

# DEPORcam

LA REVISTA DEL CÍRCULO DE GESTORES

NUMERO  
**40**

EDITA INGESPOR



## **Nikoloz Sherazadishvili,** alumno de **Quino Ruiz**, **campeón** **del mundo de Judo 2018**

Fotografía: Paco Lozano



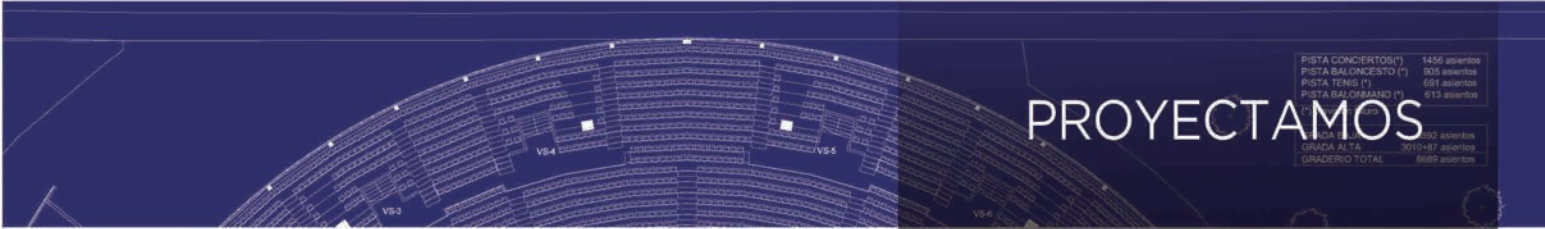
**PUBLIRREPORTAJE:**  
XXXI Gala del Deporte  
en San Sebastián  
de los Reyes

**ESCRIBE:**  
El Dr Antonio Casimiro  
nos habla de como  
envejecer "Activamente"

**ARTÍCULO:**  
VICENTE BAYÓN.  
GO fit apuesta  
por el Triatlón

# Equipamiento Deportivo Integral de Instalaciones y Centros Deportivos

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



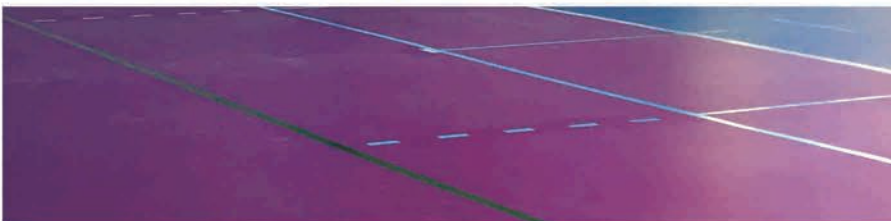
PROYECTAMOS



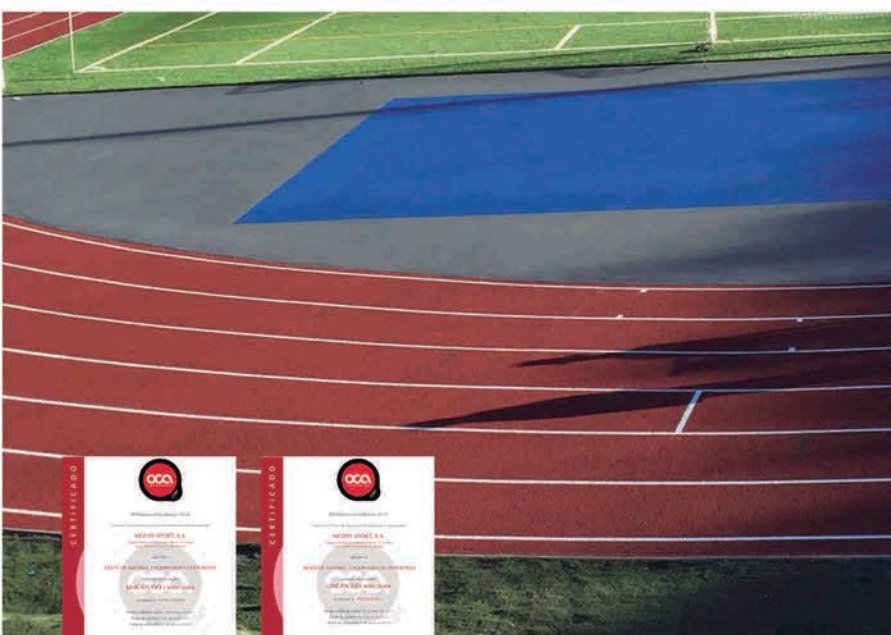
DESARROLLAMOS



EJECUTAMOS



INSTALAMOS



... y entregamos

Trabajos garantizados, servicio post-venta ágil y capacidad para resolver cualquier incidencia técnica en el menor tiempo.  
Garantía de calidad, ISO 9001 e ISO 14001 y la profesionalidad y el compromiso de Moype Sport.



Información:

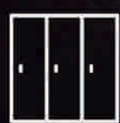
**91 668 70 44**  
comercial@moype.com  
[www.moype.com](http://www.moype.com)



C/ Galileo Galilei 116, Pol Ind Valdearenal, 28939 Arroyomolinos (Madrid) T. 916 68 70 44



Más de 20 años  
creando espacios  
wellness



Vestuarios



Spa



Actividades  
dirigidas



Cross  
Training



Cuerpo  
mente

**THOMAS**  
WELLNESS GROUP

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



*Gabriel Sáez*

## *Semblanza del autor*

*Traemos a este número al presidente de la compañía Ingesport, Gabriel Sáez, quien ha escrito una semblanza del autor del libro "Deporte y Ejercicio para una Vida Saludable" que en este número presentamos en la página 55.*

Hace aproximadamente dos años tuve el placer de compartir mesa con dos grandes amigos que llevan mucho tiempo poniendo el listón muy alto en esto que llamamos "la gestión del deporte". El restaurante elegido se encontraba en frente del palacio de Deportes de Madrid, no podía faltar el guiño a nuestra pasión, el Deporte. Me refiero a Nacho y a Manuel Zambrana Contreras.

Manuel Zambrana Contreras ha sido referencia para mí, no por todo lo que ha hecho por mi oficio, sino por cómo lo ha hecho, siempre de forma desinteresada para con el sector y aportando toda su experiencia y talento en beneficio de la salud de los ciudadanos. No debemos olvidar que lo que es hoy la industria del fitness se lo debe a estos visionarios que desde las Administraciones fomentaron la práctica deportiva a través de implementar infraestructuras y programas para el "Deporte para todos". La mayoría de ellos formados en los INEF existentes, supieron trasladar sus enseñanzas en programas prácticos para el pueblo llano.

Manuel Zambrana Contreras hizo lo imposible para que la ciudad de Leganés, donde fue Jefe de Servicio de Deportes, fuera ejemplo a seguir en la dinamización del deporte, consiguiendo por dos veces el galardón de Premio Nacional de Educación Física y Deportes otorgado por el CSD, para esta ciudad del sur de Madrid, que bajo su tutela siempre fue ejemplo a seguir en toda España. Y lo imposible fue posible.

Podría decir muchas cosas sobre los logros de este gran amigo, que ha sido profesor, gestor, escritor, conferenciante, asesor, etc., etc..., por todo ello, y por su clarividente honestidad y bonhomía, estoy orgulloso de ser eso, su amigo, y sigo aprendiendo de él cada día.

Manuel Zambrana Contreras fue trasplantado de sus dos pulmones hace casi cuatro años. Antes de la intervención le visité en el hospital cuando esperaba este trance vital. Por supuesto me encontré al hombre que yo esperaba, lleno de vitalidad y optimismo, enfrascado en el cierre de su querida revista Deporcam. En absoluto abatido por los acontecimientos. Su fuerza y el afán de superación, siempre fueron sus mejores aliados, como el mejor deportista que es. Yo ya sabía que nunca se rendiría.

Fue en esa comida que al principio he citado, donde me comentó que estaba trabajando en su próximo libro relacionado con la Salud, ahora que la suya estaba un poco más comprometida. No dudé en que quería formar tándem con él para este proyecto, Ingesport tenía que editar ese libro.

En el ADN de la compañía que presido (INGESPORT HEALTH & SPA CONSULTING-GO fit), persiste un reto permanente, hacer llegar la actividad física saludable a todos los ciudadanos con rigor científico y con los mejores medios que la tecnología nos aporta. En GO fit tenemos la obligación de continuar con lo que hicieron otros pioneros como mi amigo Manuel Zambrana Contreras.

Hoy afortunadamente me encuentro escribiendo esta semblanza sobre el autor, y lo hago desde el profundo respeto a la figura de Manuel Zambrana Contreras, lo hago desde la admiración que siento por él y por todo lo que significa.

Esta obra, este libro, no tiene precio. Por eso desde Ingesport lo utilizaremos como medio de difusión sobre algo tan importante para la vida, la SALUD. Entrenamos para obtener más y mejor SALUD, lo que nos lleva a un estado de mayor FELICIDAD.

Gracias Manuel, gracias amigo, espero que cuentes con Ingesport para el siguiente.

# RESPONSABILIDAD MORAL, ÉTICA Y PROFESIONAL. **MÁS ALLÁ DE LA RESPONSABILIDAD JURÍDICA DEL GESTOR**



**Marta García Tascón**  
Profesora en la Facultad  
de Ciencias del Deporte.  
Departamento Deporte  
e Informática. Universidad  
Pablo de Olavide (Sevilla)

Los accidentes se suceden tristemente en las instalaciones deportivas tanto de uso privado o público, en los centros escolares, en competiciones, etc. Muchos de estos accidentes son inherentes a la propia práctica deportiva y pueden ocurrir de manera intencionada y/o fortuita.

El gerente/gestor/coordinador de la instalación deportiva, es el responsable de garantizar la seguridad de los elementos (Real Decreto 1801/2003, de 26 de diciembre, sobre la seguridad general de los productos) que interactúan con el practicante, elementos que podremos encontrar de carácter fijo pasivo (ej. pavimento, canastas, espaldaras, etc.) y móvil (balones, raquetas, etc.).

Sobre el uso que puedan dar los usuarios al equipamiento móvil, en algunos casos la intervención puede resultar complicada e incluso puede conllevar situaciones de enfrentamientos, por ello las labores en edades tempranas sobre la utilización del material es determinante, y se apela a la especial colaboración e intervención de otros agentes como pueden ser los docentes de primaria y secundaria, los entrenadores, los padres, ...

En referencia al equipamiento fijo, debido al uso continuado en la práctica de las diferentes disciplinas deportivas, se debe prestar especial cuidado y realizar las labores de mantenimiento preventivo y/o correctivo necesario, para asegurar la vida útil de estos

productos y para garantizar la seguridad de los usuarios que las utilizan evitando así posibles accidentes deportivos.

Sin duda, en muchas ocasiones decimos iuf, qué suerte, lo que podría haber pasado!, es decir, a veces la ayuda de la providencia, la fortuna o la suerte (o como se desee denominarlo) muchas situaciones se han quedado en incidentes, avisos de alerta y no han llegado a producirse accidentes. Sin embargo, otros tienen peores circunstancias, acaban siendo tragedias con resultados de muerte y es en este momento, cuando saltan todas las alarmas y las tristes noticias de sucesos.

Por este motivo, se apela a que todos seamos AGENTES ACTIVOS E IMPLICADOS en garantizar la seguridad de nuestros practicantes, no atender sólo al cumplimiento de ciertos parámetros mínimos de la norma únicamente atendiendo a la simple responsabilidad jurídica, sino ir más allá, ocuparse por una mejor responsabilidad moral, ética y profesional.

Desde el año 2000 en España han fallecido 17 menores a consecuencia de los equipamientos deportivos y de ciertos aspectos de seguridad de las instalaciones deportivas. El pasado 15 de septiembre de 2018 ha hecho que esta cifra se incremente a 18. El accidente tuvo lugar en Asturias, donde un jugador juvenil de 18 años, en el desarrollo del juego en la portería contraria cayó hacia atrás y chocó fuertemente su cabeza con el muro de hormigón perimetral de la instalación deportiva .

Después de apenas 15 días de lucha el joven falleció el pasado 28 de septiembre de 2018.

Se pone a disposición de todos el trabajo realizado sobre un decálogo de seguridad en prevención de accidentes con equipamientos deportivos, dirigido a tomar conciencia tanto a las familias como a los profesionales para detectar los riesgos y a para detectar los riesgos y por supuesto implantar todas las medidas necesarias para ofrecer las soluciones más efectivas a los defectos encontrados. El accidente descrito, sin duda obedece a la falta de eliminación del peligro que supone no atender al primer aspecto indicado en este decálogo, el respeto por las distancias de seguridad.

Por este motivo se hace un llamamiento a todos los responsables a adoptar las medidas necesarias para eliminar los posibles peligros que comprometan la seguridad de nuestros practicantes y por ende, de toda la sociedad. ◀

#### Bibliografía

Real Decreto 1801/2003, de 26 de diciembre, sobre la seguridad general de los productos.  
García-Tascón, M., Blanco Luengo, D., Herrador Sánchez, J. A., González Cánovas, A., Gómez Calvo, J. L. y Miranda, M.A. (2017). Prevención de accidentes para menores con equipamientos deportivos. Disponible en <http://blog.seguridadinfantil.org/2017/06/prevencion-de-accidentes-para-menores.html>

**Este artículo es en homenaje a Roberto Suárez (y a tantos como él), a su familia y a anteriores familias que han vivido este injusto pesar.**



# Prevención de accidentes para menores con equipamientos deportivos



Texto: María García Tascón, David Blanco Luengo y Julio Ángel Herrador Sánchez, Facultad de Ciencias del Deporte (UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE-SEVILLA), Antonio González (TUTIGOOD) y José Luis Gómez Calvo (Director Seguridad Empresas. Analista de riesgos)

Infografía: ©MF Angeles Miranda. ASOCIACIÓN NACIONAL DE SEGURIDAD INFANTIL



Nota: SE RECOMIENDA LA PRESENCIA PERMANENTE DE ADULTOS QUE SUPERVISEN EL USO RESPONSABLE Y ADECUADO DEL EQUIPAMIENTO (José Luis Gómez Calvo)

**Desde el año 2.000**  
**16** menores han fallecido en instalaciones deportivas



Un gran número de niños han resultado heridos de diversa consideración, algunos sobreviven con un **96%** de discapacidad

## DISTANCIA DE SEGURIDAD

Entre el espacio deportivo (de juego) y cualquier elemento que afecte a la seguridad del usuario (ej. Banquillo, otro equipamiento, etc.) deben existir al menos **1-2 m de separación (\*)**  
(\*Normas NIDE. Normas Reglamentarias)

1



## ELEMENTOS LESIVOS

Los equipamientos de la instalación deportiva deben ser elementos exentos de riesgos como: roturas, esquinas, bordes o aristas, astillamientos, oxidaciones y atrapamientos

2



## CANASTAS Y POSTES DE VOLEIBOL

Evitar el uso de contrapesos peligrosos y usar protecciones que minimicen las consecuencias del impacto en todo momento

3

## PORTERÍAS



Deben garantizar la estabilidad y seguridad del equipamiento deportivo incluso cuando no estén en uso

4

## PAVIMENTO



Debe ser continuo, uniforme, sin oquedades, sin reflejos y con orientación Norte-Sur

5

## REDES

El hilo de las redes debe superar los 2mm. de grosor para evitar cortes



6

## VIDA ÚTIL DEL PRODUCTO



Se debe cumplir el Real Decreto 1801:2003. Se debe identificar el fabricante mediante el etiquetado correspondiente según norma

7

## ANTIVUELCO DE RIESGO



Se deben utilizar siempre aquellos sistemas antivuelco homologados y patentados, evitando la manipulación de estos sistemas en todo momento

8

## EMERGENCIAS

**1 1 2**

Siempre debe haber una persona con conocimientos en Primeros Auxilios(\*), así como debe existir un protocolo de actuación en caso de accidente deportivo.

(\*RCP (reanimación cardiopulmonar), Maniobra de Heimlich y uso del Desfibrilador)

9

## VALORES

La práctica deportiva incluye la adquisición de hábitos de autoprotección y de valores así como del fomento del cuidado y buen uso del material deportivo. Ningún adulto debe perturbar el desarrollo del menor por acciones violentas ya sean físicas o verbales



10



NOTA: Todas estas recomendaciones deben considerarse en cualquier instalación deportiva, cada uno de los puntos son importantes, como importante es denunciar los riesgos para que se tomen medidas efectivas de seguridad: no te quedes inmune ante un inminente accidente infantil, ¡por tus hijos y por todos sus compañeros!



**E**l deporte en España ha crecido enormemente en las últimas décadas, fruto fundamentalmente del fomento los poderes públicos hacia la práctica físico-deportiva. Si bien, a nivel universitario, no presenta el mismo desarrollo, a pesar de contar con departamentos específicos (Servicios de Deportes) para organizar y gestionar instalaciones, actividades, competiciones, becas, etc. Además, no existe un modelo único y/o claro, referido al deporte universitario, que persiga la formación integral del alumnado (por tanto, incluida educación física y saludable) y, en la mayoría de los casos, tampoco se establecen las medidas necesarias para que el alumnado que entrena y compite pueda compatibilizar sus estudios de educación superior.

En este sentido se ha presentado la tesis doctoral titulada "El sistema del deporte universitario en España desde la



## LA GESTIÓN DEL DEPORTE UNIVERSITARIO. Un camino por recorrer

perspectiva de los agentes involucrados en el deporte. Hacia un modelo de gestión y organización exitoso". Esta investigación ha tenido como objetivo conocer la situación del deporte en las universidades nacionales y, concretamente, los Servicios del Deporte, bajo la finalidad de establecer un modelo de gestión de la práctica deportiva universitaria de calidad. Para ello, se ha recopilado la opinión mediante entrevistas personales de sus principales agentes: Directores Deportivos, Entrenadores, Deportistas de Élite y Alumnado.

Directores Deportivos, Entrenadores y Alumnado consideraban al actual sistema deportivo universitario español como un modelo apropiado. Sin embargo, los Deportistas de Élite se mostraron más disconformes y reclamaron más facilidades y ayudas para compaginar estudio y deporte. Ampliamos aquí algunas de las conclusiones en la definición de un modelo de gestión, por su interés no solo para la comunidad universitaria, sino igualmente para los poderes públicos y resto de agentes deportivos que gestionan de manera directa o indirecta el deporte universitario.

### • Estructura organizativa

Los Servicios de Deportes deben con-



**Pablo Blanco**  
Patronato Deportivo  
Municipal de Gijón



**Pablo Burillo**  
Escuela Universitaria  
Real Madrid - Universidad Europea

tar con autonomía suficiente para la toma de decisiones en materia deportiva, pero en dependencia de un Vicerrectorado Universitario que le asigne una serie de objetivos anuales basados, sobre todo, en el control de la partida presupuestaria y en conseguir unos elevados niveles de participación deportiva. Dicho departamento debería de estar estructurado en diferentes áreas para la gestión de sus competencias: Administración, Actividades, Competiciones, Instalaciones y Ayudas al estudio.

### • Programa deportivo

El programa deportivo tiene que estar abierto a la Sociedad para que todo tipo de usuarios puedan tomar parte

***“Esta investigación ha tenido como objetivo conocer la situación del deporte en las universidades nacionales y, concretamente, los Servicios del Deporte, bajo la finalidad de establecer un modelo de gestión de la práctica deportiva universitaria de calidad”***



en actividades deportivas y reservar instalaciones. No obstante, toda la comunidad universitaria debe conocer su oferta deportiva. No significa únicamente el publicar carteles informativos; sino comunicar eficazmente qué existe y qué se ofrece. Igualmente, la comunidad universitaria ha de tener la exclusividad en la participación en competiciones y disponer de preferencia y un precio bonificado en el resto de la oferta deportiva. De esta forma, el centro académico actúa como centro deportivo, consiguiendo ingresos económicos y cubriendo las necesidades deportivas de la zona de influencia a través del aprovechamiento de su oferta.

