

# DEPORcam

LA REVISTA DEL CÍRCULO DE GESTORES



NÚMERO  
**61**

EDITA GO FIT LIFE SCIENCE AND TECHNOLOGY S.A.

## Entrevista a **Miguel Díaz Román**

Presidente  
de la Real  
Federación  
Española de Tenis



CONGRESO  
DEPORTE  
MUNICIPAL



ARTÍCULO  
DESAFÍOS DEL  
DEPORTE ACTUAL

ARTÍCULO  
LA PLANIFICACIÓN DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS  
MODELOS SANITARIOS

TU  
**PARTNER**  
**GLOBAL**  
DE CONFIANZA



Vestuarios



Spa



Sala Fitness



Funcional



Fitboxing



Cross Training



Clases Colectivas



Cardio



Racks



Outdoor

**THOMAS**  
WELLNESS GROUP

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



# Sumario

**5**  
Editorial

**6**  
El arte de fluir ¿Se puede obtener rendimiento deportivo mientras disfrutamos?

**8**  
¿Cómo afrontar un proyecto de INFRAESTRUCTURAS DEPORTIVAS Y RECREATIVAS, en entornos generativos?

**10**  
Noticias del Círculo de Gestores Deportivos de Madrid

**12**  
El futuro profesional. Misión personal

**14**  
Retención o fidelización de clientes

**16**  
¿Qué es Nadalizarse en la gestión deportiva?



**20**  
Tres medallas para las selecciones madrileñas de baloncesto

**22**  
Tendencias fitness para 2023

**25**  
Desafíos del deporte actual

**28**  
Entrevista al presidente de la RFET

**32**  
Síndrome del túnel del carpo. El fin de la cirugía abierta

**35**  
Ofertas de empleo público

**36**  
Gestión emocional en el deporte

**38**  
Congreso de Deporte Municipal

**40**  
Prevención de lesiones en los deportes de invierno: la mejor compañera en los descensos



**42**  
Los primeros pasos del deporte municipal

**46**  
España anfitriona para del lanzamiento del Moving Schools Challenger

**48**  
La planificación de la actividad física en los modelos sanitarios: ¿estamos preparados para este nuevo reto? (Parte 1)

**50**  
Estrategias para la promoción de valores (Parte 1)

**52**  
Twitter, social sensing y conversaciones lucrativas

**54**  
El running ha muerto ¡Viva el running!



## directorio

**Director de Deporcam** Benito Pérez González  
**Redacción** Javier Aguiar, Pablo Sánchez Buján  
**Consejero Delegado DEPORCAM** Nacho Zambrana  
**Edita GO FIT LIFE SCIENCE AND TECHNOLOGY S.A.**  
 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** Marcaprint Innova SL  
 Depósito Legal M-12557-2011  
 ISSN Versión impresa: 2792-6656  
 ISSN Versión en línea: 2792-6664

**CÍRCULO DE GESTORES DEPORTIVOS**  
**Presidente** D<sup>a</sup>. Milagros Díaz Díaz  
**Vicepresidente** D. Benito Pérez González  
**Secretario** D. Carlos Delgado Lacoba  
**Tesorero** D. Manuel Gutiérrez Landaluce  
**Vocales**  
 D. Antonio Montalvo del Amo  
 D. Lucas Eduardo Peñas Gómez  
 D. Rafael Gutiérrez Guisado  
 D. Luis Nieto Orihuela.  
 D. José Antonio Sevilla Torrecilla.  
 D. Fernando Andrés Pérez.  
 D. Francisco José Cuevas Morales  
 D. Ricardo de las Heras Baraja  
 D<sup>a</sup> Alicia Martín Pérez  
 D. Manel Valcarce Torrente  
 D. Pablo Sánchez Buján



# PUEDES TENER UNA VIDA

## MEJOR

- \_ Nuevo método científico
- \_ Ejercicio + nutrición
- \_ Resultados demostrados



**Más info**

MÉTODO  
DESARROLLADO POR  
**GOfit**LAB  
HEALTH INNOVATION

**GOfit**

Life\_Science\_Tech



**Nacho Zambrana**

## LA FORMACIÓN BASADA EN LA EXPERIENCIA Y EL RESPETO

En cualquier ámbito o actividad relacionada con la gestión de infraestructuras deportivas, la formación continua para con los gestores protagonistas, ha de ser una premisa obligatoria. Desde distintos estamentos se fomentan multitud de iniciativas formativas: Masters, congresos, jornadas, publicaciones, etc...

Lo que me hace escribir este editorial, es la aparición en este nº 61 de Deporcam, del programa de la V Edición de unas jornadas formativas que un grupo de veteranos gestores que se denominan "40 años de Deporte Municipal", van a llevar a cabo el 11 de Marzo en la catedral de los INEF, el de la Universidad Politécnica de Madrid. Este grupo se caracteriza por realizar eventos divulgativos en consonancia con el fenómeno deportivo, siempre visto desde una perspectiva de obligación Municipal, pues fueron los municipios democráticos los que hace ya más de 40 años hicieron de la difusión del Deporte una obligación y un derecho de la ciudadanía.

Este grupo, que no tiene ánimo de lucro, aglutina a numerosos gestores que dieron su vida profesional por y para el Deporte Municipal, y ahora adquieren el compromiso de poner en valor su experiencia y sabiduría para nuevas generaciones.

Además lo hacen con un profundo RESPETO para aquellos compañeros que deberían formar parte de este grupo y que por desgracia dejaron de alumbrarnos con su particular excelencia. En esta jornada se entregarán por primera vez los premios que llevarán su nombre :

*"Premio MANUEL ZAMBRANA a la labor de divulgación del Deporte Municipal"*

*"Premio JOAQUÍN ROSADO al trabajo ejemplar como profesional del Deporte Municipal"*

Ambos compañeros merecen tener protagonismo en este grupo, pues dejaron su vida fomentando el DEPORTE MUNICIPAL.

Yo particularmente siento especial orgullo por Manuel Zambrana, mi HERMANO. Él es el culpable de que Deporcam exista, aunque Gabriel Saez lo es de su continuidad desde su ausencia. ■

# El arte de fluir

## ¿Se puede obtener rendimiento deportivo mientras disfrutamos?



**Paula del Villar**

Psicóloga sanitaria.  
Especialista en Psicología  
del deporte y de la salud.

*El estado óptimo que permite al deportista afrontar una tarea motriz con las mejores condiciones psíquicas posibles, siendo un constructo amplio e integrador se denomina Estado de Flow. En la actualidad, buscamos rendimiento y disfrute por igual, pero a veces sentimos que no podemos obtenerlo. La presión, los factores externos o las comparaciones con nuestro contexto pueden hacernos perder el foco. Es esencial un equilibrio entre la habilidad que se posee y el reto que supone la tarea, siendo este factor uno de los principales precursores del Estado de Flow.*

Cuando en ocasiones anteriores hemos hablado del papel del psicólogo, uno de los objetivos que puede abordar con el deportista es trabajar sobre la conciencia y el disfrute, para conseguir ese sentimiento de completa armonía, absorción total con la actividad realizada de forma tal que la motivación intrínseca y el placer de realizarla es la principal fuerza que dirige la participación.

Csikszentmihalyi (1975) apuntan algunos posibles potenciadores del Estado de Flow, entre los cuales destacan:

- 1) La percepción de equilibrio entre capacidad y reto por la tarea
- 2) Focalización de la Atención
- 3) Pérdida de Autoconciencia
- 4) Feedback sin ambigüedades
- 5) Sensación de control sobre las acciones y el entorno,
- 6) Momentánea pérdida de ansiedad y nerviosismo y sensación de placer por la práctica.

Cuando potenciamos en el deportista estas variables, conseguimos mejorar su capacidad para hacer frente al desafío y conlleva una mejora en sus habilidades y la posibilidad de aprender nuevas acciones que contribuyan a aumentar su capacidad y a optimizar su autoestima y autoconfianza personal.

En el proceso de intervención psicológica, se trabaja principalmente sobre los siguientes factores:

### 1. Equilibrio entre habilidad y reto (Challenge-skills balance).

Hay que tratar de que el deportista perciba que tiene habilidades para enfrentarse al desafío o tarea que está realizando, con el objetivo de que aparezca una experiencia objetiva óptima. Por ejemplo, si el mejor nadador nacional se enfrentara en una competición con una persona que se está iniciando en este deporte, sería difícil que se sintiera atraído por esta actividad, ya que le parecería aburrido y posiblemente no se mostraría ni física ni psíquicamente en disposición óptima para llevar a cabo este cometido. Del mismo modo, si el nadador principiante no va a sentirse cómodo si percibe la tarea como algo inalcanzable. Por tanto, no es fácil encontrar el equilibrio entre nuestra habilidad y el reto que supone la tarea, siendo una estrategia bastante adecuada el utilizar objetivos de realización en lugar de resultados, pues de esta forma hacemos que la percepción de éxito se vuelva más subjetiva, y sea más fácil para el deportista equilibrar su habilidad con el reto que suponga la tarea. Asimismo, existen otras estrategias que se pueden utilizar, como son la modificación de las condiciones de la tarea, la mejora de la autoconfianza del atleta, el control de las atribuciones, etc.

### 2. Combinación/unión de la acción y el pensamiento (Action-awareness merging).

Tal y como postula Csikszentmihalyi (1997),



la ejecución automática es un claro indicador de que se está alcanzando un estado psicológico óptimo para la práctica de una actividad, favoreciendo una mayor implicación del sujeto en la tarea que se realiza. Esta fusión de cuerpo y mente (acción y conciencia), nos lleva a efectuar la actividad de una forma más fluida, evitando la pérdida de tiempo que se produce cuando primero tenemos que pensar lo que vamos a realizar y posteriormente lo llevamos a cabo.



de fútbol se sentirá más a gusto durante la práctica si sabe cuáles son las características del jugador atacante que le va a tocar defender (tipos de movimientos que

realiza, apoyos, desmarques, tipos de regate...) y cómo puede contrarrestarlas

#### 4. **Experiencia autotélica (Autotelic experience).**

Si conseguimos que al participar en una competición, el deportista esté disfrutando de la actividad que realiza es más probable que experimente el Estado de Flow, y al percibirlo, esto hará a la tarea todavía más satisfactoria.

#### 3. **Claridad de objetivos (Clear goals) y Feedback de la tarea.**

Desde esta perspectiva, cuanto más adecuado sea el establecimiento de los objetivos y tengamos claras las metas a conseguir, mayor control percibirá sobre la situación y el deportista sentirá que la habilidad se equilibra con el reto, favoreciendo con ello la aparición del Estado de Flow. Por ejemplo, un defensa

Por todo ello, teniendo en cuenta estos factores, podemos trabajar no solo a nivel deportivo sino también extrapolarlo a otros contextos y situaciones laborales o sociales. Desde un abordaje multifactorial se puede potenciar este estado psicológico óptimo, enfocado en el disfrute y bienestar de la actividad que se esté realizando y experimentando el Estado de Flow deseado. ■



# OCEAN

## FACILITY SERVICES



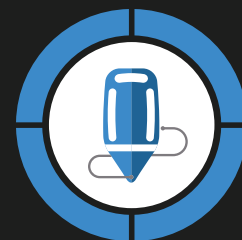
LIMPIEZAS  
GENERALES



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

# ¿Cómo afrontar un proyecto de INFRAESTRUCTURAS DEPORTIVAS y RECREATIVAS en entornos generativos?



**Juan Andrés Hernando**

Arquitecto Urbanista

Enero 2023. Primera parte

Desde H&S, Arquitectos, hemos hecho numerosos proyectos públicos y privados de instalaciones deportivas, durante los últimos 40 años, y como deportista fui usuario de las mismas cerca de otros 30 años, disfrutando en todos los niveles del juego, tanto en la calle como en las canchas de primer nivel. Con esa perspectiva, trataré de valorar algunas acciones que se generan desde los diferentes ámbitos promocionales y Agentes del deporte y la recreación, tanto públicos como privados que, de una u otra manera, impactan sobre las actividades Físicas, Creativas, Recreativas, Deportivas; desde el Urbanismo y la Educación hasta el Espectáculo y la Industria del Deporte. A día de hoy y considerando mi trayectoria en este tema, me cuestiono el posicionamiento previo a cómo debería hacerse la Planificación, Diseño y Gestión de las nuevas Infraestructuras (Áreas de Actividad e Instalaciones deportivas) o la reforma de ellas, para dar las respuestas más adecuadas y ajustadas al momento que vivimos y a las dinámicas urbanas, sociales, poblacionales, ambientales, tecnológicas, etc., que nos afectan.

Constantemente nos asaltan mensajes de alerta, que no son fáciles de digerir ni gestionar a la hora de afrontar NUEVOS RETOS en este SECTOR dónde, sin duda, las actividades físicas, creativas y recreativas van a jugar un papel

excepcional en la ocupación y gestión del “TIEMPO LIBRE” como elemento estabilizador para el equilibrio saludable de las personas y la sociedad, tanto en las colectividades urbanas como rurales.

Existen muchos mensajes que recibimos habitualmente sobre consejos, tendencias y alerta de riesgos, algunos de los cuales cito a continuación y sobre los que podremos hacer algunas reflexiones más adelante,

- Manual: “Actividad física, para la Salud y reducción del sedentarismo” (Ministerio de Sanidad / Innovación y Desarrollo - Actualización. 2022 (España).
- “El deporte, en las sociedades modernas, está experimentando un proceso de heterogeneización interna basado en dos transformaciones. La primera es la relacionada con el *perfil de los practicantes*, entre los que existe una tendencia a la democratización en el acceso a las prácticas físico deportivas y profundos cambios cualitativos que afectan a las características sociológicas de la población. La segunda tiene su raíz en la primera, ya que ese acceso masivo y heterogéneo conlleva que aporten también sus *diferentes formas de entender y sentir las prácticas físico-deportivas*” (Klaus Heinemann- Sociólogo).
- *La vida útil de una instalación*

*deportiva* se puede estimar entre los 25 y 40 años, según sea su mantenimiento y formas de uso.

- La consideración de que “Sólo el respeto por la Naturaleza y todas las formas de vida nos abrirán camino hacia un nuevo humanismo etnológico y ecológico de armonía planetaria”. (Pedro Gómez García - Univ. de Granada).
- “La crisis energética, es un problema estructural y como tal implica cambios estructurales, que nos resistimos a abordar porque pondríamos en crisis el modelo socioeconómico actual. Entre otras cosas, esto exigiría sustituir el modelo capitalista actual, por otro más avanzado que evite el *sobreconsumo...*” (Petrocalipsis - Antonio Turriel, 2020. Científico CSIC) <http://www.naiz.eus/es>
- En 2025, “la nueva normalidad implicará una sociedad más profundamente dividida entre los que tienen acceso, a la comida, salud, conectividad, tecnología y al poder y los que no”. (Fernando Barrio. University of London. Experto en derechos humanos)
- “El uso de la Inteligencia Artificial para optimizar la logística del uso de los recursos, podría mejorar excepcionalmente nuestra nutrición, educación, salud e incluso nuestras interacciones sociales”.





(Jeanne Dietsch - CEO, Mobile Robots Inc.)

- *Automatiza o serás automatizado* - 2020 (David Vivancos -CEO de Science&Technology- Chief Architect of NANOESPACIO)
- “El núcleo urbano actual genera el 80% del PIB y alberga a la mitad de la población mundial. Se estima que de aquí al 2030 ésta se incrementará hasta ocasionar que en 2050 el 75% de la población resida en las ciudades”. (World Economic Fórum, Colombia 2022)
- Los *paradigmas tecnológicos* son los que han impulsado las revoluciones industriales y corresponden a los cambios en los sistemas tecnológicos que afectan a las condiciones de producción de todos los sectores de la economía y también de la vida de las personas.
- “La *tecnología puede resolver nuestros problemas*, pero sólo si los fundamentamos bien”. (World Economic Fórum enero 2023- Derek O’Halloran, <http://www.weforum.org>)
- Cómo la tecnología está *transformando el mundo del trabajo*. (James Manyika -<https://www.weforum.org/agenda/2015/10/>, *How-technology-is-transforming-the-world-of-work/*)
- El “metaverso”, modificará radicalmente las formas en que trabajamos, y hacemos las cosas en nuestra vida personal y social. *El mundo está cambiando* y nuestro modo de trabajar debe de ir a la par (Meta).
- Si realmente piensas que el

*medio ambiente es menos importante que la economía*, intenta quedarte sin respirar mientras cuentas tu dinero (Guy McPherson - Univ. de Arizona)

Ante este panorama, ¿Cómo hemos de reaccionar? La realidad no sólo supera nuestras expectativas y conocimientos, sino que nuestra experiencia también flaquea ante la perspectiva de un mundo nuevo, cambiante, muy dinámico en el que se prevé que la inteligencia humana dialogará con la inteligencia artificial hacia 2030 y que el manejo de la información con tecnología “big data” nos condicionará la toma de decisiones hasta límites desconocidos e inimaginables.

No obstante, no perdamos de vista el OBJETO y OBJETIVO de nuestra participación en esta gran obra “atender a LAS PERSONAS Y LAS COMUNIDADES SOCIALES”, con el NUEVO RETO DE LA PLANIFICACIÓN DEL DEPORTE (del presente para el futuro), LA RECREACIÓN Y SUS INFRAESTRUCTURAS, en unos entornos evolucionados, nuevos, dónde nosotros y nuestros descendientes vamos a vivir.

Como punto de partida, hemos de ser espectadores expertos en los ámbitos con los que queremos interactuar, ya sean personas o sus entornos habitables, poblacionales, sociales, tecnológicos y sus potenciales dinámicas en el tiempo. En el conjunto de circunstancias que nos rodean en este momento excepcional en la Historia, vemos cómo ESTÁN

CAMBIANDO ALGUNOS DE LOS PARADIGMAS con los que aprendimos, vivimos y nos socializamos. Se presagian nuevos cambios estructurales que van más allá de los habitualmente coyunturales, muy diferentes a aquellos con los que hemos crecido.

