esfuerzos el Plan Integral de Cualificación Profesional de Zonas ZEC Mar Menor, Murcia, Andalucía, Ceuta y Melilla, el cual, dentro de la línea emplea azul para la cual se dota de 1,7 millones de euros de los 5,7 totales provenientes del Fondo Social Europeo, ha sido seleccionado como uno de los ocho proyectos beneficiarios de subvención por concurrencia competitiva, para, a partir de la convocatoria mejora 2020, formar y asesorar en economía verde y azul, a través de la Fundación Biodiversidad del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico.

Así, entre otros, en materia de formación, asesoramiento, puesta en valor e impulso y desarrollo, es preciso centrar esfuerzos en relación a la elevada calidad de los productos y de los servicios que a nivel turístico se pueden ofrecer, como fuente esencial de distinción competitiva. Los turistas quieren contar con servicios de gran calidad, adecuadamente evaluados, en toda la UE. Los Principios de Calidad del Turismo Europeo, publicados por la Comisión Europea, pretenden aumentar la confianza de los consumidores y la fiabilidad de los servicios y de los productos turísticos de Europa.

Hoy día, muchos turistas buscan una experiencia única y a medida, en vez de los paquetes de vacaciones tradicionales de tipo “sol y playa”. Estos cambios en la demanda requieren una reacción y una adaptación de parte de los operadores y de los destinos, y en este contexto, como reconoce la Comisión Europea en su Comunicación sobre oportunidades de crecimiento azul para el crecimiento marino y marítimo sostenible (COM/2012/0494 final): “Un medioambiente sano es fundamental para cualquier forma de turismo azul y favorece el potencial de crecimiento de nuevas formas de turismo. Esto aumenta el atractivo de las zonas costeras, lo que a su vez aumenta el potencial de crecimiento de actividades como el turismo

náutico y deportivo y el turismo verde como el avistamiento de ballenas”.

Esto se hace especialmente relevante en las costas del Mediterráneo, donde la combinación de clima, playa, áreas protegidas y servicios ofertados suponen un especial atractivo a los demandantes de este tipo de turismo y las actividades derivadas del mismo, pero España compite directamente con Francia, Croacia, Italia y Grecia principalmente.

En este sentido, es importante centrar esfuerzos en acciones para la mejora de la cualificación de profesionales en la materia, a través de un equipo multidisciplinar que integre a especialistas en ciencias del deporte, turismo, biología, ciencias del mar y medioambiente; proponiendo y elaborando planes innovadores y sostenibles de actividades turísticas capaces de regenerar la economía y el tejido productivo de las comarcas donde se implanten, realizando un análisis de los empleos directos e indirectos que genera, a través de la consecución de los siguientes objetivos generales:

- Crear empleo azul.
- Mejorar las competencias y cualificaciones de personas trabajadoras en sostenibilidad.
- Impulsar la innovación social con impacto ambiental positivo.
- Reforzar la relación dinámica entre la conservación y el uso sostenible de los valores de las áreas Natura 2000 costeras y marítimas.
- Promover la creación y crecimiento de empresas azules.
- Conectar los ecosistemas europeos de apoyo al emprendimiento y empleo azul.
- Asimismo, como objetivos específicos en la mejora de las competencias profesionales, es importante desarrollar las capacidades y el interés por la:
 - Investigación. Mejorar el conocimiento necesario para la gestión adecuada de los espacios marinos implicados.
 - Conservación. Asegurar un estado favorable de los hábitats y especies de interés comunitario.
 - Seguimiento y vigilancia. Sobre los espacios marinos.
 - Participación y formación. Proporcionando información y capacitación a gestores y usuarios del mar y fomentando la concienciación y cooperación entre todos los agentes implicados.
- Innovación. Mediante la proposición de nuevos enfoques de uso de los espacios marinos y modelos de referencia productivos dentro del

marco de una economía azul.

- Comunicación, sensibilización y educación ambiental. Involucrando a la sociedad en la gestión adecuada de estos espacios.

A tal efecto, el turismo náutico de recreo y de ocio activo de costa, se posiciona como un aliado clave de la sociedad en la puesta en valor de los recursos naturales y culturales existentes en el litoral. Su adecuado disfrute, depende de un paisaje y medio marino en buen estado de conservación. Su presencia contribuye a reforzar la oferta de actividades turísticas y por ende a revalorizar los destinos, constituyendo un vehículo estratégico de transmisión de valores de afección en la sociedad por la naturaleza y por el deporte, produciendo un impacto educacional positivo tanto a turistas como a población local.

Pero su huella ecológica debe mitigarse y gestionarse adecuadamente, en tanto en cuanto, su doble condición de generador de activos y pasivos ambientales, le sitúa en una posición privilegiada para liderar una corriente de cambio que reúna a administraciones públicas, empresas y sociedad civil, en un compromiso conjunto por la revitalización sostenible del litoral, contribuyendo a mejorar la calidad de la oferta turística, garantizando la integridad de los ecosistemas costeros y capitalizando las oportunidades vinculadas a la llamada economía verde.

Así, el concepto del turismo como vehículo de desarrollo social, satisfacción de las aspiraciones de las personas, progreso, paz y convivencia de los pueblos, ha sido refrendado por la comunidad internacional a través de numerosas iniciativas, como las declaraciones de Manila y la Haya sobre Turismo. Del mismo modo, ha sido reconocido en la Carta Mundial de Turismo Sostenible, por su dependencia con el patrimonio natural y la biodiversidad, así como su eficacia para elevar la sensibilidad hacia la conservación del medioambiente.

En este sentido, como parte fundamental integrante del turismo, máxime en países con la cantidad de litoral que tiene España, la náutica de recreo, la actividad físico-deportiva y el ocio activo, unificados, actúan como herramienta de éxito para la cohesión de los conceptos descritos, reforzando la presencia de espacios de recreación, deporte, educación y salud para el disfrute de la sociedad, así como de punto de encuentro entre las poblaciones de diferente índole.

Enriquecer dichos espacios con productos y experiencias innovadoras que incrementen su valor añadido es fundamental para avanzar hacia escenarios de mayor competitividad, diversificar la oferta y desestacionalizar la demanda, adecuándola mejor a la capacidad de carga del territorio y las necesidades de la sociedad. ■

COMUNIDAD DE ESPAÑA MINISTERIO DE EDUCACIÓN POLÍTICA PARA LA FORMACIÓN TECNOLÓGICA Y EL AUTO-EMPRESARIADO

PROGRAMA **emplea verde**

UNIÓN EUROPEA Fondo Social Europeo El FSE invierte en tu futuro

INTEMARES

UNIVERSIDAD DE MURCIA

Plan integral de cualificación profesional de zonas ZEC
Mar Menor, Murcia, Andalucía, Ceuta y Melilla
Convocatoria MEJORA Programa Empleaverde 2020

Detención presupuestaria para la ejecución del Proyecto: **115.910,80 €**
Cofinanciación del FSE: **95.128,64 € (80%)**
"Acción gratuita cofinanciada por FSE"
"Conseguir formación y un empleo de calidad"

Entidades colaboradoras:
Ayuntamiento de Agilas, Ayuntamiento de Cartagena, Ayuntamiento de San Javier, Ayuntamiento de San Pedro del Pinar, Ayuntamiento de Peñarroya, Región de Murcia, Ciudad Autónoma de Ceuta, Ciudad Autónoma de Melilla.

Objetivos prioritarios:
Mejorar la oferta turística y de ocio activo.
Mejorar la oferta de actividades deportivas y de ocio activo.
Mejorar la oferta de actividades culturales y de ocio activo.
Mejorar la oferta de actividades de ocio activo y de ocio activo.

Más información en estas redes sociales y portales del SEF: **CAROL**, la Universidad de Murcia y las entidades colaboradoras.

Trámites a seguir en procedimientos de acceso formativos gratuitos a lo largo de 9 meses (Inicio julio 2023).

Más equipos de baloncesto que nunca

El deseo de hacer deporte lleva a un récord de inscritos en la FBM y apunta a la necesidad de más instalaciones.

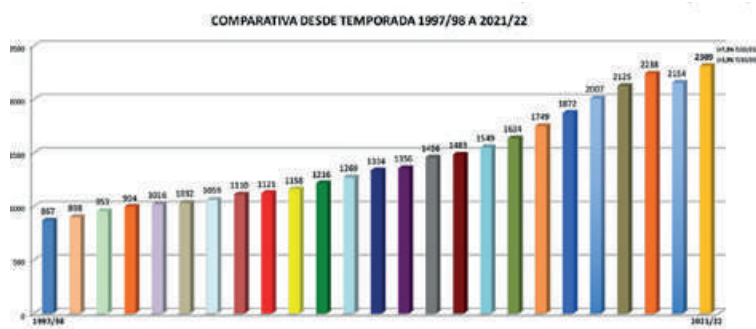
David González (FBM). Fotos: FBM

La Federación de Baloncesto de Madrid ha comenzado la temporada 2021/22 con... ¡2.309 equipos!, un récord en la historia del baloncesto madrileño. Y es posible que esa marca aumente todavía más con nuevas competiciones previstas por la federación, como la Liga 3x3. Tras el paréntesis provocado por la pandemia del COVID, con un ligero descenso en el curso 20/21, la FBM prolonga un aumento de inscripciones que se extiende ya desde hace 25 años.

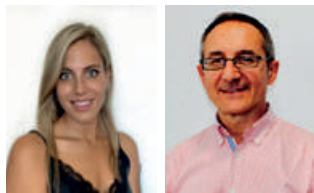
El deseo de hacer deporte tras unos meses muy difíciles, los éxitos de las selecciones nacionales, el gran trabajo de clubs y colegios... Todos estos factores han impulsado un crecimiento que, en palabras de Santos Moraga, presidente de la FBM, "es muy positivo. Incluso ha superado las previsiones que teníamos después de todo lo que ha sucedido. Pero este aumento nos exige un trabajo adicional, por ejemplo, en el Comité de Árbitros, donde necesitamos un mayor número de personas para atender todos los partidos. Otra situación que se está empezando a plantear en

algunos municipios de la Comunidad es la escasez de instalaciones. No solo el baloncesto. Todos los deportes han crecido con el paso de los años y las instalaciones no lo han hecho al mismo ritmo".