#### . Programa académico

Las ayudas al estudio para los alumnos que practiquen deporte dentro de la oferta del centro académico deben consistir básicamente en créditos de libre elección y, cuando tomen parte en competiciones externas, también en flexibilidad académica (asistencia a clases, entregas de trabajos o cambios de exámenes) para favorecer la participación en la actividad deportiva universitaria. Para ello, sería muy recomendable establecer también una serie de requisitos como aprobar el 60% de los créditos del curso y una asistencia mínima del 80% en las actividades o entrenamientos deportivos; así como requerir



un informe del técnico que valore la actitud del deportista.

En consecuencia, la importancia de la educación integral del alumnado universitario pasa también por la promoción de los hábitos físico-deportivos, y en este caso, todavía tenemos camino por recorrer. ◀

***“Las ayudas al estudio para los alumnos que practiquen deporte dentro de la oferta del centro académico deben consistir en créditos de libre elección”***

**MONDO**  
SPORT & FLOORING.

PAVIMENTO DEPORTIVO PABELLONES  
CÉSPED ARTIFICIAL DEPORTIVO  
PAVIMENTO PARA PISTAS DE ATLETISMO  
EQUIPAMIENTO DEPORTIVO  
PANTALLAS LED Y ELECTRÓNICA DEPORTIVA

[WWW.MONDOWORLDWIDE.COM](http://WWW.MONDOWORLDWIDE.COM)

**WE INNOVATE. YOU WIN**

# Villacañas

## LA ÚLTIMA TECNOLOGÍA DEPORTIVA AL SERVICIO DE LA POBLACIÓN



**Leonor Gallardo**  
Conferenciante, escritora  
y CEO del Grupo IGOID

**Autores: Enrique Colino, Jorge García-Unanue, Javier Sánchez-Sánchez, José Luis Felipe, Manuel León, Antonio Hernández-Martín y Leonor Gallardo**

Uno de los aspectos más conocidos de Villacañas, municipio toledano de casi 10.000 habitantes, son sus silos, unas construcciones subterráneas de arquitectura popular realizadas en llanura donde las familias más humildes vivían hasta bien entrado el siglo XX. No muchos años después, Villacañas experimentó uno de los desarrollos económicos más importantes de la región, y esas épocas de necesidad dieron paso a tiempos de bonanza gracias principalmente a la industrialización y al duro trabajo de los villacañeros. El tejido industrial de esta población se fundamentó en empresas dedicadas al sector maderero, principalmente de fabricación de puertas, que comenzaron a exportar a toda España y parte de Europa. En la última década, tras el descenso de los productos y servicios relacionados con la construcción como consecuencia de la crisis económica, el municipio ha recuperado su economía ampliando su industria en otras actividades como el textil, la agricultura o la producción vinícola.

Muestra de esta recuperación y de esta gran capacidad de adaptación a los nuevos tiempos que corren es la apuesta de las autoridades municipales por la modernización y la tecnología en el deporte, poniendo a disposición de las escuelas y equipos deportivos locales los últimos medios de evaluación y análisis de la condición física y de los hábitos de vida de los deportistas. De este modo, Villacañas ha implantado recientemente en la localidad dos protocolos específicos, dirigidos a niños y a deportistas, en los que se incluye el uso de las tecnologías más modernas de evaluación



***“Villacañas muestra una gran capacidad de adaptación a los nuevos tiempos con la apuesta de las autoridades municipales por la modernización y la tecnología en el deporte, poniendo a disposición de las escuelas y equipos deportivos locales los últimos medios de evaluación y análisis de la condición física y de los hábitos de vida de los deportistas”***

deportiva. Son el ACTIVE-HEALTH SPORTEC y el TROP SPORTEC, respectivamente, ambos diseñados y llevados a cabo por la spin-off universitaria IGOID-SPORTEC, ligada a la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Castilla-La Mancha.

### PROTOCOLO ACTIVE HEALTH

Este proyecto pretende aportar una visión integral sobre la condición cardiorrespiratoria y física de la población infantil. Además, los hábitos físico-nutricionales de los niños son analizados para crear un informe global que permite detectar carencias en las rutinas seguidas por este colectivo. El informe final individualizado establece las recomendaciones a seguir para fomentar una vida saludable en la población infantil y minimizar el impacto negativo provocado por unos hábitos deficientes.

El acceso a la tecnología desde el punto de vista del análisis de hábitos saludables ha abierto nuevas posibilidades de detección de irregularidades y deficiencias en el estado físico y la alimentación de la población infantil. Sin embargo, el acceso a dichas tecnologías de evaluación es muy limitado, siendo complicado disponer de ellas incluso en los centros de formación y municipios más grandes. Este avance tecnológico permite agilizar el análisis individualizado de los patrones alimenticios, así como de la condición física de los niños, requiriendo un corto periodo de tiempo para obtener una visión global del estado particular de cada individuo.

El estado cardiorrespiratorio, el nivel de condición física, la composición corporal o los hábitos físico-nutricionales pueden alertar sobre un deficiente estado de salud que puede verse agravado con el paso del tiempo si no se establecen las acciones correctivas necesarias sobre las costumbres y rutinas de los niños. Por ello, el control de estas variables es esencial para garantizar el correcto desarrollo infantil y la implantación de unos hábitos saludables.

En este sentido, IGOID-SPORTEC es una empresa capaz de reducir el distanciamiento entre ciencia y sociedad mediante el acceso a estos servicios por parte de todos los municipios, colegios y entidades vinculadas al desarrollo infantil. La base científica de esta organización garantiza la validación de los protocolos utilizados y la correcta utilización de las tecnologías situadas a la vanguardia de la evaluación físico-nutricional.

Este proyecto se adapta a las demandas y características de las entidades participantes, para impulsar hábitos saludables y promocionar la práctica deportiva mediante el análisis individua-



***“El acceso a la tecnología desde el punto de vista del análisis de hábitos saludables ha abierto nuevas posibilidades de detección de irregularidades y deficiencias en el estado físico y la alimentación de la población infantil”***

lizado del estado físico y hábitos nutricionales de la población infantil. Las diferentes valoraciones aportan un informe integral y personalizado que podrá sentar las bases de una intervención físico-nutricional como estrategia de promoción de hábitos saludables. Las pruebas se estructuran en base a cinco pilares fundamentales en la salud de la población infantil, siendo un protocolo pionero a nivel nacional en el fomento y evaluación de la condición físico-saludable de un colectivo cada vez más instalado en hábitos perjudiciales para la salud. Los 5 ejes de actuación prioritarios son:

- 1. Evaluación de hábitos físico-nutricionales infantiles**
- 2. Valoración de la composición corporal**
- 3. Análisis de parámetros respiratorios**
- 4. Evaluación del fitness cardiorrespiratorio**
- 5. Valoración de los niveles de fuerza**

### y equilibrio postural

Cerca de 300 alumnos y alumnas de las escuelas deportivas de Villacañas han participado en este proyecto, dando como resultado una de las acciones más exitosas llevadas a cabo en el ámbito de la salud y el deporte a nivel infantil en los últimos años.

### PROTOCOLO TROP SPORTEC

(Tecnología, Rendimiento, Optimización y Prevención en el deporte)

El objetivo de este protocolo es dotar a un determinado club deportivo de un asesoramiento integral sobre el perfil antropométrico, la condición física y el riesgo de lesión de sus jugadores. Las pruebas que componen este novedoso protocolo, repetidas en diferentes momentos de la temporada, permiten valorar al jugador desde el punto de vista del rendimiento y de la



prevención de lesiones a través de las más sofisticadas tecnologías y métodos de medición.

De forma más concreta, adaptándose a las necesidades de los clubes participantes en Villacañas, estas pruebas se han fijado en un análisis de la respuesta muscular repetido en momentos clave de la temporada. Estas pruebas incluyen un análisis integral de la capacidad de contracción muscular del bíceps femoral y del recto anterior de ambas piernas de cada deportista por medio de un equipo de tensiomiografía. A través de esta técnica se evalúan los siguientes parámetros: máximo desplazamiento radial del vientre muscular (Dm), tiempo de respuesta o tiempo de reacción (Td) y tiempo de contracción (Tc). El Dm corresponde a la deformación radial del vientre muscular como consecuencia del estímulo eléctrico, es expresado en milímetros y depende principalmente del tono o la rigidez muscular. Por su parte, el Td es el lapso de tiempo que transcurre desde que se inicia la contracción hasta que el desplazamiento del vientre muscular alcanza el 10% del desplazamiento máximo observado (10% Dm). Por último, el Tc es el tiempo que transcurre entre el 10% y el 90% del Dm.

Gracias a este test se podrá aportar información tan valiosa como las posibles asimetrías entre pierna dominante y no dominante, así como entre músculo principal y antagonista, importantes parámetros relacionados con la prevención de lesiones.

Además, al repetirse las pruebas a lo largo de la temporada, se podrá conocer la evolución de cada jugador y detectar posibles anomalías o mejoras relacionadas con el esfuerzo o la carga de entrenamiento. ◀

**“Gracias a este test se podrá aportar información tan valiosa como las posibles asimetrías entre pierna dominante y no dominante, así como entre músculo principal y antagonista, importantes parámetros relacionados con la prevención de lesiones.”**



Campus Tecnológico Fábrica de Armas  
Edificio 23 (OGI)  
Avda. Carlos III s/n, 45071 Toledo  
Tel.: (+34) 925268800 Ext. 96828  
www.igoidsportec.com

IGOID-SPORTEC es una Spin Off de la Universidad de Castilla-La Mancha

# MATRIX RIDE, NUEVO PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA LAS BICICLETAS INDOOR DE MATRIX

**C**on el fin de apoyar el reciente lanzamiento de las nuevas Training Cycle de Matrix Fitness y permitir a las instalaciones aprovechar su equipamiento al máximo, la empresa ha lanzado el programa Matrix Ride. Este exclusivo programa, diseñado para facilitar a los entrenadores impartir clases únicas y dinámicas que enganchen a los usuarios, ha sido enfocado a la formación de la nueva serie de bicicletas indoor de Matrix, que contará con un Master Trainer en cada filial del grupo.

Matrix Fitness España por su parte ha contado desde el lanzamiento con la colaboración de Melcior Mauri, gracias a sus altos conocimientos y experiencia en el mundo del ciclismo, que pasa a formar parte del programa como Master Trainer oficial de Matrix Ride.

En octubre ha tenido lugar una cumbre internacional de Matrix Ride en Alemania, donde se dio la bienvenida a 20 Master Trainers al equipo de Matrix Ride con varias sesiones de formación que contaron también con la presencia de Steve Barrett, el Director Global de Entrenamiento Grupal, así como con Becky Jalbert, Gerente Global de Producto.

En palabras de Steve Barrett, "el programa Matrix Ride ha sido desarrollado conjuntamente con las nuevas bicicletas. Necesitábamos crear un programa que apoyara los deseos y las necesidades de los instructores, los participantes y también los operadores de los clubs".

Gracias al programa se espera cumplir con las necesidades de formación del producto para todos aquellos interesados en adquirir cualquiera de los tres modelos de bicicleta (CXC, CXM y CXP) y en crear una nueva experiencia para sus miembros. ◀

Más acerca de Matrix Fitness:  
[www.matrixfitness.es](http://www.matrixfitness.es)

# MATRIX



*“Matrix Ride es un exclusivo programa, diseñado para facilitar a los entrenadores impartir clases únicas y dinámicas que enganchen a los usuarios, y enfocado a la formación de la nueva serie de bicicletas indoor de Matrix”*



## ¿Influye la práctica deportiva en la adquisición de competencias necesarias para emprender?



**Dr. Pedro Díaz**  
Autor de MEJORES LÍDERES  
y Profesor de Management,  
Escuela Universitaria Real Madrid  
Universidad Europea



**Dr. Álvaro Fernández**  
Profesor de Gestión Deportiva,  
Universidad Europea

La necesidad de encontrar soluciones innovadoras para resolver problemas sociales ha provocado un cambio en la mentalidad empresarial emprendedora en los últimos años, dando un mayor protagonismo al concepto de emprendimiento social, un concepto aún poco difundido, pero que resulta fundamental especialmente en ámbitos como el educativo, donde la formación emprendedora tiene unos valores preocupantemente bajos en España según el informe GEM (Global Entrepreneurship Monitor) de 2016.

No es fácil definir emprendimiento so-

*“la aspiración del emprendimiento social no es ni debe ser la oposición a la otra forma “tradicional” de emprender, sino la de promover el emprendimiento económico dentro de un marco ético”*

cial. Para Mair y Martí (2006), este se basa en la necesidad de encontrar soluciones empresariales a problemas sociales, luchando contra el status quo y centrándose en la creación de valor social por encima del valor económico. No obstante, la aspiración del emprendimiento social no es ni debe ser la oposición a la otra forma “tradicional” de emprender, sino la de promover el emprendimiento económico dentro de un marco ético. Como refleja José Antonio Marina (2010), “la empresa debe tener un objetivo de producción de capital económico, pero también de capital cívico. Toda empresa debe ser una empresa social” (p.68).

A su vez, el rol del deporte como herramienta de cambio podría tener relación con dicho movimiento. Nadie duda del peso del deporte en la sociedad a diferentes niveles, pero ¿puede afectar también a la creación de empresas con un cariz social? Para dar respuesta a esta pregunta un aspecto clave son las competencias, que han adquirido una creciente importancia en los últimos años dentro de la educación superior tras la Declaración de Bolonia. De esta manera, los estudiantes de educación superior deben ser evaluados por su

nivel competencial en diferentes ámbitos y no solo por los clásicos conceptos, procedimientos y actitudes. Es por ello que el deporte y la actividad física puede ayudar a este proceso de adquisición de competencias, como se ha demostrado en numerosas investigaciones (Belando, Ferriz-Morell y Moreno-Murcia, 2012).

En el ámbito del emprendimiento también existen una serie de competencias que afectan claramente a la probabilidad de crear un proyecto o una empresa, siendo muchas semejantes a las planteadas para los diferentes niveles educativos. Estas competencias se clasifican en dimensiones que comprenden el “perfil emprendedor”, siendo estas: locus de control, propensión al riesgo, tolerancia a la ambigüedad, creatividad, autoeficacia, motivación, percepción de la importancia, intención de emprender e impacto social.

Por todo lo anterior, en la Universidad Europea planteamos una investigación con el objetivo de evaluar si la práctica deportiva tiene una incidencia directa en el perfil emprendedor (incluyendo el aspecto social) en estudiantes de postgrado del área de empresa, teniendo en cuenta el nivel competencial auto percibido y diferentes variables como la experiencia deportiva y el tipo de deporte practicado.

A continuación, mostramos el método utilizado y los primeros resultados sobre una de las dimensiones competenciales analizadas, **la creatividad**. Considerada como una de las competencias más importantes por los estudiantes universitarios (Boned, Rodríguez Romo, Mayorga y Merino, 2006), así

## “en la Universidad Europea planteamos una investigación con el objetivo de evaluar si la práctica deportiva tiene una incidencia directa en el perfil emprendedor: estudiantes de postgrado del área de empresa, teniendo en cuenta diferentes variables”

como una de las más susceptibles de ser aprendidas a través de la actividad física (Ramírez, Vinaccia y Gustavo, 2004).

### MÉTODO

Los participantes del estudio fueron 331 sujetos matriculados en 20 programas de del área de empresa (MBA, Marketing), de los cuales 222 pertenecían a programas relacionados con la gestión deportiva. Las titulaciones previas de los encuestados se encuadraban principalmente dentro de las ciencias sociales (241). Por otra parte, 301 practicaron deporte a lo largo de su etapa académica frente a 28 que no lo hicieron. Finalmente, en su actividad deportiva previa, 217 practicaron un deporte colectivo y 76 de ellos un deporte individual.

Se diseñó un cuestionario basándonos

en el estudio de Fátima Silva Oliveira (Silva Oliveira, 2007), creando un total de 78 cuestiones clasificadas en 9 dimensiones relacionadas con las competencias asociadas al emprendimiento y utilizando como respuesta una escala Likert de 1-5. Se introdujeron además numerosos datos sociodemográficos. Finalmente se muestran los resultados descriptivos más relevantes para la dimensión competencial creatividad, obtenidos a través de las pruebas no paramétricas U de Mann-Whitney para muestras independientes.

### RESULTADOS Y CONCLUSIÓN

Los resultados mostrados en la **Tabla 1** indican principalmente tres conclusiones significativas: por un lado, aquellos estudiantes de postgrado que han practicado deporte a lo largo de su vida tienen una mayor autopercepción de creatividad en todos los ítems del estudio.

Por otro lado, uno de los resultados más llamativos es que los participantes de deportes colectivos poseen una mayor disposición a considerar distintas opciones para resolver un problema que aquellos que han practicado deportes individuales. Los resultados también muestran la ausencia de diferencias significativas entre los estudiantes de postgrado en deporte versus postgrado genérico en todos los elementos analizados. Las primeras conclusiones que extraemos de la investigación son interesantes, puesto que se comprueba la relación directa entre la práctica de un deporte (aumentada aún más por las competencias del deporte colectivo) y la creatividad. Nuestras hipótesis plantean que existirá igualmente una incidencia de la práctica deportiva en el resto de dimensiones competenciales relacionadas con el emprendimiento social. Por lo que esperamos poder afirmar que el deporte tiene un papel importante en la formación de líderes emprendedores con vocación social. ◀

**Tabla 1.** Comparativa entre sujetos que han practicado deporte, tipo de deporte practicado y tipo de postgrado realizado en la escala de autopercepción de

	Practicó Deporte antes de realizar el Máster		Tipo de Deporte Practicado		Tipo de postgrado	
	SI	NO	Colectivo	Individual	Deportivo	Genérico
	Media (SD)	Media (SD)	Media (SD)	Media (SD)	Media (SD)	Media (SD)
SA. Normalmente considero más de una solución para resolver un problema	4,32(0,62)	4,19(0,56)	4,38(0,64)*	4,21 (0,51)*	4,31 (0,63)	4,32 (0,58)
SB. Me gusta implementar nuevas ideas	4,38 (0,65)*	4,04 (0,71)*	4,41(0,62)	4,32(0,65)	4,34 (0,64)	4,36(0,70)
SC. Busco obstinadamente oportunidades donde nadie parece ver ninguna	3,92 (0,86)*	3,59 (0,75)*	3,95(0,84)	3,85 (0,90)	3,92(0,89)	3,82 (0,79)
SD. Estoy deseoso de intentar algo verdaderamente original, aun cuando hay probabilidades de que pueda fallar	3,89 (0,94)	3,85 (0,77)	3,93(0,92)	3,76 (0,99)	3,90 (0,88)	3,86 (0,98)
SE. Normalmente hago cosas creativas	3,78 (0,85)	3,77 (0,81)	3,81(0,85)	3,68(1,84)	3,75 (0,88)	3,81 (0,79)

## El Círculo de Gestores arranca la temporada 2018-2019



### El Círculo de Gestores Deportivos de Madrid desarrollará numerosas jornadas y visitas de interés para los asociados.

**E**l Círculo de Gestores Deportivos de Madrid, perteneciente a la Federación de Asociaciones de Gestores Deportivos Española (FAGDE), ha arrancado la temporada con ganas de seguir siendo un punto de encuentro y reunión de los gestores deportivos tanto del ámbito público como privado de la Comunidad de Madrid, y continúa con su objetivo de ofrecer actividades y servicios de carácter profesional que aporten valor a sus asociados.

Tras la publicación de la tercera Revista del Círculo de Gestores antes de verano, está previsto que se finalice el año con el desarrollo de una jornada sobre la normativa SILOE de piscinas, junto a la empresa Autocontrol Piscinas, y con la publicación del cuarto número de la revista en diciembre.