Por otra parte, estamos ante una crisis planetaria Medioambiental, que está provocando un grave cambio climático, que acarreará nuevas consecuencias sociales, humanitarias, de materias primas, energéticas y económicas, laborales, etc. que a su vez, ya están provocando litigios y confrontaciones internacionales, cuyas consecuencias tampoco estamos en condiciones de valorar pero sí de tenerlas en consideración ante a las decisiones que debamos tomar.

Este histórico momento es apasionante de afrontar y a la vez da vértigo el tener la responsabilidad de hacerlo. Pero somos gente del Deporte y nunca nos echamos atrás ante los retos, hemos aprendido a competir, ganando y perdiendo en cada apuesta que hacemos, y ésta no es igual ni será la última pero es la “nuestra, la de hoy,” y hemos de prepararnos adecuadamente para afrontarla. El horizonte está lleno de OPORTUNIDADES Y AMENAZAS y como si se tratara de un nuevo “partido”, nos enfrentaremos a este nuevo reto aunque sea diferente a todos los que habíamos afrontado hasta ahora.

Final de la primera parte  
La segunda parte continuará en Deporcam 62



## Cena de Navidad 2022 del Círculo de Gestores

El pasado lunes 12 de diciembre, tuvo lugar en el hotel "Mayorazgo" la tradicional Cena anual de Navidad del Círculo de Gestores Deportivos de Madrid, que se volvió a celebrar después de dos años en los cuales la pandemia lo impidió. El evento contó con cerca de 60 asistentes, y todos los socios pudieron disfrutar de una cena en un emplazamiento único, acompañados de numerosos compañeros de profesión.

Durante el encuentro, también se llevó a cabo una entrega de premios al comité benefactor debido a que gracias a ellos muchos de los proyectos realizados han sido posibles.

Desde el Círculo de Gestores queremos agradecer a todos los asociados su participación en la cena. ¡Nos vemos el año que viene! ■



## I Jornada Gestión Deportiva de la Comunidad de Madrid

El pasado 30 de noviembre tuvo lugar en el Wizink Center de Madrid, la I Jornada de Gestión Deportiva de la Comunidad de Madrid, en la cual representantes del gobierno de la comunidad, y gestores deportivos del ámbito privado se reunieron.

Los principales temas tratados en el evento fueron la Política Deportiva en la Comunidad de Madrid, y la Colaboración Público - Privada entre los diferentes estamentos del deporte en la comunidad. Además, de ser una jornada de aprendizaje, sirvió como punto de encuentro entre los diferentes gestores privados y los integrantes de la Comunidad de Madrid.

Desde el Círculo de Gestores, se quiere agradecer a la Comunidad de Madrid, ya que sin su apoyo este evento no hubiese sido posible. ■



**MATRIX**  
Strong • Smart • Beautiful

**AOSSA**  
yous



 **Universidad  
Europea**

**etone**

  
**MOYPE 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](http://www.circulodegestores.com)

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

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

**t** @CirculoGestores





# EL FUTURO PROFESIONAL

## MISIÓN PERSONAL



**FX Lasunción**

fxl.sportsquality@gmail.com

La vida es un conflicto continuo; ninguna situación, por perfecta que sea, permanece inmutable, pues “el deterioro es una ley natural” y tanto las circunstancias de vida personal como profesional y los cambios sociales nos deben inducir a plantearnos mejoras o cambios en nuestro desarrollo profesional. Debemos adaptarnos a las transformaciones sociales y del mercado de trabajo, pues “No ir hacia adelante es retroceder” y de ahí el comentario tan oído entre profesionales inquietos

**“A person with no vision for his future always returns to his past”**

**E**s evidente que el futuro profesional de la gran mayoría de personas con ganas de prosperar o cambiar es algo incierto, por cuanto son muchos los factores que pueden influir, tanto internos –físicos y mentales, conocimientos, destrezas, intereses y circunstancias personales y familiares– como externos, tales como el mercado de trabajo, los contactos, la ubicación o el lugar donde vivimos y sus características. De ahí la necesidad de ser **INNOVADORES CREATIVOS**

Está claro, también, que el desarrollo personal y social de los últimos tiempos se está produciendo a velocidades mucho más altas que en épocas pasadas, y cabe esperar que cada día va a ser mayor debido al crecimiento de las ciencias, las tecnologías, los recursos, las circunstancias sociales y cívicas y los conocimientos de la creciente población mundial, así como su nivel de formación y creatividad. En consecuencia, son cada día más relevantes, aspectos como: la necesidad de mejorar a escala personal los conocimientos, las formas de pensar, hacer, hablar y la capacidad de innovación creativa. Sin ello, nos arriesgamos a vivir desfasados al estilo de tiempos pasados y a ser considerados anticuados e incompetentes.

Se trata, por tanto, de no conformarse con lo que ya sabemos –sea a nivel intelectual u operativo– sino plantearnos el reto de aprender algo nuevo en cada día y en cada ocasión, de forma activa y creativa, no permanecer en

lo fácil, lo superficial sino con el objetivo de llegar a ser Inquietos Activos y Sensatos con una vida interior rica y creativa, rechazando la comodidad y la frivolidad, y entusiasmados por mejorar internamente, así como en todo lo que está en nuestras manos.

Complementando ese proceso creativo es necesario anotar los “descubrimientos” o ideas derivadas de tales procesos intelectuales, pues siempre se requieren posteriormente momentos de reflexión al respecto para describirlos adecuadamente, y valorar la forma de aplicarlos en la vida corriente, así como para transmitirlos a los demás si se considera conveniente.

### DEFINIR EL MOTIVO O EL WHY

De cualquier modo, es natural que si queremos plantearnos un cambio, son varios los aspectos a tener en cuenta y a estudiar, aunque el primero debiera ser el concretar el motivo principal por el que deseamos el cambio. ¿Es por cambiar de funciones o tareas a realizar debido a que no estamos contentos con lo que hacemos porque es una rutina?, o ¿Porque aspiramos a alcanzar nuevos éxitos sociales y económicos? ; o bien ¿por motivos esenciales; por nuevas ilusiones a tenor de los cambios sociales y las ganas de adaptarse a los nuevos tiempos y las nuevas oportunidades profesionales? o ¿Porque queremos sacar provecho a los nuevos recursos o talentos que tenemos: habilidades, cualidades técnicas, capacidades?

Como cualquier proyecto vital, se empieza por definir el motivo o el por qué queremos cambiar, el Why como describió Simon Sinek (1) tras analizar nuestras ideas, ilusiones, capacidades, obras realizadas, oportunidades, ayudas, situación, lo que pensamos y nos ilusiona, la percepción del mercado de trabajo y dónde obrar y dónde queremos llegar. Tras la definición del Why vendrá la definición del WHAT o el qué tendremos que hacer para conseguir el Why, y la concreción del cómo - el How - o las formas o procedimientos adecuados de actuación para conseguir el objetivo deseado, explorando todos los estratos de la sociedad

### DEFINIR EL QUÉ HACER, O EL WHAT

Las ideas surgen cuando se siente un intenso deseo por tenerlas “aprender de los profesionales que destacan, sus capacidades, estrategias, etc...” explorar a fondo los trabajos realizados hasta el momento y, los éxitos y fracasos, así como los motivos que indujeron a ellos. A este respecto, recuerdo un comentario de Charles Chaplin que aspiraba a: “Ser como una esponja que absorbe todo lo que pasa a su alrededor para no defraudarse a sí mismo, ser diferente, distinto a los demás. Saber que se tienen talentos, pero saber que eso no basta; hay muchos caminos a recorrer hasta la realización de los sueños; pero cada paso que se da hacia adelante nos hace sentirnos mejor y más seguros de nosotros mismos”.

### DEFINIR EL CÓMO ACTUAR; EL HOW

La definición del How es como saber cuál es el camino a seguir, o el Way, y debe hacerse inspirados por el Why y el What, para lo cual, en primer lugar, conviene asumir el talante de ser “líder de sí mismo “más allá del management de los propios procesos, pues no basta con llegar a ser un buen profesional, hay que aspirar

a ser original, y no defraudar a las personas de la nueva sociedad. “No quiero defraudarme a mí mismo” (2), dijo Charles Chaplin, en un momento en el que quería cambiar de empresa promotora de cine además de difundir sus ilusiones para lograr sus objetivos profesionales “Lo siento, pero no quiero gobernar o conquistar a nadie. Si fuera posible, me gustaría ayudar a todo el mundo, pues la avaricia ha envenenado a los hombres, ha levantado barricadas de odio. Pensamos demasiado y sentimos poco. Más que maquinaria, necesitamos bondad y ternura. Sin estas cualidades la vida será violenta, la verdadera naturaleza de los adelantos clama por la bondad en el hombre; clama por la fraternidad universal, por la unidad de todos. La desgracia que nos ha caído encima no es más que el peso de la avaricia, la amargura de los que temen el camino del progreso humano”. A partir de ese momento es cuando varias empresas le fueron contratando y le llevaron a la cima deseada.

Está claro que hay que andar mucho para lograr grandes objetivos, pero cada pequeño paso que se da hacia adelante es relevante, y también hace a uno sentirse mejor y más seguro de sí mismo.

(1) Start With Why, by Simon Sinek. PORTFOLIO PENGUIN

(2) Charles Chaplin. Editorial Labor SA



# RETENCIÓN O FIDELIZACIÓN DE CLIENTES



**Pablo Sánchez Buján**

Licenciado en Educación Física  
Master en Dirección y Administración de Empresas  
Especialista en Gestión Pública Local

## A mi entender, hay una gran diferencia entre “retención”, “fidelización” y “rotación” de clientes.

¿Alguna vez hemos reflexionado, lo que cuesta la pérdida de un cliente? ¿Si es posible recuperarlo? ¿El daño que nos puede hacer a la empresa con sus comentarios, en el caso de que se haya ido insatisfecho con los servicios y atención recibida?

En mi opinión, “El cliente fidelizado, es aquél que esta totalmente satisfecho con los servicios y atención recibida en la “empresa” ya sea en un gimnasio, club deportivo, clínica de estética, o cualquier otro centro que ofrezca servicios de forma continuada. Este tipo de cliente no nos abandonará nunca, a no ser por causas mayores (cambio de domicilio u otros imprevistos)

“El cliente retenido”, es aquel que a pesar de no estar satisfecho con los servicios y atención que recibe, permanece en nuestro “Centro” por diferentes motivos, (Cercanía del centro a su domicilio o no encontrar otra alternativa de momento que le pueda interesar), pero este tipo de cliente nos abandonará en cualquier momento si tiene oportunidad o simplemente dejará de hacer ejercicio y dedicará su tiempo a otra actividad.

Cuando hablamos de “Rotación de clientes” es fácil hacer una

mala interpretación del funcionamiento del “Centro”, porque, aunque unos clientes se vayan, nos abandonen, otros sustituyen su lugar, por haber una gran demanda. Demanda que tarde o temprano se disipará, si la empresa no hace sus “deberes” y correcciones oportunas.



Como vengo diciendo, la forma de ganarse el respeto y fidelización del cliente, es distinguiéndose por una buena atención y prestación de los servicios. Para lograrlo, las empresas se dedican cada vez más a la investigación de mercados, interno y externo. Aunque existen diferentes estudios sobre las necesidades y comportamiento de la demanda. Se debe analizar los hábitos, deseos, y satisfacción de nuestros clientes.

En relación a los clientes de centros deportivos, asociaciones o clubes deportivos, para poder “Fidelizar a los clientes” es necesario saber qué es lo que realmente buscan al acercarse a nosotros, que y como hacer, como motivarlos, que mensajes

enviarles, etc. En cada empresa no podemos dirigir a los clientes o alumnos como si fueran una masa a la que no conocemos, como en las décadas pasadas, sino con mensajes o acciones relativas a segmentos concretos, de cada sector específico.

Esta base de datos, la podemos conseguir a través de pasar a nuestros clientes un adecuado cuestionario, en el que nos manifiesten sus gustos y preferencias y su conformidad o no, del tratamiento que reciben o con las actividades que la empresa realiza para ellos.

Una vez conocidas las necesidades y deseos de nuestros clientes debemos de preparar las estrategias y tácticas capaces de responder eficazmente a sus peticiones.

Tenemos que tener en cuenta que, el rendimiento económico de la empresa, depende esencialmente de su capacidad de responder con eficacia a las necesidades del mercado (Usuarios, clientes) y corregir las desviaciones en función de la evolución de dichas necesidades y de los avances técnicos.

Una de las claves para conseguir y mantener la fidelidad de nuestros clientes es encontrar y comunicar la ventaja que nos diferencie de nuestros competidores.

El primer objetivo de una em-





presa es que su oferta se distinga de las demás, y para conseguir esta diferenciación existen varias técnicas. Partiendo de un conocimiento profundo del consumidor, y de los competidores, el empresario hará ver que su servicio es único, aunque a veces se parezca a otro como dos gotas de agua.

La clave está en encontrar un concepto que nos haga parecer exclusivos. En el mundo de la actividad física, la recreación y el deporte, la forma más sutil de diferenciación reside en:

- El personal técnico y cualquier otro que esté en contacto con el cliente.
- El tipo de instalaciones y maquinaria de la que se disponga.
- La exclusividad de la oferta.
- La variabilidad de la oferta.
- La atención al cliente o usuario.
- También se emplea dar apellido a la actividad de tal forma que servicios idénticos, pueden parecer distintos dependiendo del nombre que le hayamos dado.
- Otra forma de diferenciar el servicio o actividad es destacando las cualidades o resultados que con su práctica obtendremos.

A través de la investigación de mercados, se sabe que grandes segmentos de población están preocupados por la imagen, por la salud, la recreación

y la ocupación del tiempo libre, lo cual debemos emplear para vender “la actividad física y el deporte”

Las tendencias más recientes en marketing pretenden potenciar **el marketing one-to-one** (Personalizar los mensajes o acciones), que busca crear lazos de unión más estables entre la empresa y el cliente. Para ello la empresa deberá conocer a sus clientes y fidelizarlos.

Por término medio y en la mayoría de los sectores, las empresas pierden a gran cantidad de sus clientes cada año y la mayoría de ellas considera normal esta “huida” de su clientela. “GRAN ERROR”, porque está demostrado que una simple reducción en la pérdida de clientes, puede hacer llegar a incrementar los beneficios considerablemente.

**Un buen directivo debe saber que es mucho más económico mantener un cliente, que hacer uno nuevo y por supuesto mucho más económico que tener que recuperarlo. Mantener a los clientes es aumentar la rentabilidad de la empresa y reforzar la posición estratégica en el mercado.**

Pocas empresas son conscientes de lo terrible que resulta el abandono de un cliente. No se dan cuenta de que un cliente que nos abandona, transmite a su entorno sus discrepancias, malestar o motivo de su marcha, por lo cual se genera una “boca a boca” en cadena de desprestigio, muy difícil de parar.

Las empresas deben intentar crear en los clientes, no solo un elevado nivel de satisfacción, si no sobre todo un óptimo

grado de fidelidad. Para lograr el éxito en la fidelización de la clientela es necesario:

- Hacer las “cosas” bien todos los días y a la “primera”
- Formar al personal adecuadamente. (Calidad total e involucrar a todo el personal de la empresa).
- Crear una infraestructura elemental. (Atención al cliente y procedimientos internos de calidad).
- Disponer de un sistema de información y comunicación básico. (Frecuencia de los contactos y contenidos. Refuerzo de la imagen de la empresa).
- Programar acciones para el logro o refuerzo de la fidelización. (Teniendo en cuenta la segmentación de los clientes ya que no todos son iguales).
- Ventajas para los clientes.
- Motivación personal.

Por ejemplo, se expenden tarjetas de descuento o de participación en sorteos a quien más asiduamente asista a una determinada actividad o al que más clientes nos presente o que mejores sus resultados deportivos/ académicos (en clubes deportivos).

Una buena base de datos permitirá conocer al cliente. De ese modo el servicio se puede adaptar casi individualmente a los gustos de clientes o usuarios. Otra acción para el logro de la fidelización de los clientes puede ser con la creación de un club socio-cultural, o de aire libre, o deportivo, etc.

Análisis de los resultados. (Que, cuando y como medir la fidelización de los clientes).

.....

# ¿QUE ES **NADALIZARSE** EN LA GESTIÓN DEPORTIVA?



Leonor Gallardo  
y Juan Carlos Cubeiro

**"Nadalizarse es parecerse en los comportamientos cotidianos lo más posible a Rafa Nadal, convertir sus hábitos en los nuestros, interiorizar lo que le hace ganador como supremo legado del tenista manacorí"**

"Una persona o una organización RICA en talento (que muestra rendimiento, innovación, colaboración y agilidad) se caracteriza por un determinado liderazgo, que resulta a la vez inspirador, integrador, imaginativo e intuitivo. El modelo de las 4i incluye, además de la inspiración, una comunicación especial y formas elevadas de valentía y generosidad. Es el poder de la pasión".

**"El verdadero talento, contrariamente a lo que mucha gente piensa, tiene más de curro que de regalo de los dioses".**

## **¿QUE TENEMOS QUE HACER?**

### **1. La inspiración empieza por uno mismo**

¿Qué motivación le queda a un profesional después de haberlo ganado todo? No la motivación de inicio, sino la de mantenimiento.

Nadal es todo un ejemplo de inspiración, por su capacidad de seguir adelante a pesar de los años, de los contratiempos y de

las lesiones, con la ilusión de un colegial [...] ¿Tienes clara cuál es tu pasión, tu misión, tu vocación, tu profesión, como Rafa Nadal?».

### **2. El lenguaje interior que te inspira y cómo comunicarlo**

«El cerebro humano busca sobrevivir. Por ello, concede el triple de peso a lo negativo, puesto que estar prevenido te puede salvar la vida. Sin embargo, en la vida cotidiana, y por supuesto en la práctica del deporte, el diálogo interior negativo resulta especialmente dañino [...] Es llamativo constatar cómo se trata a sí mismo Rafa Nadal en la disputa de los puntos de un partido. Cómo relativiza los errores y la derrota y cómo se anima a sí mismo y se entusiasma ante los detalles ganadores. Todo un entrenamiento».