La Federación de Baloncesto de Madrid ya ha expresado su inquietud a la Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid y el Ayuntamiento de la capital. "Esperamos que de los fondos europeos que vienen a España algo vaya al deporte y sería necesario activar un plan de instalaciones que, de alguna forma, nos haga combatir esta carencia", señala Santos Moraga, que incluso ha recibido impresiones de primera mano, desde los clubs madrileños. "En concreto en nuestro deporte, los clubs nos están manifestando esta necesidad de nuevas instalaciones para acoger a niños y niñas que están deseando hacer deporte, ejercicio físico y en nuestro caso, baloncesto, aunque, por los contactos que tenemos, en otros deportes de equipo sucede lo mismo", señala el presidente de la FBM. ■



COVID-19: SECUELAS Y TRATAMIENTO DESDE LA FISIOTERAPIA EN DEPORTISTAS



Victoria Quiñones* y Guillermo Rodríguez**

*Fisioterapeuta y **Especialista en Medicina Deportiva y Rehabilitación. Clínica Avanfi.

El 11 de Marzo de 2020 el SARS-CoV-2, un virus altamente contagioso, fue catalogado como pandemia. Como sabemos, este virus se transmite entre persona y persona a través de secreciones respiratorias.

Los **síntomas** de esta enfermedad son múltiples ya que afecta a todos los sistemas de nuestro cuerpo. Los más comunes son la fiebre, tos, fatiga, disnea (sensación de falta de aire), aumento de la frecuencia respiratoria >30rpm, disminución de la saturación de oxígeno en sangre <93%, cefaleas, pérdida del gusto y olfato y mialgias (dolores musculares), entre muchos otros.

Las **secuelas pulmonares**, tanto parenquimatosas como vasculares, han sido las mayoritarias en estos pacientes. En España, alrededor del 20% de los sujetos ya infectados han requerido asistencia hospitalaria y, entre estos, un 35% han necesitado soporte respiratorio.

La secuela pulmonar predominante, a nivel parenquimatosos es el **“síndrome respiratorio agudo severo”** que puede provocar una neumonía. Esta neumonía evoluciona por diferentes pasos: una fase aguda, en la que disminuye el intercambio de oxígeno de los pulmones a la sangre, una fase progresiva en la que predomina la inflamación y una última fase, entre la semana 6ª y 8ª, en la que puede producirse una fibrosis pulmonar. Esta fibrosis se podría asemejar a cicatrices y rigidez del pulmón que impiden su correcto funcionamiento, la renovación del oxígeno en la sangre y la expulsión del CO₂.

Dependiendo de la afectación tras el SARS-coV-2 y del tipo de paciente, desde una persona sedentaria hasta un deportista de élite, las secuelas pueden variar desde la fatiga con las actividades de la vida basal, hasta una limitación

para el deporte, aficionado o de élite.

Los ejercicios de fisioterapia y rehabilitación respiratoria irán dirigidos mejorar la movilidad y elasticidad a esas zonas fibrosadas del pulmón.

Asimismo, un porcentaje importante de pacientes que acuden a **tratamiento**, una vez pasada la enfermedad, lo hacen debido a la cronicidad de los síntomas iniciales como la disnea, la fatiga muscular y la polineuropatía (irritación o afectación de los nervios periféricos) afectando a nervios motores y sensitivos, sobre todo de miembros inferiores.

La **Fisioterapia** en estos casos, tanto agudos como en estas secuelas crónicas, cumple un rol muy importante. La intervención del Fisioterapeuta dependerá de cada caso, valorando síntomas y factores como la gravedad, el tiempo de evolución, fase y tipo de paciente, para poder plantear diferentes metas. Entre los objetivos predominantes en los que se trabajan son la movilización precoz, el trabajo de la vía aérea, ayudando y mejorando la relación ventilación/perfusión, el restablecimiento de la mecánica y función pulmonar, y el trabajo activo con ejercicio terapéutico progresivo.

Pero, ¿cómo podemos trabajar en una fase inicial para mejorar este tipo de secuelas para volver a la práctica deportiva habitual?

El entrenamiento para la recuperación lo dividimos en cinco bloques: fisioterapia respiratoria, calentamiento, fuerza-resistencia, resistencia aeróbica y vuelta a la calma.

La pauta, dosificación y tipo de ejercicios debe

COVID-19

estar supervisado por un equipo multidisciplinar, el fisioterapeuta, el especialista en Medicina Deportiva y el neumólogo en todo momento y cada ejercicio se adaptará a la situación del paciente.

1. Fisioterapia respiratoria:

Tratamiento enfocado a aumentar la capacidad respiratoria. Para ello podemos trabajar con respiraciones abdomino-diafragmáticas (tipo hipopresivos) así como ejercicios de espiración con labios fruncidos.

La primera podríamos hacerla, por ejemplo, colocándonos tumbados con las piernas flexionadas y nuestras manos en el abdomen para poder sentir bien el ejercicio. Dirigimos el aire, inhalando por la nariz, a nuestro abdomen, manteniendo dicha respiración durante unos segundos. Exhalamos lentamente. Respiraciones lentas y controladas, notando cómo se expande nuestro abdomen al inhalar todo el aire. La intención es ver cómo, poco a poco, vamos aguantando más tiempo el aire sin tener que expulsarlo.

La respiración con labios fruncidos consistiría en inhalar lentamente por la nariz en 2 tiempos expandiendo nuestro tórax. Seguidamente fruncir los labios y exhalar, a través de ellos, en 4 tiempos o más para aumentar la presión en nuestros pulmones y de esta forma ir expandiendo dichos órganos.

Otra técnica muy usada para trabajar el aumento de capacidad pulmonar, en casa, es el incentivador volumétrico o incentivador respiratorio. Es una técnica con un aparato que consta de una, dos o tres bolas que se elevan cuando el paciente inspira. Éste nos sirve para mejorar o mantener nuestro esfuerzo inspiratorio y con ello ir disminuyendo la posible rigidez pulmonar.

Las pautas para utilizar el incentivador



volumétrico correctamente es adoptar una buena posición cogiendo la unidad en posición vertical. Los pasos constan de una exhalación de forma natural, colocando los labios sellándolos bien con la boquilla y una inhalación. Dependiendo del flujo respiratorio de cada paciente el objetivo será elevar las bolas y mantenerlas arriba el mayor tiempo posible. Entre cada inspiración es importante descansar con una respiración relajada.

2. Ejercicios generales

En la **fase de calentamiento** se incluyen ejercicios de movilización y estiramiento de cada articulación, comenzando por los tobillos, rodillas, caderas, tronco, hombros, codos, muñecas y columna en su totalidad.

También se incluye trabajo de equilibrio (propiocepción) con ejercicios como el intentar mantener la postura con ambos pies apoyados en el suelo y ojos cerrados, con apoyos monopodales en el suelo o sobre bases inestables, como el bosu.

COVID-19

Además de este tipo de ejercicios, los estiramientos de columna, miembro inferior y superior cuentan con gran importancia para evitar rigideces y retracciones.

En la **fase de entrenamiento de fuerza - resistencia** se trabaja con el propio peso corporal, pesos livianos o bandas elásticas. Son ejercicios funcionales, simples y con aumento progresivo de la carga dependiendo de la tolerancia. Se realizan 2-3 series x 10 repeticiones y 1 minuto de descanso entre serie y serie manteniendo un buen control respiratorio.

Como ejemplo:

El primer ejercicio: sentado con banda elástica fija en la pata trasera de la silla y en el tobillo del miembro que queremos trabajar, realizar la extensión de cuádriceps (de la pierna). Dependiendo de la fase aumentaría la resistencia de la banda elástica o lastre.

El segundo ejercicio: tumbado boca arriba, con las rodillas flexionadas y ambos pies apoyados en la superficie, elevar glúteo activando abdomen para realizar la postura de puente.

El tercer ejercicio: Estando de pie, con las piernas semiflexionadas y la banda elástica sobre los muslos realizar pasos laterales. Para añadir dificultad bastaría con cambiar la resistencia del elástico o añadir peso cerca de nuestro cuerpo para evitar compensaciones.

El cuarto ejercicio: aperturas de brazos con banda elástica llegando a la línea horizontal de nuestros hombros.

El quinto ejercicio: tumbado boca abajo, apoyar el peso en nuestros pies (zona de los metatarsianos) y antebrazos, activando abdomen y glúteo, para ejecutar una plancha de abdomen.

En la **fase de entrenamiento de la resistencia aeróbica** se recomienda una intensidad ligera-moderada durante 5-30 minutos.

Durante la 1ª y 2ª semana de tratamiento se trabaja en cinta o bicicleta estática con un 60% del consumo máximo de oxígeno. (Inicio más lento, son pacientes con muy poca capacidad)

Durante la 3ª y 4ª semana se aumenta la intensidad, pudiendo trabajar con intervalos.

La vuelta a la calma tiene un tiempo aproximado de 10 minutos en donde incluimos respiraciones profundas, estiramientos y movilizaciones reduciendo la frecuencia cardíaca y la tensión arterial.

La recuperación, para los pacientes sedentarios o para los deportistas de élite puede llevar semanas, pero es posible.

Por lo tanto, es importante un buen trabajo específico, programado y supervisado para solventar o minimizar el impacto de las secuelas del SARS-CoV-2 y así volver a nuestra práctica deportiva habitual. ■

Hacia un nuevo futuro



Pablo Sánchez Buján

“Emprendedor deportivo”

Los dos años que hemos pasado llenos de dificultades por culpa de la pandemia del coronavirus, principalmente, nos ha dejado como huérfanos, en todos los ámbitos empresariales o individuales. Nos ha dejado exhaustos, sin ganas de ideas, sin ganas trabajar, de emprender, de volver a resurgir, etc.

Yo creo que hay que echar de nuevo del espíritu emprendedor que nos ha marcado siempre en nuestro sector, el de la Actividad Física y el Deporte.

Recordemos que un emprendedor es una persona que tiene la capacidad de descubrir e identificar algún tipo de oportunidad en el entorno que se desarrolla. Así, con base en ello, crea y organiza una serie de recursos con el fin de dar inicio a un proyecto personal o empresarial.