Por otro lado, el 11 de diciembre, tendrá lugar la cena del Círculo de Gestores en el restaurante La Pecera del Círculo de Bellas Artes a las 21:30, donde todos los socios podrán disfrutar de una cena en un emplazamiento único, y acompañados de numerosos compañeros de profesión.

Para 2019, se desarrollará la II Jornada sobre Dirección y Gestión de Clubes Deportivos. Tras el éxito de la I edición, en la que más de 70 directivos, gestores y coordinadores deportivos coincidieron en el Campus de Alcobendas de la Universidad Europea, el objetivo de la jornada será conocer con más detalle diferentes aspectos sobre la gestión y dirección de clubes deportivos.

Otro de los retos para el próximo año, es realizar una jornada sobre deporte y política, en la que se de voz a los programas deportivos de los diferentes partidos, y visitar instalaciones novedosas que aporten valor a los asociados.

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

**Círculo de Gestores Deportivos de Madrid**  
[info@circulodegestores.com](mailto:info@circulodegestores.com)  
[www.circulodegestores.com](http://www.circulodegestores.com)  
 Teléfono: 672 042 435



*Integrantes del Círculo de Gestores reunidos*

**“El Círculo de Gestores Deportivos de Madrid, perteneciente a la Federación de Asociaciones de Gestores Deportivos Española (FAGDE), ha arrancado la temporada con ganas de seguir siendo un punto de encuentro y reunión de los gestores deportivos tanto del ámbito público como privado de la Comunidad de Madrid”**



grupo **ingesport**

**SANTAGADEA**

**MOYPE SPORTS**  
European Sport Company



**valgo**  
www.valgo.es

**MATRIX**



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

ENTREVISTA

# Quino RUÍZ

ENTREVISTA A

Fotografía: Paco Lozano

*Leyenda del Judo español y entrenador del primer campeón del mundo español en categoría masculina: Niko Sherazadishvili*

**Joaquín Ruiz Llorente, "Quino"** es cinturón blanco/rojo 8º DAN. En su etapa como competidor, participó en 3 Juegos Olímpicos (Los Ángeles 1984, Seúl 1988 y Barcelona 1992), obteniendo Diploma Olímpico en los dos últimos. En 1991 disputó la final del campeonato del mundo frente a Toshihik Koga, consiguiendo sumar un subcampeonato del mundo a sus espaldas.



Fotografía: Paco Lozano



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



Como contaba hace pocas fechas Marcos de Vicente (2018) en su crónica en el Diario Marca, Brunete, una pequeña localidad a cerca de 30 kilómetros de Madrid esconde un tesoro que cada vez más gente conoce. Desde luego todo el mundo del Judo y, por supuesto, todo Brunete, donde el Judo es practicado por muchísimos de sus vecinos. La culpa la tiene Joaquín Ruiz, más conocido como Quino, que desde hace más de 30 años dirige la Escuela de Judo DojoQuino\_Judo Club Brunete, localidad a la que vino a vivir atraído por estar rodeada de naturaleza, a pesar de que para ir a trabajar al banco, en el que estaba empleado en Madrid, tenía que levantarse a primerísima hora de la mañana para poder ir a correr al Parque del Retiro y entrenar en un sótano del banco acondicionado como pequeño gimnasio.

Madrileño de nacimiento Joaquín Ruiz Llorente, "Quino" es cinturón blanco/rojo 8º DAN. En su etapa como competidor, participó en 3 Juegos Olímpicos (Los Ángeles 1984, Seúl 1988 y Barcelona 1992), obteniendo Diploma Olímpico en los dos últimos. En 1991 disputó la final del campeonato del mundo frente a Toshihik Koga, consiguiendo sumar un subcampeonato del mundo a sus espaldas.

En 1987, consiguió la medalla de bronce en los JJMM en Latakia. En 1988, se proclamó campeón de Europa en Pamplona, sumando en estos campeonatos continentales dos medallas más de bronce en 1992 y en 1984. Es 12 veces campeón de España, 8 en categoría absoluta (Madrid 81, 85, 89, 92 y 93; Móstoles 87, Pamplona 88 y Barcelona 91) y Campeón del Mundo Master en 2006 y 2013.

Como "Sensei", ha sido Seleccionador del Equipo Nacional masculino absoluto desde 2002 hasta 2013 y ha asistido como Seleccionador Nacional a 3 Juegos Olímpicos: Atenas 2004; Londres 2012 y Río de Janeiro 2016. Es Fundador de la Escuela de Judo DojoQuino, Presidente del CDE Judo Club Brunete, Asesor a la Dirección Deportiva de la Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados, y Entrenador de FAMU Brunete y de A.R.D. de la Federación Gallega de Judo.

El pasado 23 de septiembre fue uno

de sus días más felices, cuando su discípulo Niko Sherazadishvili, español de origen georgiano y formado deportivamente con Quino, se convertía en el primer español en ser campeón del mundo masculino de Judo.

**Deporcam: La pequeña localidad de Brunete es gracias a ti una de las referencias del Judo mundial.**

**Quino:** Sí, me siento muy orgulloso de ello. He conseguido que en Brunete todos piensen en el Judo, y que muchos de ellos lo hayan practicado. Mi escuela está abierta a todo el mundo, tanto de aquí como de fuera. Y para mí es muy grato saber que Brunete sea conocida en el mundo del Judo como una localidad en la que entrenan grandes campeones y polo de atracción para talentos de este deporte.

**Deporcam: ¿Qué siente el mejor Judoka español de todos los tiempos cuando ve que su discípulo consigue nada menos que un campeonato del mundo con sólo 22 años?**

**Quino:** Sentí una enorme felicidad. Es todo un orgullo que me haya superado, y que ahora sea él el mejor Judoka español de toda la historia. Para mí Niko es como un hijo. Su familia vino a España buscando una vida mejor cuando sólo contaba con 12 años. Su padre también era Judoka y fue una gran suerte que contase conmigo para poder entrenar a su hijo. Por desgracia falleció el año pasado y eso me hizo sentirme aún más responsable de Niko.

Pronto vi que tenía condiciones especiales para llegar lejos en este deporte. Además es una persona excepcional, que atiende a todo el mundo. No hay campeonato al que vayamos en el que no nos paren decenas de veces para hablar con él. Es una persona muy querida.

**Deporcam: ¿Qué destaca de Niko como deportista y como persona?**

**Quino:** Como te decía antes, Niko es una persona buena. Destaco de él su humanidad y su bondad. Como deportista creo que consigue aplicar su aguda inteligencia para dominar técnicamente cualquier situación de combate, sabiendo competir muy bien con cualquier tipo de oponente.

**Deporcam: ¿Qué planes tiene de cara a los Juegos de Tokio?**

**Quino:** Ahora toca competir con el dorsal rojo de campeón del mundo durante todo un año. La idea es seguir sumando puntos para mantenerse en el número uno del ranking mundial y así llegar en las mejores condiciones al sorteo de los Juegos Olímpicos de Tokio, que se celebran nada menos que en el país que vio nacer el Judo. La próxima competición se celebrará en Holanda dentro de unos días y para final de año nos desplazaremos al Máster en China.

**Deporcam: Pero Niko no es el único deportista de élite que entrena aquí. ¿Qué otros Judokas están ahora bajo la disciplina de Quino?**

**Quino:** La verdad es que me siento muy contento de poder concentrar tanto talento en este modesto club. Ahora mismo hay más de 300 alumnos, de los cuales unos diez son de alto nivel, destacando por supuesto a Niko, Fran Garrigós, Laura Martínez, Sara Rodríguez, y Javi Peña. Estos cinco Judokas son la referencia para el resto de los deportistas que entrenan en este club.

Desde el bronce en el Campeonato de Europa Senior de 2013 hasta el día de hoy, DojoQuino ha conseguido 21 medallas sólo en Campeonatos de Europa, Mundiales, Master y Juegos del Mediterráneo y Juegos Olímpicos de la Juventud. Estoy muy satisfecho de estos logros y con expectativas de que siga habiendo muchos más en el futuro.

**Deporcam: Fran Garrigós también lleva muchos años contigo, ¿verdad?**

**Quino:** Sí. Como Niko, lleva unos diez años conmigo. Yo siempre digo que Fran fue un punto de inflexión para mí. Antes de que su padre le trajese a Brunete, yo estaba pasando por un momento de cierta desmotivación. La llegada de Fran fue una bendición porque me renovó e hizo que volviese a motivarme para estar a la altura de la ilusión con la que vino a mi club. Es un gran competidor y una gran persona.

**Deporcam: ¿Cuál es el objetivo que tiene con estos Judokas?**

**Quino:** Hay que ser ambicioso y creo que sería factible intentar que al menos cinco de mis Judokas se clasificasen para los Juegos Olímpicos de Tokio en 2020. Sería todo un hito para un club el poder situar a tantos deportistas en la cita olímpica, teniendo en cuenta que sólo compiten los 18 mejores del ranking de cada uno de los siete pesos existentes.

**Deporcam: Imagino que Alejandro Blanco, Presidente del Comité Olímpico Español y gran Judoka estará contento con los éxitos de Quino y con estas buenas expectativas olímpicas.**

**Quino:** Sí, Alejandro es un gran amigo. Nos conocemos hace muchísimos años. Recuerdo que en mi época de competidor iba algunas veces a su club de Valladolid a hacer alguna demostración. Más tarde continuó nuestra relación, ya siendo él presidente de la Federación Española de Judo y ahora como presidente del Comité Olímpico Español. Es una persona maravillosa, además de un gran gestor. Alejandro es la persona que más me ha ayudado y que más ha creído en mí. Y luego no puedo olvidarme de Ricardo Leiva, otro gran Judoka y ahora director deportivo en el propio COE. Él fue el mejor prepa-

rador físico que he tenido en mi vida.

En el COE se están haciendo las cosas muy bien. Se ayuda mucho a los deportistas y se piensa tanto en su condición de atletas como de personas. Por eso se les ayuda en aspectos tan importantes como los estudios, con acuerdos tan importantes para ellos como el firmado con la UCAM.

**Deporcam: ¿Es duro el camino hasta llegar a la élite?**

**Quino:** Es muy duro y no todo el mundo llega. Hay tres condiciones para triunfar en el Judo: hay que ser físicamente muy fuerte, también hay que tener mucha inteligencia y capacidad para adquirir dominio del gran número de técnicas existentes y por último hay que ser valiente.

**Deporcam: Eres conocido por saber sacar lo mejor de tus deportistas.**

**Quino:** Creo que sí. Un entrenador tiene que saber ver que es lo bueno de cada uno y entrenarlo. Yo entreno de manera diferente a cada uno de mis deportistas. Soy un entrenador exigente, pero yo también lo doy todo. Mis alumnos son mi vida. Siento adoración por ellos. No hay mayor satisfacción para mí que sentir que ellos progresan y que son felices. El objetivo de mis clases es que salgan buenas personas, con capacidad para caer y levantarse. El Judo es sobre todo educación.

Como muchos vienen desde lejos, me preocupo de buscarles alojamiento y de hacer que se sientan como en familia. La escuela está abierta a todo el mundo, a pesar de que como ves el gimnasio sólo cuenta con una pequeña sala de musculación y con 130 metros cuadrados de tatami. Además abrimos todos los días del año. Muchos Judokas vienen en vacaciones, cuando sus gimnasios están cerrados, a entrenar conmigo.

Por otra parte, para ayudar a mis deportistas trabajan con nosotros un fisioterapeuta, una nutricionista, un preparador físico y un psicólogo deportivo que ajustan los entrenamientos y su alimentación. La nutrición es un factor importante en el caso del Judo ya que los controles de pesaje son una de las cosas que peor se llevan en este deporte. La mayoría de los Judokas bajan de peso fatal y hay que ayudarles lo máximo posible para que no les cause trastorno en la competición.

Otro factor importante es que puedan entrenar con diferentes Judokas de su categoría y peso, por lo que intento que puedan viajar para tener experiencias de alto nivel que luego les sirvan en la competición. Es importante variar y si no se sale, al entrenar siempre con los mismos compañeros, se pueden adquirir ciertos vicios que reducen la capacidad de competir bien

ante rivales de diferente tipología.

**Deporcam: Y todo esto lo consigues en un gimnasio que apenas cuenta con 130 metros cuadrados de tatami.**

**Quino:** Esta instalación es municipal y la verdad es que llevo cinco años esperando una ampliación, pero no acaba de llegar el dinero que permita hacer esta reforma tan necesaria para un club con tantos deportistas, y en el que algunos entrenan para competir al máximo nivel internacional. A veces he acometido yo mismo las obras, poniendo dinero de mi bolsillo. Como ya te comenté, el gimnasio no cierra nunca y por eso era muy necesario poder tener climatización para los calurosos días de julio y agosto. Invertimos hace poco 12.000 euros en una bomba de frío y calor.

**Deporcam: ¿Buscáis patrocinadores?**

**Quino:** Sí, necesitamos ayuda para poder seguir haciendo inversiones en la instalación y para financiar los desplazamientos a ciertos entrenamientos y competiciones. La RFEJYDA es la única que nos ayuda, pero todo el proceso hasta que un Judoka llega a la élite es muy costoso económicamente.

Creo que somos un club muy atractivo para un patrocinio deportivo. El Judo



Fotografía: Paco Lozano

**“No creo que haya un trabajo más bonito que el que yo hago, siento pasión y amor hacia este deporte y hacia mis alumnos”**

es educación, es una escuela de vida y creo que puede transmitir atributos muy positivos a cualquier marca que confíe en nosotros. Me pasaría horas hablando de lo que significa el Judo.

**Deporcam: Aunque no podáis acometer esas inversiones necesarias aprecio que eres una persona muy feliz y satisfecha con todo lo que hace y con como lo hace.**

**Quino:** Sí, es verdad. Lo doy todo porque no me hace falta nada. Me siento muy feliz en mi club con mis alumnos. No sé si puede haber un trabajo más bonito. Por eso no descansamos. Ese es el secreto del éxito del Judo en Brunete. Ya no me acuerdo cuando fue la última vez que cogí vacaciones. Todo esto puedo hacerlo gracias a mi mujer, a la que estoy enormemente agradecido. Ella me ayuda en todo, como también lo hacen mis hijos Joaquín y David.

**Deporcam: Gracias por mostrarnos tu entusiasmo. Es muy difícil hoy en día encontrar a gente que sienta tanta pasión con su trabajo y que nos demuestre que la generosidad y la entrega son fuente de felicidad. Te deseamos mucha suerte, Quino y esperamos que sigan llegando los éxitos a este Club.**

**LÍDER MUNDIAL EN EQUIPAMIENTO FITNESS**

**Life Fitness**  
www.lifefitness.es  
info.iberia@lifefitness.com

f in ▶ @

# “ENVEJECER ACTIVAMENTE: PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO MULTICOMPONENTE CON UN ENFOQUE COGNITIVO Y EMOCIONAL”



**Antonio Casimiro**  
Doctor en Ciencias de la  
Actividad Física y Profesor  
de la Universidad de Almería

y Miguel Ángel Araque

## MARCO TEÓRICO

Es sabido que el ejercicio físico en adultos mayores aporta beneficios a nivel físico y a nivel cognitivo. Mejoras en la capacidad cardiorrespiratoria, el equilibrio o la movilidad son algunos de los beneficios físicos obtenidos tras la práctica regular de ejercicio físico.

A su vez, una edad avanzada está relacionada con mayor riesgo de deterioro en la función cognitiva y aumento de prevalencia e incidencia en desórdenes neurodegenerativos (Yuan et al., 2016); siguiendo a Wortmann (2012), cada año se producen 7.7 millones casos nuevos de demencia en el mundo; aumentando éstos de forma gradual y estimando que en 2050 habrá 115.4 millones de personas con demencia a nivel mundial; un dato alarmante que puede verse reducido gracias a la práctica regular de ejerci-

cio físico. Se ha demostrado que éste es una herramienta eficaz en la prevención del deterioro cognitivo, llegando a retrasar la aparición de enfermedades como la demencia (Blondell et al., 2014) o el Alzheimer (Laurin et al., 2001).

Además de ayudar a retrasar la aparición del deterioro cognitivo, el ejercicio físico aumenta el flujo cerebral sanguíneo (Bertsch et al., 2009), que es menor en personas mayores, y produce un incremento de la neurogénesis y el volumen cerebral (Kraft, 2012).

## JUSTIFICACIÓN

Teniendo en cuenta todos los beneficios que aporta el ejercicio físico en la población de adultos mayores; se realiza una propuesta de tareas que englobe los ámbitos físico, cognitivo y emocional de forma simultánea, de manera que el objeti-

vo de “hacer pensar” al adulto mayor en sus sesiones de ejercicio físico dirigido, esté secuenciado y sea de una forma lo más completa posible, teniendo como objetivo principal, que el adulto mayor que participa en programas de ejercicio físico dirigido, obtenga mejoras a nivel físico, cognitivo y emocional; o que en caso de no obtener mejoras, al menos, no sufra deterioro en ninguno de estas tres dimensiones.

## MÉTODO

Dicha propuesta de tareas se llevará a cabo en las poblaciones de Vúcar y Huércal-Overa, ambas pertenecientes a la provincia de Almería, durante el curso de 2017/2018.

Las tareas serán organizadas y secuenciadas, de manera que en cada sesión de ejercicio físico a la que acuden los adultos mayores de estos municipios, se

realicen dos tareas de las propuestas que desarrollen trabajo físico, cognitivo y emocional.

Para poder categorizar las tareas y secuenciarlas temporalmente, nos hemos basado en la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner (1989) así como en el manual "Inteligencia XXI. Programa de entrenamiento de las habilidades cognitivas" (2017; en base a los cuales, hemos dividido nuestras tareas en seis inteligencias que entendemos se podrían desarrollar en cada una de las sesiones de ejercicio físico dirigido.



Figura I. Categorías en las que hemos dividido la propuesta de tareas de ejercicio físico

Cabe destacar que las inteligencias corporal-cinestésica, intrapersonal e interpersonal de las que habla Gardner, las entendemos como inteligencias que se desarrollan constantemente en las sesiones de ejercicio físico en adultos mayores, donde utilizando su propio cuerpo como medio principal, realizan propuestas a nivel individual e interactuando con compañeros. Por todo ello, no nos referimos a ellas en la organización del trabajo cognitivo.

A modo de ejemplo, se plantean diferentes tareas en función de la inteligencia que se trabaje:

INTELIGENCIA VERBAL					
NOMBRE: Sinónimos y antónimos			COMPLEJIDAD (de 1 a 5)		3
			*Siendo 1 más sencillo y 5 más complejo		
DESCRIPCIÓN		ORGANIZACIÓN		MATERIALES	
Por relevos y una pica en la mano manteniendo el equilibrio. Deberán ir saliendo de uno en uno y al llegar a un punto concreto de la sala, encontrarán listas de 4 palabras; de las cuales, dos serán sinónimos entre sí. Tendrán que rodear los sinónimos y volver para darle el relevo al compañero.		Relevos		Listas de 4 palabras con 2 sinónimos Listas de 4 palabras con 2 antónimos 1 pica o un cono para cada uno	
VARIANTES			ASPECTOS HIGIENICOS		
. Incrementar el número de palabras por lista (5, 6...) . Memoriza y las apunta en un papel que tendrán en cada equipo. . Misma dinámica, pero en las listas de 4 palabras habrá dos antónimos. . Con un cono en la cabeza.					
CAPACIDADES MOTRICES (marcar con una X la/s que correspondan)	CAPACIDAD AERÓBICA	x	RESISTENCIA MUSCULAR	AMPLITUD DE MOVIMIENTO	VELOCIDAD
CAPACIDADES PERCEPTIVAS (marcar con una X la/s que correspondan)	EQUILIBRIO		LATERALIDAD	RITMO	COORDINACIÓN

Figura II. Ejemplo de tarea que desarrolla la inteligencia verbal

Antes de poner en práctica cualquiera de estas tareas con los adultos mayores de Vúcar y Huércal-Overa, se realizará una evaluación inicial y final (diseño prepost), en las que se medirán diferentes variables en el adulto mayor que participa en los programas de ejercicio físico dirigido; de manera que podamos conocer si existen diferencias que se hayan producido durante el desarrollo del programa.