«La mentalidad de Rafa le sirve para ganar cada partido, cada torneo (ocho en 2008, cinco en 2009, siete en 2010, tres en 2011, cuatro en 2012, diez en 2013, cuatro en 2014, tres en 2015, dos en 2016, seis en 2017,

cinco en 2018, cinco en 2019, dos en 2020, dos en 2021, cuatro en 2022) y cada Grand Slam, hasta un total de veintidós. Luces cortas y luces largas. Ha ganado 103 finales y perdido 42 (hasta agosto de 2022) en una carrera profesional de dieciocho años.

Ha atravesado rachas ganadoras, como las 25 victorias seguidas en Grand Slam, 81 en tierra batida o 39 en Roland Garros; pero también récords negativos, como las 30 derrotas frente a Djokovic».

«El psicólogo Ebiezer López, de la Universidad Arturo Michelena de Venezuela, nos propone seis estrategias para detener el diálogo interior negativo y transformarlo en positivo:

1. Presta atención a los sesgos cognitivos, esos "atajos de la mente" (prejuicios) que tanto daño nos pueden hacer, que pueden derivar en depresión. El "pensamiento catastrófico" (imaginar

siempre el peor escenario posible) muy probablemente se convierta en profecía autocumplida.

2. Escucha la voz que surge de tu interior. No se trata de ignorar lo negativo, porque volverá a surgir, sino de ser conscientes de nuestras verbalizaciones y comprobar cómo afectan a nuestras emociones.
3. Acostúmbrate a integrar las verbalizaciones positivas en tu vida cotidiana. ¿Cuál es tu "¡Vamos, Rafa!"?
4. Trabaja tu autoestima, hasta qué punto te quieres a ti mismo, desde el autocuidado y la identificación de tus fortalezas.
5. Enfócate en el presente, en el «aquí y ahora», para decidir mejor y disfrutar de la vida. Que no te embargue ni la nostalgia por el

# Nadalízate

APRENDE DEL MEJOR DEPORTISTA ESPAÑOL DE LA HISTORIA CÓMO SACAR LO MEJOR DE TI

**Juan Carlos Cubeiro y Leonor Gallardo**



**DROPZONE  
DROPTILE  
RESISTEN TU  
ENTRENAMIENTO  
MÁS RUDO**

Dropzone & Droptile: Pavimentos deportivos en caucho resistentes, cómodos y seguros

**Tarkett**SPORTS

FieldTurf Poligras

Avda. Llano Castellano 13, 4ª. Madrid, España





”  
*El verdadero talento, contrariamente a lo que mucha gente piensa, tiene más de curro que de regalo de los dioses*

pasado ni vivir eternamente en el futuro.

6. Si es necesario, acude a psicoterapia. Ya sabes que la pandemia ha disparado los casos de ansiedad y depresión en la población juvenil y adulta. Un buen especialista puede ayudarte».

### 3. Ten la valentía de ser quien debes ser

«La virtud (*areté*, en griego) es aprovechar al máximo el potencial, ser quien debes ser, la excelencia en todas las facetas de la vida. Desde los antiguos griegos, sabemos que hay cuatro virtudes como valores vividos: la valentía o coraje, la serenidad o templanza, la justicia o equidad y la sabiduría o educación».

«Como preceptor, Aristóteles le enseñó a Alejandro Magno que la valentía, el coraje, la audacia, era un “justo medio”, el equilibrio entre dos vicios extremos: la cobardía y la temeridad. Rafa Nadal no sólo lo sabe, sino que lo practica».

«La vida duele. Sin embargo, como dice el sociólogo neoyorquino Malcolm Gladwell, todo empleo satisfactorio de tu talento requiere de tres condiciones: autonomía, complejidad y conexión entre esfuerzo y recompensa. Rafa Nadal sabe muy bien que es amo y señor de sus actos en la pista — de ahí su altísima exigencia—, que el tenis es un deporte muy complejo y apasionante que se juega muy rápido y que su esfuerzo será recompensado».

«Anteponer la supuesta seguridad al aprovechamiento del potencial es probablemente el mayor de los riesgos. Porque, cuando

el miedo es desconocimiento, nos puede enseñar algo; cuando se queda en miedo, no nos enseña nada en absoluto».

«La confianza no es engañar y luego recoger los cascotes, sino exponer la situación de una manera realista y cambiar el ritmo de los acontecimientos».

«El fracaso te rompe, te destroza, te anula, te deja hecho papilla. El error es otra cosa. Es una fuente de aprendizaje. Error viene también del latín: *errare* es vagar, ir sin rumbo, no dar en el blanco (de momento). En el error siempre hay una nueva oportunidad —el siguiente partido, el siguiente torneo, en el tenis como en la vida— para hacerlo mejor, para aprender en el proceso. De ti depende si consideras lo que no ha salido bien un fracaso que te hunde o un error para aprender y mejorar».

### 4. Generosidad contigo y con los demás

«Eugene Kim y Theresa Glomb, profesores de la Universidad de Minnesota, han demostrado que “las personas de más talento suelen provocar celos en los demás, lo que las hará correr el riesgo de despertar desagrado, recelo, ostracismo y menosprecio. Pero, si esas personas con talento son además donantes, gente generosa, dejan de tener una diana en la espalda”. Porque los donantes no son independientes, sino interdependientes».

«No cabe duda de que Nadal es una persona generosa. Generosa con su esfuerzo, que entrega al máximo. Generosa con su familia. Generosa con su comunidad. Está entrenado para ser generoso».



**LIMASA**  
SPORT



# ESTRENE SUS INSTALACIONES CADA DÍA

**Con Limasa Sport tendrá la limpieza y el mantenimiento de sus instalaciones más profesional para que todo esté como el primer día.**

Limpieza integral de instalaciones deportivas.

Alto nivel de calidad y exigencia.

Organización del servicio a su medida.

Productos y maquinarias específicos para su centro.

Personal en constante formación.





## Tres medallas para las selecciones madrileñas

Oro, plata, bronce... y una experiencia inolvidable para todos, balance de la primera cita nacional del año

Texto: David González (FBM)

Fotos: FEB / Rocío Benítez

La primera gran cita del año para los combinados madrileños, el Campeonato de España de Selecciones Autonómicas en categorías Infantil y Cadete celebrado en la provincia de Huelva del 3 al 7 de enero, se cerró con tres medallas: oro (cadete masculina), plata (cadete femenina) y bronce (infantil masculina) más el quinto puesto de la selección infantil femenina. Pero más allá de los logros deportivos, destacó la extraordinaria experiencia para todos los participantes (técnicos, deportistas y familiares) y el compromiso demostrado dentro y fuera de la cancha.

El oro de la selección cadete masculina es el sexto de los últimos siete años para la Comunidad de Madrid, que domina el medallero histórico de esta categoría con trece medallas de oro, a las que se unen cuatro de plata y cinco de bronce. En Cadete femenino se repitió la plata de 2018, que supone la décima de la historia, al perder contra Cataluña en la prórroga de una apretadísima final.

Por su parte, las selecciones infantiles no consiguieron repetir en Huelva los éxitos de los últimos años, pero sí realizaron un notable papel. Tras una fase de grupos perfecta, los chicos cayeron

en semifinales ante la Comunidad Valenciana y después superaron a Andalucía en la lucha por el bronce. Las chicas cedieron en el cruce de cuartos contra Aragón y reaccionaron con dos victorias consecutivas para acabar en quinta posición.

En las últimas cuatro ediciones del Campeonato de España Infantil y Cadete, Madrid ha conseguido diez medallas: cinco de oro, tres de plata y dos de bronce.

Al término del Campeonato, el presidente de la Federación de Baloncesto de Madrid, Santos Moraga, quiso **“felicitar a todos los integrantes de las cuatro selecciones, jugadores y jugadoras, técnicos y a todo el equipo deportivo de la federación, encabezado por Borja Castejón, por los éxitos obtenidos año tras año. También agradecer el papel de los familiares. ¡Enhorabuena para todos!”**

La próxima cita para las selecciones madrileñas será el Campeonato de España de Minibasket, previsto para la primera semana de abril en Tarragona y Salou. El combinado femenino defenderá el oro conseguido el año pasado en San Fernando. ■





# NutriSport

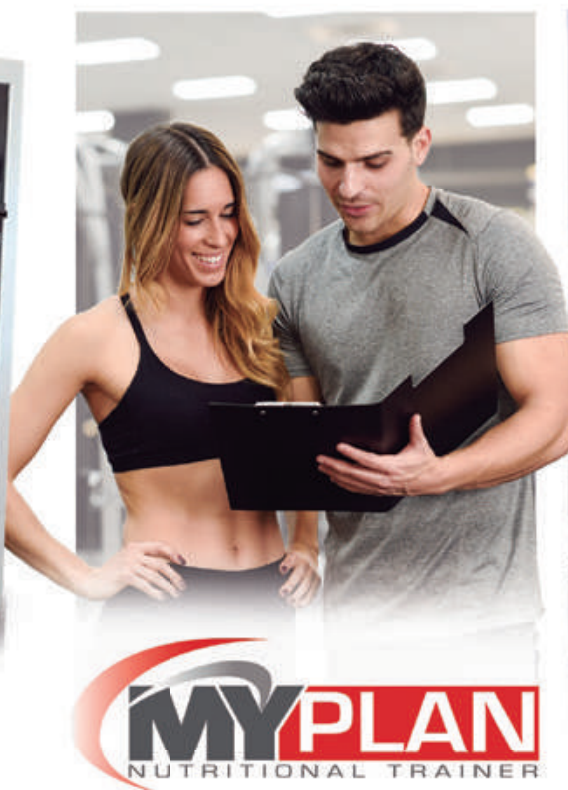
TU MEJOR ALIADO PARA SATISFACER  
LAS NECESIDADES DE TUS **SOCIOS**

**NUTRICIÓN DEPORTIVA Y SALUDABLE**

RENTABILIDAD ECONÓMICA

SERVICIO NUTRICIONAL  
ONLINE PERSONALIZADO

BRANDING & CUSTOMER  
EXPERIENCE



DESCUBRE EL NUEVO **PROGRAMA AFILIADOS**  
Y OFRECE NUEVOS BENEFICIOS A TUS ABONADOS.

**+1000** CENTROS DEPORTIVOS YA CONFIAN EN NOSOTROS.

PARA MAS INFO: [MARKETING@NUTRISPORT.ES](mailto:MARKETING@NUTRISPORT.ES)



## Tendencias Fitness para 2023 alrededor del mundo: comparativa entre Australia, Brasil, Europa, México, Portugal, España y Estados Unidos.



### MANEL VALCARCE

Doctor en Actividad Física y Deporte. Mención Gestión Deportiva.  
Licenciado en Educación Física.  
Máster en Administración y Dirección del Deporte.  
Diplomado en Ciencias Empresariales.  
Director Gerente Valgo. Colegiado 8709.  
manelv@valgo.es / www.manelvalcarce.com

*Durante esta época de incertidumbre global, el valor de la encuesta de tendencias del Fitness que se realizan en diversos países y regiones, liderada por el American College of Sports Medicine (ACSM), nunca ha sido tan esencial para comprender mejor el comportamiento del consumidor como un enfoque estratégico de las futuras ofertas de fitness que impulsan el crecimiento empresarial.*

La pandemia de la COVID-19 continúa teniendo una influencia significativa en la industria mundial del fitness y la salud en algunos países, sin embargo, en otros ha reducido su impacto durante el año 2022 y así lo demuestran las tendencias esperadas para el año que viene. Por ello se puede observar que en ciertos países las tendencias más relacionadas con el periodo más restrictivo de la pandemia se mantienen muy fuertes (como el uso de la tecnología vestible portátil o las actividades al aire libre), mientras que, en otros, estas mismas tendencias muestran debilidad y por ende descienden puestos en el ranking.

En el informe de 2023, se comparan siete áreas geográficas del mundo: **Australia, Brasil, Europa, México, Portugal, España y Estados Unidos**, proporcionándonos una representación global de las tendencias de fitness y salud.

Todas las encuestas se realizaron mediante formularios de forma electrónica. Se distribuyó a los profesionales del sector a través del correo electrónico y las redes sociales durante un período de 4 a 13

semanas. Cada región participante utilizó una masa crítica de 43 tendencias dentro de la encuesta mundial ACSM para crear una base de tendencias; sin embargo, cada región también tuvo la oportunidad de modificar la lista con respecto a lo que parecía más lógico regionalmente. Las encuestas de Europa y Brasil fueron las más equiparables con la Encuesta mundial.

Cada territorio recopiló las respuestas utilizando una escala Likert de 10 puntos que van desde la más alta (10 = tendencia más popular) a la más baja (1 = tendencia menos popular) para cada opción de tendencia potencial, y se ordenaron posteriormente, para identificar las 20 principales tendencias fitness.

A continuación, se incluye una tabla extraída del artículo, en donde aparecen las **20 principales tendencias para 2023** de las regiones implicadas en el estudio:

Tras revisar los resultados de las encuestas en las diferentes zonas del mundo, se destacan varias consideraciones interesantes:





	Australia	Brasil	Europa	México	Portugal	España	Estados Unidos
1	Programas de fitness para adultos mayores	Entrenamiento personal	Entrenamiento con el peso corporal	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Entrenamiento Funcional de Fitness	Tecnología portátil (wearable)
2	Entrenamiento Funcional de Fitness	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento Funcional	Contratación de profesionales certificados	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Entrenamiento de Fuerza
3	Entrenamiento de fuerza con pesos libres	Programas de fitness para adultos mayores	Entrenamiento personal	Entrenamiento personal	Entrenamiento personal	Entrenamiento personal	Entrenamiento con el peso corporal
4	Entrenamiento en grupo	Entrenamiento Funcional de Fitness	Programas de fitness para adultos mayores	Entrenamiento con el peso corporal	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Contratación de profesionales certificados	Programas de fitness para adultos mayores
5	Contratación de profesionales certificados	Entrenamiento con el peso corporal	Entrenamiento Funcional de Fitness	Equipos multidisciplinares	Lifestyle Medicine	Entrenamiento de fuerza con pesos libres	Actividades al aire libre
6	Tecnología portátil (wearable)	Entrenamiento de fuerza con pesos libres	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Actividades al aire libre	Coaching Salud y Bienestar	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento Funcional de Fitness
7	Pilates	Contratación de profesionales certificados	Estudios Fitness Boutique	Entrenamiento específico para un deporte	Iniciativa "Ejercicio es Medicina"	Programas de fitness para adultos mayores	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)
8	Actividades al aire libre	Actividades al aire libre	Entrenamiento en circuito	Entrenamiento en Circuito	Entrenamiento de fuerza con pesos libres	Equipos multidisciplinares	Programas de ejercicio y pérdida de peso
9	Entrenamiento personal	Lifestyle Medicine	Iniciativa "Ejercicio es Medicina"	Prevención/ readaptación funcional de lesiones	Monitorización de resultados	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Contratación de profesionales certificados
10	Entrenamiento con el peso corporal	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Contratación de profesionales certificados	Contratación de Graduados en CAFYDE	Actividades al aire libre	Actividades al aire libre	Entrenamiento personal
11	Iniciativa "Ejercicio es Medicina"	Entrenamiento Personal Online	Entrenamiento de fuerza con pesos libres	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Entrenamiento Funcional de Fitness	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Entrenamiento del Core
12	Servicios de entrenamiento inclusivo	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Tecnología portátil (wearable)	Entrenamiento de fuerza con pesos libres	Entrenamiento con el peso corporal	Clases post rehabilitación	Entrenamiento en circuito
13	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Coaching Salud y Bienestar	High Intensity Functional Training (HIFT)	Tecnología portátil (wearable)	Programas de fitness para adultos mayores	Nutrición y fitness	Entrenamiento en gimnasios en casa
14	Entrenamiento personal en pequeños grupos	Entrenamiento en grupo	Actividades al aire libre	Promoción salud y ejercicio en el trabajo	Movimiento cuerpo - mente	Entrenamiento con el peso corporal	Entrenamiento en grupo
15	Yoga	Monitorización de resultados	Integración Clínicas / Fitness Médico	Monitorización de resultados	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Prevención/ readaptación funcional de lesiones	Iniciativa "Ejercicio es Medicina"
16	Entrenamiento del Core	Clases post rehabilitación	Entrenamiento en pequeños grupos	Entrenamiento en grupo	Clases post rehabilitación	Entrenamiento en grupo	Lifestyle Medicine
17	Lifestyle Medicine	Entrenamiento en gimnasios en casa	Entrenamiento para niños	Entrenamiento del Core	Pilates	Monitorización de resultados	Yoga
18	Programas de ejercicio y pérdida de peso	Entrenamiento en circuito	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness	Entrenamiento en casa con Entrenador Personal	Tecnología portátil (wearable)	Entrenamiento del Core	Regulación ejercicio de los profesionales del fitness
19	Clases post rehabilitación	Tecnología portátil (wearable)	Pilates	Entrenamiento en gimnasios en casa	Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)	Apps de ejercicio para dispositivos móviles	Aplicaciones de ejercicio móviles
20	Coaching Salud y Bienestar	Entrenamiento del Core	Entrenamiento en grupo	Entrenamiento directo online y a demanda	Entrenamiento en grupo	Iniciativa "Ejercicio es Medicina"	Coaching Salud y Bienestar



- Los servicios relacionados con el entorno online toman una tendencia a la baja, lo cual resulta lógico una vez que el impacto de la pandemia va remitiendo. Durante los últimos 3 años, hemos visto cómo las tendencias para apoyar el entrenamiento de las personas en el hogar subían hasta el top mientras los gimnasios permanecían cerrados y la salud y la seguridad fueron la principal preocupación. Una vez la pandemia remite y ya no es un foco prioritario, quedan dudas sobre algunas tendencias y una gran pregunta para los profesionales de la salud y el acondicionamiento físico: ¿Cómo implementan los profesionales y las instalaciones fitness un modelo híbrido que integre el entrenamiento en las salas con oportunidades y tecnología al aire libre y en el hogar? Parece que es un modelo que se quede sin demanda y sobre todo seguir preparados para futuras situaciones que puedan repetirse.
- ¡Entrenamiento Funcional! Un tema recurrente que no podemos ignorar en todas las regiones y es el enfoque funcional del fitness. El fitness funcional se mantiene consistentemente entre las 10 tendencias principales para todos los países excepto Portugal (n.º11 este año). En Australia (n.º2), México (n.º2) y España (n.º1) nos indica que el entrenamiento funcional es una de las principales tendencias. En Brasil llega al n.º4, en comparación con el n.º9 del año pasado, en Europa el n.º5, en comparación con el n.º10 del año pasado y en Estados Unidos, n.º6, una gran escalada en comparación con el n.º14 y el n.º15 en años anteriores.
- Otra tendencia a destacar es la importancia que se le ha otorgado a los **Programas Fitness para adultos mayores**. Aunque esta tendencia ya ocupaba lugares de relevancia en Australia y Brasil durante el 2022, ha aumentado su importancia no solo en estos países, si no en todas las regiones estudiadas. En Australia ha ocupado la primera posición, en Brasil la cuarta y en México se ha incluido la tendencia en el Top-20 algo que no sucedió el año anterior. Asimismo, en Europa ocupa la tercera posición en relevancia y en Estados Unidos la cuarta. Por ello se puede afirmar que está ha sido una de las tendencias que más importancia ha ganado durante el desempeño de este estudio.
- Finalmente, una dinámica recurrente en estas zonas del planeta que no puede ignorarse son las **tendencias complementarias**, elementos que pueden trabajar juntos o combinados. Por ejemplo, el entrenamiento de fuerza puede contemplarse en el entrenamiento funcional, el entrenamiento de fuerza con pesos libres y el entrenamiento con peso corporal. Estas tendencias populares se encuentran en muchas regiones, como Australia, donde las tres están en el top 10. Al menos una de estas tres tendencias complementarias y hasta las tres están en el top 10 para cada región (n.º1 en Portugal; n.º2 en México, Europa y España; n.º3 en Australia, Brasil y Estados Unidos). Esta tendencia es similar a las combinaciones sinérgicas observadas con otras tendencias populares, como la tecnología portátil combinada con fitness en casa o actividades al aire libre combinadas con entrenamiento con el peso corporal.