Pues tenemos que volver a tomar esta actitud de nuevo. Según eleconomista.es:

“Ante este panorama, emprendedor tiene que anticiparse y saber adaptarse a las necesidades del mercado más que nunca”. “Por esta razón, South Summit, como plataforma global de innovación y conexiones de alto valor entre los actores clave del ecosistema mundial de la innovación, ha analizado las principales tendencias a tener en cuenta en este 2021:

- Digitalización
- Innovación Abierta
- Marco legal
- Emprendimiento rural
- La salud, por encima de todos los demás sectores”

Pero una de las apuestas más importantes es “la educación al emprendimiento y la salud por encima de todo”

En nuestro sector vendemos salud principalmente, pero también ofrecemos relaciones sociales, ocio, recreación, y un

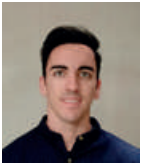
gran número de valores a través la actividad deportiva, lo cual nos permite podernos dirigir a toda la sociedad, niños y mayores, hombres y mujeres y ofrecerles el tipo de actividad que desean, que más les convenga.

Entrepreneur.com, recomienda 10 *tips* (píldoras) para un buen emprendedor, en las cuales podríamos apoyarnos:

1. Estudia el mercado.
2. Detecta las necesidades de tus clientes.
3. Ten todo por escrito.
4. Transforma tu idea en un negocio.
5. Aprovecha las oportunidades.
6. Adapta los nuevos productos a tu mercado.
7. Lanza nuevas propuestas para nuevos mercados.
8. Acude a exposiciones.
9. Capacitación.
10. Acercamiento a expertos en emprendimiento y startups.

Pero hay otras cosas de gran valor en las podríamos apoyarnos, y a mi modo de ver es el “Asociacionismo” para compartir ideas, un asociacionismo muy poco desarrollado en nuestro sector, en el que muchos profesionales van por “libre”. Por esta razón desde esta “plataforma”, quiero hacer un llamamiento a todos los profesionales del sector, técnicos y directivos y pedir que aunemos nuestra fuerza, sumando nuestras ideas a través de asociarnos en plataformas o asociaciones tales como el Circulo de Gestores Deportivos de Madrid, el Colegio de Licenciados en Educación Física, u otros. La unión nos dará más fuerza, más ideas, más ilusión, nos permitirá “llegar” más lejos. ■

La importancia del sueño en los deportistas



David Alonso Page

davidalonso1125@gmail.com

En el mundo del deporte, tradicionalmente han existido ciertos clichés, motivados por la cultura del esfuerzo y el sacrificio. *No pain no gain* servía de eslogan para aquellos que creían que con entrenar más que el resto serían los mejores, pero como siempre un enfoque tan reduccionista no suele ser acertado. Hoy sabemos que más no es mejor, por lo que aquel deportista que se enfoque solamente en entrenar más que el resto, está abocado a la lesión y al estancamiento. No se trata de hacer más, si no de hacer mejor.

Afortunadamente, este enfoque está siendo superado, debido a los progresos en la investigación científica. Hoy en día sabemos que el entrenamiento es tan solo un factor más en el progreso de un deportista, teniendo un gran peso otros muchos factores, como la nutrición y el descanso, entre otros.

En este artículo vamos a hablar del descanso, concretamente del sueño, debido a su gran importancia en el rendimiento deportivo. Como vimos en ediciones anteriores, el entrenamiento es un estresor al que nuestro cuerpo necesita adaptarse y para ello, necesita un descanso de calidad, en el que se producen las sobrecompensaciones, que preparan al cuerpo para superar ese estresor cuando se vuelva a presentar. En definitiva, este es el proceso mediante el cual mejoramos y nos hacemos más fuertes y eficaces, en este caso en un deporte o habilidad física.

Desde el punto de vista de la evolución, el sueño siempre ha sido un misterio. En el entorno salvaje en el que evolucionamos, desconectarnos de la realidad durante alrededor de ocho horas, suponía un gran peligro para nuestra supervivencia, ya que éramos vulnerables ante cualquier depredador que nos acechara. Y pese a ello, somos descendientes de aquellos ancestros que dedicaban este tiempo al sueño, lo que nos da una visión de lo realmente importante que es este proceso.

Durante el sueño, nuestro cerebro realiza varios procesos vitales, por un lado, se encarga de consolidar en la memoria las experiencias del día vivido. Existen multitud de estudios en los que se relaciona mala calidad de sueño con peor memoria.

Por otro lado, durante el sueño se refuerzan las conexiones neuronales que han sido utilizadas durante ese día y se desechan las que ya no sirven, es decir, se realiza un recableado neuronal que permite al cerebro mejorar su eficiencia. El cerebro desecha las conexiones sinápticas inservibles, esta “basura cerebral” está compuesta por desechos metabólicos y celulares, que con la falta de sueño se van acumulando en nuestro cerebro creando la llamada Placa Amiloide, relacionada con multitud de enfermedades mentales como Alzheimer o Demencia.

Por tanto, como hemos visto, un sueño de calidad es necesario para consolidar los aprendizajes y las habilidades deportivas entrenadas y producir la mejora. Siguiendo el ejemplo del principio, un deportista que realice un entreno demandante y después se alimente bien y tenga un sueño de calidad, va a tener una tasa de mejora mayor que otro que dedique muchas más horas a entrenar, pero que descuide su alimentación y la calidad de su sueño.



Ya hemos visto la importancia que tiene el sueño, tanto para nuestra salud, como para el rendimiento deportivo, pero ¿cómo podemos tener un sueño de calidad?

Como se señalaba al inicio del artículo, más no es mejor, por lo que dormir muchas horas no es sinónimo de tener un descanso de calidad. De hecho, estudios han demostrado que, a partir de las nueve horas dormidas, la calidad del descanso es similar a dormir cinco o menos horas.

El sueño está regulado por dos factores: la acumulación de Adenosina y los Ritmos Circadianos.

“El sueño es la única medicina efectiva” Sófocles.

La Adenosina es un “residuo” que genera nuestro cuerpo al consumir energía. A lo largo del día vamos acumulando Adenosina y esta es inductora del sueño. Este es uno de los motivos por los que al final de día tenemos sueño, ya que tenemos mucha cantidad de Adenosina acumulada.

Por otro lado, los ritmos circadianos se encargan de regular nuestros ritmos biológicos. Son los que nos hacen activarnos cuando nos despertamos, mediante la segregación de cortisol, la llamada hormona del estrés, ya que nos pone alerta; también gracias a los ritmos circadianos segregamos melatonina por la noche, esta hormona nos genera somnolencia y contribuye a que nuestro descanso sea reparador.

El problema del estilo de vida moderno es que en ocasiones se encuentra enfrentado a los ritmos circadianos naturales. El estrés crónico, las luces artificiales y la gran cantidad de estímulos por la noche, la calefacción, el sedentarismo y, en ocasiones, los turnos laborales son factores que alteran nuestros ritmos circadianos, empeorando nuestro descanso.

Para tener un sueño de calidad debemos tener en cuenta estos factores, siempre en función de nuestras posibilidades. Por ejemplo, en el caso del deportista, para tener un sueño lo más reparador posible debería cuidar los siguientes aspectos:

- Exponerse al sol por la mañana y estar lo más activo posible cuando se levante.
- Realizar el último entrenamiento físico mínimo cuatro horas antes de acostarse y cenar mínimo dos horas antes.
- Al menos una hora antes de acostarse, no someterse a gran cantidad de estímulos, utilizar luces tenues y no exponerse a pantallas. Por ejemplo, un buen hábito sería leer en papel antes de dormir.
- La habitación donde duerma debe tener una temperatura fresca, ya que, nuestro cerebro relaciona la noche con un descenso de temperatura.

Estas son algunas recomendaciones que van a optimizar los ritmos circadianos del deportista y, en definitiva, van a mejorar la calidad de su sueño y, por ende, la de su rendimiento. ■



Guías prácticas y Protocolos de higiene

¡GRATUITOS!

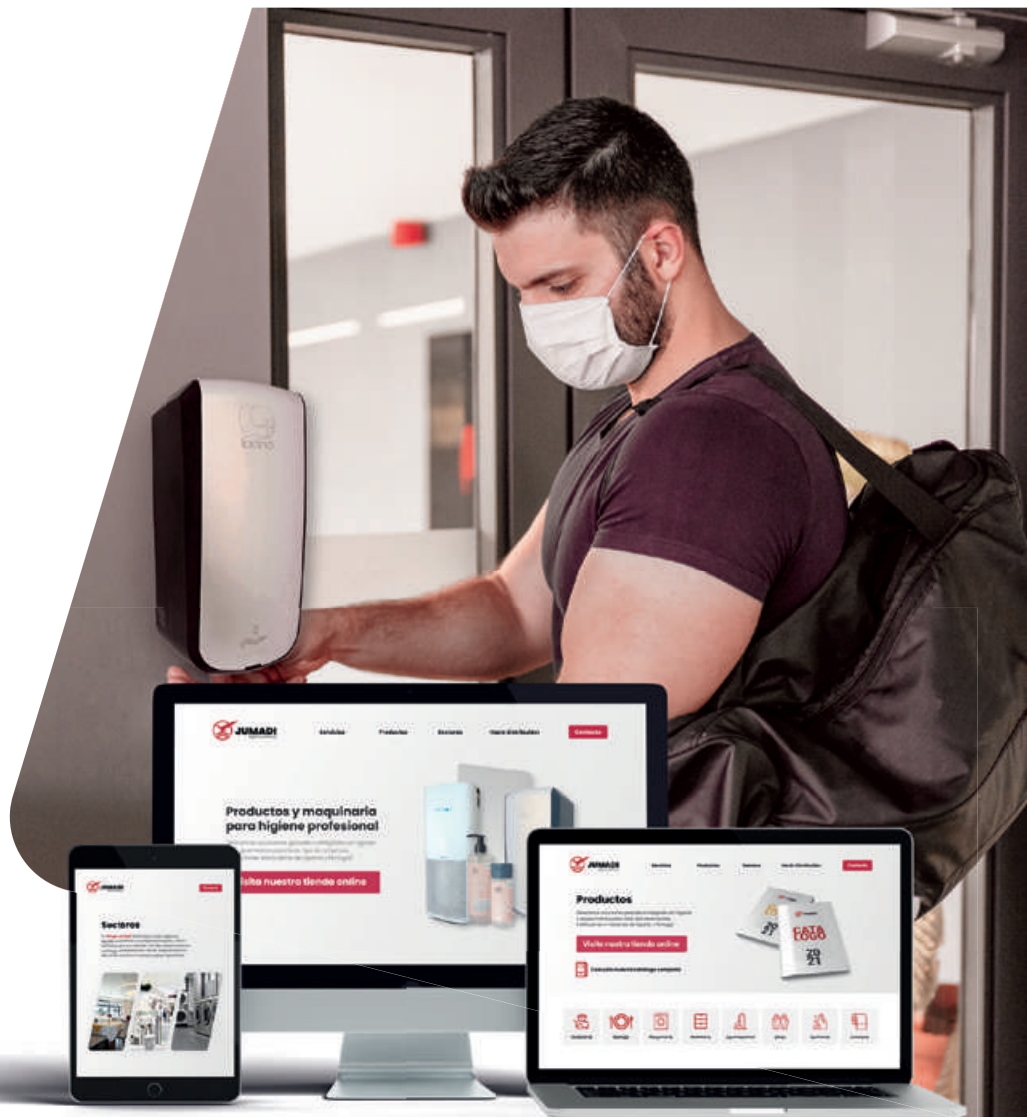
Ofrecemos **guías prácticas** y **unos protocolos de higiene** adecuados, para mantener sus instalaciones seguras.