DIMENSIÓN	VARIABLES A MEDIR	INSTRUMENTO/S
Física	o Flexibilidad de tren superior e inferior	<i>Senior Fitness Test</i>
	o Fuerza de tren superior e inferior	
o Resistencia aeróbica		
o Agilidad y equilibrio dinámico		
Cognitiva	o Composición corporal:	Tanita BC-545N
	. % masa grasa	
	. masa ósea	
	. masa muscular	
	. IMC	
	. % agua corporal	
Emocional	o Calidad de vida relacionada con la salud	SF-12
	o Atención emocional	TMMS-24
	o Claridad de sentimientos	
	o Reparación emocional	
	o Autoestima y depresión	Test de <i>Rosenberg</i>
	o Optimismo o predisposición hacia resultados positivos	<i>Lot-r-life</i>
	o Estado de ánimo	EVEA

Tabla I. Dimensiones, variables e instrumentos empleados en la evaluación pre-post de adultos mayores

## DISCUSIÓN

Estudios como el de Reigal y Hernández-Mendo (2014) van en esta línea de trabajo. En este estudio concreto, los autores han puesto de manifiesto que un programa de actividad física donde se produce de forma simultánea un trabajo físico y cognitivo, produce mayores mejoras a nivel cognitivo en mujeres de entre 65 y 69 años, que un programa exclusivo de actividad física, que también las produce pero en menor medida.

Parecido a este estudio, Rey, Canales y Táboas (2010), concluyen que las 300 personas mayores de 60 años que acuden a programas en los que se ejercita la memoria, así como la conciencia corporal, obtienen mejoras a nivel emocional tras el desarrollo del programa, concretamente en la percepción de bienestar y satisfacción con la vida; relacionando así las capacidades cognitivas y emocionales.

INTELIGENCIA PERCEPTIVA					
NOMBRE: Puzzle en movimiento			COMPLEJIDAD (de 1 a 5)		4
			*Siendo 1 más sencillo y 5 más complejo		
DESCRIPCIÓN		ORGANIZACIÓN		MATERIALES	
El primero de cada fila tendrá que ir hacia una mesa que se encontrará a unos 6 o 7 metros con varios trozos de papel boca abajo. Estos trozos hay que juntarlos a modo de puzzle para ver una imagen concreta. Al llegar a la mesa, el participante solamente puede darle la vuelta a una pieza y colocarla boca arriba como estime oportuno, volver a su fila y darle el relevo a otro compañero que hará lo mismo; ganando el grupo que antes forme la imagen de forma correcta.		Varios grupos en fila de 5-6 personas		1 mesa o espacio para apoyar el puzzle boca abajo 1 imagen a color dividida en 8-10 trozos por grupo (pueden ser imágenes diferentes)	
VARIANTES			ASPECTOS HIGIENICOS		
. Coger la pieza con la mano no dominante . Cambiar las imágenes entre grupos . Hacer el puzzle de otra mesa, y por tanto, ir cruzándose con el resto de compañeros			No curvar mucho la espalda al coger la pieza		
CAPACIDADES MOTRICES (marcar con una X la/s que correspondan)	CAPACIDAD AERÓBICA		RESISTENCIA MUSCULAR	AMPLITUD DE MOVIMIENTO	VELOCIDAD
CAPACIDADES PERCEPTIVAS (marcar con una X la/s que correspondan)	EQUILIBRIO		LATERALIDAD	RITMO	COORDINACIÓN

Figura III. Ejemplo de tarea que desarrolla la inteligencia perceptiva

# XXXI Gala del Deporte 2018

en San Sebastián  
de los Reyes

***El deporte no se toca***



*“el pasado día 8 de Noviembre se celebró la XXXI gala del deporte en la ciudad de San Sebastián de los Reyes de la Comunidad de Madrid, contando con toda la familia del deporte de Sanse que quiso volcarse en la figura de Gabriel Pedregal “Gabi”, quien recientemente nos dejó después de toda una vida contribuyendo al deporte local”*

**E**l pasado día 8 de Noviembre se celebró la XXXI gala del deporte en la ciudad de San Sebastián de los Reyes de la Comunidad de Madrid. En este caso, la familia del deporte de Sanse quiso volcarse en la figura de Gabriel Pedregal “Gabi”, quien recientemente nos dejó después de toda una vida contribuyendo al deporte local, y especialmente como animador juvenil, entrenador y directivo de fútbol. El complejo municipal de campos de fútbol de Dehesa Vieja llevará su nombre, tras la aprobación unánime, en el último pleno municipal de octubre, de una Declaración Institucional que partía del Consejo Sectorial de Deportes.

La figura de este entrañable técnico, dejará una huella imborrable en toda la familia del deporte de esta ciudad, él era de esas personas difícilmente sustituibles.

La gala tuvo la presencia del Alcalde Don Narciso Romero y del concejal de Deportes Don Javier Heras, además de todos los representantes políticos de todas las agrupaciones que conforman el gobierno municipal. El deporte es siempre un magnífico motivo para unir voluntades.

La actividad deportiva es el mejor vehículo inclusivo que tiene la sociedad, por ello uno de los protagonistas de esta gala fue Jesús Vidal, actor en la película Campeones. La película muestra las excelencias del deporte para con esta responsabilidad social, incluir en vez de excluir. Al actor le acompañó en el escenario, el presidente del club Estudiantil Don Fernando Galindo Perdiguero, quien aprovechó para ensalzar al club de Baloncesto de la ciudad “Zona Press”, además de aportar unas pinceladas sobre la colaboración del club Estudiantes en la elaboración de la película Campeones.

Esta gala no cuenta nunca con famosos spikers o conductores. Un compañero del staff técnico de Deportes de la ciudad, Don Ángel Buenache, acomete esta labor con gran profesionalidad y la humildad de un deportista, la grada siempre le premia con los aplausos merecidos. Muchos profesionales quisieran tener la clarividencia que Ángel >>



Gabriel Pedregal



Vicente del Bosque acompañado de autoridades municipales

demuestra cada año dirigiendo desde el estrado este importante evento.

La Gala contó con la participación de todo el tejido deportivo encabezado por la Asociación de Clubes de la ciudad y tuvo presente a los verdaderos protagonistas del Deporte Sansero.

Menciones especiales a veteranos y promesas, reconocimientos a deportistas de ambos sexos, tanto individuales como por equipos, todas las categorías estuvieron presentes, desde Benjamines a Seniors. También con campeones del mundo nacidos en la ciudad, como Jorge Martín Almoguera, actual campeón en la modalidad de moto3. Todo ello acompañado por actuaciones de grupos locales, que amenizaron la velada con la espectacular actuación de la "Compañía Eszena Danza", y del grupo de pop-rock Fugaz.

El humor es siempre protagonista en cualquier espectáculo, y el deporte lo es con mayúsculas, así que había que contar con un especialista de altura para una gala de altura. Dani Delacámara amenizó la velada con humor e ironía, medalla de oro para este artista.

Acompañaron esta noche de sorpresas y de éxitos merecidos, personalidades del deporte ya consagradas como Don Vicente del Bosque, Don Fernando Zambrano y el grandísimo jugador de Fútbol Sala Ricardo Filipe da Silva "Ricardinho". Todos ellos se mezclaron

## *“Acompañaron esta noche de sorpresas y de éxitos merecidos, personalidades del deporte ya consagradas como Don Vicente del Bosque, Don Fernando Zambrano y el grandísimo jugador de Fútbol Sala Ricardo Filipe da Silva -Ricardinho-”*

con la gran familia del deporte para repartir los premios y dejar sus sabios consejos.

En definitiva, una Gala para dejar claro que en San Sebastián de los Reyes se trabaja educando para el Deporte y a través del deporte.

Quiero cerrar este reportaje con la frase que dio finalización a la intervención del concejal de Deportes, Don Javier Heras, frase que encierra esencia, compromiso y obligaciones. **El Deporte no se toca.** ◀



# Mi amigo Benito



Manuel Zambrana

**H**oy me apetecía escribir sobre mi amigo Benito, grandísima persona y hombre de bien al estilo Machado. Lo que ocurre, es que llevo una época que no termino de encontrar-me más o menos regular y me cuesta concentrarme.

**Benito**, es la bondad, el trabajo riguroso, el respeto al que no piensa igual que él, el marido afectuoso y el padre responsable. Estas palabras, que parecen blandas y algo cursis, despojadas de ropajes y vestiduras confusas, adquieren una verdad y luminosidad tan reales como sinceras.

En estos tiempos confusos donde todo es bullicio, vociferio y sin razón, **Benito** pasea por la vida de manera libre e independiente, desdeñando la estupidez y a aquellos que usan la palabra para manipular y ponerse al servicio de la mentira o lo que ahora se llama postverdad.

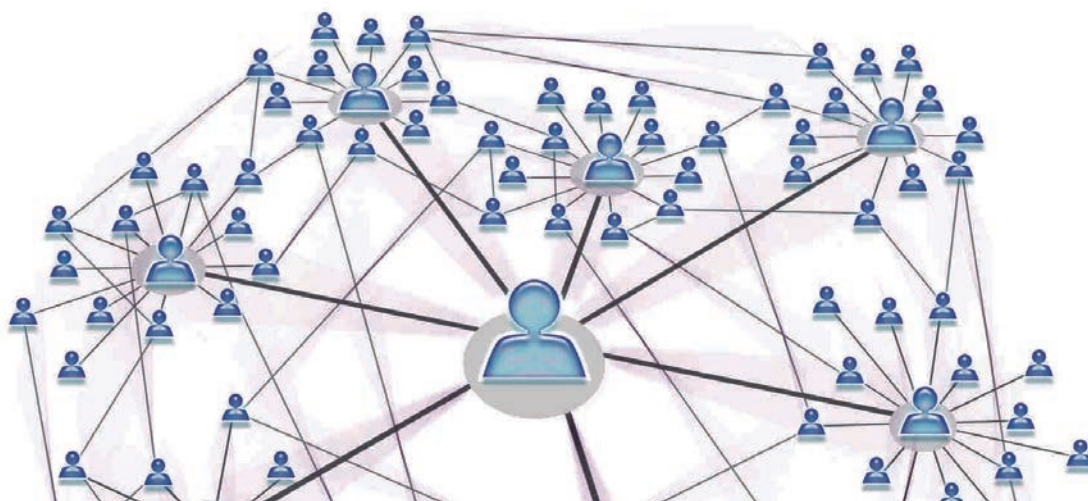
Se sorprende de escuchar tantas barbaridades e insensateces magnificadas en un lenguaje grandilocuente y desproporcionado de palabras mayúsculas, muchas veces lanzadas por tenores huecos, que devienen en una subcultura aldeana del ... y tu más ... España nos roba ...no hay garantías democráticas ...presos políticos ... - frases que imagino pergeñadas en una siesta báquica (Sobria ebrietta) - que abochornan a los que fueron verdaderos presos políticos y sonrojarían al propio Junqueras, olvidándonos de la palabra como el más hermoso medio de comunicación que no debe agredir ni manipular emociones. ¡Pero si hasta Obispos catalanes, en vez de predicar por la paz y ayudar a los desvalidos, proclaman que son una nación! Como Philip Gibbs, defiende que "la piedad es más inteligente que el odio,

que la misericordia es preferible aún a la justicia misma y que si uno va por el mundo con mirada amistosa, uno hace buenos amigos".

**Benito**, decía, es buena gente. Y a la buena gente se le conoce porque como decía mi Padre y Bertolt Brecht, es mejor, mucho mejor, cuando se le conoce. Por ello, evoco al poeta cuando cantaba que "decir amigo, es decir vino, guitarra, trago y canción. Decir amigo, se me figura que decir amigo, es decir ternura. Dios y mi canto saben a quién nombro tanto".

En definitiva, **Benito** es un hombre de la Ilustración, protagonista del Renacimiento y un adelantado de su época que vive en constante contradicción con este mundo tan hostil al talento y el buen hacer. ◀

**"...Benito pasea por la vida de manera libre e independiente, desdeñando la estupidez y a aquellos que usan la palabra para manipular y ponerse al servicio de la mentira o lo que ahora se llama postverdad"**



## ¿Cómo y para qué usan las organizaciones las redes sociales?



Ya en 2013, autores como Conrad y Allen afirmaban que las redes sociales son una gran herramienta de marketing para las empresas relacionadas con el sector deportivo y de la actividad física, de hecho, diferentes estudios desarrollados en el ámbito académico proponen a Facebook o Instagram como herramientas para promocionar sus servicios.



**Manel Valcarce**  
Máster en Administración y Dirección del Deporte. Ldo. Ciencias Actividad Física y el Deporte. Colegiado 8709. Diplomado en Ciencias Empresariales. Director Gerente Valgo



**Luis Flores**  
Máster en Dirección de Organizaciones e Instalaciones de la Actividad Física y el Deporte. Ldo. Ciencias Actividad Física y el Deporte. Consultor Valgo

Además, las redes sociales ayudan a promocionar y concienciar a la población sobre los beneficios de la actividad física, y es por ello que las diferentes organizaciones vinculadas a dicho sector las utilizan en pro de captar y fidelizar a sus clientes. En este sentido, Williams y Chinn en 2010, proponían que las redes sociales son uno de los medios actuales con mayor potencia para comunicarse y relacionarse con los clientes, por lo que su utilización se postula de extrema importancia en un mercado altamente relacional y experiencial.

También en el ámbito empresarial en general, cada vez son más las organizaciones que hacen uso de las redes sociales como canal de comunicación para llegar a nuevos clientes, e interaccionar con ellos, pero ¿cuántos recursos le dedican las empresas a las redes sociales? En España, el 40% de las empresas solo tienen una persona encargada de la gestión y desarrollo de las redes sociales, el 23% cuenta con un equipo de entre dos y tres personas y solo el 5% involucra a diez o más.

Por otro lado, en un reciente estudio

elaborado por Hootsuite, se muestra como ocho de cada diez empresas españolas gestionan las redes sociales de manera interna con un único departamento, mientras que en el 14% de los casos las llevan varios departamentos a la vez y solo el 2% opta por externalizarlo completamente con una agencia.

En cuanto al uso de los diferentes tipos de redes sociales, podemos observar que las redes preferidas por las empresas españolas son:

1. **Facebook (95%)**
2. **Twitter (91%)**
3. **Instagram (73%)**
4. **YouTube (63%)**
5. **LinkedIn (59%)**
6. **Whatsapp (39)**

Por otro lado, dicho estudio muestra los principales objetivos de las empresas españolas que persiguen al utilizar las redes sociales y que son:

1. **Crear imagen de marca (90%)**
2. **Manejar la reputación (77%)**
3. **Atención al cliente (60%)**
4. **Crear comunidad (54%)**

Finalmente, destacamos también como importante las diferentes actividades

más desarrolladas en el entorno de las redes sociales por las empresas en España:

1. **Publicidad (51%)**
2. **Marketing de Influencers(28%)**
3. **Marketing de recomendación de los empleados (28%)**
4. **Venta de productos y servicios (24%)**
5. **Venta social (23%)**
6. **Programas de clientes o embajadores (21%)**

Por otra parte, uno de los principales problemas de la gestión de las redes sociales es el ROI (Retorno de la Inversión). Actualmente sigue siendo complejo medir el retorno de la inversión realizada, dado que no es sencillo establecer hasta qué punto las publicaciones se convierten en ventas. Un dato que llama mucha la atención, es que tan solo el 38% de las marcas mide el retorno de la inversión en redes sociales.

### Las redes sociales en el sector deportivo y Fitness

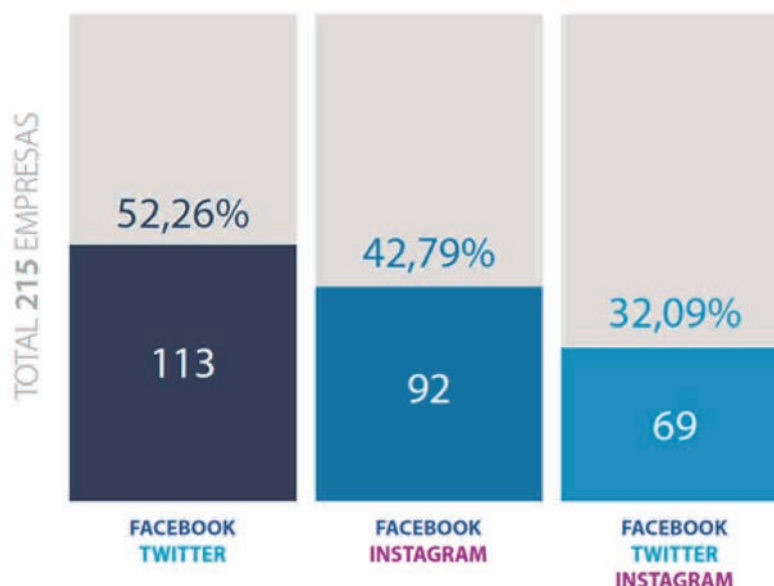
De acuerdo con los datos obtenidos en el 4º Informe sobre el uso de la web y las redes sociales en la industria del Fitness en España publicado por AGIISD y Valgo, las redes sociales más utilizadas por las organizaciones de este sector son, Facebook con un 85,12%, Twitter con un 57,7%, e Instagram, que aumenta desde un 42,67% en 2016 hasta un 45,58%, situándose como la tercera red social más utilizada por los centros deportivos, desbancando así a Youtube.

liderazgo de Facebook y el auge de Instagram en entornos deportivos y de actividad física.

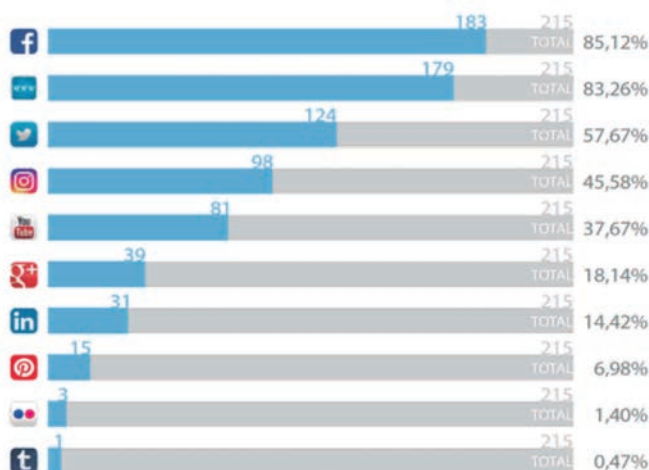
Continuando con el análisis del sector deportivo y de fitness, el promedio de seguidores de las fanpage de Facebook resultante de las entidades analizadas es de 25.894 fans, aglutinando la empresa con más fans un total de 478.441 fans.

En Twitter, la empresa con más seguidores alcanza los 10.422 fans, siendo el promedio de 1.615,97 seguidores.

Y el promedio de seguidores de Instagram se sitúa en 3.536 fans, teniendo la empresa con más seguidores un total de 48.942.



Fuente: Informe uso Web y Redes Sociales en el Fitness en España 2018 (AGIISD - Valgo)



Fuente: Informe uso Web y Redes Sociales en el Fitness en España 2018 (AGIISD - Valgo)

Si contrastamos los datos obtenidos en este informe, con los datos del uso de las redes sociales por parte de las empresas en España, nos damos cuenta de que en el sector del fitness, el orden de las redes utilizadas es muy parecido, aunque todavía queda camino por recorrer en los porcentajes de uso. Queda patente no obstante el

**“en el ámbito empresarial en general, cada vez son más las organizaciones que hacen uso de las redes sociales como canal de comunicación para llegar a nuevos clientes, e interactuar con ellos”**

Hasta un 52,56% de las empresas del sector utilizan Facebook y Twitter conjuntamente frente al 42,79% que utilizan Facebook e Instagram. Asimismo, hasta un 32,09% utilizan las tres redes sociales.