Con la publicación de los resultados de este estudio, se brinda información a los profesionales de la salud y el fitness de estos países, para rastrear y comparar la trayectoria de las tendencias más importantes, y así poder impulsar el crecimiento de su negocio.

#### Referencia:

Kercher, Vanessa M. Ph.D., ACSM-EP, M.Ed ; Kercher, Kyle MS, ACSM-EP, ACSM-CPT; Bennion, Trevor DHSc ; Levy, Paul MPH; Alexander, Chris ESSAM, AEP, AES; Amaral, Paulo Costa Ph.D., MBA, M.Sc ; Li, Yong-Ming Ph.D ; Han, Jia Ph.D ; Liu, Yang Ph.D ; Wang, Ran Ph.D ; Huang, Hai-Yan Ph.D ; Gao, Bing-Hong Ph.D ; Batrakoulis, Alexios MS, ACSM-EP, ACSM-CPT; Gómez Chávez, Lino Francisco Jacobo Ph.D ; Haro, Jorge López B.Sc., M.Sc ; Zavalza, Adrián Ricardo Pelayo M.Sc ; Rodríguez, Luis Eduardo Aguirre B.Sc ; Veiga, Oscar L. Ph.D., M.Sc ; Valcarce-Torrente, Manel Ph.D ; Romero-Caballero, Alejandro M.Sc. Tendencias de fitness en 2022 de todo el mundo, ACSM's Health & Fitness Journal: 1/2 2022 - Volume 26 - Issue 1 - p 21-37. doi: 10.1249 / FIT.0000000000000737

# Desafíos del deporte actual



**Carles Murillo Fort**

Presidente de la Sociedad Española de Economía del Deporte  
Universitat Pompeu Fabra. Barcelona.

Barcelona, enero de 2023

## Deporte como forma de vida y su singular ecosistema

El deporte es una forma de vida tanto para aquellos que ven en la actividad física y la práctica deportiva una manera de estar en forma y sentirse bien, como para aquellos otros que lo disfrutan asistiendo en directo, o bien a través de los medios de comunicación, a cualquier tipo de evento deportivo.

La práctica y el espectáculo deportivos generan fenómenos singulares cada vez más demandados y con mayores exigencias de calidad por parte de aquellos que lo disfrutan. Para hacer todo esto posible se necesita la intervención de un nutrido grupo de agentes económicos (*stakeholders*) cuyo rol es bien diverso y plural que abarca a personas físicas (deportistas, preparadores físicos, nutricionistas, médicos, psicológicos, medios de comunicación, jueces, dirigentes de empresas y organizaciones deportivas) como entidades (clubes, asociaciones, federaciones, ligas, empresas de servicios, organizadores y gestores de los eventos y de recintos deportivos, además de fabricantes y distribuidores de materiales y productos deportivos y patrocinadores).

El sector deportivo vive, como sucede en la mayor parte de la actividad productiva, momentos de cambios disruptivos lo que plantea al sistema deportivo un conjunto de nuevos desafíos. Los cambios provocan retos a los que el sector debe saber dar una respuesta

adecuada. Para ello se necesita tomar conciencia, individual y colectiva, del alcance y significado de los principales impulsores de las modificaciones que sufre el entorno en el que se desarrolla la actividad deportiva. Se trata ahora de proporcionar respuesta a las implicaciones producidas por tres ejes fundamentales: la transformación tecnológica, el entorno físico y el cambio climático. La revolución tecnológica conlleva a la digitalización de la forma de vida de las personas y las organizaciones, los daños producidos por el cambio climático en el medio ambiente reclaman una respuesta urgente para preservar el bienestar ambiental y, en tercer lugar, el sector deportivo está en deuda con el lugar en donde se practica y disfruta del deporte lo que aconseja atribuir al territorio el trascendente protagonismo que merece. Todo ello compromete la gobernanza de las entidades deportivas en un contexto en el que no puede obviarse la necesaria presencia del humanismo.

En lo que sigue vamos a desgranar algunos de los aspectos que entroncan cada uno de estos ejes en la forma en la que el deporte se implica, o puede llegar a implicarse, para alcanzar los objetivos que se proponen los *stakeholders* que participan en el sistema deportivo. Estos ingredientes justifican la puesta en marcha de códigos de buen gobierno bajo las premisas de la integridad, transparencia y control de las actividades.

## Digitalización

La revolución industrial más reciente (la revolución tecnológica 4.0) es

un hecho ampliamente aceptado por su impacto en la vida de las personas y la actividad económica que mejora, entre otras cosas, la conectividad, automatiza procesos, permite analizar grandes bases de datos, con costes marginales generalmente reducidos. El deporte no escapa de esta constatación. No hace falta nada más que observar con atención la indumentaria de las personas que hace actividad física o deporte, la composición y prestaciones de la maquinaria de un centro deportivo, la forma de seguir un espectáculo deportivo o los avances en la preparación de los deportistas de alto rendimiento para constatar el alcance de la anterior afirmación. Internet de las cosas, inteligencia artificial, *big data*, *blockchain*, la robótica, internet de las cosas son términos cada vez más presentes en la jerga habitual entre los profesionales del deporte. Dos tipos de implicaciones se derivan de este contexto tecnológico cada vez más complejo: la mejora del rendimiento deportivo y la optimización de los procesos productivos en las entidades que proveen servicios deportivos, como es el caso de los centros deportivos, facilitando su gestión y el logro de objetivos. Este panorama no puede ignorar otras consecuencias, menos agradables, del efecto red que genera la interconectividad.

La información que transmiten los agentes que operan en el sistema deportivo constituye un producto que se comercializa en el mercado de datos. Este fenómeno sucede sin que quien genera esta información (los individuos usando cualquier tipo de aplicación) seamos del todo conscientes de su significado

y alcance y no se cuestione ni el derecho a la propiedad de la información generada, ni el derecho a la intimidad. Regular este tipo de mercados deviene una necesidad urgente. Este tipo de cuestiones se añaden a los problemas éticos y jurídicos que la tecnología (especialmente la inteligencia artificial) plantea en el ámbito de la práctica deportiva: la autonomía e igualdad entre deportistas, la disminución de la componente humana en el logro de mejores hitos deportivos e incluso el ataque frontal a la incertidumbre como motor de la demanda para interesarse por los resultados de la competición deportiva (Pérez-Triviño, 2022). Para que la tecnología no signifique aumento en las desigualdades, falta de respeto por el talento personal, genere mayor inseguridad entre competidores es necesario el establecimiento de unas reglas de juego claras y consensuadas, de forma parecida a lo que hoy en día ya se aplica en el ámbito del control económico y financiero.

### **Deporte y sostenibilidad**

Los comportamientos responsables están cada vez más en la agenda de las organizaciones deportivas. La Organización de Naciones Unidas aprobó en 2015 la lista de 17 objetivos prioritarios como parte de la agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. La mirada a la agenda es un tema complejo con múltiples facetas, pero de presencia imprescindible en el quehacer diario de las organizaciones deportivas y sus distintas manifestaciones. El Comité Olímpico Internacional se pronunció también para contribuir a minimizar los efectos del cambio climático en su visión estratégica (IOC, 2021). En el tercer Informe de Sostenibilidad, aparecido a principios de 2022, el COI señala que se han alcanzado resultados positivos en 15 de los 18 objetivos planteados para el período 2017-20 y actualizó su propuesta con otros 17 objetivos (centrados en el clima, la biodiversidad y la economía circular).

Las acciones encaminadas a hacer efectiva esta contribución del deporte en favor de la sostenibilidad medioambiental están presentes cada vez más en cualquier de sus distintos verticales desde clubes, federaciones y ligas, pasando por los fabricantes de productos y material deportivo, los organizadores de eventos y propietarios y gestores de recintos deportivos. El deporte puede constituirse como un agente destacado de cambio ante esta situación crítica desde el punto de vista de la preservación del planeta lo que exige que el gobierno de las entidades deportivas sepa combinar su desarrollo y crecimiento con el debido respeto por el medioambiente. La contribución del deporte a la reducción de la huella ecológica originada por la actividad deportiva es un desafío y una oportunidad para mostrar a la sociedad su compromiso e implicación medioambiental.

Desde el punto de vista de las consecuencias que la sostenibilidad tiene para las entidades y empresas deportivas no debe obviarse la transcendencia que este concepto puede llegar a representar en su reputación. De la misma forma que para tomar decisiones con respecto a las consecuencias medioambientales de cualquier actividad deportiva deben tomarse medidas de funcionamiento, también existen indicadores que estiman el desempeño de las organizaciones en materia de sostenibilidad, transparencia y comportamiento ético en cualquiera de sus áreas funcionales. Esto no ha hecho más que empezar.

### **Deporte y territorio**

Hacer deporte, ejercicio o actividad física precisa, en general, de un entorno físico determinado. La iniciativa pública y privada ponen a disposición de los practicantes y espectadores instalaciones cerradas o a cielo abierto en espacios dentro del entramado urbano o rural para la libre práctica deportiva, lo que define una clara implicación del deporte con el espacio físico. Sea

de manera planificada, o no, el deporte se debe al territorio, de la misma forma que el territorio brinda posibilidades únicas para la práctica deportiva: senderismo, escalada, la mayor parte de los deportes de nieve y en el medio acuático, entre otros muchos casos. Desde el punto de vista de la promoción del ejercicio y la actividad física, las políticas públicas municipales han dedicado esfuerzos y recursos, desde hace un tiempo, para favorecer que dicha práctica se haga en mejores condiciones que antaño y de manera articulada con otros usos del suelo. Los expertos señalan la progresiva activación del diálogo entre el hábitat y el territorio en base a un cambio en la visión de tal modo que se ponga el foco de atención en las personas tratando de generar espacios que emocionen, sean seguros y saludables.

El diseño urbano faculta la generación de espacios para el entrenamiento y la práctica deportiva. Los proyectos de ciudades saludables, y el de ciudades activas en particular, resultan ser instrumentos facilitadores de nuevas oportunidades para conseguir una población físicamente activa. Las ciudades activas se caracterizan, entre otros muchos aspectos, por la generación de espacios compactos (concentrando personas y actividades en una zona delimitada), diversos (por la variedad y equilibrio de usos y la diversidad de espacios y construcciones), accesibles (facilitando la movilidad entre el centro urbano y otros lugares de atracción que se sitúan a distancias relativamente cortas), seguros (desde el punto de vista objetivo pero también por la percepción que se genere) y pensados para las personas adecuando tamaños, texturas y articulación de los elementos que lo componen a las proporciones de los seres humanos y la velocidad a la que se desplazan (Murua, 2022) lo que, en definitiva, contribuye a mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población.



## La respuesta desde la gobernanza teniendo en cuenta a las personas

Los desafíos a los que se enfrenta el sector deportivo reclaman de sus agentes un cambio de orientación en buena parte de los pilares en los que se sostiene el quehacer de todos ellos. Bien podría decirse que más que un cambio de modelo es una modificación cultural, es decir, los conocimientos, hábitos y competencias que caracterizan al deporte. El buen gobierno de las entidades deportivas (gobernanza organizativa) tiene que ver con la adopción de determinados valores como la transparencia, gestión (eficiente) basada en evidencias, rendición de cuentas, participación colaborativa y responsabilidad social lo que, en definitiva, debe redundar en la recuperación de la credibilidad y confianza en la dirigencia de las organizaciones deportivas (gobernanza política).

Las entidades y empresas deportivas constituyen organizaciones con objetivos básicos compartidos: satisfacer las necesidades de aquellas personas que viven el deporte de manera singular y que motivan su existencia. No se trata de planteamientos ajenos a lo que sucede en la gestión de las organizaciones en otros sectores de la actividad económica: El deporte, sin embargo, le confiere un matiz diferente por cuanto traslada valores intrínsecos, como la motivación, el espíritu de superación y la cultura del esfuerzo, desde la persona a la organización. Esta dinámica es la que, bien gestionada y liderada, le proporciona al deporte la posibilidad de crear valor social, más allá del obligado valor económico y medioambiental.

La contribución del deporte a la sociedad requiere la adopción de pautas de buen gobierno. Para las entidades deportivas esto requiere transversalidad en las relaciones entre los distintos agentes implicados, atracción y retención

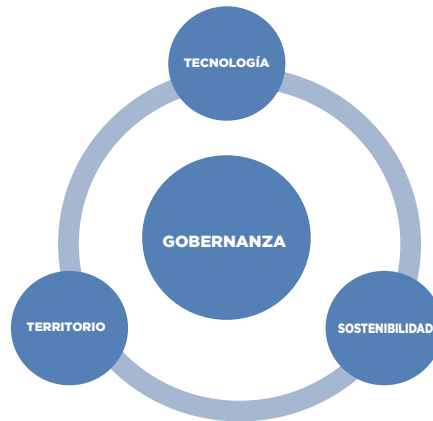


Figura. Entorno cambiante: de la tecnología al cambio climático pasando por la evolución del entorno físico

de talento que garanticen el buen desempeño de las organizaciones para facilitar luego su supervivencia y crecimiento, estableciendo mecanismos de seguimiento y control de sus actividades. La cultura de la evaluación debe impregnar el quehacer diario de las entidades y empresas deportivas. Los resultados del grupo de trabajo de la asociación de federaciones deportivas olímpicas (ASOIF, 2017) y el sistema de indicadores básicos para una mejor gobernanza en el deporte internacional (Chappelet y Mrkonjic, 2013) son dos buenos ejemplos de aplicación práctica elementos de evaluación y control de aspectos diversos pero complementarios como, por ejemplo, la transparencia, la representación de los agentes económicos, la integridad y la solidaridad en el deporte.

El deporte tiene condiciones para convertirse en un actor protagonista de la transformación social, incluso en un entorno adverso y sujeto a cambios permanentes derivados de los tres ejes mencionados anteriormente. La componente humanística, entendida como la forma de situar a la persona, con sus virtudes, capacidades, cualidades y valores fomentando el pensamiento crítico, es una de las formas de proteger al sector deportivo de los tecnicismos desmesurados y de las orientaciones especulativas en el uso de los espacios físicos.

## Referencias bibliográficas

- ASOIF Governance Taskforce (2017). *First Review of IF Governance*. Association of Summer Olympic International Federations. Lausanne, ASOIF.
- Chappelet, J.L. & Mrkonjic, M. (2013). *Basic Indicators for Better Governance in International Sport (BIBGIS): An assessment tool for international sport governance bodies*. Lausanne. School of Public Administration at the University of Lausanne.
- Henry, I., & Lee, P. (2014). Governance and Ethics in Sport. In S. Chadwick, & J. Beech, *The Business of Sport Management*: 25-42. Loughborough, United Kingdom. Pearson.
- IOC (2021). <https://olympics.com/ioc/news/ioc-executive-board-proposes-olympic-agenda-2020-plus-5-as-the-strategic-roadmap-to-2025>.
- Moya, X. (2021). Deporte y sostenibilidad: partido en juego. *UPF Barcelona School of Management*. <https://www.bsm.upf.edu/es/noticias/deporte-sostenibilidad>.
- Murillo, C. (2019). Sport 4.0. *Sociedad Española de Economía del Deporte*. <https://seed-deporte.es/sport-4-0/>
- Murua, J. (2023). From buildings and equipment to 'spaces' for sports in Spain, en García-Fernández, J, Grimaldi-Puyana, M. y Bravo, G.A. (eds.) *Sport in the Iberian Peninsula: 70-84*. Routledge. Abingdon, Oxon; New York.
- Pérez-Triviño, J.L. (2022) La inteligencia artificial en el deporte. Problemas y principios para su adopción. *Revista Española de Derecho Deportivo* (49): 39-71.
- Portal-Martínez, J.M. (2016). Control interno e integridad: elementos necesarios para la gobernanza pública. *El Cotidiano* (198): 7-13. Universidad Autónoma Metropolitana. México.
- Plazan (2015). Hábitats para el Deporte. X Encuentros de políticas deportivas en los municipios. *Kirol Arlorako Iritzi Taldea (KAIT)*. Asociación Vasca de Gestores del Deporte.
- Schwab, K. (2016). The Fourth Industrial Revolution: what it means, how to respond. World Economic Forum. <https://www.weforum.org/agenda/2016/01/the-fourth-industrial-revolution-what-it-mean-s-and-how-to-respond/>

# Entrevista a Miguel Díaz Román

Presidente de la Real Federación Española de Tenis



Miguel Díaz Román accedió a la presidencia de la RFET en la Asamblea General celebrada en la sede del COE en Madrid en el verano de 2016. Fue reelegido por amplia mayoría en 2020. Anteriormente fue presidente de la Federación de Tenis de Madrid y del Club Internacional de Tenis.