Incluyen **instrucciones** precisas para la desinfección y limpieza de las estancias y el **uso específico de productos adecuados**.

958 40 50 00 atencioncliente@jumadi.es

Protocolos higiene Centros deportivos

www.jumadi.es



ACTIVIDAD FÍSICA Y PRESERVACIÓN ÓSEA Y ARTICULAR: CÓMO MOVERNOS HOY PARA SEGUIR DISFRUTANDO MAÑANA



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

La sociedad moderna actual parece sumida en varias dicotomías que rozan la paradoja. Nunca antes la obesidad había supuesto un problema sanitario y social tan importante; mientras, el número de centros deportivos y gimnasios crece de forma paralela. La tasa de producción de alimentos ultra-procesados y *comida basura* alcanza máximos históricos en la misma proporción que la población se lanza en brazos de nutricionistas y dietas milagro. Y a medida que la vida nos aboca a un mayor sedentarismo tanto en el trabajo como en nuestro tiempo de esparcimiento, día a día aumenta el número de personas que realizan algún tipo de actividad física regular.

Muchas veces, estas contradicciones responden a impulsos o intentos de los individuos de escapar de las garras de rutinas que abocan a la pasividad y una nutrición deficiente inadecuada. **De forma cíclica** (al final del verano, de las fiestas de Navidad, etc) **polideportivos y palestras se ven asaltadas por nuevos usuarios cumpliendo propósitos de cambio**. Es en este punto donde surgen ciertos riesgos que pueden provocar el efecto contrario al deseado. **Aunque**

la oferta deportiva es inmensa, cada individuo y deportista potencial debe ser consciente de su situación basal y estar dispuesto a aprender y aplicar los fundamentos de una actividad física saludable.

Nuestro aparato locomotor constituye la principal herramienta de trabajo durante el esfuerzo deportivo. La correcta armonización de sus componentes (huesos, músculos, ligamentos, etc) determinará que su entrenamiento regular redunde en beneficio de los mismos así como en el resto del organismo. No obstante, un mal empleo o un sobreuso acarreará no sólo lesiones y un desgaste acelerado, también generará una retroalimentación negativa en el ánimo del usuario llevándolo al desencanto, frustración y un eventual abandono de la disciplina deportiva practicada.

Al igual que toda estructura biológica, nuestros huesos y músculos responden al aumento de necesidades de uso implementando su actividad. Un incremento regular de la demanda funcional desencadena mecanismos de hipertrofia, aumentos de la vascularización y optimización energética. Estos preceptos

suponen la base del entrenamiento físico. Sin embargo, **nuestro sistema osteomuscular también comparte con el resto de tejidos corporales la tendencia a la degeneración, el envejecimiento y el sufrimiento mecánico y metabólico con el uso excesivo o incorrecto.**

El avance de la ciencia médica y quirúrgica ha permitido el desarrollo de nuevos tratamientos que frenen este desgaste. La medicina y cirugía deportivas han actuado como punta de lanza aportando soluciones a patologías que dificultan a los atletas la consecución de una actuación óptima. El progreso en esta rama ha derivado en beneficios para la población en general en su actividad física cotidiana.

En cualquier caso, la prevención de lesiones se mantiene como el pilar principal de la salud del deportista, profesional o *amateur*. Dejando aparte los campos nutricionales y cardiovasculares del entrenamiento funcional, **la profundización en la biomecánica nos permite comprender y aplicar técnicas físicas de prevención de procesos degenerativos.**

Las estructuras óseas están

	Cadena Cerrada	Cadena Abierta
Característica	No existe segmento libre	Segmento libre
Centro de gravedad	Variable	Fijo
Implicación articular	Poliarticular en un movimiento	Monoarticular en varios movimientos consecutivos
Fuerzas articulares	Coaptación articular	Decoaptación articular
Tipo de palanca	Segundo género	Tercer género
Estabilidad	Alta	Baja
ROM	Condicionado	Libre, lo determina el sujeto
Control motor	Bajo	Alto

Nuestro sistema osteomuscular también comparte con el resto de tejidos corporales la tendencia a la degeneración, el envejecimiento y el sufrimiento mecánico y metabólico con el uso excesivo o incorrecto.

diseñadas para soportar cargas axiales a su eje: esta es la base de su función y desarrollo. Por ejemplo, los huesos de los miembros inferiores de los niños crecen y se fortalecen conforme el infante comienza a apoyar su cuerpo sobre pies y piernas. Sin embargo, las cargas perpendiculares al eje óseo mayor precisan de menos intensidad para debilitar al hueso en su región más expuesta. Por otro lado, los músculos actúan contrayendo su vientre y realizando una fuerza que emplea el tendón y su inserción ósea como brazo de palanca y punto de apoyo. **Al forzar los grupos musculares con vectores de fuerza anómalos o al emplear un vector correcto, pero de forma excesiva, aparecen sucesivamente inflamación, laceración y rotura de fibras musculares.**

Por último, las articulaciones, las macroestructuras por antonomasia del aparato locomotor se verán también perjudicadas si no se tiene en cuenta su biomecánica y capacidad de trabajo.

Existen innumerables disciplinas deportivas que vienen a enriquecer a quienes las practican con su componente social y cultural, no sólo con

bienestar físico y psíquico. Pero ciertas prácticas acarrear mayor riesgo de desgaste y lesión. **Los deportes de equipo involucran un alto nivel de contacto, cambios rápidos de aceleración/desaceleración y movimientos forzados sobre los ejes articulares.** A estos han venido a sumarse **ciertas prácticas de alto impacto corporal que, con la promesa de rápidos resultados, exigen altas cargas y vectores de fuerza no siempre respetuosos con la biomecánica osteomuscular fisiológica.** Ambos grupos de actividad física no deben ser demonizados, en cualquier caso. Sus beneficios en distintos planos biológicos son evidentes. Precisamente, para que sus ventajas sean lo único que obtengamos de su práctica es necesario un correcto entrenamiento funcional previo a su realización y, posteriormente, paralelo a la misma.

El entrenamiento funcional, a grandes rasgos, deberá ser dividido en ejercicios de cadena cerrada y de cadena abierta. Los primeros mantienen el segmento corporal más distal fijo, realizando el trabajo el segmento más proximal. Son ejercicios que generan cadenas biomecánicas estables

y cuyo vector de fuerza final sigue el eje mayor de las trabéculas óseas. **Su práctica es la piedra angular del fortalecimiento osteomuscular sin olvidar que durante su desarrollo las articulaciones sufren mayor tasa de coaptación.** Aunque éste puede disminuirse al realizar los ejercicios con una supervisión estrecha de la higiene postural.

Los ejercicios de cadena abierta fijan los extremos proximales del miembro liberando a los distales. La cadena corporal resultante suele ser multiarticular, requiriendo (y entrenando) la coordinación neuromuscular de los elementos involucrados. **La musculatura paravertebral y pélvica (el core), ejercen de núcleo estabilizador del movimiento ejercitándose de forma indirecta.**

Una correcta combinación de ambos tipos de ejercicios permite desarrollar una base corporal con la que afrontar los retos que planteen disciplinas más complejas y exigentes. Y, por supuesto, nos permitirá disfrutar de la práctica deportiva en el presente garantizando que podremos seguir desarrollándola en el futuro.■

¿Desde cuándo existe el deporte municipal en Madrid?



Fernando Andrés

Recientemente un grupo de profesionales que habían trabajado durante décadas en el Instituto Municipal de Deportes de la capital promovieron la celebración de un acto conmemorativo de los “Cuarenta años de deporte municipal”. Se añadieron luego a la iniciativa otros compañeros que habían trabajado en otras ciudades próximas, aunque la mayoría procedía de las promociones del INEF de Madrid que habían acabado sus estudios entre 1.978 y 1.982, por lo que simplificando fechas, establecieron a “grosso modo” en cuatro décadas el periodo de su permanencia en estas instituciones. Tanto los comentarios de los asistentes como las fotografías de este encuentro confirman que se trató de un acto de confraternización y reencuentro de unos técnicos que habían dejado lo mejor de su vida laboral en estos cometidos en los que en general, y a juzgar por sus caras, debieron de pasárselo muy bien, al margen de los lógicos problemas del día a día. Esta anécdota sirvió para preguntarme cuando comenzó lo que se conoce como el deporte municipal en la capital y busqué las primeras acciones e inquietudes, y lo que sigue es lo que encontré hasta finalizar el primer tercio del siglo XX. Quedarán para

un futuro artículo por razones de espacio las actuaciones municipales en la época del franquismo.