Animamos desde estas líneas a todas las organizaciones del sector deportivo a que utilicen activamente sus redes sociales, que puedan centrarse en aquellas que más se adecuen al perfil de sus usuarios y que aprovechen estos canales de comunicación y relación para que potencien su interacción y compromiso con ellos. ◀

ENTREVISTAMOS A

# Miguel Ángel Salmerón

## VICEPRESIDENTE DE PULMÓN MADRID



### ¿CÓMO ESTÁ LA SITUACIÓN DE LA DONACIÓN EN ESPAÑA?

PulmónMadridTX es la Asociación sin ánimo de lucro para el Apoyo a Enfermos y Trasplantados Pulmonares y sus Familiares ubicada en Madrid. Nace en noviembre de 2013 con la motivación de dar respuesta a la necesidad de tener contacto y compartir experiencias entre personas que pasan por la misma situación, o que ya la han pasado, y también entre familiares, pues ellos también sufren indirectamente nuestra enfermedad. Además, queremos incentivar también el trato con los profesionales médicos, cirujanos y psicólogos, para conocer mejor el proceso por el que hemos pasado, estamos pasando o vamos a pasar.

Entre nuestras acciones consideramos primordial divulgar los diferentes tipos de enfermedades pulmonares que existen y, sobre todo, sus causas; y promover y difundir la importancia de la donación de órganos ya que, para muchas enfermedades, el trasplante es el único tratamiento.

Respecto a la integración de la asociación, contamos con la Junta Directiva y la Asamblea General para la toma de decisiones y, en términos de financiación, nos nutrimos del pago de una cuota anual de 50 euros que aportan los socios y de las donaciones voluntarias. Pueden ponerse en contacto con nosotros a través de:

**pulmonmadrid@gmail.com**  
<https://www.facebook.com/APMTX>  
 @pulmonmadridtx

Además, pretende promover de forma activa la donación de órganos en general y la de pulmones en particular, divulgar y dar a conocer la existencia de enfermedades pulmonares y sus posibles soluciones a través del trasplante y fomentar la investigación de los problemas que generan las enfermedades pulmonares susceptibles de trasplante

**“Pulmón MadridTX es la Asociación sin ánimo de lucro para el Apoyo a Enfermos y Trasplantados Pulmonares y sus Familiares ubicada en Madrid que nace en noviembre de 2013 con la motivación de dar respuesta a la necesidad de tener contacto y compartir experiencias entre personas que pasan por la misma situación, o que ya la han pasado, y también entre familiares, pues ellos también sufren indirectamente nuestra enfermedad”**

en sus aspectos médico-asistencial y socio-económico.

## DONACIÓN (1)

La donación es un gesto altruista, considerado como el mayor acto de bondad entre los seres humanos.

En la actualidad hay miles de personas que para seguir viviendo o mejorar su calidad de vida necesitan de un trasplante. La realidad es que las listas de espera para recibir órganos y tejidos seguirán aumentando si no se logra aumentar el número de donaciones. La única forma de resolver este problema es ser donante de órganos y animar a otras personas a que también lo sean; cuantos más donantes existan, mayor será el número de vidas que podrán salvarse.

## ¿QUIÉN PUEDE SER DONANTE?. (1)

Puede ser donante de órganos toda persona que en vida decida que, a su muerte, sus órganos sirvan para salvar o mejorar la vida de otros. Sin embargo, debe saber que pese a nuestro deseo de ser donante de órganos, no todos podremos serlo, ya que para ello, será necesario que el fallecimiento acontezca en una Unidad de Cuidados Intensivos de un hospital. Es en estas unidades dónde es posible realizar la preservación de los órganos y las pruebas necesarias para realizar una correcta valoración de cada potencial donante.

## CIFRAS DE TRASPLANTES DEL AÑO 2017. (1)

Durante el último año se han realizado 363 trasplantes pulmonares en el total del estado, lo que supone que desde 1990, año en el que se efectúa el primer trasplante pulmonar, se han practicado un total de 4.451 en España.

La media de trasplantes pulmonares realizados por los siete centros autorizados durante 2017 para la realización de esta actividad es de 51,9. El ratio de población atendida por centro es de 6,65 millones, con una tasa de trasplante pulmonar de 7,8 por millón de población (pmp), superior a los últimos datos disponibles (2016) de la Unión Europea (3,8 pmp) y por encima del de Estados Unidos, que fue de 7,2 trasplantes pmp en ese mismo año.

En concreto, en Madrid y durante el año 2017 se han realizado 34 en el H.U. Puerta de Hierro; 30 en el H.U. Doce de Octubre y 1 en el H.U. La Paz Infantil, dentro del programa interhospitalario H.U. Puerta de Hierro/H.U. La Paz Infantil.

(1) - Datos obtenidos de la página oficial de ONT

## ¿CUÁLES SON LOS PLANES DE TRABAJO DE LA ASOCIACIÓN?

**1. Formación de grupos de autoayuda,** entre trasplantados y pendientes de trasplante.



Día del donante con otras asociaciones y delegado Comunidad de Madrid

**2. Creación de grupos** de voluntariado. Formación de los mismos. Gestión del recurso.

**3. Apoyo e información** sobre atención psicológica tanto a enfermos como a sus familiares.

**4. Información y apoyo** sobre rehabilitación funcional; fisioterapia; logopedia; psicomotricidad, resaltando la importancia de estos tratamientos tanto en preoperatorio como en postoperatorio.

**5. Actividades de ocio** y tiempo libre. Viajes. Celebraciones, etc.

**6. Información sobre pisos de acogida,** incluso la gestión si fuera posible.

**7. Informar sobre la donación.**

**8. Celebración de días conmemorativos** en relación con la donación y trasplante, así como con otras actividades de la Asociación.

**9. Promover actividades** relacionadas con los efectos del Tabaco. Educación, formación en conductas sanitarias saludables.

**10. Colaborar, apoyar y dar difusión e información** sobre estudios relativos a la actividad de trasplantes de órganos; sobre los avances en la investigación; sobre nuevas altas de donantes; sobre número de trasplantes realizados, sobre número de receptores; sobre los informes técnicos correspondientes; incluso aquellos que soliciten las autoridades sanitarias competentes.

**11. Dar información sobre cursos** relativos a estas actividades.

**12. Cooperación con diversas Asociaciones y Fundaciones,** incluso a nivel internacional si así fuese necesario.

**13. Llevar a cabo cualquier publicación** que se considere necesaria a nuestros fines.

**14. Cualquier actividad** que la Asociación considere para la consecución de los fines propuestos.

## ¿QUÉ ATENCIONES RECIBEN LOS ASOCIADOS?

Apoyo e información a través de nuestros medios de comunicación. Ello contribuye a aceptar con naturalidad el trasplante y quitar los miedos dentro de lo posible.

Apoyar en lo posible la labor de coordinación de trasplantes del hospital de cara a afrontar el momento del trasplante.

## ¿CÓMO SON LAS RELACIONES CON LOS HOSPITALES?

De acuerdo con nuestros fines, la Asociación contribuye con el hospital en aquello que se nos demanda.

Proponemos al hospital acciones que contribuyan a facilitar y mejorar la estancia en los ingresos de pacientes, que en nuestro caso son bastante frecuentes y se alargan en el tiempo, e incluso aportamos útiles para mejorar la estancia de los enfermos. (se aportan ideas de cara a la ampliación de plazas de aparcamiento para discapacitados). (dotamos a la planta de trasplantes de frigorífico y microondas).

El hospital por su parte apoya, dentro de lo posible, con la Asociación, pres-tando espacios para reuniones con enfermos y asociados y facilitándolas.

## ESTÁN HABIENDO CASOS DE QUE NO SE ACEPTEN PACIENTES EN LA UCI SEGÚN QUÉ NIVEL DE ENFERMEDAD. ¿CÓMO ES ES?

Desconocemos que existan problemas a la hora de aceptar pacientes en UCI. La decisión de ingreso en UCI corresponde a profesionales, sobre los que no tenemos ninguna duda en cuanto a su actuación. ◀

# CÓMO VALORAR ARQUITECTURA DEPORTIVA

*“La arquitectura, es solo uno de los medios que hacen posible la “misión” de dar un servicio deportivo seguro, de calidad y perdurable en el tiempo”*



**Juan Andrés Hernando**  
Arquitecto Urbanista  
HERNANDO & SAUQUÉ,  
Arquitectos (Barcelona/España)

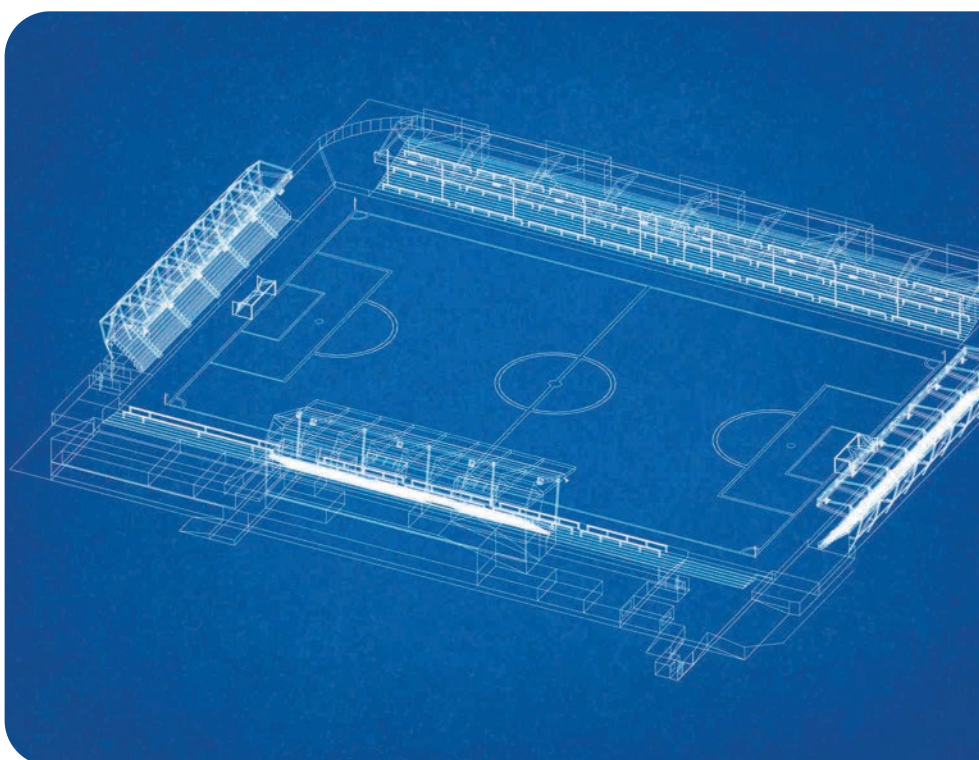
La Arquitectura, Según el diccionario de la R.A.E. de la Lengua es: “Arte de proyectar y construir edificios”. También dice que se puede entender, que “la arquitectura sea considerada una de las bellas artes”, pero ¿cómo hemos de entender esto? En numerosas ocasiones hemos podido comprobar que es la imagen la que determina la función y no al revés. Un diseño que gratifique a los usuarios, en sus funciones habituales, que facilite la accesibilidad, la vida útil del edificio, su gestión, su mantenimiento, su limpieza, su reposición de materiales fungibles, respete su ecosistema y se integre en su entorno utilizando los recursos de manera, segura, eficiente y eficaz, ¿podríamos entenderlo como una verdadera obra de arte? Según sea la vara de medir que utilicemos, estaríamos ante una u otra posibilidad.

Pero, ¿Cuántas personas, no solo arquitectos e ingenieros, lo entienden así?

¿Cuántos “premios de arquitectura y urbanismo” consideran y valoran estas circunstancias de proyecto y construcción de edificios como valores constitutivos de ser premiados?

¿Es el impacto producido por la emoción visual, que pueda transmitir un edificio, el elemento constitutivo, del mayor valor arquitectónico, que le puede hacer merecedor de ser reconocido con un Premio de arquitectura?

Seguramente hay muchos casos en los que la respuesta a esta cuestión sería “no”. Pero desgraciadamente no siempre es así y, por el contrario, es habitual que se premien intervenciones impactantes e interesantes en algunos planteamientos, especialmente en “las



***“en España, en el sector público, especialmente en las Administraciones Autonómicas, ha habido una sensibilidad especial que facilitó un cierto “desarrollo racional” de las instalaciones deportivas”***

estéticas volumétricas, tratamiento urbanístico y uso de materiales”, pero que no siempre soportarían una valoración equivalente si se les somete a su análisis funcional y de gestión, capaz de facilitar la conducción, el uso habitual y la vida útil del edificio (infraestructura deportiva).

Este amplio preámbulo, lo considero necesario a la hora de entrar en lo que podríamos llamar “arquitectura deportiva”, entendida como el lugar o espacio donde se facilitan/posibilitan las prácticas físicas y deportivas.

Estas intervenciones, al aire libre o con volumetría específica, deben ser las adecuadas para su destino principal y los consiguientes usos complementarios.

Al Arquitecto, le han educado para diseñar y construir, adecuadamente a cada circunstancia y lugar, pero lo >>



debían responder. El CSD, con las Normas NIDE (Normas de Instalaciones Deportivas y de Esparcimiento), y diferentes Comunidades Autónomas (Catalana, Valenciana, Madrileña, Andaluza, Navarra, Vasca, Aragonesa, Gallega, etc...), comenzando por la Catalana (Fichas técnicas de Equipamientos Deportivos de la Generalitat de Catalunya), se sumaron a las orientaciones de las NIDE, documento que se quedó a medio camino, ya que no se pudo desarrollar esa parte de la "E", Esparcimiento, que creo que ha condicionado mucho el tratamiento que hemos dado al diseño de los equi-

en el estudio del tema y otras en el desarrollo de imitaciones de otros modelos de referencia, sobre todo, en la primera época el trabajo donde se evidenciaban continuas apuestas de "ensayo-acierto-error" que aportó muchas experiencias y generó verdaderos especialistas en este tipo de proyectos. Siempre fue muy importante la supervisión y tutela de las Administraciones actuantes en cada demarcación territorial, principalmente los Ayuntamientos (la FEMP), Diputaciones y Comunidades Autónomas.

En el nivel nacional superior del deporte, se desarrolló el "Censo Nacional de Instalaciones Deportivas" con el fin de conocer el parque existente su antigüedad, peculiaridades administrativas y estado. En el Deporte Escolar fue el CSD quien especialmente lideró y preocupó por este ámbito siendo especialmente relevante el proyecto y desarrollo "del Plan Escolar" de pabellones polideportivos, aplicable a aquellas CCAA donde aún no se habían hecho las transferencias. Este Plan diseñó unos espacios deportivos donde se primó la racionalización del uso y gestión de estos en horarios escolares y extraescolares. Este Plan permitió, con diferentes niveles de éxito, el trabajo institucional y transversal con la participación del CSD, Educación y Ayuntamientos implicados.

Mucha obra deportiva y muy interesante se ha hecho en este país, en los últimos 40 años, pero afortunadamente no hemos crecido solos. Al mismo tiempo que se decidían algunas materializaciones de infraestructuras deportivas, se ha implantado en el territorio una red, muy cualificada, de responsables técnicos deportivos (licenciados en los INEF/CAFÉ, etc...), y de otros técnicos responsables cualificados para la conducción y el mantenimiento habitual de esas nuevas infraestructuras para el deporte (Administradores, Directores, Gestores, Mantenedores y Empresas de servicios).

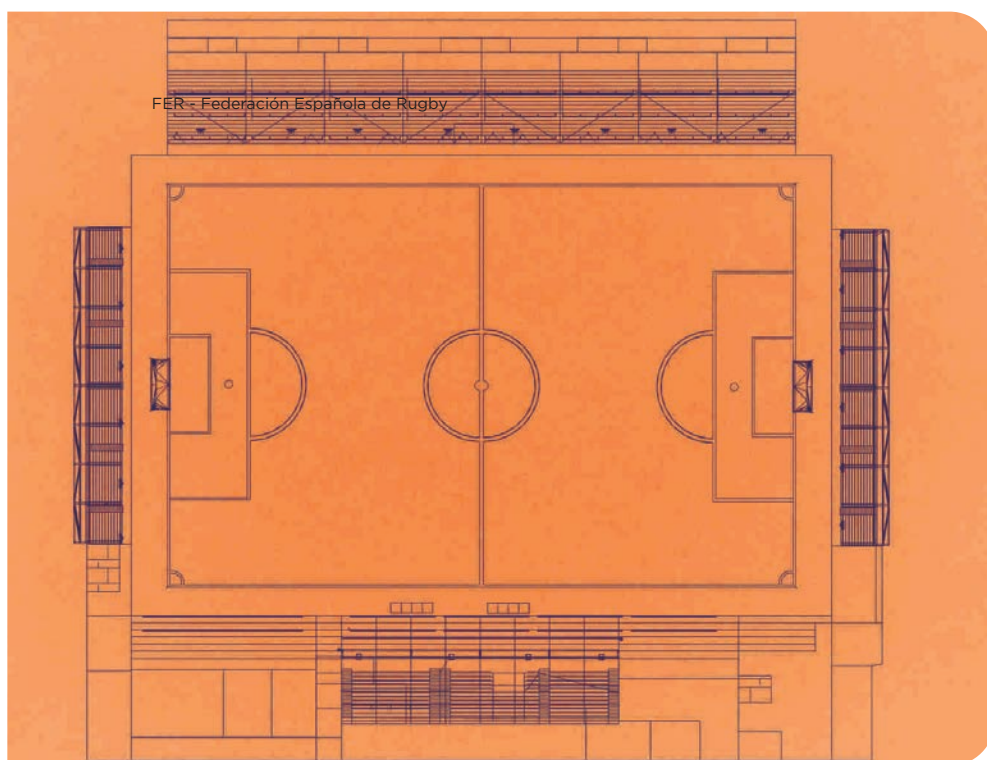
No obstante, considerando que hemos avanzado en muchos aspectos hay otros en los que aún debemos reflexionar, si queremos mejorar en cada nuevo proyecto. La Generalitat de Catalunya ayudó mucho a entender que "una instalación deportiva, no sostenible, nunca podría dar servicios deportivos de calidad perdurables en el tiempo" y que una instalación pensada con las demandas del siglo XIX, aunque la arregláramos difícilmente podría responder a las nuevas demandas del S XXI. Allí pudimos dar un salto muy cualitativo que permitió plantear, a finales de los años 80, que si querías una ayuda pública en Catalunya debías aportar junto al anteproyecto que deseabas hacer (habitualmente redactado por los Servicios técnicos municipales de arquitectura), otro complementario

más habitual es que nunca, en su educación universitaria, le hayan hablado de que peculiaridades tiene una instalación deportiva y cómo se debe diseñar. Sin embargo, se nos considera con capacitación suficiente para ser potenciales diseñadores de cualquier tipología edificatoria (escuelas, mercados, cárceles, hospitales, hoteles, viviendas, iglesias, etc... e instalaciones deportivas).

Por suerte, en España, en el sector público, especialmente en las Administraciones Autonómicas, ha habido una sensibilidad especial que facilitó un cierto "desarrollo racional" de las instalaciones deportivas basado en "recetas precocinadas" a las que se les podían añadir diferentes "especies" que diferenciaban cada intervención orientándolas hacia inversiones y edificaciones razonables para cubrir las diferentes realidades a las que

pamientos municipales de carácter básico, durante los últimos 40 años. El esparcimiento y la recreación han quedado casi totalmente excluidos de los condicionantes del diseño, especialmente de los pabellones polideportivos municipales (el lugar libre, más grande y a cubierto, del que habitualmente se dispone en el Municipio. Este lugar debería poder tener un tratamiento multiusos. La realidad evidencia que muchas veces se utiliza como tal, pero no siempre su diseño responde adecuadamente a las condiciones de seguridad y funcionalidad (evacuaciones, ventilaciones, acústica, sanitarios, etc...).