**-Son ya 6 años al frente de la RFET. ¿Cuál sería su balance de estos años de gestión?**

- Cuando llegamos había muchas cosas por hacer. La situación económica era complicada, el tenis estaba muy crispado y dividido, y no teníamos los torneos internacionales profesionales de tenis suficientes. Se estaba poniendo en peligro la cantera porque los jugadores apenas tenían la oportunidad de sacar puntos ATP o WTA sin salir de España.

**- Empecemos por la parte económica. ¿Cómo ha evolucionado este apartado en la RFET?**

- Lo primero que hicimos fue acabar con todos los gastos superfluos que había en ese momento. Equilibrar las cuentas y dedicar todos los recursos al tenis y solo al tenis. **Cuando llegamos se dedicaban 80.000 euros para apoyar y promocionar torneos profesionales de carácter internacional, nosotros este año vamos a destinar a este apartado con más de**

**1.300.000 euros.** Por eso tenemos la mejor pirámide de torneos del mundo. Y en el apartado económico, algo importante: en los 113 años de historia de la RFET nuestra institución jamás había tenido una sede propia. Nosotros compramos en 2020 la actual sede de la RFET que además no está hipotecada, fue pagada al contado gracias a una buena gestión, y está, además, en un lugar emblemático de Barcelona. Es un activo importante que quedará ahí para la historia de nuestra institución.



- **Hablando de los torneos, es evidente que han crecido mucho, y este año, además la RFET ha organizado un ATP 250, en Gijón. ¿Cómo ha sido la experiencia?**

- La verdad es que estamos encantados y muy orgullosos, el equipo de la RFET fue capaz de organizarlo todo en tiempo récord, ya que nos lo comunicaron muy tarde. Nosotros decimos que este torneo de Gijón ha sido la cumbre de la pirámide de la que te hablaba antes. **Con un presupuesto muy ajustado hemos logrado un calendario de torneos que es referencia en todo el mundo.** Cualquier chico y o chica que quiera ser tenista profesional en España puede serlo, puede entrar en la élite, sin salir de nuestro territorio. Eso supone

un enorme ahorro de costes y además crea una competencia interna en todo el territorio que fortalece nuestro deporte. **El relevo de buenos jugadores está garantizado.**

- **El relevo y la élite. Este año ha ocurrido algo único. Dos tenistas españoles en lo más alto del ranking mundial.**

- Si, podemos decir que lo que estamos viviendo ahora es algo único, un pequeño milagro. Hay que poner las cosas en contexto. Tener un jugador o jugadora entre los cien primeros del mundo es algo muy complicado. El hecho de que Rafa Nadal y Carlos Alcaraz coincidan en el mismo tiempo es algo increíble. El mejor deportista español de todos los tiempos y un chaval que hace nada estaba jugando



nuestros challengers e ITFs y que ahora lidera la clasificación y que además han ganado ya un US Open. Y lo bueno es que detrás tenemos muchos otros jugadores que consolidan nuestro liderazgo en el tenis.



**¡DEMOSTRACIÓN GRATUITA!**

## SISTEMA DE LIMPIEZA ECOLÓGICO CON AGUA PURA

**Agua pura** tiene una fuerza de limpieza excelente - sin necesitar ningún producto químico. En la limpieza con agua purificada **no es necesario aclarar ni pulir el cristal.** El cristal se seca **sin residuos ni marcas.** Se efectúa lo doble de rápido que la limpieza habitual y mejora notablemente el cálculo de costes.

**1 KIT HYDROPOWER ULTRA S+NLITE CONNECT ALUMINIO DIUK1**



**2 KIT HYDROPOWER ULTRA L+NLITE CARBON 24K DINK2**



**3 KIT HYDROPOWER ULTRA LC+NLITE CARBON 24K DINK3**



### Ventajas



**Sencillo**  
Fácil de manejar y el cambio de la resina no es complicado.



**Ecológico**  
Limpieza de cristal sin ningún producto químico.



**Rápido**  
El doble de rápido como en la limpieza de cristal habitual con un solo paso.



**Seguro**  
Trabajo seguro desde el suelo hasta el 6º piso sin plataformas elevadoras ni escaleras.



**Ahorro de costes**  
Los costes de trabajo son la mitad. No es necesario alquilar plataformas elevadoras.



958 40 50 00

atencioncliente@jumadi.es

tienda.jumadi.es



Y es que además somos líderes en torneos ATP ganados este año (2022) por nuestros jugadores. Un orgullo, la verdad.

**-Desde el punto de vista de la gestión con las federaciones autonómicas, clubes, etc; ¿cómo están las cosas?**

- Ese es otro punto importante. Ya no hay ruido, solo hablamos y trabajamos para el tenis. Cuando llegamos a la RFET había muchos problemas, ahora todos remamos en la misma dirección, aunque pueda haber discrepancias en determinados temas. Pero todos trabajamos para lo mismo.

**- Anabel Medina acaba de renovar y también se ha presentado a David Ferrer como nuevo capitán de la selección española MAPFRE de Copa Davis.**

- Así es. Anabel sigue contando con el apoyo de la Junta Directiva y de las jugadoras. En el caso de David Ferrer ocurre algo parecido. Es un hombre de consenso y que cuenta con el apoyo de nuestros tenistas. Ese fue otro de nuestros compromisos. Nada sin los jugadores y las jugadoras. Nosotros consultamos y luego tomamos la decisión ■





PEOPLE MAKE PLACES PEOPLE MAKE PLACES PEOPLE MAKE PLACES

**Conectamos  
personas y lugares  
para contribuir a  
un mundo mejor**



PEOPLE MAKE PLACES PEOPLE MAKE PLACES

IFS  
Limpieza  
Servicios de Workplace  
Servicios Técnicos  
Servicios Auxiliares

902 266 366  
[www.es.issworld.com](http://www.es.issworld.com)





# SÍNDROME DEL TÚNEL DEL CARPO. EL FIN DE LA CIRUGÍA ABIERTA

*Dres Manuel Villanueva y Álvaro Iborra*

El **síndrome del túnel del carpo (STC)** es una **dolencia** caracterizada por adormecimiento, hormigueo o debilidad en la mano y los dedos, sobre todo los tres o cuatro primeros dedos de la mano, salvándose el meñique, que es innervado por otro nervio, el nervio cubital.

Está causado por la compresión del nervio mediano, que inerva los tres dedos primeros de la mano y parte del cuarto, a su paso por la muñeca, bajo el ligamento transverso del carpo.

## PREVALENCIA

Es la neuropatía periférica compresiva (afectación de un nervio periférico) más frecuentemente diagnosticada y tratada. Afecta al 1%-3% de la población general y a más del 5% de los trabajadores con ocupaciones que requieren el uso repetitivo de manos y muñecas.

En otro capítulo ya manifestamos el síndrome del túnel del tarso (el equivalente en el tobillo al STC) podría ser más frecuente, aunque en muchos casos no se diagnostica y se confunde con fascitis plantares.

El STC afecta a más mujeres (generalmente entre los 45-55 años) que a hombres: entre un 3%-5% de las mujeres y un 0.6%- 2%, de los hombres. En la vejez afecta cuatro veces más a las mujeres que a los hombres.

## CAUSAS

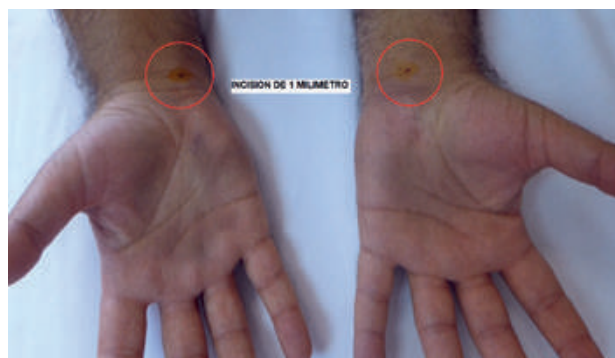
El STC está originado por la compresión del nervio mediano a su paso por el túnel carpiano, debido a una inflamación de los tendones, presencia de líquido, etcétera.

El cuadro se asocia a enfermedades endocrinológicas como el hipotiroidismo o la acromegalia; a patologías reumáticas; a enfermedades de depósito, como la amiloidosis o la mucopolisacaridosis; a algunos tumores;



al tratamiento con esteroides o estrógenos, al embarazo y la lactancia materna. Existen factores predisponentes, como la obesidad, la diabetes, el tabaquismo, o el consumo de alcohol.

Son factores causales los traumatismos repetidos, la exposición a vibraciones mano-brazo de uso repetitivo, como el uso de móviles, teclados, ordenadores (se ha bautizado como 'síndrome del ratón'), las llamadas "tecnopatías", o las actividades que requieren el uso de la fuerza de la extremidad superior.



## SÍNTOMAS

El **paciente con STC** habitualmente presenta hormigueos, adormecimiento, o pérdida de sensibilidad de los tres primeros dedos y





*Cirugía abierta vs ecoguiada*

de la mitad radial del 4 dedo de la mano, se despierta por la noche con la mano dormida y tiene que moverla para recuperar la circulación.

Puede existir torpeza y debilidad de la mano. Al paciente se le caen los objetos de la mano, o no puede realizar determinadas actividades, como abrir tarros o girar tapones.

Cuando la compresión es grave, puede haber atrofia de la musculatura del pulgar. El cuadro empeora con actividades en las que la muñeca permanece doblada o extendida durante mucho tiempo (hablar por teléfono, conducir o peinarse).

En la exploración se puede encontrar una disminución de la fuerza del pulgar, atrofia de su musculatura y disminución de la sensibilidad de los tres primeros dedos y la mitad radial del 4º dedo.

Las maniobras de flexión forzada de la muñeca, a dorsal o a palmar, la percusión o la presión sobre el nervio desencadena los síntomas o los agrava.

## DIAGNÓSTICO

El **diagnóstico del STC** se basará en la exploración clínica y en el electromiograma (EMG), que es la prueba de confirmación más útil, aunque entre el 5% y el 10% de los pacientes con síntomas tenga resultados negativos. En estos casos se considera que hay un STC dinámico, sin daño establecido del nervio.

El diagnóstico diferencial incluye las lesiones de la raíz cervical C6, la tenosinovitis de los flexores de la mano y la artrosis de la articulación trapecio metacarpiana, la base del pulgar.

## TRATAMIENTO

El tratamiento conservador incluye la utilización de férulas de muñeca en posición neutra (generalmente de uso nocturno) y el uso de antiinflamatorios. El paciente puede mejorar cambiando la altura del teclado del ordenador o usando apoyos para el teclado.

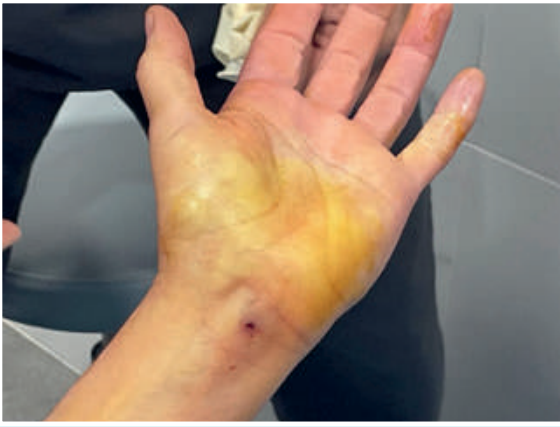
**La infiltración con corticoides está indicada en el STC** leve y moderado, siempre bajo control ecográfico, para evitar dañar el nervio.

**El tratamiento quirúrgico** está indicado en los casos más graves, con adormecimiento y dolor permanente de la zona, disfunción motora, atrofia de la musculatura tenar o cuando no responde al tratamiento conservador.

**La cirugía convencional** consiste en abrir el túnel del carpo. **Las técnicas antiguas principales incluyen la cirugía convencional abierta y la liberación por endoscopia.** Las complicaciones observadas son similares para ambas técnicas.

En la cirugía abierta, las incisiones se han descrito como clásica (> 4 cm), limitada (2-4 cm), mini incisión (1-2 cm), y percutánea (0.4-0.6 cm). Generalmente exigen la anestesia de todo el brazo y usar isquemia. A los 10-15 días se retiran los puntos, y el tiempo aproximado de baja laboral es de 3 semanas para los trabajos que no requieren grandes esfuerzos ni coger pesos y de 6 semanas para aquellos trabajadores que cogen pesos, aunque con frecuencia estos plazos se alargan hasta los 3-4 meses.

Los riesgos generales son la infección, lesión del nervio, recurrencia del síndrome (10%), entumecimiento de la mano y el dolor y cicatriz



*Ejemplos de cirugía ecoguiada.*

dolorosa, a veces muy molesto e invalidante. Una cirugía abierta, por pequeña que sea la incisión, aunque se esconda en los pliegues de la muñeca, no es igual que una cirugía cerrada ecoguiada.



La **cirugía ecoguiada ultraminimamente invasiva del túnel carpo**, realizada desde hace años en *Avanfi*, está a la vanguardia de todos los tratamientos, está publicada, contrastada y reconocida por la más prestigiosa institución científica del mundo, la AAOS (Academia Americana de Cirujanos Ortopédicos).

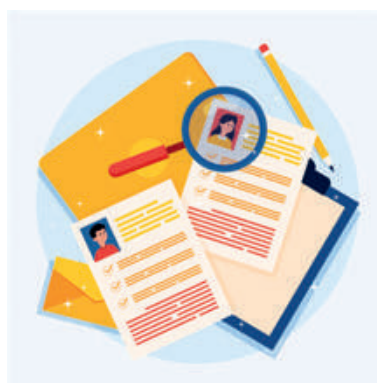
**Se realiza con anestesia local, sólo del trayecto del túnel del carpo, sin isquemia del brazo.** La incisión se localiza en la muñeca, mide 1 mm. Con el ecógrafo evitamos dañar el nervio o los vasos. No se dan puntos. El paciente usa la mano y mueve los dedos, en cuanto termina la operación, comprobando, al instante, que no se ha dañado nada. Puede aparecer un mínimo hematoma que se resuelve en unos días. El dolor es casi inexistente y el tiempo de recuperación muy breve, por lo que no exige baja laboral para la mayoría de los trabajos. Se puede **operar las dos manos a la vez, algo que se evita con las otras técnicas.** La mano está útil para las actividades básicas a la hora de operada, **valiéndose el paciente al día siguiente para cualquier actividad de la vida diaria** y sólo ha de evitarse coger pesos durante 1-2 semanas.



## Oferta Pública de Empleo para Gestores Deportivos

### Convocatorias abiertas en diciembre y enero

- 4 plazas de Técnico/a Deportivo, Ayuntamiento de Huelva
- 2 plazas de Coordinador/a de Deportes, Ayuntamiento de Aznalcázar (Sevilla)
- 1 plaza de Director del servicio - delegación de deportes, Ayuntamiento de San Roque (Cádiz)
- 1 plaza de la Escala Superior Facultativa: Especialidad Educación Física, Universidad de Murcia
- 2 plazas de Técnico Deportivo, Ayuntamiento de Yunquera (Málaga)
- 1 plaza de Coordinador/a Deportes, Ayuntamiento de Valdemorillo (Madrid)
- 1 plaza de Técnico Superior Deportes, Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada (Madrid)
- 1 plaza Coordinador de Deportes, Ayuntamiento de Manzanares El Real (Madrid)
- 2 plazas de Técnico Deportivo, Ayuntamiento de Navalcarnero (Madrid)
- 1 plaza de Técnico de Deportes, Ayuntamiento de Villaviciosa de Odón (Madrid)
- 3 plazas de Técnico deportivo, Ayuntamiento de Chantada (Lugo)
- 1 plaza de Técnico/a de Deportes, Ayuntamiento de Pinto (Madrid)
- 5 plazas de Técnico/a Deportivo III, Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón (Madrid)
- 1 plaza especialidad Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Consejo Superior de Deportes
- 3 plazas de plazas de Técnico/a Deportivo, Ayuntamiento de La Rinconada (Sevilla)
- 1 plaza de Técnico/a de Actividades Deportivas, Ayuntamiento de Bormujos (Sevilla)
- 2 plazas de Coordinador Cultura, Deporte, Turismo y Tiempo Libre, Comarca de Tarazona y el Moncayo (Zaragoza)
- 2 plazas de Técnico/a de Grado Superior en Deportes, Cabildo Insular de Tenerife ( Santa Cruz de Tenerife)
- 3 plazas de Director de Instalaciones Deportivas, Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid (Madrid)
- 3 plazas de Coordinador/a Deportivo, Ayuntamiento de San Bartolomé de Tirajana (Las Palmas)



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



# Gestión emocional en el deporte



**David Alonso Page**

Davidalonso1125@gmail.com  
@neuropotencial

¿Qué sería el deporte sin emociones? Algo frío, deshumanizado y sin sentido. Probablemente una actividad monótona, predecible e incluso robótica, pero desde luego no sería deporte. Porque el deporte es emoción, el deporte lo practicamos y lo seguimos las personas, con nuestros miedos, nuestras decepciones, pero también nuestras alegrías, en definitiva, con nuestras emociones. Y de eso vamos a hablar hoy, de las emociones en el deporte.