1. El intento de crear la primera instalación municipal para los ciudadanos

La primera iniciativa localizada del Ayuntamiento de Madrid en que se demostraba un cierto interés por lograr un escenario para la formación físico-deportiva se produjo el 2 de marzo de 1.858. Según aseguraba el cronista oficial de la villa, José del Corral, siete concejales del Ayuntamiento de Madrid elevaron una proposición para construir un gimnasio en el Colegio de San Ildefonso, que es la más antigua fundación docente municipal, posiblemente creada en el siglo XIV.

La memoria de la propuesta argumentaba que: “Contando el Excmo. Ayuntamiento en su seno con una persona que acaso es la que introdujo en España estos estudios, se encargue al conde de Villalobos de proyectar y dirigir este gimnasio”. La propuesta se aprobó por unanimidad y el 14 de marzo de 1.859 el noble citado firmó el proyecto, que enfocó a lograr un gran gimnasio para todos los madrileños, y hasta pretendió que sirviera para la enseñanza

de los futuros profesores. El propio Villalobos, según relata la misma fuente, promovió la creación de varios gimnasios más, entre ellos uno en la Academia de Artillería de Segovia en 1.867, y diseñó otro que pudiera normalizarse por considerársele tipo para el propio Ayuntamiento, e instalable en cualquier punto de la ciudad. Decía al respecto que tendría:

“... una superficie mínima de 15.000 pies cuadrados de los que 6.000 estarían destinados a la construcción de un salón para los «gimnastas», otros 6.000 para ejercicios al aire libre y los 3.000 restantes para portería, almacén, vestuarios de hombres y mujeres, anfiteatro para las explicaciones «pedotribicas» a los que hayan de servir esta profesión, habitaciones para el director y administrador del gimnasio, y para los restantes usos necesarios en estos establecimientos.”

De la idea inicial se derivó hacia la construcción de hasta tres gimnasios: el escolar, el profesional y el dedicado al Ayuntamiento, pero ninguno de ellos se realizó por cuestiones económico-administrativas. Son las primeras referencias sobre la posibilidad de que el Ayuntamiento pudiera tener

una primera instalación para sus ciudadanos.

El mismo cronista indicaba también que, pese al crecimiento del número de gimnasios privados en la ciudad, fallaba la preparación de los profesores:

“...en su mayoría procedentes de actividades circenses y ayunos de la necesaria base científica para un buen desarrollo de su labor”, lo que “ocasionaba reacciones frecuentes de los profesionales de la milicia contra esta práctica de la cultura física que no tenía la base científica suficiente y resultaba en ocasiones contraria a los fines perseguidos”.

Diecisiete años después se puso en marcha el gimnasio del Colegio San Ildefonso situado en la Carrera de San Francisco, en la esquina de la Calle de Las Aguas, siendo aquella vía la que une la Plaza de la Puerta de Moros y la plaza de San Francisco, en el barrio del Palacio de la Villa de Madrid. Su pretensión fue crear un Gimnasio Normal para la formación de los futuros profesores. La misma fuente describe los aparatos gimnásticos que inventó Villalobos, el proceso de creación de sus gimnasios, el coste de algunos de ellos, etc. Fue la primera instalación municipal de Madrid.

Antes incluso de esta fecha se había creado la primera instalación recreativa importante del país, los “Baños de Portici”, en el Manzanares promovidos en 1.833 por un promotor privado francés y dirigidos a las clases más adineradas. También habían comenzado a aparecer algunos

hipódromos elementales que sirvieron para potenciar este deporte como espectáculo, antes de construirse el de la Castellana que fue un regalo del gobierno a Alfonso XII al celebrarse su boda. Fue en esta instalación donde comenzaron a celebrarse en 1.902 los primeros partidos de fútbol.

Al final del siglo, cuando la capital tenía unos 500.000 habitantes, se produjo la “fiebre de los frontones”, al funcionar simultáneamente hasta cinco instalaciones cubiertas con aforos entre 3.000 y 5.000 plazas de espectadores, y donde creció el mundillo de las apuestas hasta llegar a límites difícilmente imaginables. Casi de repente desaparecieron de forma casi total estos edificios tras el escándalo generado al comprobarse algunos hechos que demostraron que algunos partidos estaban amañados con lo que casi desapareció esta actividad en la ciudad.

2. Los debates del primer tercio del siglo XX

En las décadas siguientes y en lo relativo a la educación física de los niños y jóvenes se produjo un debate entre los médicos, higienistas, pedagogos, humanistas, intelectuales, acróbatas, equilibristas, militares...con sus diferentes enfoques e intereses al respecto, y que no parecía tener salida de ninguna clase por la vehemencia de las opiniones y el enfrentamiento de las posturas. Los ayuntamientos españoles nada mentalizados al respecto, no registraban inquietud alguna, ni sentían que debían dar soluciones a la población. Solo en 1.932 se produjo la primera opinión de verdadero peso al respecto. Se produjo en el debate suscitado al

aparecer casi simultáneamente la revista “El Campeón” y el periódico deportivo “As” que se publicaron durante cuatro años. En este último apareció el 9 de agosto una entrevista con Manuel Azaña, presidente del Consejo de Ministros de la República, en la que manifestaba:

“La educación física de la juventud constituye una de las preocupaciones del gobierno, que considera que la extensión del ámbito deportivo es la base de toda política sanitaria. Tan solo mediante el cultivo racional del músculo puede lograrse una juventud robusta que permita, con posibilidades de éxito, la lucha contra las enfermedades endémicas que minan la sociedad actual. Las asociaciones y federaciones deportivas deben de olvidar un poco el deporte espectáculo para preocuparse del deporte función social. Deben sobreponerse al interés de club para atender al interés general, y puestos en contacto con las instituciones de la Instrucción Pública y Sanidad, y prestando su ayuda en las organizaciones obreras, pueden contribuir poderosamente al mejoramiento físico de la raza. Es indudable la necesidad de crear terrenos deportivos suficientemente dotados, accesibles a todos los ciudadanos. Pero el Estado poco puede hacer en esta cuestión. Son los municipios principalmente quiénes deben atender la satisfacción de esa necesidad.”.

Con gran perspicacia había hablado de estos temas por primera vez un presidente

de gobierno, y desde su visión de estadista, lo hizo del papel preponderante del deporte como elemento de participación sobre el de élite y el de espectáculo, relacionándolo con la salud y la instrucción pública, y comentando el decisivo papel de los ayuntamientos, para poder actuar con una óptica y a una escala adecuada. El problema era que en aquellos tiempos los municipios no consideraban estos servicios entre sus obligaciones, y no tenían recursos ni autonomía funcional para poder implantarlos. Era evidente que Azaña fue otro adelantado a su tiempo.

diversas paredes para frontenis y otras modalidades próximas, varios gimnasios, unas piscinas con dos vasos pequeños y uno reglamentario en construcción, y un estadio para 160.000 espectadores!...La explicación estaba en que en Estados Unidos las universidades se planteaban como puntos de encuentro entre el alumnado y la ciudad en que estaban situadas, concentrando en ellas zonas comerciales, de ocio, de estudio, recreativas, de relación social... por entender que esto permitía desarrollar encuentros en estos "Campus" con sus entornos urbanos, lo que generaba actividad económica y relacionar las labores

una zona para las residencias de los alumnos, pistas en los "colleges" al modo británico, y un "Polideportivo Sur" con grandes campos al aire libre y pistas de tenis y otros deportes. Al final de la calle Juan de Herrera incluso se reservó unos terrenos para construir un gran "Estadio" y un "Estanque para actividades acuáticas" de 250 metros de largo por ochenta de ancho en el borde del Manzanares. Son los terrenos que ocupa actualmente la pista atlética del INEF y el almacén municipal de vehículos retirados por la grúa. A estos últimos terrenos se llegaba por un tranvía que bajaba desde Moncloa a la Plaza del Cardenal Cisneros y desde allí se dirigía por la calle Obispo Trejo hasta la estación subterránea situada al final de la Calle Juan de Herrera, pensada para facilitar el acceso al futuro estadio cuya financiación nunca se supo cómo lograr.

En 1.935 el Ayuntamiento de Madrid publicó un concurso solicitando parcelas de, al menos, 174.690 metros cuadrados, para hacer un "Estadio Municipal" y una "Escuela Municipal de Deportes". La Junta de Gobierno de la Complutense remitió los planos del terreno donde había pensado hacer su estadio, ya totalmente preparados, proponiendo unir este proyecto al suyo, para que la gestión fuera más económica para los erarios de ambas instituciones. Se explicaba en la memoria de su oferta que se cedería gratuitamente el suelo para hacer un estadio como el olímpico de Colombes en París, con las únicas condiciones de que tuviera una capacidad de 65.000 espectadores y que el uso fuera compaginado y compartido por ambas



3. Buscando un gran estadio municipal

En 1.924 Alfonso XIII impulsó la creación de una Ciudad Universitaria en Madrid, que se convirtió en el proyecto más ilusionante de su vida. Una comisión de técnicos visitó diversas universidades norteamericanas dado que ya conocían las europeas, con la idea de conocer las tendencias más modernas. Curiosamente quedaron impresionados por las soluciones de Harvard, que contaban para sus 8.000 alumnos con las siguientes dotaciones: 103 pistas de tenis,

docentes con el territorio.

En España, por el contrario, se quiso hacer una universidad tranquila, verde y separada de la ciudad más próxima, por estar enfocada a los alumnos de las clases sociales más elevadas. Pese a ello, en lo deportivo se hizo un planteamiento similar a la solución de Harvard, reservando terrenos para construir un "Polideportivo Norte" dentro de la raqueta del tranvía que conduciría al futuro Paraninfo, y creando en la zona del Arroyo de los Degollados

entidades. Pero llegó la Guerra Civil y la contestación del Ayuntamiento nunca se produjo... Hasta aquel momento no existió nada que pudiera relacionarse con la posibilidad de practicar deporte como un servicio público posible a todos los ciudadanos.