La oportunidad de trabajar en este Sector, durante la etapa democrática y descentralizadora de competencias, permitió a unos cuantos arquitectos de toda España ciertos niveles de especialización basados unas veces



que justificara la viabilidad del nuevo equipamiento deportivo. Fue un momento histórico, porque esta circunstancia permitió poner en valor al técnico deportivo municipal y equiparlo con otros técnicos que habitualmente no les daban el valor real de las responsabilidades que tenían y las tareas que ejecutaban cada día. Este documento que se podría llamar de muchas maneras (Viabilidad, Negocio, etc.) se llamó "Proyecto de Gestión".

Este documento, es crucial para que el Promotor, defina sus objetivos, los programas para conseguirlos, los recursos humanos necesarios, los Espacios y sus peculiaridades, su límite de inversión y su "cuenta de explotación" donde se reflejen Costes de inversión (Solar, proyectos, obras y licencias) más los de explotación (RRHH, consumos, Mantenimiento, limpieza, seguros, etc.), modalidades de acceso y tarifas, ingresos, costes de amortización y otros.

Este documento, es la principal guía de los pasos que debe de dar el diseño del Proyecto de la nueva instalación deportiva. Para ello se debe implicar en un trabajo transversal a todos aquellos técnicos que de una u otra manera van a incidir en el objetivo final o misión del Promotor "dar servicios deportivos seguros, confortables y de calidad, con eficacia y eficiencia, perdurables en el tiempo". En este reto TODOS estamos implicados, desde el Promotor a los usuarios.

Es por eso, que sin renunciar a las exigencias que los Arquitectos e ingenieros debemos hacer al Promotor para que se defina correctamente el programa, organigrama, los objetivos y los medios con los que se cuenta, también hemos de ser conscientes de que todo proyecto (deportivo y no deportivo), a la hora de diseñarse, debería cumplir con la siguiente escala de valores, definida por un antiguo profesor de Proyectos de la Escuela de Arquitectura de Barcelona, Fco. Juan Barba Corsini, a la que he añadido un primer punto RESPETAR, tras muchos años de contrastada experiencia en este sector.

**1. Respetar,** El respeto ha de ser el medio natural de la relación entre todas las partes y con el entorno, durante todo el proceso de materialización de las ideas del Promotor.

**2. Funcionar,** debe responder, sin limitaciones funcionales y de la mejor manera posible a las demandas espaciales y de seguridad de utilización (Seguro, funcional, rentable, confortable, fácil de mantener, sostenible, etc...).

**3. Aportar,** cada técnico tiene la facultad de interpretar los retos y las soluciones de formas acordes a su personalidad y profesionalidad, dentro de los límites (económicos, temporales, etc.) y objetivos que haya

## ***“La oportunidad de trabajar en este Sector, durante la etapa democrática y descentralizadora de competencias, permitió a unos cuantos arquitectos de toda España ciertos niveles de especialización basados unas veces en el estudio del tema y otras en el desarrollo de imitaciones”***

establecido el promotor.

**4. Emocionar,** Los recintos que vayamos a materializar serán el lugar donde las personas expresen emociones, reten sus límites y ocupen su tiempo por lo que será importante que se sientan bien tratados, seguros y confortables y disfruten de cada recinto. Al mismo tiempo estos recintos se manifiestan como grandes espacios libres y volumetrías que impactan urbanística, visualmente y de otras formas sobre su entorno, con lo que las aportaciones del Diseño a la envolvente también son importantes y necesarias. Siempre han de respetar los límites establecidos por el Promotor y el ecosistema al que pertenecen.

Entiendo que la obra de arquitectura, desde el punto de vista de todos agentes implicados, será buena, si cumple con los anteriores requisitos y en ese orden. A partir de ahí, si tiene valores añadidos basados en el punto 3, "las aportaciones", que le den un mayor interés, encanto y respeto por la obra ejecutada entiendo que podríamos elevar su valoración hacia consideraciones de mayor rango por las que merezca ser reconocida como una obra de referencia donde todos podamos aprender.

Aunque esta escala de valores esta pensada para el diseño de proyectos de arquitectura, considero que es de aplicación al diseño de todo tipo de proyectos que se hayan de combinar con los de arquitectura e ingeniería en la materialización de un edificio, su posterior puesta en marcha, uso y gestión.

Volviendo al principio, entiendo que la correcta arquitectura deportiva debe ser el resultado de un trabajo pluridisciplinar en el que cada uno de los agentes implicados en el producto final, el "servicio deportivo seguro y de calidad", deben tener actitudes positivas para sumar experiencias y aportar sus conocimientos y demandas al resto de los Agentes implicados, en el tiempo y lugar precisos, del proceso de materialización de las ideas del Promotor.

Esta racionalidad, planteada para el

proceso de materialización de las ideas del promotor, especialmente en el caso de la Administración suele fallar estrepitosamente en el punto 1, ya que "se dan habitualmente vicios de forma y fondo que provocan el mal cumplimiento de las bases de los concursos de adjudicación de proyectos y de obras". Ahí suele estar el origen de muchos de los problemas que se producen a lo largo del proceso de materialización de estos.

Hoy en día, las puntuaciones, más habituales e importantes, que encontramos en las bases de licitación de los Concursos Públicos municipales son: "el precio más bajo y el menor tiempo de ejecución de los proyectos y/o obras". Ambos requisitos están en contra de un proceso natural de "Buenas prácticas" para el desarrollo del proyecto o lo hacen muy difícil. Siendo, precio y sobre todo tiempo, factores preferentes para las puntuaciones que dan lugar a las adjudicaciones de los Proyectos, es prácticamente imposible que se encuentren ventanas temporales donde se puedan madurar los mismos, con ese trabajo pluridisciplinar que debiera ser imprescindible y del que tanto se habla pero... que desafortunadamente no se respetan los tiempos necesarios.

Con este panorama administrativo, no resulta fácil mejorar, pero si miramos la obra y gestión realizadas en estos últimos 40 años, si no podemos estar orgullosos de los resultados si bastante satisfechos de la progresión de nuestro país y del trabajo realizado en este Sector.

Esto no acaba aquí, solo estamos cubriendo una etapa en una realidad evolutiva y muy cambiante que nos avoca a superar nuevos retos colectivos para los que aún tenemos reservados amplios márgenes de mejora y donde tod@s somos importantes.

Este proceso, que no tiene fin, me recuerda el lema de una campaña de programas deportivos para tod@s, en Cali (Colombia), que conceptualmente podemos ajustarla a nuestro reto de mejora, "DEPOR-VIDA".  
Mucha suerte a tod@s. ◀



# AQUÍ ENTRENAS TU FELICIDAD



EJERCICIO



NUTRICIÓN



DESCANSO



MOTIVACIÓN



¿EMPEZAMOS?

**GO**fit

VIVE MÁS Y MEJOR

# LOS NÚMEROS NO TIENEN COLORES y el forofismo acaba anegando la razón



Benito Pérez González  
benitoperezgonzalez@gmail.com

*“la objetividad de los números no impidió que una buena representación de seguidores madridistas me acusase en Twitter y en el propio foro de la noticia, con un variado tipo de descalificaciones”*

Los números no tienen colores” es un titular que le debo a mi amigo **Juan Antonio Santano**, gran madridista y seguidor apasionado, pero objetivo, del mundo del deporte.

Con ocasión de la final de la Supercopa de Europa de fútbol entre **Real Madrid y Atlético de Madrid**, del pasado 15 de agosto, publiqué en la web de **Marca** un artículo que resumía un estudio sobre la evolución del valor de las plantillas de ambos equipos a lo largo de los últimos años. Utilizando datos del prestigioso portal **Transfermarkt** se podía apreciar que en esa fecha el valor medio de la plantilla del Atlético -40,4 M. euros- superaba al valor medio del Real Madrid -35,3 M. euros-

Un hecho reseñable y digno de admiración, ya que se había conseguido con unos ingresos 2,5 veces menores - 278,8 M. euros frente a 690,1 M. euros-, y en un ecosistema de creciente inflación que desfavorece la generación de valor en los equipos con menor poder adquisitivo.

La objetividad de los números no impidió que una buena representación de seguidores madridistas me acusase en Twitter y en el propio foro de la noticia con un variado tipo de descalificaciones, que asumí como muestras inevitables de como el forofismo suele acabar anegando la razón. Una de las más famosas lecciones que se imparte en periodismo dice que si un perro muerde a un hombre no es noticia, pero si un hombre muerde a un perro, sí que lo es. Lo inaudito adquiere categoría de noticiable y por eso creo que el artículo no era una muestra de sesgo partidista -soy seguidor del Atlético de Madrid-, sino que estaba escrito por relevancia y oportunidad.

Mi amigo **José Luis Llorente**, madridista -no forofo-, es uno de los escritores con más estilo, más agudeza y mayor independencia del panorama deportivo actual. En su habitual artículo en **La Galerna** se refirió a la Supercopa de Europa como una copa sobrevalorada y lo hubiese hecho también si la hubiese ganado el Real Madrid, como aseguraba su editor, **Jesús Ben-**



**goechea**, pero la furia tuitera, en este caso atlética, le profirió todo tipo de improperios, sin ser capaces de entender que en su análisis no había menosprecio a ningún club, sino oportunidad para hablar sobre un trofeo prescindible; algo en lo que, por cierto, yo estoy de acuerdo.

Abundando en las noticias sobre los sesgos de valoración, el director de Marca, **Juan Ignacio Gallardo** escribía recientemente: “**CR7** es el mismo: ha cambiado el coro”, para referirse a todos los que se habían caído del caballo para descubrir, ¡ahora!, que Cristiano Ronaldo era egoísta. Su desprecio a **Modric**, uno de los jugadores que más balones le ha dado en toda su carrera, era sólo el epítome de una larga serie de reacciones contra los que osaban quitarle un mínimo de protagonismo, ya fuesen rivales o compañeros de equipo. Ese comportamiento despechado y egocéntrico era soslayado, cuando no jaleado, por muchos que ahora se lo afean.

Alegar a los valores es otro de los

mantras más extendidos en el mundo del fútbol. Algunos presumen de unos “valors” que les convierten en algo “mes que un club”, otros apelan a ellos en todos sus discursos institucionales, e incluso el Atlético se atrevió a escribir en su Twitter: “Te quiero por tus valores, no por lo que ganas. #NoLo PuedenEntender”.

No me gustó nada ese tuit porque creo que el colectivismo lleva a la sinrazón. Prefiero juzgar los hechos y juzgar a las personas. Yo no soy mejor, ni tampoco peor, que nadie por ser del Atleti.

**El Atlético supera por primera vez la valoración económica media de la plantilla del Real Madrid (Actualizado tras el cierre de mercado de agosto de 2018).**

El famoso alegato de **Simeone** de los últimos años: “nosotros tenemos que compararnos con **Sevilla y Valencia**” podría tener los días contados. Me cuento entre los que opinaban que eran un discurso sensato y realista, basado en la valoración de los factores

---

*“Alegar a los valores que otorga ser de un club es otro de los mantras más extendidos en el mundo del fútbol. Creo que el colectivismo lleva a la sinrazón. Prefiero juzgar los hechos y juzgar a las personas. Yo no soy mejor, ni tampoco peor, que nadie por ser del Atleti”*

de producción de unos y de otros. Las cosas han cambiado. Definitivamente, el Atlético come en la mesa de los grandes.

Cuando se jugó la final de Champions entre ambos equipos, en mayo de 2014, el Atlético tenía una plantilla valorada en 288,9 millones, mientras que en los blancos era de 519,8 millones, casi dos veces superior. En la final de Milán de 2016 las diferencias estaban aún más marcadas: el Atlético tenía una valoración de 325,2 millones y el

Real Madrid de 761,6 millones, más de dos veces superior.

Tras el cierre de la ventana de verano del mercado de fichajes, la última valoración del portal de Transfermarkt da un vuelco a la situación y sitúa al Atlético en una valoración media de su plantilla superior a la del Real Madrid.

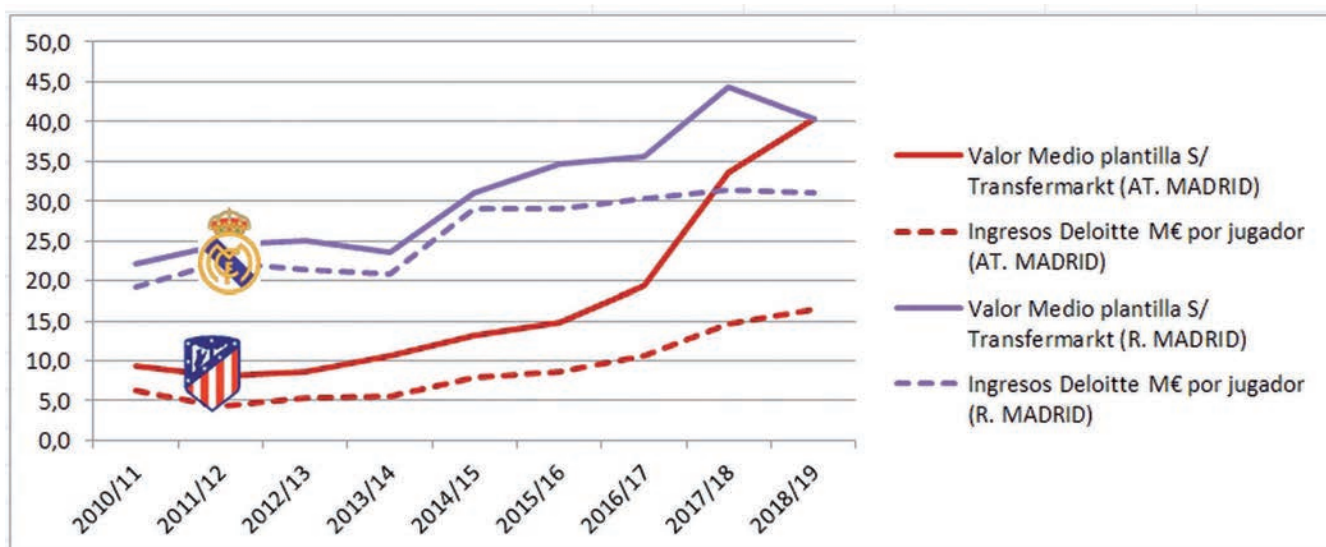
El escenario hubiese sido diferente en el caso de que el Madrid hubiese realizado un fichaje de un nuevo jugador franquicia que cubriese el hueco deja-

do por Cristiano Ronaldo, pero en su inteligente enfriamiento del mercado, ha decidido esperar a un momento más propicio para hacer una inversión, que sería de mucho riesgo si se hacía precipitadamente.

En cuanto al número de jugadores, los blancos cuentan con un plantel actual de 24 jugadores, mientras que los colchoneros tienen sólo 20 efectivos para afrontar Liga, Copa y Champions.

	2010/11	2011/12	2012/13	2013/14	2014/15	2015/16	2016/17	2017/18	2018/19
Valor Medio plantilla S/ Transfermarkt (AT. MADRID)	9,4	8,1	8,7	10,7	13,1	14,8	19,5	33,7	40,4
Ingresos Deloitte M€ por jugador (AT. MADRID)	6,2	4,3	5,4	5,4	7,8	8,6	10,7	14,7	16,5
Números de jugadores en plantilla (AT. MADRID)	22	25	21	23	23	23	22	19	20
Valor Medio plantilla S/ Transfermarkt (R. MADRID)	22,1	24,5	25,1	23,6	31,1	34,6	35,5	44,4	40,3
Ingresos Deloitte M€ por jugador (R. MADRID)	19,2	22,3	21,4	20,8	29,0	29,1	30,4	31,4	31,1
Números de jugadores en plantilla (R. MADRID)	25	23	25	26	20	21	21	22	24

**Gráfico 1:** Evolución del valor medio de plantillas e ingresos del Real Madrid y Atlético de Madrid en las últimas 9 temporadas. **Fuentes:** Transfermarkt para el valor de las plantillas al 1 de septiembre de 2018/ Informe Deloitte Football Money League para los ingresos de los clubes divididos entre el número de jugadores de plantilla de cada temporada. Todos los datos han sido deflactados a precios constantes de junio de 2018 S/IPC. Los datos de ingresos de la temporada 2018/19 no se conocen aún, por lo que hemos realizado una proyección de los mismos en función del crecimiento de los ingresos del año anterior.



Las claves:

- El Atlético ha doblado su valoración en sólo dos temporadas, pasando de 389,2 Millones de euros a 807, con una valoración media de sus jugadores de 40,4 Millones.
- El Real Madrid cuenta con una plantilla más larga -24 jugadores- frente a los 20 de los rojiblancos para afrontar todas las competiciones, en las que como siempre la exigencia será máxima.
- El Real Madrid, tras la marcha de CR7 que estaba valorado en 120 Millones de euros, no se ha movido en el mercado para dar relevo al portugués. Su plantilla actual está valorada en 968,3 Millones de euros frente a los 710,8 de hace dos temporadas, con un valor medio de sus jugadores de 40,3 Millones.
- Ningún equipo consigue más con menos. El Atlético alcanza un rendimiento espectacular con sus "modestos" ingresos, pues en esa faceta el Real Madrid más que duplica a los rojiblancos. En el último informe Deloitte Football Money League publicado, se constataban unos ingresos del Real Madrid de 690,1 Millones frente a los 278,8 Millones del Atlético, dos veces y media inferiores.

En términos económicos era difícil pensar que el Atlético podría conseguir los factores de producción de equipos como **Real Madrid, Barcelona o Manchester United**, pero lo ha conseguido. Su éxito es el de la capacidad para revalorizar a sus jugadores, crear sinergias positivas y generar un círculo virtuoso en el que los ingresos sigan creciendo a un ritmo superior al de sus competidores, para continuar en la senda de la capacidad de atracción de los grandes talentos a los que hacer aún mejores.

Simeone no puede seguir con su discurso de antaño, pero sí que puede sentirse orgulloso de hacer crecer, mucho más que nadie, todo lo que toca. ◀

---

*“el éxito del Atlético de Madrid es el de la capacidad para revalorizar a sus jugadores, crear sinergias positivas y generar un círculo virtuoso en el que los ingresos sigan creciendo a un ritmo superior al de sus competidores, para continuar en la senda de la capacidad de atracción de los grandes talentos a los que hacer aún mejores.”*

## SELF IMPROVEMENT

### REFLEXIONES PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL DE LOS GESTORES

# 148. El Know How. Saber hacer

FXL He oído decir a expertos, que hoy en día, está de moda hablar y exigir un Know How específico para acceder a un puesto de trabajo. Y pienso que ya era hora, pues, estamos en una sociedad en la que el conocimiento teórico se ha universalizado para hacerlo accesible a todos; como si, para servir a la sociedad a resolver sus necesidades, fuese imprescindible parar por la universidad.

Conviene recordar que el Know How no es el mero conocimiento intelectual - que, obviamente, cuanto más amplio y profundo mejor será - sino "el saber hacer algo concreto con pericia y eficiencia", o sea, de forma excelente, eficazmente y con el menor coste de tiempo y recursos. De aquí que lo primero que valora un selector de personal es la pericia y experiencia del candidato para realizar la tareas que se requieren para el puesto de trabajo a cubrir. A este respecto, recuerdo el comentario de un dirigente a un grupo de candidatos: "No me digáis lo que habéis recibido sino lo que habéis hecho; o sea, lo que sabéis hacer bien, no lo que habéis estudiado".

El know how requiere la adquisición de cualidades específicas como el dominio de las herramientas necesarias para hacer lo que se desea, y no se adquiere con los estudios sino con la práctica; con la repetición de actos, con constancia y esfuerzo, poniendo la carne al asador con "Sangre sudor y lágrimas" si fuese necesario. La formación teórica, intelectual, paralela a la preparación práctica debe ir relacionada con el tema en que se es o se quiere ser experto; el resto de formación no es rechazable, pero no es imprescindible.