En primer lugar, cabe definir qué son las emociones. Si nos vamos al origen de la palabra, emoción significa movimiento, es decir, la emoción es aquello que precede a la acción. Si nos ponemos un poco más científicos, podemos decir que las emociones son las respuestas fisiológicas que se desencadenan ante cierta situación o estímulo. El psicólogo Paul Ekman, en sus estudios con tribus de diferentes países, llegó a la conclusión de que existen seis emociones básicas para todos los seres humanos, independientemente de su raza o cultura, y que estas se expresan mediante ciertas expresiones faciales. Las seis emociones básicas son tristeza, ira, miedo, asco, sorpresa y alegría.

Las personas somos seres tremendamente emocionales y aunque el raciocinio nos distinga del resto de animales, la gran mayoría de nuestras decisiones están altamente influenciadas por nuestras emociones.

Que el deporte tenga tanto éxito en nuestra sociedad, no es por otra cosa que por las emociones que nos genera, tanto verlo como practicarlo. En el deporte experimentamos miedo, tristeza, ira, sorpresas inesperadas y explosiones de alegría y júbilo. También refuerza nuestros vínculos sociales y nuestro sentimiento de pertenencia. Todo esto es lo que hace que el deporte sea adictivo.

Ahora que sabemos que en nuestra toma de decisiones las emociones tienen un gran peso y que el deporte es un hervidero de emociones, podemos hacernos a la idea de lo relevante que resulta aprender a gestionarlas de manera correcta. Nos puede hacer mucho mejores

a nivel deportivo y sobre todo, mejorar nuestra salud mental.

Y es que, emociones mal gestionadas te pueden hacer tremendamente infeliz, van a afectar a la calidad de tus relaciones con tus compañeros y a tu propio rendimiento. Un aspecto importante de las emociones, es que son altamente contagiosas, es decir, si experimentas un fuerte miedo ante un partido frente a un determinado rival, vas a acabar contagiando a tus compañeros y todo el equipo experimentará miedo ante ese partido. Al final, el equipo experimenta una emoción que es igual a la suma de las emociones de los integrantes del mismo.

### ¿Y cómo podemos aprender a gestionar las emociones?

El primer paso es aprender a identificarlas correctamente. Para ello, debemos conocer cuáles son las emociones básicas y otras secundarias que surgen de estas, como el aburrimiento, el arrepentimiento, la melancolía etc. Nuestro trabajo debe estar enfocado a la observación de nosotros mismos, cómo nos sentimos, cómo reaccionamos ante determinados estímulos etc.

Una vez identificada la emoción que nos está afligiendo, en función de cuál sea, habrá unas determinadas estrategias para gestionarlas para que nos beneficien o nos limiten lo mínimo posible.

Como vimos en el artículo del número anterior, para la gestión del miedo, estrategias útiles serían la exposición gradual, la visualización, la relativización del problema etc. Cada emoción tiene sus propias estrategias de gestión. Si quieres profundizar más en el tema y aprender estrategias para entrenar tu cerebro y mejorar tus resultados, puedes visitar mi podcast gratuito, Neuropotencial, en Spotify o en Ivoox, o mi cuenta de Instagram @neuropotencial.

Para concluir y, a modo de resumen, aprender a identificar tus emociones y a gestionarlas de la manera correcta te va a llevar a otro nivel, a nivel de rendimiento, tanto en el deporte como en la vida y lo que es aún más importante, te va a ayudar a ser más feliz y tener una mejor salud mental. Porque recuerda, tanto la vida como el deporte, no serían nada sin emociones, estas le dan la riqueza y el colorido que los hace especiales.

**quicesa**  
watercare

**Aquatic**  
INGENIERÍA Y PROYECTOS

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

Descubre la **NUEVA WEB** de Aquatic

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

Contacte con nosotros en: 949 84 53 48 · [contacto@aquaticip.com](mailto:contacto@aquaticip.com) · [www.aquaticip.com](http://www.aquaticip.com)

# Congreso Deporte → Municipal



## 40 AÑOS DE DEPORTE MUNICIPAL

Sábado 11 de marzo 2023

Aula Magna INEF

El año 2018 un grupo personas que habíamos dedicado la mayor parte de nuestra vida laboral a los servicios municipales de deporte, decidimos celebrar los primeros 40 años de estos servicios.

Tomamos como referencia el año 1979 porque fue en el que se celebraron las primeras elecciones municipales desde que entró en vigor la Constitución Española de 1978.

Contamos con el apoyo del INEF, CÍRCULO DE GESTORES DEPORTIVOS DE MADRID, COPLEF MADRID y la empresa GIMNASIARCA.

Esta convocatoria nos permitió rendir un homenaje a nuestros queridos compañeros y amigos, tristemente fallecidos, Manuel Zambrana y Joaquín Rosado.

Al finalizar ese acto nos comprometimos a seguir haciendo convocatorias sobre el deporte municipal en España.



Estos son los anuncios de lo que hemos hecho hasta desde 2019.

En el siguiente enlace y código QR está la grabación completa de este evento:



<https://www.youtube.com/watch?v=5tqE3WQRV28>

La grabación íntegra está en el siguiente enlace y código QR:

<https://www.youtube.com/watch?v=zjrpJVxVWbw&t=65s>



En el siguiente enlace y código QR está la grabación completa de este acto:

[https://youtu.be/s5r\\_8vLbPPA](https://youtu.be/s5r_8vLbPPA)

La grabación completa está en el siguiente enlace y código QR:

<https://www.youtube.com/watch?v=gMjfdycE8z8&t=5389s>





a organizar un congreso. Para nosotros es un reto, pero sabemos que volveremos a contar con apoyos y el interés de muchas personas implicadas en la promoción del deporte en los municipios españoles.

El congreso se va a celebrar el sábado 1 de marzo de 2023, como en las otras ocasiones en el Aula Magna de INEF DE MADRID.



## RECONOCIMIENTOS

El Congreso de Deporte Municipal nos va a servir también para dar a conocer dos premios que llevarán los nombres de Manuel Zambrana y Joaquín Rosado.

Serán los siguientes:

**“Premio Manuel Zambrana Contreras a la labor de divulgación del deporte municipal”**

**“Premio Joaquín Rosado Paralta al trabajo ejemplar como profesional del deporte municipal”**

No se nos ocurre otra forma mejor para seguir recordándoles que crear un galardón de reconocimiento a tantos profesionales del deporte que en los Ayuntamientos dedican su esfuerzo para que los ciudadanos tengan acceso a la práctica deportiva como forma de mejorar su calidad de vida

El CONGRESO DE DEPORTE MUNICIPAL culminará con la entrega de estos premios, brindando por los que los reciban y por el presente y futuro del deporte municipal en España.

# PREVENCIÓN DE LESIONES EN LOS DEPORTES DE INVIERNO: LA MEJOR COMPAÑERA EN LOS DESCENSOS



## Dr. Carlos de la Torre Conde

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

## Dr. J. Moya-Angeler,

M.D, Ph.D, FEBOT  
Especialista en Trauma Deportiva y Cirugía Ortopédica

## Dra. Ana Pulido Arribas

M.I.R. Med. Fam. y Comunitaria  
Master Urgencias y Emergencias SEMES. Atleta

Cada temporada y de manera regular, como si se tratara de un evento climático más del año, acuden a nuestras consultas pacientes aquejados de una situación similar. Precisan valoración por lesiones derivadas de su práctica de deportes de invierno. Entre todos ellos, el esquí, seguido muy de cerca por el *snowboard*, destacan como actividades durante las cuáles surgen dichas dolencias.

Desde el inicio de las primeras nevadas, se incrementa la demanda de la atención por parte de pacientes con cuadros de todo tipo. Desde simples contusiones o molestias osteomusculares hasta afecciones más complejas como fracturas, lesiones ligamentosas, tendinosas o meniscales. **El tratamiento y recuperación de estas últimas puede condicionar no sólo la vuelta a las disciplinas de invierno, si no dificultar también otras actividades físicas que el paciente realice durante el resto del año.**

Por fortuna, muchos de los eventos traumáticos y las lesiones que pueden ocurrir durante los mismos, pueden ser en gran medida evitados, o reducidas sus consecuencias, con medidas básicas de prevención. La popularización de disciplinas como el esquí y el *snowboard* ha hecho que muchas personas deseen iniciarse en las mismas sin plantearse si necesitan una preparación física previa. **La técnica de los deportes de invierno es compleja en su comienzo y los neófitos están sometidos a un mayor riesgo de caídas accidentales, choques con otros deportistas o sobrecargas musculares.** Una correcta adecuación física básica y, por supuesto, un calentamiento reglado que precedan a la práctica de estos

deportes evitará la aparición de los problemas antes mencionados.

**En el caso de los esquiadores y *snowboarders* más avanzados, el principal problema surge, precisamente, del exceso de confianza en su propia técnica sumado a un desconocimiento de las lesiones más frecuentes.** El exceso de velocidad y los descensos por pistas de mayor dificultad exponen a estos deportistas a traumatismos de alta energía y que involucren una afectación a diversos niveles. Indiscutiblemente, los traumatismos craneo-encefálicos constituyen el principal riesgo. El empleo de casco no es una opción y en caso de colisión se reducen sensiblemente las repercusiones de la misma.

A nivel osteo-muscular, se pueden enumerar lesiones como las fracturas por impacto directo contra el terreno u otros usuarios de las pistas, o por impacto indirecto debido a caídas sobre los miembros superiores para evitar golpes en cabeza, pecho o abdomen. Entre las fracturas más frecuentes derivadas de los deportes de invierno encontramos las que involucran el radio distal y escafoides (muñeca), tibia y peroné (tobillo), clavícula y sacro. **El manejo de las fracturas comienza desde el primer momento avisando a los servicios de emergencias más cercanos. Mientras estos acuden, se debe asegurar soporte al afectado, protegiéndolo frente al frío e inmovilizando el miembro afecto.**

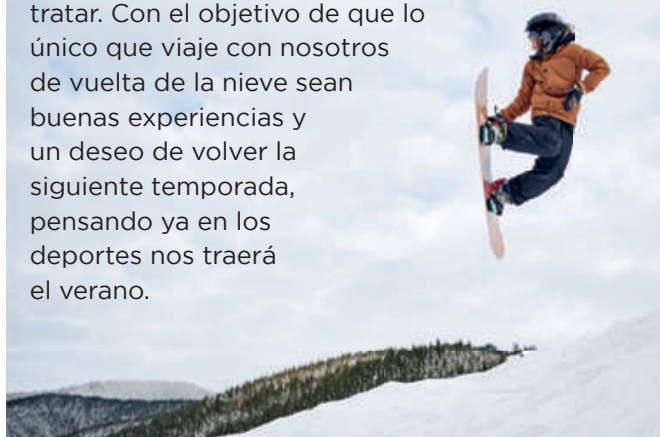
Otro tipo de lesiones de carácter más benigno, pero igualmente invalidantes en el momento de su aparición (y con una capacidad de generar secuelas a largo plazo y afectar al desempeño de otras actividades físicas) son las que involucran a las estructuras articulares

como meniscos o ligamentos. Entre ellas, las más frecuentes son las luxaciones de hombro, los esguinces de tobillo y las lesiones multinivel de la rodilla (que pueden sumar afectación de ligamento cruzado anterior, de los meniscos y el cartílago articular). La población femenina está más expuesta a sufrir estas lesiones por su mayor valgo de rodilla y una laxitud de partes blandas aumentada respecto a los hombres. Entre este tipo de lesiones destaca una con nombre propio: el pulgar del esquiador. Esta entidad se ganó su nombre debido a su frecuencia entre los usuarios de los bastones que se requieren en esta práctica. Cuando en el contexto de un traumatismo, el pulgar sufre una distensión articular forzada provocada por su pivotación sobre el bastón se puede generar un desgarro o rotura del ligamento lateral cubital de la articulación metacarpofalángica.

Este segundo grupo de afecciones requieren también una atención temprana y se recomienda el cese total de la actividad desde la sospecha de su aparición. Es precisa su valoración urgente por los servicios de emergencias para descartar lesiones de mayor gravedad y su derivación al

especialista para estimar el alcance del daño y la actitud terapéutica a seguir.

Por fortuna, gracias a la experiencia médica y los medios actuales a nuestro alcance, los daños derivados de los deportes de invierno pueden ser tratados con rapidez y eficacia y curados sin grandes secuelas. No obstante, la prevención continúa siendo vital para evitar los efectos adversos que una práctica inconsciente, o el simple azar, pueden acarrearlos durante la práctica de nuestro deporte invernal favorito. Como siempre, en nuestra consulta siempre preferimos informar que tratar. Con el objetivo de que lo único que viaje con nosotros de vuelta de la nieve sean buenas experiencias y un deseo de volver la siguiente temporada, pensando ya en los deportes nos traerá el verano.



## Air Image: visualización inteligente para Purificadores de Aire

La nueva tecnología patentada de Camfil para monitorear y controlar su Calidad del Aire Interior (CAI). Medición en tiempo real las partículas PM1 y PM2,5, humedad relativa y temperatura.

- ✓ Regulación automática de los purificadores de aire Camfil
- ✓ Sistema patentado para monitorizar PM1 y PM2,5
- ✓ Permite visualizar la CAI en cualquier pantalla
- ✓ Integrable en BMS





# Los primeros pasos del deporte municipal



**Fernando Andrés**

En los últimos meses se han producido bastantes comentarios sobre la situación actual del deporte promovido por los ayuntamientos entre los gestores y profesionales que trabajaron en este ámbito durante muchos años. Coincide esta situación con la época en que se está produciendo la jubilación de toda aquella generación de gestores y animadores que lo impulsaron ilusionadamente en los años de su máximo esplendor y que hoy recuerdan aquel periodo con una cierta nostalgia. Se sintieron muy involucrados en su crecimiento e identificados con sus valores, y algunos se muestran perplejos al no encontrar las razones de haberse llegado al contexto actual. Muchos aseguran que su papel, que fue decisivo en el desarrollo del deporte español, está hoy en baja; y comentan sobre todo la multitud de problemas administrativos y procedimentales que plantea su actual desarrollo y que se llevan mal con el carácter espontáneo que tiene todo lo deportivo. Incluso hablan sin tapujos de que parece estar en “crisis”...que según el diccionario es “Una coyuntura de cambios de una realidad organizada pero inestable sujeta a evolución”. Atendiendo a este significado hay que

reconocer que el deporte comunitario siempre ha estado en crisis por la velocidad en que se han ido produciendo estos cambios... Para ir comprendiendo su evolución analizaremos en este artículo cuando comenzó su desarrollo en la región, intentando recordar algunos hechos, aunque por ser un asunto de raíces profundas estemos casi en lo que podríamos llamar “la arqueología histórica del deporte municipal”.

## 1. ¿Cuándo empezó todo?

En 1.952 se había nombrado en Madrid a José María Gutiérrez del Castillo Teniente-Alcalde y Delegado de Enseñanza por el alcalde, el Conde de Mayalde, presidiendo desde entonces la Comisión Municipal de Deportes y Festejos. Como ya hemos visto en otros artículos de esta serie, este responsable municipal centró su actuación en la creación de piscinas entendidas como establecimientos de baño en las épocas estivales intentando cubrir el vacío dejado al desaparecer la Piscina de la Isla en el centro del cauce del río Manzanares <sup>(1)</sup>. Años después, al ir contando la ciudad con un cierto parque de dotaciones acuáticas el Ayuntamiento decidió crear un “Servicio de Instalaciones

Deportivas” para permitir su uso también por parte de los ciudadanos que quisieran hacer ejercicio o acudir con intenciones recreativas, pero no se les ofreció unos servicios públicos propiamente dichos al no contar en los polideportivos con ningún personal docente.

El primer hecho realmente importante para nuestros fines se produjo el 2 de abril de 1.955 cuando un joven y activo concejal del Ayuntamiento de Barcelona denominado Samaranch tomó posesión de su cargo como Diputado Provincial, nombrándosele Vicepresidente de la Comisión de Beneficencia y Obras Sociales, y asumiendo la Presidencia de la Comisión de Deportes y Turismo, lo que le facilitó el poder conectar con los alcaldes de unas corporaciones locales que no solían tener un concejal encargado del tema. Les argumentaba que “...el deporte era la mejor higiene preventiva de los males físicos y sociales” y que su financiación debía por ello crecer.

Intuyó que el asociacionismo deportivo catalán, ya bastante potente, obtendría una mayor estabilidad si dispusiera de instalaciones donde pudiera ofertar esta clase de servicios de un modo permanente. Logró

que esta Comisión aprobara para 1.955 un presupuesto de unas 800.000 pesetas para construirlas, y también un listado de las condiciones a cumplir por las entidades interesadas en solicitar ayudas. Este presupuesto se elevó en 1.956 a 1.770.000 pesetas y en 1.957 a 2.800.000 pesetas, cifras imposibles de actualizar al contexto actual, pero que en aquella época parecían relevantes. El número de actuaciones en municipios fue ya en este último año de diecinueve, y al año siguiente se comenzaron otras diecisiete, con lo que se implantó la costumbre local de invertir en este tema y se fue aumentando cada año la cifra gastada en la provincia <sup>(2)</sup>. Todo ello pudo ponerlo en marcha pese a las dificultades que tenían las Diputaciones para encontrar una fuente alternativa para que funcionaran sus cometidos benéficos, que sobre todo eran el mantenimiento de asilos, hospitales y otros fines sociales similares, que se financiaban con el dinero procedente de las liquidaciones provinciales del juego de las quinielas. Logró que una parte de estas cantidades revirtieran en la construcción de instalaciones, y la toma de estas medidas hizo que la provincia de Barcelona se adelantara siete años al resto de las provincias en las que casi nunca había una comisión promotora de ninguna política deportiva significativa.