Al acabar la guerra las líneas de los tranvías estaban tan destrozadas que tuvieron que dar el servicio unos autobuses a gasógeno con un enorme morro delantero. La Comisión Municipal Permanente aprobó el 11 de mayo de 1.944 dos presupuestos para la renovación extraordinaria de la vía del tranvía y sus conducciones eléctricas desde el Campo de Deportes de la Universitaria hasta la Estación del Estadio, lográndose poner en uso la línea el 2 de noviembre del mismo año, y ampliándose después hasta la Escuela de Arquitectura. La línea, desde Moncloa, bordeaba el Parque del Oeste y girando por donde luego se hizo la Casa del Brasil, tomaba la calle Obispo Trejo y llegaba a la "Estación del Estadio", donde los vehículos daban la vuelta. Al principio el disco de la línea era el número 41, y más adelante se cambió al 12.

En el plano de ordenación de toda la Zona Polideportiva de la Ciudad Universitaria de Madrid fechado en 1.943, figuraba ya la solución debida al arquitecto Luis Lacasa, con la pista de atletismo, un campo de fútbol, el Viaducto del Deporte, un campo de rugby, los graderíos, un restaurante para los estudiantes, y las pistas de tenis, todo ello ya concluido, la silueta de las piscinas previstas para abordarlas en el futuro, y un rectángulo del que no se indicaba su

destino. Aquel mismo año se publicó la ley que reformaba los estudios universitarios, haciendo preceptiva la impartición de la educación física, y como consecuencia de ello, se decidió acelerar las construcciones deportivas previstas de todas clases. Javier Barroso, un arquitecto hermano del que sería ministro del Ejército de Franco, comenzó arreglando todas las pistas polideportivas de la zona de los colegios mayores, siguió ordenando los rellenos y compactaciones de la vaguada donde se quería continuar con la Zona Polideportiva, y en octubre de 1.943 se inauguró la Pista de Atletismo, que recibió el rimbombante nombre de "*Estadio Nacional Complutense*", tal vez para disimular que el otro del que tanto se había hablado, no se pensaba de momento hacer, y que fue inaugurado por el propio Franco. La pista de atletismo tenía su suelo de ceniza, y su cuerda era de solo 300 m, por lo que los participantes en pruebas de velocidad debían reducir su ritmo para no salirse en sus cerradas curvas. En aquella época no preocupaba tanto la longitud de la cuerda, ni se tenía claro cuál debía ser la forma ideal. Barroso, en colaboración con otro arquitecto, Bravo, realizó los vestuarios bajo el viaducto, y creó unas fachadas con los característicos arcos que tiene desde entonces, intentando darle un aspecto regionalista que estéticamente gustaba a los nuevos gobernantes, de manera que en las sucesivas ordenaciones de la Ciudad Universitaria de 1.948, 1.955 y 1.960 se mantenía la misma situación general del complejo. Seguían figurando las siluetas del gran Estadio, y

de las Piscinas Universitarias, pendientes ambas instalaciones de encontrar un promotor. Había desaparecido el Embalse para Deportes Fluviales, desechada totalmente su realización. El impresionante espacio enterrado de la estación del ingeniero Torroja, comenzó a utilizarse por la Universidad como almacén de jardinería. ¡Triste destino para una realización tan notable, pero nadie había pensado otro uso más digno para aquella brillante edificación! De hecho, la escalera de acceso del extremo norte había desaparecido enterrada al hacerse la Escuela de Aparejadores, y en el extremo sur se dispuso una rampa para la entrada de vehículos industriales al almacén. Años después, cuando se creó el INEF la "*Oficina de Proyectos de la Complutense*" preparó una primera propuesta y confeccionó una maqueta para mostrársela a la Delegación Nacional de Deportes. que planteaba una gran torre al final de la Avenida Juan de Herrera, siguiendo las tendencias escenográficas y la creación de hitos urbanos que tanto le gustaba en aquellos años al Régimen. Con esta solución se cerraba también con la torre del edificio principal del INEF la boca oeste de la estación, y se acababa de desaprovechar la gran nave subterránea para un destino digno. A nadie se le ocurrió proponer en aquel momento, por ejemplo, la posibilidad de hacer una instalación cubierta de atletismo, gimnasios, una galería de tiro o unos pasillos de esgrima, que tan bien le habrían venido al INEF. ■

España vuelve a brillar en toda Europa con la celebración del *Día Europeo del Deporte Escolar (ESSD)*

El mes de septiembre nos llevaba a un nuevo curso escolar de era COVID con un optimismo contenido. Atrás quedaban medidas como la división de las clases en distintos grupos que acudían al colegio en distintos días; u otras aún más extremas como la prohibición de la asistencia presencial. Este progresivo retorno a la normalidad favorece también el desarrollo de la actividad física, el deporte escolar y, factor clave, la socialización de los menores que tan necesaria está siendo.

La pandemia COVID ha sido monopolista de titulares de prensa en los últimos 2 años, sin embargo, con la que más tiempo llevamos conviviendo la población del Siglo XXI es la obesidad y el sedentarismo.

La Semana Europea del Deporte, IMPULSADA por la UE para concienciar sobre el desarrollo de la actividad física diaria y los hábitos saludables trae consigo un evento especial para los colegios, el Día Europeo del Deporte Escolar, evento que este año se ha celebrado el 24 de septiembre.

Los centros educativos que participan en la jornada coordinados por la ONG Deporte para la Educación y la Salud realizan una serie de actividades lúdicas y juegos al aire libre en los que buscan promulgar la importancia del deporte y de llevar una vida saludable. Es la gran fiesta europea del deporte

escolar. Una reivindicación de un derecho fundamental recogido en la Carta Europea del Deporte y también en el artículo 43 de la Constitución Española.

Más de quinientos centros educativos han llegado a participar este año y España ha sumado más de medio millón de menores a las estadísticas del Día Europeo del Deporte Escolar. Con esos resultados, España retoma el puesto de 2019, año en que se situó como el país con mayor participación. Volvemos a liderar el ranking europeo.

Este año, el Día Europeo del Deporte Escolar ha vuelto a motivar a los alumnos mediante un concurso. El ESSDance invitaba a los colegios a grabar una coreografía usando la música Jerusalem que tanto éxito tuvo en coreografías de redes sociales.

Los concursos del Día Europeo del Deporte Escolar suelen tener una buena acogida por parte de los colegios ya que tanto profesores como alumnos disfrutan de retos nuevos relacionados con la promoción de la actividad física y los estilos de vida saludable que, además, pueden hacerles ganar diferentes premios.

Este año, el ganador; Colegio Hogar Buen Consejo Pozuelo de Alarcón, además de presentar un vídeo donde bailaban todos los alumnos del colegio, reconoció que les había gustado tanto el concurso

que habían realizado una gran coreografía también con todo el equipo de centro.

El concurso ESSDance también ha sido seguido con gran expectativa en toda Europa por otros colegios y por los diferentes responsables de coordinación del ESSD en otros países.

Concluido el ESSD, los colegios que quieren motivar a sus alumnos a ser activos y saludables durante todo el año ya están inmersos en el Reto Activos y Saludables, sumando diariamente kilómetros de salud de manera cooperativa entre todos los colegios para superar este año el millón de kilómetros que tenemos como objetivo en el mes de junio. Durante el curso habrá un proyecto cada mes y se introducirán los Major Marathons, el concepto de Placemaking, se celebrará el Día sin ascensores, la Move Week, la European Mile... no habrá un mes en que los alumnos no tengan una motivación para ser más activos y saludables.

Más sobre el Día Europeo del Deporte Escolar

En la edición de 2016, la primera que se celebró en nuestro país, participaron 65.000 alumnos de 100 centros educativos. En el conjunto de Europa se alcanzó una cifra cercana a los 2 millones de alumnos participando, con un total de 19 países intervinientes y fue catalogado como el evento de mayor impacto en el marco de la Semana Europea



del Deporte por el Comisionado para la Educación, Cultura, Juventud y Deporte de la Comisión Europea.

España se situó en el año 2019 en el primer puesto de alumnos participantes entre más de 40 países de 4 continentes.

Más sobre Deporte para la Educación y la Salud

Deporte para la Educación y la Salud es una organización para la promoción del deporte como herramienta de educación en valores y promoción de estilos

de vida saludable de forma duradera.

Nace en Madrid en 2014 con el programa “Colegios Comprometidos con el Deporte y la Salud”, una iniciativa dirigida a alumnos, familias y personal de centros educativos de toda España para impulsar actividades que combatan el sedentarismo, la obesidad infantil y el sobrepeso, además de contribuir a mejorar el rendimiento académico y el clima y la coordinación interdepartamental en el centro.

En 2016 es designada por la ISCA (Asociación Internacional para el Deporte y la Cultura) como entidad responsable de promover y coordinar la

celebración del Día Europeo del Deporte Escolar (ESSD) entre centros educativos del Estado español.

Actualmente, además de la colaboración con administraciones públicas de España, la ONG participa en diversos proyectos para la promoción de estilos de vida saludable bajo el amparo de la Comisión Europea entre las cuales se encuentra HEPAS (Healthy and Physical Active Schools), Move Transfer Europe-China, EUPALS (Sello Europeo de Actividad Física en colegios), el Global Design Challenge for Sport and Physical Activity. ■

.....



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



PROYECTO #CorreConASISA



SAMUEL M. GARCÍA

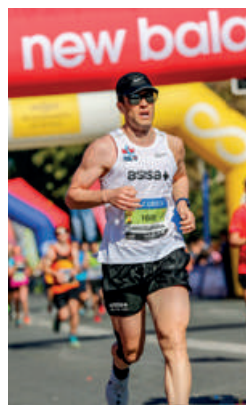
#CorreConASISA

ASISA pone en marcha el proyecto Corre con ASISA en el año 2019 con el objetivo de reforzar su compromiso con el fomento de hábitos de vida saludable y el cuidado de la salud de los deportistas, tanto profesionales como aficionados, además de recordar la necesidad de realizar chequeos y pruebas físicas y médicas antes de afrontar la práctica deportiva.

Para ello, la compañía seleccionó entre sus empleados y clientes un equipo de corredores que participarán en diferentes pruebas de larga distancia (maratón o media maratón). Para cumplir este objetivo se puso en marcha un programa completo de entrenamiento para

facilitar a los corredores la mejor preparación física para la carrera cuidando aspectos esenciales de su salud. Este programa cuenta con equipo de profesionales médicos especializados en diferentes áreas que les asesoran en todo lo que puedan necesitar en su preparación para el reto.