Como ejemplos prácticos sobre los procesos de adquisición de un Know How, basta que nos fijemos en exitosos artistas (pintores, escultores, músicos, etc.), así como en escritores diseñadores, decoradores, gestores, administradores, personas del RRPP y, por qué no, en cualquier tipo de excelentes profesionales manuales.

Pensemos, también, que cualquier buen profesional lo es porque ha adquirido las cualidades humanas que le permiten culminar sus trabajos, entre las cuales podríamos citar: la constancia, el espíritu de sacrificio, la paciencia, la sensibilidad, el autocontrol, la esperanza, etc. etc. Es por ello que la dedicación a mejorar la pericia debería acompañarse también con la intencionalidad de mejorar las cualidades humanas requeridas.

# Triatlón y Fitness



## La unión perfecta entre el entrenamiento indoor y outdoor

Desde el año 2005 aproximadamente, se empezó a ver cómo los centros deportivos implantaban de manera adaptada el deporte del triatlón dentro de su oferta deportiva.





**Vicente Bayón**  
Director GO fit Peñagrande  
Licenciado en Ciencias de la  
Actividad Física y del Deporte  
5 X Ironman Lanzarote

**U**tilizaban las 3 disciplinas para motivar a sus abonados en hacer actividad física a otro nivel. Unían las clases de bici y posteriormente salían a correr fuera del centro; y en determinadas circunstancias nadaban al final de la sesión.

Esto provocaba que los abonados practicasen 3 disciplinas deportivas dentro de un centro deportivo. Se intentaba retar a determinados perfiles para ir un paso más allá en el entrenamiento cardiovascular.

Con el tiempo y el impacto a nivel social que desencadenó esta práctica deportiva, se han ido desarrollando Clubs de Triatlón, dentro de los centros deportivos.

Actualmente, el Triatlón en España está pasando por un momento de explosión total.

España cuenta con Federación propia desde el año 2.000, ha crecido el número de federados desde entonces en un 500%. Cuenta en la actualidad con 30.000 federados aproximadamente. Los triatletas federados en un 90% pertenecen a clubes federados y hay más de 1.100 clubes de triatlón en España.

España es líder en triatlón de élite a nivel de resultados deportivos. Pese a este liderazgo, otros países como USA, UK o Australia, a nivel de participación, tienen un mayor desarrollo.

España todavía tiene mucho recorrido



**“Desde el pasado día 1 de Octubre, hemos desarrollado GO fit Triatlón, Tu Club de Alto Rendimiento. En él, pretendemos dar servicio a nuestros abonados que quieran iniciarse o ir más allá en el deporte del triatlón”**

## “El objetivo de **GO fit Triatlón** es llegar a ser un referente en este deporte y estamos trabajando día a día para conseguirlo. Si buscas un gran club, no lo pienses más, la respuesta es **GO fit Triatlón, Tu Club de Alto Rendimiento**”

y potencial a nivel de participación popular.

La pregunta es: ¿qué ofrece este deporte para haber tenido tanto éxito en los últimos años?

La respuesta va más allá de la práctica deportiva de 3 disciplinas, y la clave es la superación de retos y el sentimiento de pertenencia a un grupo. Buscamos evadirnos de nuestro día a día y compartir experiencias con personas que tengan nuestras mismas inquietudes y sentirnos parte de un grupo.

Si unimos estas impresiones, los centros deportivos se han convertido en el enlace perfecto para unir el entrenamiento indoor y outdoor de las 3 disciplinas deportivas: natación, bici y carrera, y así ofrecer la parte social de unión de grupo y/o equipo a sus abonados.

Es por ello, que se ha visto como una propia unidad de negocio en las gestiones deportivas, aportando fidelización de abonados y una fuente de ingresos atípicos.

Con la creación de estos grupos de entrenamiento, también se ha conseguido la representación en carreras, eventos y pruebas deportivas de los centros deportivos. No olvidemos el coste tan elevado que tiene cualquier campaña de marketing, y a través de la ropa se puede ver tu marca de una manera mucho más económica y llegando a tu cliente final de manera directa.

Viendo el potencial que tiene el triatlón

y lo que pueden aportar los centros deportivos para la práctica de este deporte, desde GO fit hemos decidido incluirlo en la oferta de servicios deportivos.

Desde el pasado día 1 de Octubre, hemos desarrollado GO fit Triatlón, Tu Club de Alto Rendimiento. En él, pretendemos dar servicio a nuestros abonados que quieran iniciarse o ir más allá en el deporte del triatlón.

A través de nuestras escuelas deportivas para niños, damos servicio a las familias en nuestros entornos indoor y uniendo los diferentes retos deportivos a través del outdoor.

Unimos entrenamiento, diversión, rendimiento y socialización en un entorno ideal para la práctica del triatlón.

Contamos con entrenadores formados por la Federación Madrileña de Triatlón y sus entrenamientos han sido validados por GO fit LAB tanto para corta o larga distancia.

El objetivo de GO fit Triatlón es llegar a ser un referente en este deporte y estamos trabajando día a día para conseguirlo. Si buscas un gran club, no lo pienses más, la respuesta es GO fit Triatlón, Tu Club de Alto Rendimiento. ◀



# PERFORMANCE RUNNING



## SKILLRUN™

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

**TECHNOGYM**

The Wellness Company



# TEAMING

## HACER EQUIPOS CON EL PERSONAL



**FX Lasunción**  
fxl.sportsquality@gmail.com

Uno de los retos fundamentales de cualquier manager es convertir al conjunto de profesionales que dependen de él en un EQUIPO, que juegue para Ganar, asumiendo y aceptando que cada uno tiene un puesto específico, pero que los resultados son debidos a la suma de acciones coordinadas de cada uno de los que juegan en el equipo. Por supuesto que, aunque haya alguno que sea una "figura", los resultados de una entidad raramente se consiguen por el trabajo de una sola persona y siempre se requieren las interrelaciones para completar la cadena de valor del servicio ofrecido a los clientes.

Quizá, más que un equipo único, de lo que se trata es de conseguir implantar un EQUIPO GLOBAL y DISTINTOS EQUIPOS DE AREAS - no precisamente para competir entre ellos, sino para poder ayudar a cada uno de los componentes de la empresa a participar creativa y responsablemente en el desarrollo de la empresa común y tratar de mejorar y satisfacer sus ilusiones y proyectos personales - pues, aunque todos comparten el mismo proyecto y asumen la misma Misión, Cultura y Estrategias básicas, hay distintos tipos de objetivos, necesidades y circunstancias, que requieren formación, competencias y tareas específicas de las personas implicadas. De aquí la conveniencia de prever Equipos de Áreas.

Está claro que el manager es el director el coach o entrenador, o mejor dicho el "LIDER" de cada uno de los equipos, y es el responsable de la mejora de cada una de las personas que conforman la empresa - no sólo en lo que respecta a su desarrollo profesional sino, también, su salud física, mental y emocional - a la vez que lo es de coordinar las acciones para que asuman su Misión y Objetivos, comprendiendo que su éxito personal no se debe exclusivamente a ellos mismos sino que necesitan del buen trabajo y de las cualidades de los demás. Conviene tener en cuenta que la Salud Emocional conlleva saber controlar las emociones, los dolores psíquicos, las contrariedades, las frustraciones, los éxitos, los miedos, la ansiedad, el negativismo, la soledad; y nos prepara para crecer en autoestima, compasión, sensibilidad por todo aquello que no es material, además de mejorar nuestra "Capacidad Empática" y su gestión en el trato con otras personas, controlando y comprendiendo las emociones propias y ajenas a la vez que se manejan racionalmente.

Obviamente, los equipos no se forman en reuniones formales en las que el manager se centra específicamente en transmitir criterios y órdenes. Eso se hace de forma oficial aunque nunca hay que olvidar la necesidad de aplicar una dinámica motivacional idónea claramente diferenciada de las actuaciones de or-

deno y mando, o sea, liderando el proyecto desde el Why o Misión del proyecto y la necesidad de que todos se sientan y sean "adictos" seguidores de la "Causa Común".

Complementando, pues, a las sesiones formales de información con el personal, deben implantarse las Reuniones de Equipo orientadas más directamente a favorecer la **Unión y el Desarrollo Personal y Profesional** de los implicados, en las que la "música" imperante -léase, ambiente e ideas- surja de los componentes del equipo o grupo, no del manager. Motivo por el cual su rol será más de provocador y de director de orquesta que de jefe, al facilitar que se produzca la música conveniente en cada momento -evitando el mandar, reprochar, y las discusiones negativas- aplicando técnicas que induzcan y favorezcan la Automotivación para el Autocambio Autodirigido (AAA) por parte de cada componente del equipo, como resultado de la participación activa y libre de todos los "músicos" y el ambiente generado por factores tales como:

- La Cohesión y las actitudes positivas entre todos.
- Las Aportaciones de experiencias personales, propuestas, reflexiones y valoraciones.
- El Ambiente tranquilo, receptivo y respetuoso; no crítico sino comprensivo.
- La Motivación por la búsqueda de la Excelencia.

- Los Diálogos abiertos.
- El Análisis de situaciones y opiniones con propuestas de soluciones.
- La Libre participación de todos.
- El Aprovechamiento de las circunstancias para apoyar todo lo que resulte positivo y pueda ayudar y motivar a que todos los componentes se decidan libremente a ponerlo en práctica se sientan respetados por su idiosincrasia y personalidad.

Queda claro que el fin esencial de la organización de equipos y su gestión, supera claramente a la consecución de objetivos técnicos y operativos. Se trata de ayudar a cada uno para que desarrolle al máximo sus talentos y capacidades y las aplique voluntariamente para el bien de los demás; logrando con ello que la empresa crezca en Diversidad y Capacidad para facilitar la necesaria Innovación Creativa de cara al futuro, propiciando un Self Development generado por sus propios profesionales. Para Amy Edmondson - Harvard Business School professor - los mejores resultados se obtienen cuando los equipos están animados a tomar riesgos, fracasar y aprender de los mismos; proceso que ella denomina "teaming.". Y que parece haber tomado como ejemplo las experiencias de Stanley McChrystal., general americano en Irak cuando tuvo que enfrentarse a Al Qaeda en unas circunstancias absolutamente distintas a las de las guerras tradicionales entre ejércitos; cosa que le llevo a cambiar totalmente de mentalidad y formas de organizar a sus cuerpos, tal como describe en su libro "Team of Teams, new rules of engagement for a complex world".

### EL MANAGEMENT EN LOS NUEVOS TIEMPOS

Resulta evidente que estamos viviendo en un Nuevo Mundo en el que operar, y que está caracterizada por: La Diversificación y continuos cambios de intereses entre los distintos públicos; La Necesidad de aprender de la competencia y de los propios clientes; La implantación generalizada de los nuevos sistemas de información y comunicación derivados de la Inteligencia Artificial; La Volatilidad generalizada; y que poseer datos (el Big Data) no es suficiente, pues hay trabajarlos a todos los niveles y por parte de todo el personal.

Está claro que todo ello nos debe llevar a superar el estilo tradicional de management basado en la planificación y la disciplina, y fundamentar el "nuevo management" en: la Agilidad e Innovación; la sincronización y adaptación en tiempo real a las circunstancias; la eficiencia pero con adaptabilidad a las circunstancias actuales; La Comprensión de la competencia y los clientes, que no tienen localización fija ni son uniformes, ni persistentes; el asumir que se dispone de personal más capacitado que en tiempos pasados y con deseos de tomar responsabilidades y aportar nuevas

ideas e iniciativas

Consiguientemente, no sirven las organizaciones jerarquizadas estructuradas al viejo estilo, con managers planifican y mandan, mientras que los profesionales se limitan a ejecutar. Hacen falta organizaciones relacionadas, enlazadas con capacidad de tomar decisiones a cada nivel. Sin modos de operar estandarizados y jerarquizados. No se trata de una organización anárquica sino persistentemente coherente con los objetivos y las estrategias de la empresa, cuidando la interconectabilidad entre todos los componentes de la misma y la habilidad para transmitir información entre los distintos equipos.

Necesitamos una completa renovación de los sistemas convencionales de acceso a la información, la delimitación del rol de cada empleado, la toma de decisiones y el ejercicio de la autoridad y el liderazgo al estilo del Team of Teams, donde se combina la comunicación transparente de los objetivos con la descentralización de la autoridad en la toma de decisiones, con agilidad, adaptabilidad y cohesión de los pequeños equipos con el poder y recursos de las empresas.

Obviamente, todo ello obliga a prever el futuro y prestar atención a los cambios de intereses, costumbres y estereotipos para adelantarse a los tiempos, contando con el conjunto de mentes pensantes de la empresa.

### EXIGENCIAS PARA EL MANAGER, COACH, O LIDER

Puesto que se trata de aprovechar los equipos, el manager debe saber utilizar estos y las reuniones periódicas para que sirvan a cada componente y no como una herramienta del manager para "someter" al personal y conducirlo, sino como un medio de interrelación entre sus componentes - aunque sea coordinado y liderado por el manager de la entidad -, donde los miembros del equipo son los principales protagonistas e interesados en sacar provecho para satisfacer sus intereses personales, motivados por los ejemplos y experiencias de los demás, y el saberse escuchados y comprendidos por ellos.

Resulta evidente y es natural, que los componentes de los equipos no son jugadores que compiten entre ellos por ver quién es el mejor, - aunque haya puestos con distinta relevancia debido a las tareas que les competen desarrollar - sino iguales en cuanto responsabilidad por desarrollar el proyecto común. Por ello hay que conseguir que todos estén integrados en el equipo de forma que conozcan y valoren positivamente el trabajo que hacen los demás, y se dispongan a ayudarles en lo que esté en su mano y fuese necesario. Motivo por el cual, el líder del equipo debe:

- Animar a hablar a todos los componentes

- Buscar los puntos en común en las discusiones que se produzcan.
- Implicar a todos en las aportaciones y discusiones.
- Provocar frases de apoyo del grupo sobre los comentarios y aportaciones positivas de alguno de los asistentes.
- Invitar a todos a seguir aquellos caminos correctos de mejora comentados por alguno de los miembros del equipo.
- Suscitar que haya respuestas positivas ante comentarios de dudosa valía.
- Provocar respuestas en cadena con la intervención de todos cuando haya temas novedosos e interesantes.

Previo a la participación en reuniones de equipo para el AAA es preciso que el manager mantenga conversaciones o "Entrevistas Motivacionales" con cada uno de los profesionales, yendo al fondo de sus motivaciones e ilusiones más íntimas y reflexionando sobre el valor de los equipos para la superación personal y profesional de cada uno de los componentes. También se debe conseguir que el personal verbalice la conveniencia, necesidad y su disposición al cambio para su mejora personal, a la vez que se contempla el tipo de actitudes, acciones o intervenciones requeridas para que las reuniones de equipo sean beneficiosas.

Obviamente, la empatía es uno de los elementos más relevantes del enfoque de tales entrevistas, así como en la dirección o dinamización de las reuniones motivacionales, por lo que, el manager debe mantener siempre un estilo empático concretado es aspectos tales como:

- Transmitir respeto y aceptación hacia el personal y sus sentimientos; no juzgar a nadie;
- Provocar un ambiente abierto y seguro; suscitar razones para el cambio sin actitudes de mando;
- Felicitar más que menospreciar;
- No decir directamente lo que hay que hacer sino generar una especie de "Counselling Interactivo" entre todos; provocar la motivación al cambio sin que se desencadenen manifestaciones de resistencia;
- Conseguir que los asistentes sean los que manifiesten la necesidad y motivación por las mejoras;
- Manifestar apoyo para que cada uno asuma libre y responsablemente lo que considera beneficioso para él;
- Evitar "moralizar" (por ejemplo, expresiones tales como "deberíais" "os convendría") y expresiones agresivas ;
- Minimizar los obstáculos que puedan surgir; facilitar el diálogo;
- Realizar preguntas abiertas y evitar las cerradas que exigen respuestas al estilo sí o no;
- Fomentar y poner en práctica la "escucha reflexiva" y una "actitud comprensiva" como pasos previos a conseguir ser comprendido. Ello implica escuchar cuidadosamente y responder debidamente a los interlocutores de turno. ◀

# LA FBM IMPLANTA EL ACTA DIGITAL

## El baloncesto madrileño se apunta a las nuevas tecnologías

**a**diós al boli y el papel... La Federación de Baloncesto de Madrid ha implantado desde el comienzo de esta temporada 2018/19 el acta digital en numerosas categorías del baloncesto madrileño. Los acuerdos con las empresas NBN23 e Indalweb, junto al compromiso de los oficiales de mesa y la colaboración de los clubs, hacen posible que la FBM se convierta en pionera en la utilización de las nuevas tecnologías en el deporte no profesional y de base.

Este cambio se ha realizado de forma progresiva. En la temporada 2016/17, la Liga Free Basket, competición organizada por la FBM para jugar al baloncesto entre semana, contó con estadísticas avanzadas gracias a la tecnología de NBN23. Unas estadísticas que se extendieron la temporada pasada a Primera Nacional, la categoría sénior más alta del baloncesto federado madrileño. Desde esta campaña 18/19, el uso de dispositivos móviles para realizar el acta se ha implantado en todos los partidos que cuentan con oficiales de mesa de la federación, más de 700 cada fin de semana del total de 1.400 aproximadamente que suponen las competiciones organizadas por la FBM directamente o mediante convenios. El objetivo a corto plazo es alcanzar el total de los partidos.

**Francisco Olmedilla**, secretario general-gerente de la Federación de Baloncesto de Madrid, asegura que "la implantación del acta digital era un hecho obligado porque estamos en la era de las TIC y la digitalización. Además, colaboramos con el medio ambiente tratando de eliminar en la medida de lo posible el papel de nuestras actividades. En esa misma línea también hemos dado el paso de eliminar la licencia tradicional y hemos implantado la e-licencia o licencia digital".

Olmedilla enumera otras ventajas para clubs, árbitros y aficionados en general:



"A través del acta digital pueden seguirse en vivo los partidos, así como conocer los números más significativos de los jugadores. Tanto a los clubs como a los aficionados les aporta un mejor y mayor seguimiento de la competición, mientras que a los árbitros y oficiales de mesa les simplifica y facilita su labor y la relación y comunicación con la Federación, tanto por el propio acta digital como por la APP que se ha desarrollado para el colectivo arbitral".

Todo ello, ha supuesto "un cambio radical en la forma de gestionar y de trabajar. La digitalización es mucho más que la utilización de las nuevas tecnologías, una página web, el e-mail, las aplicaciones informáticas o apps.

La digitalización conlleva estar o no estar en el mercado. Con la digitalización podemos ofrecer datos en tiempo real, digitalización es comunicación y todo ello es, sin duda, fundamental para poder ser líderes en nuestro sector".