Samaranch comenzaba visitando a los mandatarios de las corporaciones locales para animarles a que acometieran la creación de estos equipamientos colectivos, y aun conociendo las carencias de todas clases que existían en las poblaciones, convencía



a sus alcaldes de que su construcción era también una cuestión esencial, postura entonces muy poco extendida. Además les anunciaba que la Diputación podría estudiar el conceder hasta una financiación del 50% de las inversiones si los municipios aportaban el suelo, el proyecto técnico y el 50% restante del presupuesto.

## 2. Samaranch, el gran pionero.

En 1.956 compatibilizó su cargo, ya como presidente de la Comisión de Deportes del Ayuntamiento de Barcelona, con la cabecera de la Comisión de Deportes de la Diputación Provincial, y con el nombramiento de Delegado de Deportes de la Delegación Nacional de Educación Física y Deportes en Cataluña que Elola-Olaso había creado para él, y que le concedía una cierta autonomía ejecutiva. Esta situación se debió a sus continuas iniciativas, que se seguían y valoraban desde la Delegación Nacional con una cierta curiosidad y respeto, al observarse su cada vez mayor prestigio social y el movimiento que estaba generando en los municipios de la zona. Un mes después logró que se aprobaran en aquella provincia las primeras ayudas a clubes y entidades basándose *“En el cumplimiento de lo dispuesto por el Reglamento de Organización, Funcionamiento y Régimen Jurídico de las*

*Corporaciones Locales en su artículo 171”.*

Los ayuntamientos solían solicitar instalaciones para las competiciones de una sola modalidad apoyándose en la existencia de un club local que había presionado a los ediles para lograrlas ofreciendo el compromiso de que luego se encargarían de su gestión. Raramente sus alcaldes se planteaban tanto el mejorar los niveles generales de calidad de vida de toda la población, como impulsar las aficiones ya implantadas por estas entidades, muy enraizadas en sus ciudades, y de paso captar fondos exteriores para mejorar las inversiones en su localidad, y cuando maduraban estas posibilidades, solicitaban cita para explicarle los proyectos que deseaban llevar a cabo. Aplicaba, seguramente sin saberlo, el entonces denominado en las escuelas de formación de políticos de algunos países de la Europa Occidental como *“el método del confesionario”*. En este contacto ambas partes obtenían las informaciones suficientes para detectar el interés y la viabilidad de las propuestas, y las oportunidades de actuación que existirían al aplicarse los procedimientos administrativos entonces vigentes. Publicadas y resueltas las oportunas convocatorias públicas de ayudas apenas unos meses después, Samaranch se

convertía en “conseguidor” de lo que antes le habían propuesto informalmente los ayuntamientos y clubes, efecto que se reforzaba por su dominio de la Comisión, su gran habilidad para relacionarse con los medios de comunicación, y por la inexistencia de detractores de esta clase de iniciativas.

Es tan cierto que fue un pionero en la creación sistemática de dotaciones en toda la provincia, como que casi nunca se marcó prioridad alguna sobre el tipo de instalaciones a realizar por entenderlas como más recomendables. En este sentido y sobre todo al principio, actuó de un modo muy liberal intentando complacer a los alcaldes y entidades peticionarias sin encauzar el sentido de las propuestas hacia directrices de acción elegidas previamente como prioritarias por sus valores pedagógicos o de desarrollo de alguna modalidad deportiva concreta.

La gestión de aquellas instalaciones potenció sobre todo a los clubes deportivos de carácter competitivo de modalidades como la natación, el waterpolo, el baloncesto o el fútbol, que se plantearon ofertar un abanico de servicios dirigido a los diferentes colectivos y grupos de edades. Años después, cuando la Delegación Nacional puso en marcha sistemáticamente los “Planes Provinciales” de inversiones deportivas en todo el país, la financiación varió ligeramente al plantearse con tres aportaciones iguales, de la administración deportiva estatal, de las Diputaciones y de los Ayuntamientos, con lo que esta última resultaba mucho menor.

### 3. Las primeras campañas estatales de promoción deportiva.

En 1.966, a la muerte de Elola, Samaranch fue nombrado Delegado Nacional y comenzó a promover en sus dos primeros años de gestión unas “Campañas de Iniciación al deporte”. España era entonces un país con una población mayoritariamente ligada a los ámbitos rurales y a las conductas sedentarias, aunque estaba creciendo un sector cada vez más potente formado mayoritariamente por varones jóvenes, con un cierto capital cultural, económico, social y biológico. Ávidos de novedades e informaciones sobre otros modos de actuar, querían desarrollar nuevas aficiones entre las que destacaban las prácticas deportivas, no conformándose ya solo con ver las competiciones y espectáculos. Conocedor de los datos que daban las encuestas, la Delegación lanzó su campaña “Contamos contigo” con unos “spots” televisivos que se reprodujeron en 1.967 y 1.968, y algunos anuncios en la prensa reforzando sus mensajes.

Pero cesado Samaranch por el ministro Fernández Miranda, dado que la campaña no había dado soluciones concretas para comenzar a avanzar, y ante la falta de recursos por parte del Estado, en 1.969 el Secretario Nacional, Antonio Navarro, verdadero responsable político en aquel periodo, ordenó al recién creado Departamento de Promoción de la Delegación Nacional de Educación Física y Deportes el desarrollo de tres medidas muy diferentes. La primera ante la falta de recursos para responder al alud de peticiones que se había producido fue seleccionar

a un equipo de jóvenes becarios universitarios para que aportaran soluciones basadas en la imaginación del que formé parte. Creamos la revista “Tigo”, para orientar a los animadores y líderes locales en las tareas de promoción, facilitando informaciones para crear clubes, solicitar ayudas, formar a los animadores locales e intentar improvisar instalaciones elementales<sup>(3)</sup>. En aquel desierto bibliográfico aquella publicación con una amplia tirada de 25.000 ejemplares fue un gran recurso para los animadores voluntarios que habían surgido de modo espontáneo en todo el territorio nacional y que carecían de otras fuentes de información.

La segunda medida fue poner en marcha el “Primer Plan de Promoción Deportiva Municipal”. Incluía acciones de “Creación de ambiente” encaminadas a fomentar el interés por el deporte en la sociedad; de “Divulgación y Enseñanza” intentando formar animadores, dirigentes, promotores locales, árbitros, jueces y técnicos de las modalidades más educativas, y de “Encuadramiento” buscando la creación de clubes locales. Todo ello se organizó y desarrolló centralmente durante ocho años con ligeras variaciones. En octubre de 1.974 Leganés nombró a su primer gerente: Antonio Montalvo. Le siguió Alcalá al contratar a Eduardo Barrera, poco después Móstoles incorporó a Fernando Calvo, y otros ayuntamientos como Alcobendas, San Sebastián de los Reyes y Coslada hicieron lo propio, pese a la dificultad de identificar el trabajo de estos profesionales con el de los cuerpos tradicionales de la administración. La



casualidad quiso que el antiguo secretario municipal de Hospitalet comenzara a trabajar en Leganés y convenciera al alcalde de la conveniencia de crear un órgano similar al que existía en la ciudad de su procedencia para acelerar la gestión deportiva, y diseñados los oportunos estatutos, Alcalá y Leganés crearon los dos primeros órganos siguiendo el modelo catalán.

La tercera medida de la Delegación Nacional fue el crear las “Delegaciones Provinciales” a las que se encargó en 1.977 el desarrollo de los “Planes Experimentales” que fomentaban las recién aparecidas “Escuelas Deportivas” en los municipios. Se formó un grupo de trabajo para coordinarlos con los profesionales que ya trabajaban en las diversas poblaciones y un joven funcionario de la Delegación Provincial, Jesús Almaraz, intentando entre todos crear un estatuto-tipo de lo que serían los “Patronatos de Deportes”. Se trataba de unos órganos de estructuración y gobierno del deporte local que necesariamente debían burlar las cortapisas que había creado la legislación sobre asociacionismo impulsada por el ministro Fraga en aquella etapa final del tardofranquismo, y que pretendían agilizar los inacabables procedimientos administrativos que casi imposibilitaban el realizar cualquier actividad.

Con ello a mediados de los setenta concluyó la primera fase de formación del sistema deportivo español consistente en la “Explicación y mentalización sobre los valores del Deporte”, que en lenguaje de argot algunos denominaban “De divulgación o de apostolado”, y los expertos en promoción

deportiva identificaban con los procesos de alfabetización de adultos en el ámbito educativo. En el capítulo de los logros habría que incluir el que se habían creado los cauces para la formación de profesores con una preparación más científica, se habían formado los primeros monitores para realizar promoción genérica, se habían diseñado los primeros programas permanentes dirigidos a los adultos y mayores, y unas escuelas deportivas enfocadas sobre todo a los niños y jóvenes. Con todo ello, la acción de los medios de comunicación y el impulso de las entidades públicas y de las federaciones y los clubes privados, se había conseguido divulgar suficientemente las modalidades deportivas más formalizadas y competitivas.

En el capítulo de lo menos positivo indicar que: ante la falta de profesionales en cantidades suficientes se tuvo que echar mano de los animadores voluntarios aparecidos de modo espontáneo; ante la escasísima cultura deportiva nacional tuvo que basarse el desarrollo en el fomento de las modalidades competitivas más tradicionales; y ante la carencia de equipamientos hubo que recurrir a las instalaciones elementales o “De fortuna”. El enfoque elegido que dio prioridad a los clubes monodeportivos siguiendo el modelo tradicional enfocado a la competición como meta última de su trabajo, seguramente era el único camino posible considerando la baja cultura deportiva del país, pero este enfoque tan concreto tendría consecuencias negativas a medio plazo en el futuro desarrollo del deporte municipal!



#### Notas:

(1) Ver los artículos “¿Desde cuándo existe el deporte municipal en Madrid?” publicado en el número 55, noviembre-diciembre 2.021 de Deporcam, y el “Madrid opta en la postguerra por construir piscinas municipales” publicado en el número 56, enero - febrero 2.022.

(2) El equipo estaba formado entonces por J. Gómez-Cuesta, G. Ortego y F. Andrés,

(3) Ver el libro “Joan Antoni Samaranch- Regidor d’Esports de l’Ajuntament de Barcelona” de Juli Perras - Fundació Barcelona Olímpica.



## España anfitriona para el lanzamiento del Moving Schools Challenger

El pasado 11 de enero tuvo lugar la presentación del lanzamiento del Moving Schools Challenger en el salón de actos del Colegio Maristas de Chamberí en Madrid. Deporte para la Educación y la Salud ONG designada por la Comisión Europea como coordinadora del proyecto a nivel europeo, ha sido la encargada de recibir como anfitriona a los representantes de las otras instituciones europeas que forman parte del proyecto además de la presencia de varios centros españoles que ya forman parte de forma activa de este proyecto.

Una iniciativa para sensibilizar a la sociedad sobre la necesidad de actuar todos juntos contra el sedentarismo y el sobrepeso/obesidad. Un programa de motivación hacia la vida activa y saludable desde enero de 2023 hasta diciembre 2026. El proyecto busca establecer un programa europeo de actividades para que participen de él más de 2000 centros educativos de 20 países a partir del curso 2024-25. Moving Schools Challenger es el proyecto internacional que ofrecerá KILÓMETROS DE SALUD a 27 países europeos.

Durante la presentación los representantes de las instituciones europeas pudieron conocer de primera mano el modelo de trabajo de centros educativos en España en los proyectos similares que ya se han desarrollado en nuestro país, así como celebrar mesas redondas para poner en común experiencias y metodología de trabajo para llevar a cabo el Moving Schools Challenger de manera exitosa.

Basado en la experiencia de Todos a Tokio y Reto Activos y Saludables, la Comisión Europea ha aprobado este proyecto que elaborará un programa de motivación hacia la vida activa y

saludable desde enero de 2023 hasta diciembre 2026. El proyecto busca establecer un programa europeo de actividades para que participen de él más de 2000 centros educativos de 20 países a partir del curso 2024-25. El consorcio del proyecto cuenta con socios de Dinamarca, Luxemburgo, Reino Unido, Italia, Polonia y Bulgaria. Nuestra ONG, como entidad coordinadora del proyecto, les propone incluirles en algunas de las fases del proyecto. Web del proyecto en fase de desarrollo.

En este proyecto participan otras instituciones internacionales de contrastado prestigio en el ámbito de la salud y el deporte:

- DEPORTE PARA LA EDUCACION Y LA SALUD - COORDINADOR (ESPAÑA)
- THE YOUTH SPORT UK CHARITABLE TRUST (REINO UNIDO)
- EUROPEAN PHYSICAL EDUCATION ASSOCIATION ASBL EUPEA (LUXEMBURGO)
- INTERNATIONAL SPORT AND CULTURE ASSOCIATION - ISCA (DINAMARCA)





- L'ORMA SSD ARL (ITALIA)
- BG BE ACTIVE (BULGARIA)
- FUNDACJA V4 SPORT (POLONIA)
- UNIVERSITE DE LUXEMBOURG (LUXEMBURGO)

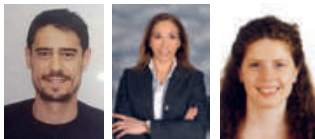
Los centros educativos españoles continuaron sumando Kilómetros de Salud a través del Calendario Navideño Saludable diseñado por DES

La Comunidad Educativa española celebró el pasado mes de diciembre la DESilvestre para poner fin al trimestre de forma saludable. Además los alumnos y alumnas de los centros registrados en el programa Moving School Challenger 2022 siguieron sumando KS (Kilómetros Saludables) juntos con sus familiares a través del calendario saludable navideño que Deporte para la Educación y la Salud diseñó para la ocasión.





## La planificación de la actividad física en los modelos sanitarios: ¿estamos preparados para este nuevo reto? (Parte 1)



**Víctor Díaz Jiménez-Benito,<sup>1</sup>**  
**Ana Mª Magaz-González,<sup>2, 4</sup>**  
**Marta García-Tascón,<sup>2,3</sup>**

<sup>1</sup> Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud. Universidad de Alcalá

<sup>2</sup> Riasport. Red estatal para la investigación de la seguridad deportiva

<sup>3</sup> Universidad Pablo de Olavide de Sevilla. Grupo MOTIVA2

<sup>4</sup> Universidad de Valladolid. Grupo IGOID

**T**odos los **profesionales de la actividad física y el deporte** procuran realizar su trabajo en las mejores condiciones de seguridad para sus clientes, usuarios, enseñantes, etc., y de esta forma, paulatinamente estamos constatando cómo estos profesionales se van **incorporando a los hospitales y otros centros sanitarios** para realizar la función de readaptación y reeducación física en caso de alguna lesión o patología mediante ejercicio físico, actividad física o deporte para la vida cotidiana. De igual modo, hoy vemos cómo existen exitosos programas de promoción de la actividad física que coadyuvan en la recuperación o el tratamiento de distintas patologías, y el educador físico deportivo dirige estos programas en colaboración estrecha con el equipo médico. Desde pacientes con cáncer antes de ser operados, como, por ejemplo, los trabajos de la doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte María Romero, junto con la prestigiosa oncóloga Ana Ruiz Casado, en Elche, quienes trabajan conjuntamente en la realización de un proyecto de rehabilitación trimodal para el cáncer de páncreas; o los estudios y trabajos de la educadora física Paola Gonzalo Encabo desde el instituto Dana Farver (<https://espanol.dana-farber.org/>) en la prevención y tratamiento de pacientes con cáncer de mama mediante la realización de protocolos de entrenamiento basados en el entrenamiento interválico de alta intensidad.

Sin embargo, la mayoría de los estudios que se están realizando en el ámbito científico, no solamente en España, sino también en el ámbito internacional, son trabajos esencialmente de laboratorio. Estos trabajos, si bien contribuyen sobremedida al avance en el conocimiento científico en la localización de las variables que permiten encontrar el beneficio de los programas implementados, no son suficientes para conocer cómo operacionalizar estos programas en el mundo real para que la mayoría social pueda beneficiarse de ellos.

Estamos hablando de **transversalizar los hallazgos** tal y como nos indica el objeto de estudio de las ciencias del deporte:

¿Por qué no buscar las fórmulas de planificación y gestión apropiadas para permitir que estos hallazgos científicos sean alcanzables por la población diana?

¿Por qué poner en marcha la combinación de los procesos y teorías de los recursos y entornos internos de los hospitales que promueven los servicios de salud con el fin de organizar la actividad física supervisada en función de las expectativas, demandas, intereses y beneficios de esta con el fin de lograr los objetivos en salud de los pacientes?

Frente a estos interrogantes, lo cierto es que todavía **las ciencias de la organización en**

**el deporte no han hallado un modelo de planificación ideal.**

Y la exploración de este campo trasciende en su importancia a mucho más que realizar una contribución teórica o empírica. Este tiene que ver, en suma, con la aplicación directa y útil sobre el ejercicio profesional. Acordémonos si no de cómo empezaron los primeros gestores deportivos a prestar sus servicios en España. Básicamente, había numerosas instalaciones deportivas construidas en aquel marco de promoción del *deporte para todos* en España en el contexto de la así llamada Transición, y a partir de ahí, de forma paulatina, los del "INEF" fueron incorporándose en las funciones directivas y gerenciales de las instalaciones y los servicios de actividad física y deporte en el ámbito público. Fruto de este proceso de conformación del sistema social del deporte aparecieron importantes contribuciones en el ámbito de la planificación y gestión municipal. Las más importantes fueron, sin lugar a duda, las del profesor Jesús Martínez del Castillo (1980, 1995) entre otras, a partir de los trabajos seminales de Bruno Rossi Mori (1979) y la dinámica general de modelización de Walliser (1977).

**Este campo interdisciplinar de los hospitales y los centros deportivos**, en concomitancia con aquellos pacientes con tratamientos específicos, encuentra abundantes similitudes

con ese proceso que se vivió en la Transición y por el cual se pusieron de manifiesto las necesidades que hoy argumentamos. Precisamente, hoy en día sabemos que existe ya una masa crítica importante de médicos que apoyan estos programas que coadyuvan a la farmacología o al tratamiento convencional. Y, desde luego, dotar de una estructura organizativa y formativa a los educadores físicos va a ser una realidad en el corto plazo, tal y como atestiguan los modernos avances comunicados en congresos mundiales como el organizado por el *European College of Sport Science* (ECSS - <https://sport-science.org/>), la proliferación de másteres oficiales en actividad física y educación para la salud o, en colaboración con el Consejo General de la Educación Física y Deportiva, el curso dirigido a los educadores físicos y deportivos colegiados y organizado por el Consejo Superior de Deportes para el diseño de programas de actividad y ejercicio físico saludables (<https://www.consejo-colef.es/curso-prescripcion>).