Todos los participantes en el reto se someten a diferentes pruebas de esfuerzo para garantizar que están en una condición física adecuada que les permita competir sin riesgo para su salud. Igualmente, ASISA les ha facilitado acceso a un test de nutrigenética con el objetivo de adaptar su nutrición a sus necesidades personales y cuentan con una nutricionista que les asesora en todo lo relacionado con la alimentación.



Por otro lado, los corredores reciben asesoramiento para desarrollar un entrenamiento personalizado y adaptado a sus capacidades, horarios y condición física, y formación para mejorar sus técnicas de carrera y evitar lesiones durante la preparación para la prueba. Es en este área, donde el responsable de toda la preparación física, asesoramiento y control de los entrenamientos, Samuel M. García, se encarga de que todos estén preparados, y perfecta condición física, para afrontar cada uno de los objetivos marcados por cada uno de los participantes del Reto #CorreConASISA

El **Primer Reto #CorreConASISA** fue la Maratón de Ámsterdam, en octubre de 2019. Fue una prueba INTERNACIONAL, (47.000 personas participaron en la última edición en sus diferentes categorías), el nivel de sus participantes y su atractivo recorrido, que comienza y termina en el Estadio Olímpico y transcurre por las principales zonas turísticas de la ciudad. En esta prueba, todos los corredores del equipo CorreConASISA consiguieron completar la Maratón de Ámsterdam según sus objetivos personales y uno de ellos fue segundo en la media maratón.

El **Segundo Reto, #CorreConASISA**, fue en febrero de 2020 ASISA se fijó el objetivo en la preparación de la 37ª edición de la maratón de Viena, la mayor prueba deportiva de las que se celebran en Austria, que reúne a más de un millón de personas para animar a los más de 42.000 corredores procedentes de 125 países. Esta prueba se suspendió por la llegada de la pandemia mundial causada por la COVID-19.

A pesar de la cancelación de la prueba, el equipo de corredores de CorreConASISA continuó

el entrenamiento ajustándose a las normas sanitarias del momento, con la intención de no perder esos hábitos saludables adquiridos y poder mantener su condición física para la vuelta a las pruebas presenciales.

Tras un año de incertidumbre, en el que la salud y el deporte han sido más necesarios que nunca, el 31 de enero de 2021 ASISA organizó una nueva carrera en las instalaciones de la Universidad Alfonso X El Sabio. Una prueba de 42 km homologada que contó con todas las medidas de seguridad para proteger la salud de los corredores: test de antígenos previos a la carrera, salidas escalonadas, etc.

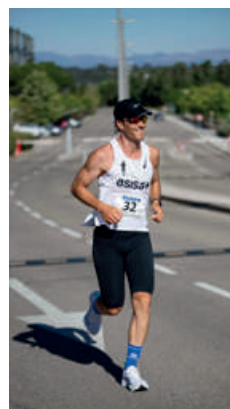
El **Tercer Reto #CorreConASISA** tuvo lugar el 27 de junio 2021, en la **CIUDAD FINANCIERA DEL SANTANDER**, donde los integrantes del equipo, afrontaron las distancias de 42'195 metros y 21'96 metros, en un circuito homologado por la Real Federación Española de Atletismo, en los que los 20 participantes del reto, una vez más, consiguieron finalizar sus distancias, y conseguir los objetivos planteados, 16 semanas antes, con el inicio del Reto.

El **Cuarto Reto #CorreConASISA**, ya está en marcha, y los participantes de esta cuarta edición ya están preparados, para de la mano de ASISA, afrontar esta nueva temporada de un nuevo Reto #**CorreConASISA**

SALUD y muchos kilómetros para todos.

Nos vemos corriendo por el asfalto.

Este vídeo resume la experiencia de los primeros corredores de CorreConASISA tras la superación del reto de Ámsterdam. https://youtu.be/pB_fq1Oixu4.



Senderos azules: una propuesta sostenible de actividad física



Dr. José Palacios Aguilar

Doctor en Educación Física.

Profesor Titular de la Universidade da Coruña.

Coordinador del Grupo de Investigación en Actividades Acuáticas y Socorrismo (GIAAS).

Creador y Coordinador del Grupo Internacional de Actividades de Prevención y Socorrismo (GIAPS).

Presidente de la Asociación de Educación Ambiental y del Consumidor (ADEAC) – Programas: Bandera Azul, Ecoescuelas, Green Campus, Jóvenes Reporteros para el medio ambiente y Llave verde.



Juan Párbole Montes

Licenciado en Ciencias Biológicas.

Máster en Gestión de Ecosistemas Litorales.

Responsable del programa Senderos Azules y Jóvenes Reporteros para el Medio Ambiente en la Asociación de Educación Ambiental y del Consumidor (ADEAC).



Introducción

Está demostrado y aceptado que actividad física y salud están estrechamente relacionados. Sin embargo, no se insiste demasiado en la relación indispensable que existe entre actividad física y medio ambiente.

La actividad física que el ser humano realiza se lleva a cabo en un lugar y momento determinados, en los que confluyen un conjunto de valores naturales, sociales y culturales que deben conservarse para las generaciones venideras. Aún con más motivo si esta actividad física es educativa o recreativa.

En la actualidad el medio ambiente está amenazado por el **cambio climático**, fenómeno que se debe a causas naturales y a la acción del ser humano (sobre todo en los últimos 100 años). Este cambio se produce a muy diversas escalas de tiempo y en todos los parámetros climáticos: temperatura, precipitaciones, nubosidad, etc.

Al margen de las condiciones y factores ambientales que contribuyen al estado de conservación de nuestro entorno, nuestra actividad sobre el medio lo va transformando a cada momento. Por ello es tan importante realizar un seguimiento sobre su evolución y, a su vez, tratar de minimizar la incidencia negativa a su estado de conservación.

Algunas de las consecuencias más adversas del **cambio climático** son:

- Aumento de temperatura global (“Calentamiento Global”).
- Aumento del nivel de los océanos y de su salinidad.
- Descenso del Fitoplancton, base de la cadena alimenticia en los océanos.
- Menores lluvias, pero más temporales y “gotas frías”.
- Desaparición de bosques por incendios masivos.
- Incremento de los niveles de dióxido de carbono y otros gases.
- Incremento de “zonas muertas”

en las inmediaciones de las costas y en los grandes lagos.

No hay un solo científico de prestigio que niegue hoy el cambio climático y la responsabilidad que tienen las **actividades humanas y el sistema económico y de vida** implantado en las últimas décadas. O cambiamos, o el planeta nos cambiará por la fuerza.

Todo esto justifica cualquier iniciativa que persiga la conservación del ya mencionado conjunto de valores naturales, sociales y culturales, que es, precisamente, el objetivo principal del programa “Senderos Azules”.

¿Qué podemos hacer como profesionales de la Educación Física y del Deporte?:

Los profesionales de la Educación Física y del Deporte, como todos, podemos y debemos admitir nuestra responsabilidad en la disminución de la agresión al entorno natural y en exigir medidas para un futuro más

respetuoso. Es necesario implicarse en el cambio de hábitos, por ejemplo en movilidad y en alimentación más sostenible: “más bici y menos consumo de carne”.

Pero aún podemos tener una participación más activa, por nuestra implicación directa en la educación de alumnos y deportistas, en la que es posible concienciarles sobre su futuro sostenible y aportarles mensajes preventivos relacionados con la reducción del consumo, la reutilización de materiales y el reciclado (las 3 R ecológicas).

Y otra de nuestras posibilidades más directas es la organización de actividades relacionadas con la educación

Los municipios con Senderos Azules, en la presentación de sus candidaturas, se comprometen al buen mantenimiento y limpieza de los senderos y sus infraestructuras, y deben realizar, al menos, una actividad de educación ambiental que emplee el Sendero como recurso educativo. Estos senderos deben cumplir los siguientes criterios que aparecen recogidos en la guía de criterios de los Senderos Azules:

- Buen estado de conservación, aunque se admiten diversos tipos de firme.
- Buena señalización.
- El trazado debe evitar caminos sobre dunas y otros que erosionen o deterioren el entorno natural o

- Presencia de vertidos incontrolados de basuras, restos de hogueras, botellón, acampada salvaje, etc...
- Infraestructuras en mal estado de conservación y que pueden plantear riesgos para el medio ambiente y/o las personas.
- Falta de señalización en zonas con potenciales peligros (cruces peligrosos) y señalización disuasoria (evitar el tránsito en áreas dunares, alertar sobre la cría de determinadas especies, etc.).
- Presencia de vehículos aparcados en zonas sensibles, sobre dunas o en zonas de Dominio Público Marítimo Terrestre (DPMT).



“La Educación Física tiende a preparar al individuo para la vida; por eso sus acciones deben estar sacadas de la misma vida”

José María Cagigal, 1957
Hombres y deporte



ambiental en entornos adecuados, como pueden ser los “Senderos Azules” que ahora presentamos.

Senderos Azules:

“Senderos Azules” es un programa de la Asociación de Educación Ambiental y del Consumidor (ADEAC), que premia la **recuperación de sendas y caminos litorales** transformados en valiosos recursos para la realización de actividades recreativas, deportivas, turísticas y de educación ambiental. Página web:

www.senderosazules.org

Contribuyen a la preservación y mejora de las condiciones ambientales de caminos y senderos litorales, así como a la puesta en valor de sus recursos naturales y patrimoniales. Favorecen la conectividad entre playas y áreas naturales litorales y de interior. Son lugares para el disfrute de la naturaleza y para el desarrollo de una actividad turística respetuosa, saludable y sostenible en el litoral.

afectan a habitats sensibles.

- Debe evitar o señalar terrenos inestables, resbaladizos, pedregosos o que presenten algún peligro.
- No puede haber obras ni maquinaria a lo largo del trazado.
- Las zonas de aparcamiento en tramos urbanos deben tener plazas reservadas para personas con movilidad reducida y contenedores y/o papeleras para favorecer a la limpieza del entorno.
- Deben tener un **panel con información general**: nombre del sendero, mapa con trazado de la senda, datos de la senda (longitud, tiempo y grado de dificultad), información sobre los valores ambientales y culturales, teléfono de emergencias 112, logotipo Senderos Azules.

Los Senderos Azules se renuevan cada año y, en el seguimiento que se realiza desde ADEAC, algunos pueden perder el galardón por incumplimientos relacionados con:

Conclusión

Nuestro entorno natural es, con toda seguridad, nuestra mayor riqueza. Todos podemos hacer algo más para conservarlo. Para nosotros, para vosotros y, sobre todo, para nuestros descendientes.

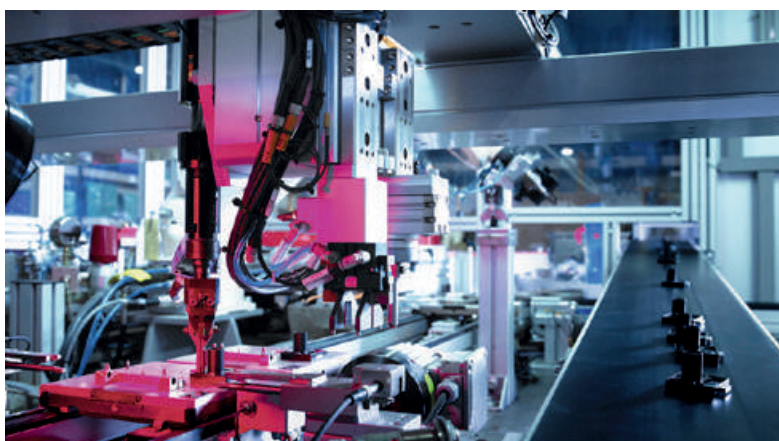
Debemos asimilar y defender que nuestro planeta, el lugar en el que vivimos repleto de valores naturales, sociales y culturales, no es una herencia de nuestros padres, sino un préstamo de nuestros hijos y las generaciones venideras. Todos tenemos la obligación de conservarlo.

Programas sencillos como “Senderos Azules” pueden ayudar a recuperar espacios para todos y a conservar de forma sostenible espacios más agradables para realizar actividad física educativa y recreativa. ■



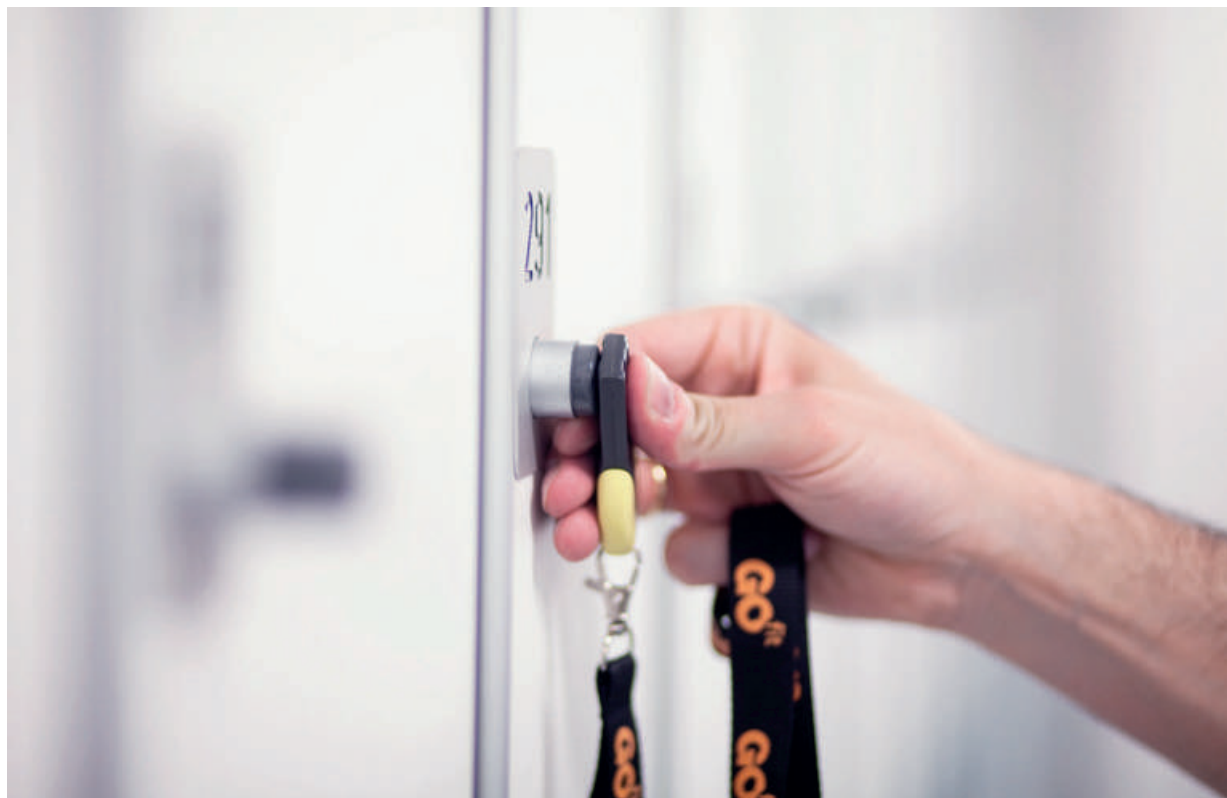
Tecnología al servicio de una nueva generación de cerraduras inteligentes

OJMAR, empresa de referencia internacional en soluciones de cierre, ha desarrollado una nueva generación de cerraduras inteligentes diseñada para la gestión integral de taquillas de vestuario con un alto flujo de usuarios.



OTS® PULSE es una solución tecnológica integrable en espacios ya existentes que permite conocer la disponibilidad de las taquillas, su grado de ocupación y el modo en que las utilizan los usuarios, e incluso anticipar las necesidades futuras de nuevas áreas de almacenamiento y cierre. PULSE supone un paso más en la evolución de la cerradura inteligente OTS, que se ha consolidado como una de las soluciones Smart Lock más avanzadas del mercado con más de un millón de sistemas instalados en todo el mundo.

OTS® PULSE está especialmente diseñada para llevar un control exhaustivo del flujo de usuarios en espacios como vestuarios y Smart buildings, y permite optimizar el servicio de taquillas a través de las nuevas herramientas digitales. OTS® PULSE tiene centralizada en la nube la gestión de sus aplicaciones y utiliza tecnología inalámbrica para ofrecer información en tiempo real tanto a los usuarios como a los gestores de las instalaciones, que pueden verificar la trazabilidad y supervisar en todo momento la situación en que se encuentran los espacios de almacenamiento desde un Smartphone o una Tablet. La nueva evolución del



sistema OTS ofrece informes detallados sobre el uso de las taquillas y el estado del hardware, e informa de cualquier incidencia, cierre defectuoso, estado del nivel de la batería, etc., tanto si el sistema se encuentra operativo como en caso de interrupción debido a un corte en el suministro eléctrico.

OTS® PULSE se instala de forma rápida en cualquier otro sistema de cierre convencional para proporcionar una experiencia de usuario excepcional de una forma funcional y rápida. Gracias al sistema de comunicación RFID y a la tecnología Bluetooth, los usuarios pueden abrir o cerrar las cerraduras a través de tarjetas, pulseras o smartphones, y contribuir a través de estos mecanismos contactless a preservar la seguridad sanitaria en el interior de los vestuarios y los centros de trabajo, especialmente durante la era COVID. Al

igual que otras soluciones de OJMAR, los sistemas de cierre inteligente OTS® PULSE apuestan por la sostenibilidad con baterías que ofrecen una autonomía de hasta 8 años.

El desarrollo de PULSE constituye un nuevo punto de inflexión en la evolución de la línea de cerraduras inteligentes OTS que responde a las necesidades de trazabilidad y de gestión integral que durante los últimos años han reclamado los clientes estratégicos de OJMAR. Con OTS® PULSE la empresa de Eibar se consolida como uno de los máximos referentes mundiales en el desarrollo de este tipo de soluciones dirigidas al sector deportivo y de oficinas corporativas, que ya tiene como exponentes a entidades como el City Bank de Nueva York, Deutsche Bank, Amex y a las cadenas de fitness Bannatyne, Virgin Active, Metropolitan y Go-Fit, entre otras. ■

THE NEXT EVOLUTION OF OTS SMART LOCK

OTS[®]PULSE

SMART WIRELESS NETWORKED

ojmar[®]

INTELLIGENT LOCKING SYSTEMS

PERFORMANCE RUNNING

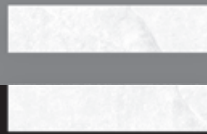
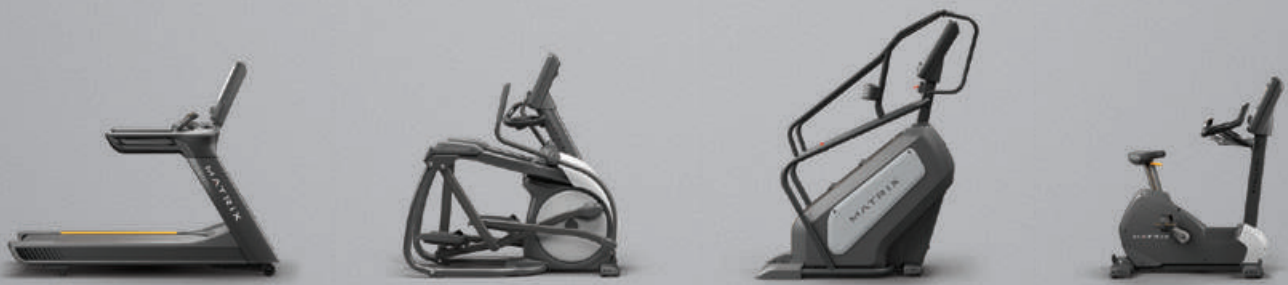


SKILLRUN™

SKILLRUN™ supera todas las expectativas sobre las cintas de correr. Es el primer equipo que entrena tanto la potencia de carrera como la de resistencia cardiovascular gracias a su MULTIDRIVE TECHNOLOGY™ (pendiente de patente), te hará realmente inmejorable. Descubre más: technogym.com/skillrun

TECHNOGYM

The Wellness Company



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

MATRIX

Más información en: info@jht.es | matrixfitness.es | +34 914 885 525