**Todo ello permite reflexionar acerca de que el director o directora de organizaciones e instalaciones deportivas** no solamente podría dedicarse a organizar eventos, dirigir instalaciones o ejercer la gerencia en un club deportivo, sino que existen estos apasionantes retos por delante que podemos intentar resolver a partir de nuevos enfoques organizativos y modelos de gestión que se están abriendo paso, están requiriendo también la intervención de las ciencias del deporte desde el punto de vista de la gestión para **poder incardinar estos nuevos puestos de trabajo** que están apareciendo en los hospitales, **pero hoy no contamos con un modelo de planificación y gestión estratégica** de la actividad física que permita

resolver adecuadamente estas necesidades organizativas.

Cada vez más el reconocimiento que tienen los profesionales del deporte es aceptado y reclamado por numerosos médicos, que vienen sugiriendo en distintos foros de difusión que es importante la necesidad de esta colaboración y por ello, NOSOTROS, después de no hallar en la literatura científica ningún modelo de gestión que permita incorporarnos al Sistema Nacional de Salud nos atreveremos a realizar una PROPUESTA DE MODELO DE GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CENTROS SANITARIOS. Y atendiendo al legado de lo que para José María Cagigal era el deporte, el “pulso de nuestro tiempo” (Cagigal, 1972), ahora, en 2023, se torna necesario buscar nuevos modelos, nuevos nichos y nuevas fórmulas para este deporte contemporáneo que tenemos. En nuestra opinión esta es una necesidad de nuestro tiempo en la gestión deportiva. Es, si cabe, un pulso actual, un gran reto el de hacer transversal el deporte a diferentes áreas, departamentos, ministerios, etc.

La **nueva ley del deporte en España** integra una nueva visión que ofrece la práctica deportiva mucho más allá de lo puramente competitivo o normativo y se establece como un “**derecho**” para el ciudadano por lo que este nuevo prisma que se plantea podría tener cabida en lo denominado como “nuevo programa deportivo **“RETO DE”**”. Claramente, el objeto de estudio de la educación física, entendida en plural desde las ciencias del deporte, es trasladado en el mundo real gracias a la aplicación de los programas y a organización de estos de forma interdisciplinar y transdisciplinar en colaboración estrecha con las distintas profesiones y ámbitos

que pudiesen contribuir al objeto que nos ocupa. Arduo es el trabajo que tenemos por delante, pero importante el reto de trasladar esta información al resto de profesiones y colectivos que buscamos realizar una contribución sobre los mismos objetivos: la salud, la **seguridad**, tal y como establece el artículo 51 de la Constitución Española, y la calidad en los servicios de actividad física y deporte. De esta forma en la próxima edición remitiremos ampliación a este nuevo “pulso de nuestro tiempo”.

Desde Riasport estaremos atentos seguimos contribuyendo a mejorar y concienciar por la seguridad deportiva desde todas las perspectivas posibles para garantizar la seguridad a la mayoría de los agentes intervinientes en el ámbito deportivo y dar respuesta a estas necesidades y obligaciones.

Consúltanos sin compromiso.  
[info@riasport.es](mailto:info@riasport.es).

#### Referencias:

- Cagigal, J.M<sup>a</sup>. (1972). *Deporte. Pulso de nuestro tiempo*. Edit. Nacional Madrid.
- Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del deporte. Disponible en [https://www.boe.es/diario\\_boe/txt.php?id=BOE-A-2022-24430](https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2022-24430)
- Martínez del Castillo, J. (1980). *Planificación y puesta en acción de un Patronato Deportivo Municipal*. Tesina INEF Madrid.
- Martínez del Castillo, J. (1995). Los modelos de planificación de las organizaciones deportivas. Nuevos enfoques y retos teóricos. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 2(1), 39-47.
- Rossi, B. (1979). *Un programme locale per lo sviluppo dello sport*. CONI. Roma.
- Walliser, B. (1977). *Systèmes et Modèles. Introduction critique à l'analyse de systems*. Suil.

# ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCIÓN DE VALORES



**Alfredo Sáenz Ibáñez**

alfredo@gestodeportivo.com

Tlf: 609909622

**Ane Urkiola Pujana**

ane@gestodeportivo.com



En esta ocasión, este fin de semana pasado, he acudido como espectador a un partido de fútbol de la categoría infantil. Después de desayunar, llegué al recinto deportivo media hora antes de que las niñas y los niños comenzasen a practicar deporte.

Lo que vi antes del partido fue:

- Padres y madres llevando a sus hij@s a practicar el deporte que más les gusta.
- Las niñas y los niños riendo y jugando con sus compañer@s de equipo antes de entrar en el vestuario y cambiarse.
- El árbitro escribiendo la alineación de l@s integrantes de ambos equipos.
- Cada entrenador revisando su cuaderno de notas para preparar el partido.

Lo que vi durante el partido fue:

- La mayoría de familias de cada equipo animando a sus hij@s.
- Algunos familiares increpando a jugador@s del equipo contrario.

- Niños y niñas disfrutando del partido. Otr@s atent@s a lo que se les decía desde la grada.
- El árbitro sancionando los errores (por ejemplo: saques de banda mal sacados) de l@s futbolistas.
- Los entrenadores animando los aciertos de su equipo y reprochando los desaciertos.

Lo que vi después del partido fue:

- Padres y madres aplaudiendo a l@s jugador@s de su equipo.
- Uno de los entrenadores cabizbajo por la derrota y el otro eufórico.
- L@s futbolistas de ambos equipos dándose la mano.
- El árbitro siendo felicitado por el entrenador ganador, no así por el perdedor.



Estas actitudes y conductas, entre otras, son las que históricamente se han reproducido, se reproducen y se reproducirán, si no se proponen alternativas, en contextos deportivos en edad escolar. La manera de proceder de los agentes que he descrito, es evidente que puede promocionar valores como la amistad (juegos y risas entre l@s propios integrantes de un equipo); alta autoestima y confianza (ánimos del entrenador o de la grada). Pero de la misma manera, debemos tener en cuenta que la manera de proceder de estos agentes también puede promocionar contravalores como: separatismo (falta de relación con l@s deportistas del otro equipo o con el árbitr@/juez); baja autoestima y desconfianza (reproches del entrenad@r o de la grada).

Lo que está claro es que no debemos entender el contexto deportivo en edad escolar exclusivamente como un lugar de encuentro donde niñas y niños practican un deporte. **Es necesario entender el contexto deportivo en edad escolar desde una perspectiva integral, donde se promocionen valores para tod@s.**

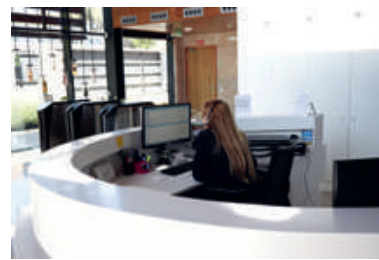
Por ello, se hace necesario dotar a entrenadores/as de estrategias que les permitan **promocionar valores con tod@s los agentes (familias; deportistas y jueces), los de su equipo y los del equipo contrario.** En el siguiente artículo, se describirán 4 estrategias para que entrenadores/as puedan utilizar en sus contextos deportivos.



## Los mejores servicios para tus instalaciones

Sagital trabaja para las principales empresas internacionales con servicios integrados basados en:

- Resultados medibles
- Comunicación ágil con gestor individual
- Respeto al medio ambiente
- Última tecnología



**SEGURIDAD - LIMPIEZA - MANTENIMIENTO - PERSONAL AUXILIAR**

91 383 07 20

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

*Síguenos en redes*



# Twitter, social sensing y conversaciones lucrativas



**Dr. Jairo León-Quismondo**

Profesor de Gestión Deportiva  
Universidad Europea de Madrid  
jairo.leon@universidadeuropea.es

Hace unos números (concretamente en el número 55 de la revista *Deporcam*), tuve la oportunidad de compartir una pequeña visión del impacto generado en redes con motivo del anuncio oficial de Pau Gasol de retirarse del baloncesto profesional. En él, incluía el tráfico de tweets, los hashtags utilizados, los contenidos que más se compartieron y los usuarios más mencionados, entre otros.

Todo ello, me llevó a una teoría más profunda, que es la que me gustaría compartir en esta ocasión. Como el título del presente artículo expone, todo parte de Twitter, *social sensing* y, aunque no siempre es así, también tiene que ver con conversaciones lucrativas.

## Twitter

Con la creciente popularidad de las redes sociales, Twitter se ha convertido en una plataforma de gran importancia para compartir contenido y expresar opiniones. Esta herramienta ofrece a sus usuarios la posibilidad de compartir contenido propio o prestado, noticias y otros hechos en un límite de 280 caracteres. Su uso ha revolucionado la manera de expresarnos no solo en el contexto virtual, sino también en el "real" (el físico). Así pues, con la plataforma de *microblogging* Twitter (aunque también con otras plataformas), se ha abierto una ventana a un campo de conocimiento extremadamente

interesante, que consiste en una nueva forma de analizar la opinión colectiva y las interacciones entre usuarios (bien sean personas o marcas).

## Twitter y social sensing

El concepto *social sensing* es habitualmente utilizado para ilustrar la idea de que los individuos actúan como sensores que arrojan datos propios y de su relación social. Así pues, esta técnica permite comprender con un mayor nivel de detalle los entornos colectivos a partir de los datos proporcionados por usuarios individuales.

Twitter juega un rol fundamental en *social sensing*. Por ejemplo, una publicación en Twitter por un usuario o por una marca podría ser entendida como un dato válido para el enfoque *social sensing*. En los últimos años, *social sensing* ha encontrado su aplicación en el deporte (por ejemplo, en eventos deportivos o reacciones de fans), pero también en otras áreas tan

diversas como la política (por ejemplo, elecciones), la salud (por ejemplo, para predecir oleadas de contagios), actos criminales (permitiendo hacer una aproximación a patrones de comportamiento de criminales), desastres naturales (por ejemplo, comunicación en redes sociales entre la población como fuente de información ante huracanes) o la prevención de riesgos (por ejemplo, meteorológicos, terremotos o de otro tipo). Concretamente en el deporte, las redes sociales han cambiado el ámbito deportivo, creando nuevos modos de relación y generando conversaciones paralelas a las que se producen en el mundo físico. Su potencial es tan elevado que permitiría comprender cómo diferentes entidades deportivas (por ejemplo, equipos deportivos profesionales, centros deportivos, federaciones deportivas) deben interactuar con los aficionados, los clientes o los patrocinadores, entre otros.





” Twitter juega un rol fundamental en *social sensing*.

### Twitter, social sensing y conversaciones lucrativas

¿Por qué pueden llegar a ser lucrativas las conversaciones de Twitter detectadas mediante *social sensing*?

Por un lado, la información proporcionada por Twitter permite a las marcas acceder a datos útiles para conocer el sentimiento de los usuarios acerca de diferentes temas

vinculados con el deporte. Esta información puede ayudar a las marcas deportivas a identificar oportunidades de mejora y así optimizar su relación con los aficionados.

Por otro lado, las marcas podrían detectar aquellas conversaciones en redes sociales **más propicias** para ejecutar sus acciones de marketing, como por ejemplo *Real Time Marketing* (estrategia en medios digitales

que pretende generar publicaciones atractivas y directamente relacionadas con eventos deportivos u otros acontecimientos). Seguramente alguna marca de relojes o incluso alguna empresa manufacturera de automóviles, claramente con buen criterio, hayan puesto en práctica este método aprovechando haberse visto aludidos en alguna que otra canción viral. ■

Fiscal | Legal | Outsourcing

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

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

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

EXCEPTIONAL CLIENT SERVICE  
**ALWAYS AND EVERYWHERE**

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

BDO Abogados y Asesores Tributarios, S.L. 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.





# EL RUNNING HA MUERTO ¡VIVA EL RUNNING!



**Álvaro Fernández Luna**

Profesor de Gestión Deportiva  
Universidad Europea de Madrid



Me levanté el día 31 de diciembre contento. No había sido un mal año, pero quería cerrar bien el 22 y coger con ganas el 23. Corrí diez kilómetros. Hice mi “San Silvestre” particular. Entre la carrera matutina y la comida familiar tuve un rato para leer la prensa del día y me encontré una noticia en “El Confidencial” escrita por Guillermo Cid. El titular rezaba: “La burbuja del ‘running’ pincha en España”.

¡Vaya una noticia para publicar en Nochevieja! Pensé para mis adentros. Sin embargo, rápidamente caí en la cuenta de que aquel día se celebraba la mítica carrera Vallecana, y según el artículo por primera vez había costado “llenarla” (se anunció el *sold out* el 29 de diciembre, cuando antes los dorsales se agotaban con meses de antelación). El texto, más que recomendable, incluye opiniones de expertos pertenecientes a la industria de los eventos deportivos y el *ticketing*, así como datos de la reciente Encuesta de Hábitos Deportivos en España de 2022. Destacando la escalofriante cifra incluida en este informe sobre el descenso en los últimos 5 años de los practicantes de carrera a pie: de un 30% a un 19% del total de practicantes de deporte. Además, se indica que los corredores jóvenes, menores de 35 años son el grupo de población que ha sufrido una caída más importante.

¿Qué ha sucedido en el mundo del *running*? ¿Cuál es su futuro? Sobre estas preguntas el artículo expone los datos de la ya conocida “burbuja” o “fiebre” del *running* que tuvo su auge tras la crisis económica de 2008. En ese momento la carrera a pie suponía un deporte “económico” para la población y los organizadores de eventos y las marcas supieron ver la demanda creciente creando múltiples eventos que llegaron a alcanzar el número de 4000 carreras al año en España en 2016 (más de 10 al día). Por otra parte, la pérdida de corredores en la actualidad se acha-

ca a la pandemia (practicantes que pararon en la pandemia y no vuelven) o la diversificación de la práctica deportiva.

Sobre estos últimos aspectos, en la literatura científica podemos encontrar estudios como el de Menheere et al. (2020), llevado a cabo en Holanda, en el que se analizan las causas individuales y sociales para abandonar el *running*, teniendo incidencia aspectos como la práctica con amigos, la falta de tiempo y el abandono por otros deportes, entre otros. La replicación de un estudio semejante en España podría dar luz sobre las razones de abandono, más allá de los datos demográficos. Por otra parte, en la noticia de “El Confidencial” uno de los expertos expone la diferenciación como aspecto clave en el éxito y supervivencia de las carreras a pie. Hoy en día, los organizadores tienen que “trabajar bien el producto” para que la carrera tenga éxito y competir con otros eventos. En esta línea, un estudio reciente elaborado por investigadores de la Universidad Europea de Madrid (León-Quismondo et al., 2023) analiza los factores críticos de gestión que pueden afectar a un evento de *running*, y desarrolla una herramienta (cuestionario IPA4RE) para que los ejecutivos puedan medir qué elementos de la organización son más valorados por el participante: recorrido, bolsa de corredor, ambiente, avituallamiento, etc.

Aunque los datos no acompañan, Guillermo Cid termina el artículo

con cierto optimismo para el sector del *running* e indicando que ciertas pruebas como las medias maratonnes de Madrid y Sevilla “van con números mejores que el año pasado”. Igualmente argumenta que el futuro está en atraer a más público femenino, siendo un grupo de población que ha aumentado su presencia en el deporte federado en los últimos años. Sin duda, parece que la carrera a pie no ha muerto del todo, sino que sólo necesita optimizar su gestión como lo han hecho otras tantas disciplinas deportivas en el pasado. Por ello, aunque el título de este artículo diga lo contrario, su autor que es aficionado y corre con regularidad no puede hacer otra cosa que creer en ese optimismo y exclamar: ¡larga vida al *running*!

## REFERENCIAS

- Cid, Guillermo (31-12-2022). La burbuja del ‘running’ pincha en España: “Estoy cansado de pagar por subir y bajar La Castellana”. *El Confidencial*.
- Menheere, D., Janssen, M., Funk, M., Van Der Spek, E., Lallemand, C., & Vos, S. (2020). Runner’s perceptions of reasons to quit running: Influence of gender, age and running-related characteristics. *International journal of environmental research and public health*, 17(17), 6046.
- León-Quismondo, J., Bonal, J., Burillo, P., & Fernández-Luna, Á. (2023). How Can We Improve Running Events? The IPA4RE Questionnaire and Its Potential Impact on the Experience of Runners. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 1703



# FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS



Pabellón Deportivo Municipal Villaviciosa de Odón

C/ León, 59 - 28670 Villaviciosa de Odón (Madrid) [fmjudo@fmjudo.net](mailto:fmjudo@fmjudo.net)

[www.fmjudo.net](http://www.fmjudo.net)



**NKL BUDO SHOP**  
Artes marciales y deportes  
de contacto

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

913 182 205 / 645 978 033

[comercial@nklbudo.eu](mailto:comercial@nklbudo.eu)

C/ Ciudad de Frias, 16. Nave 2. MADRID.



MATRIX



MATRIX VIRTUAL TRAINING CYCLE

# A NEW WAY TO RIDE. EVERY TIME.

Ahora todos sus clientes pueden montar en bicicleta de la forma que deseen con la Virtual Training Cycle de Matrix.

Podrán participar en programas exclusivos, acceder a clases de ciclismo on-demand y transmitir su música, películas y contenidos favoritos, todo en una bicicleta de ciclo indoor diseñada con precisión para las sesiones más intensas.

**Descubra sus posibilidades y llévela a su sala de cardio hoy mismo.**

**MÁS INFORMACIÓN EN [MATRIXFITNESS.ES](https://matrixfitness.es)**