La implantación del acta digital coincide con un nuevo sistema de gestión federativo. "Están siendo unos meses muy difíciles -comenta Olmedilla-, pues toda implantación conlleva una adaptación a la misma. No es fácil, pero lo vamos superando día a día. El esfuerzo ha sido doble, pero no quiero dejar de destacar y agradecer el gran esfuerzo de los clubs para cumplir las exigencias y condiciones que les pedimos. Lo que buscamos con estas implantaciones es que en el futuro todo sea más sencillo y ágil para todos". Un futuro que traerá novedades: "Los siguientes proyectos son la renovación de la página web y el desarrollo de una APP para la gestión del seguro deportivo". ◀



*"La digitalización conlleva estar o no estar en el mercado. Con la digitalización podemos ofrecer datos en tiempo real, digitalización es comunicación y todo ello es, sin duda, fundamental para poder ser líderes en nuestro sector"*

domingo, 28 de octubre - 19:30h Junior Masc. Especial (GRUPO 1 - partido 1)

	4Q 00:00													
<b>TBS</b>	Finalizado	<b>ZTE</b>												
<b>90</b>	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>17</td> <td>23</td> <td>21</td> <td>29</td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>29</td> <td>13</td> <td>30</td> </tr> </table>	1	2	3	4	17	23	21	29	15	29	13	30	<b>87</b>
1	2	3	4											
17	23	21	29											
15	29	13	30											
JAVI LIMONES, PABELLON														
<b>BOXSCORE</b>														
<b>TBS ACADEMY</b>		<b>ZTE REAL CANOE N.C.</b>												
<b>TBS ACADEMY</b>	M	TL	T2	T3	PTS									
J. PALAU ALVAREZ	24:38	3 / 5 60%	5	0	13									

# I JUEGOS PARAINCLUSIVOS DE LA COMUNIDAD DE MADRID



La Federación Madrileña de Judo y D.A. se ha implicado de forma totalmente consciente en este Plan Inclusivo que ha aprobado el Consejo de Gobierno de la Comunidad de Madrid y que se hizo realidad con la organización de los I Juegos Deportivos Parainclusivos en los que participamos en colaboración de la ONCE con la inestimable intervención de los técnicos: Alfonso De Diego y Javier Delgado (Entrenadores de Judo y técnicos del equipo ONCE)

La presentación tuvo lugar el viernes 14 de septiembre en el Polideportivo de Navalcarbón (Las Rozas) en los que nuestros abanderados estuvieron presentes:

- **Marta Arce** (medallista en los Juegos Paralímpicos en Atenas 2004, En Pekin 2008 y en Londres 2012).
- **Alvaro Gavilán y Daniel Gavilan** (Medallistas internacionales ONCE).

El Presidente de la Federación Madrileña de Judo y D.A. **D. José Luis Valcárcel** junto con el Vicepresidente **D. Antonio Sánchez** acudieron así mismo a la inauguración de estos Juegos que sin lugar a duda marcarán un antes y un después en el Deporte, ya que, plantea una forma de Competición en la que cualquier deportista puede tener acceso a un deporte sin tener en cuenta su condición física.

Nuestra jornada de competición se desarrolló el sábado 15 de septiembre de 2018 en el Polideportivo de las Matas (Madrid) donde se disputaron combates con deportistas ONCE y se desató una enorme emoción al sentir los verdaderos valores del Judo que van mucho más allá del tatami.

Agradecemos desde aquí a la Comunidad de Madrid el que desarrolle iniciativas como esta en la que una vez más el deporte supone un nexo de unión entre personas más allá de sus encuadres sociales permitiendo eliminar barreras condicionantes o limitantes.

Un éxito organizativo y un éxito participativo por parte de todos los deportes de la Comunidad de Madrid lo que revierte en el equipo de personas que trabajan en pro del deporte y cuya dirección por parte de **D. Javier Orcaray** ha sido sin lugar a dudas de un gran reconocimiento por parte de esta Federación. ◀

---

***“éxito organizativo y participativo por parte de todos los deportes de la Comunidad de Madrid lo que revierte en el equipo de personas que trabajan en pro del deporte y cuya dirección por parte de D. Javier Orcaray ha sido sin lugar a dudas de un gran reconocimiento por parte de esta Federación”***

***“este Plan Inclusivo ha sido aprobado por el Consejo de Gobierno de la Comunidad de Madrid se ha hecho realidad con la organización de los I Juegos Deportivos Parainclusivos con la colaboración de la ONCE”***





José Luis Valcárcel y Antonio Sánchez, presidente y vicepresidente de la Federación Madrileña de Judo, acompañaron a la nutrida representación de judokas participantes en los I Juegos Parainclusivos de la Comunidad de Madrid

# ¡ Aquellos maravillosos años en que **todo parecía posible..!**



**Fernando Andrés Pérez**  
Arquitecto

## 1. Un país en ebullición

El 31 de mayo de 1976 el rey Juan Carlos I inició su primer viaje al extranjero eligiendo para ello la República Dominicana y los Estados Unidos, primera potencia mundial y sede de la ONU. La elección del pequeño país iberoamericano constituía todo un símbolo, al ser el primero al que llegó Colón, y su capital, Santo Domingo, la primera ciudad fundada en América por los españoles. Estaba gobernado desde hacía treinta años por el dictador Joaquín Balaguer, lo que le había generado un gran aislamiento internacional y la falta de contactos con grandes mandatarios en los últimos años. Por ello el viaje se recibió con gran curiosidad dada la reciente instauración de la democracia en nuestro país y el novedoso espíritu de la naciente transición que le había puesto de moda en el mundo.

En la contestación del discurso de bienvenida, el rey dijo: "Reanudando una noble tradición familiar y monárquica, desearía que se celebrase en España, si todos me ayudáis, la «III Exposición Internacional Iberoamericana». Las dos primeras, como recordaréis, se celebraron en Sevilla y Barcelona y fueron auspiciadas por mi abuelo el rey Alfonso XIII". Explicó después que se trataba de relacionar este futuro acto con las celebraciones del Quinto Centenario del Descubrimiento de América. "Para mí personalmente nada sería más alentador que iniciar mi reinado con esta empresa y convertirme en patrocinador de vuestro esfuerzo y en portavoz de vuestro espíritu". La propuesta supuso una enorme sorpresa para todos al

desconocerse el origen de la idea y el grado de maduración de la misma.

Casi un siglo antes se había registrado una gran pugna para organizar los actos conmemorativos del Cuarto Centenario. Empezó todo en 1881 cuando se celebró en Madrid una "Exposición Internacional Americanista", que mostraba una curiosa selección de objetos en el patio del entonces existente Ministerio de Ultramar, que también fue sede de la celebración de un congreso de carácter científico y cultural. Años después, al aproximarse el aniversario se asistió a la pugna entre España y Estados Unidos para patrocinarlo. En Madrid se celebró hasta una docena de exposiciones y congresos sobre la arqueología, historia, culturas y etnografía de este continente. En Chicago se planteó poco después una gran exposición incorporando también aspectos más industriales con vistas a favorecer los intercambios comerciales.

El montaje de exposiciones se había ido extendiendo por el interés de algunos países y regiones en prestigiarse y como fuente de posibles beneficios económicos. Se habían celebrado hasta aquel momento eventos de esta clase en Madrid (1881 y 1892), Cádiz (1887), Barcelona (1888 y 1929), Zaragoza (1908), Valencia (1909), Palma de Mallorca (1910) y Sevilla (1929). Sin duda las más importantes habían sido las denominadas como "Internacional de Barcelona (1888)", la "Universal de Barcelona (1929)" y la "Iberoamericana de Sevilla (1929)". Gracias a ellas éstas ciudades consiguieron superar las ataduras físicas y geográficas que habían

constreñido su crecimiento durante años, por lo que eran muy receptivas ante la posibilidad de repetir aquella estrategia.

La propuesta provocó dudas y curiosidad por el hecho de referirse a Iberoamérica, lo que la relacionaba directamente con el antecedente sevillano, y con el numeral "III" lo que llevaba a pensar que se había contabilizado también alguna de las barcelonesas, pues ninguna de las madrileñas había tenido gran importancia. Los responsables de los ayuntamientos democráticos buscaban proyectos ilusionantes que respondieran a las expectativas sociales y se convirtieran en los motores transformadores de sus ciudades, por lo que analizaban la viabilidad de cualquier oportunidad que pudiera presentárseles.

Era un momento en que parecía posible acometer grandes operaciones que nos abrieran al contexto exterior, y que facilitaran nuestra plena integración en las instituciones europeas. Pese a que la situación no era buena, había en el ambiente un cierto optimismo generalizado, el convencimiento de que las cosas mejorarían poco a poco, y el deseo de trabajar unidos por lograrlas. Barcelona y Sevilla comenzaron a soñar con el montaje de un evento similar a los que ya habían celebrado décadas atrás.

## 2. Las posibles alternativas

En este contexto la posible elección de Samaranch como Presidente del COI en la convención de Moscú de julio de 1980, podía tener importantes reper-

cusiones en el tablero de juego de las ilusiones de estas ciudades. Su capacidad de lograr acuerdos en situaciones muy difíciles, su influencia en las organizaciones deportivas internacionales, y la inteligente neutralidad con que se manifestaba en las cuestiones más conflictivas buscando soluciones por consenso, podía facilitar el que España celebrara unos Juegos Olímpicos, un evento también de extraordinaria importancia.

Barcelona ya lo había intentado en tres ocasiones sin éxito, pero la posible posición en el futuro del dirigente deportivo catalán, aumentaría sus opciones en gran medida. Los países iberoamericanos, los árabes, los emergentes del Tercer Mundo, los ligados al bloque soviético y bastantes de los restantes podían apoyar la candidatura catalana. También los dirigentes de las federaciones de fútbol, gimnasia y atletismo la veían con buenos ojos y solo quedaba por comprobar el comportamiento de los de la natación y los miembros del COI ligados de algún modo con los Estados Unidos y algunas de las grandes empresas internacionales patrocinadoras de este organismo y que estaban afincadas en los países anglosajones. La opinión de estos treinta miembros de COI acabarían de configurarse cuando se celebrara el Mundial de Natación de Madrid de 1986. Si lo hiciera con éxito, el COI podría tener por primera vez un presidente no procedente de los países que habían gobernado históricamente el deporte mundial: Francia, Estados Unidos y los países anglosajones. Conscientes de la situación, en Sevilla

---

## **“ El montaje de exposiciones se había ido extendiendo por el interés de algunos países y regiones en prestigiarse y como fuente de posibles beneficios económicos”**

algunas personas habían comenzado a estudiar sus posibilidades de acuerdo con el resultado de esta elección. El gobierno preautonómico regional había nacido sin presupuesto, personal, ni estructura, y solo como un acto de afirmación política y rebeldía ante el destino que parecía le tenía reservado el gobierno nacional de entonces que solo distinguía entre las tres regiones históricas (País Vasco, Galicia y Cataluña) y las restantes a las que denominaba como de derecho común. En el ámbito deportivo se nombró como primer Director General de Deportes a Pedro Rodríguez de la Borbolla que había sido durante muchos años uno de los dos coordinadores del deporte univer-

sitario sevillano que había mantenido una larga racha de éxitos en los Juegos Universitarios Nacionales que entonces se celebraban. Nada más tomar posesión intentó recomponer el tándem de trabajo incorporando al otro coordinador, José María Camarero, para juntos intentar reflexionar sobre cómo superar la situación de gran retraso deportivo de la región. Eran conscientes de que la imaginación debería ser la herramienta más importante para actuar en los próximos años. El mal estado del patrimonio arquitectónico y cultural andaluz requería un gran esfuerzo económico y actuaciones muy urgentes por lo que los recursos para el deporte serían muy moderados. Tenían claro que Samaranch era elegido, Barcelona pondría en marcha su cuarta candidatura olímpica, y si fracasaba solicitaría una nueva exposición internacional poniendo en riesgo las posibilidades sevillanas... En esta previsible situación... ¿Por qué no plantear la posibilidad de propuestas complementarias? Tal vez, una macrouniversidad iberoamericana, o incluso la de una candidatura olímpica sevillana si Barcelona optaba por una expo. Muy difícil, claro pero se trataba de permanecer en la carrera... ¡Había tiempo para negociar cualquier opción!

Madrid, que había crecido extendiéndose en la llanura sin apenas condicionamientos y movida por estímulos y dinámicas más continuas, esperaba expectante que se formarían sus órganos regionales de gobierno, pues el arranque de la Comunidad de Madrid fue posterior al de las regiones antes referidas.

### 3. Samaranch Presidente del COI

Narcis Serra, que había mantenido diversos contactos con Samaranch, como alcalde de su ciudad, decidió acometer el proyecto de candidatura para optar a la sede olímpica del 92. Eligió a un magnífico gestor, Josep Miquel Abad, como coordinador, y al arquitecto Lluís Millet para que preparara los contenidos técnicos de la misma dado su conocimiento de la ciudad. Era profesor de urbanismo en la cátedra de Oriol Bohigas en la Escuela Superior de Arquitectura de Barcelona y conocía la historia del deporte catalán.

Tenía claros algunos de los objetivos a conseguir: la conveniencia de que la ciudad se abriera al mar; la necesidad de “esponjarla” con equipamientos concentrados en algunas áreas que redujeran los desequilibrios entre los diversos barrios, y la necesidad de concluir una serie de infraestructuras de transporte que favorecieran la movilidad de todas clases.

Millet buscó el asesoramiento de tres equipos de profesionales especializados en temas específicos. Conectó primero con el que estaba desarrollando los intercambiadores de transporte de Madrid (Atocha, Chamartín y Moncloa) que conectaban las redes ferroviarias de cercanías, metros y autobuses.

Luego con un equipo especializado en las retransmisiones televisivas, las telecomunicaciones y las redes de fibra óptica. Por último, con mi propio equipo que le confeccionó un primer borrador de la organización deportiva

propia. Es decir: calendario recomendable; programa de modalidades a celebrar; instalaciones precisas de entrenamiento y competición; y, finalmente, tratamiento a la denominada “familia olímpica”, formada por los deportistas, técnicos, árbitros y jueces, directivos, VIPs, autoridades, medios de comunicación, etc. Con todo ello se elaboró el contenido del Libro Blanco de la candidatura.

En noviembre de 1982 el PSOE ganó las elecciones, y Felipe González nombró a Narcis Serra como Ministro de Defensa y a Javier Solana como responsable de Cultura. Unos meses después Romá Cuyás, nuevo Secretario de Estado para el Deporte, presentó el Libro Blanco en público. Las estrategias de ambas ciudades que requerían unos enormes esfuerzos económicos quedaron respaldadas por el Gobierno. Barcelona sería apoyada en su intento de solicitar los Juegos y Sevilla en el de montar su Expo. Solo quedaba por saber qué papel jugaría Madrid en una situación tan difícil.

### 4. Las posibilidades de Madrid

Avery Brundage, Presidente del COI, le había sugerido en 1966 a José Antonio Elola, Delegado Nacional de Deportes, que Madrid presentara una candidatura para los Juegos de 1972. En aquella época no había tantas ciudades interesadas en esta cuestión, y tampoco los procedimientos de selección estaban demasiado desarrollados, por lo que nuestra capital pudo presentar un stand en el Foro Itálico de Roma, donde se celebraba la reunión decisiva

para designar la ciudad elegida para dicho año. Pese a la improvisación y el apresuramiento con el que se preparó todo y el escasísimo interés del Gobierno del país, las opciones de nuestra capital fueron creciendo entre la sorpresa general. En cualquier caso, el entonces Alcalde de Madrid, Arias Navarro, aquel político bajito de tan triste y llorosa imagen, decidió no acudir a presentar el proyecto en Roma, por lo que Munich se encontró el camino libre para desarrollar su propuesta. Como herencia de aquel intento apenas si quedaron unos excepcionales terrenos en el Olivar de la Hinojosa, que se habían calificado como suelo deportivo donde asentar las futuras instalaciones olímpicas madrileñas. Estaban a muy pocos metros del Aeropuerto de Barajas por lo que las comunicaciones podrían ser excepcionalmente buenas, pero no parece que se consideraran para nada sus valores medioambientales, que en muchas zonas eran muy elevados.

El primer gobierno de la recién creada Comunidad de Madrid, entendiendo el difícil contexto que se preparaba para 1992, pactó con el Ayuntamiento la solicitud de la Capitalidad Europea de la Cultura, un evento apenas recién creado y de mucha menor importancia, y repensó el destino de la parcela teniendo en cuenta los intereses regionales de todas clases. Su planteamiento fue el siguiente:

a) El Aeropuerto, primera industria regional, que generaba un 11% de su PIB, necesitaba crecer, pudiendo entonces llegar hasta el 17%. Para ello

**DESEQUILIBRIO EN LA DISTRIBUCION ESPACIAL DEL EQUIPAMIENTO DEPORTIVO EN RELACION A LA POBLACION (Datos en relación al total de la ciudad)**

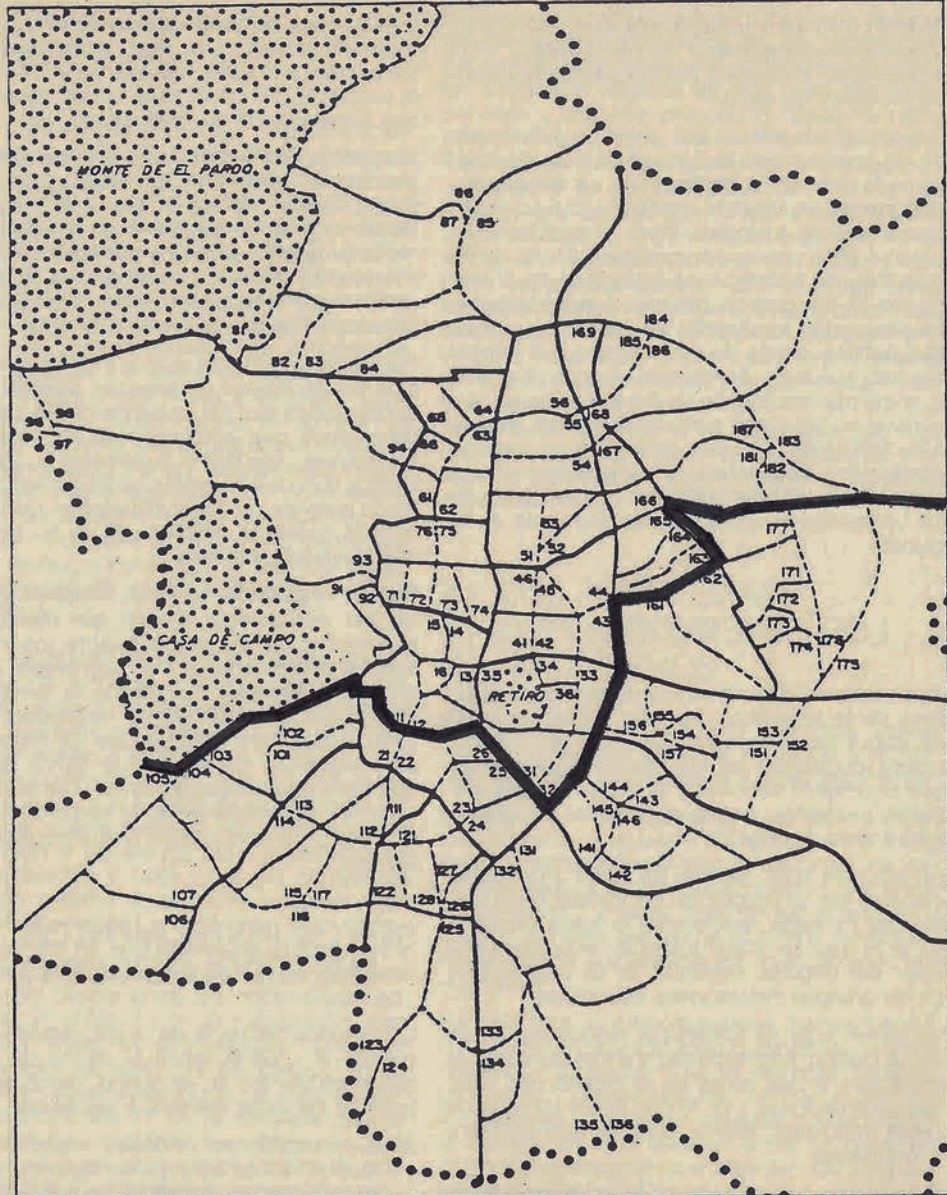
Gráfico utilizado para dar los datos globales entre Norte y Sur.  
La línea gruesa marca la línea que divide ambas zonas.

**NORTE**

Población:	48 %
Oferta deportiva pública:	44 %
Oferta deportiva privada:	92 %
Oferta deportiva total:	80 %
Déficit de suelo deportivo:	838.474

**SUR**

Población:	52 %
Oferta deportiva pública:	56 %
Oferta deportiva privada:	8 %
Oferta deportiva total:	20 %
Déficit de suelo deportivo:	2.666.387



precisaban algunos terrenos del borde Este del Olivar.

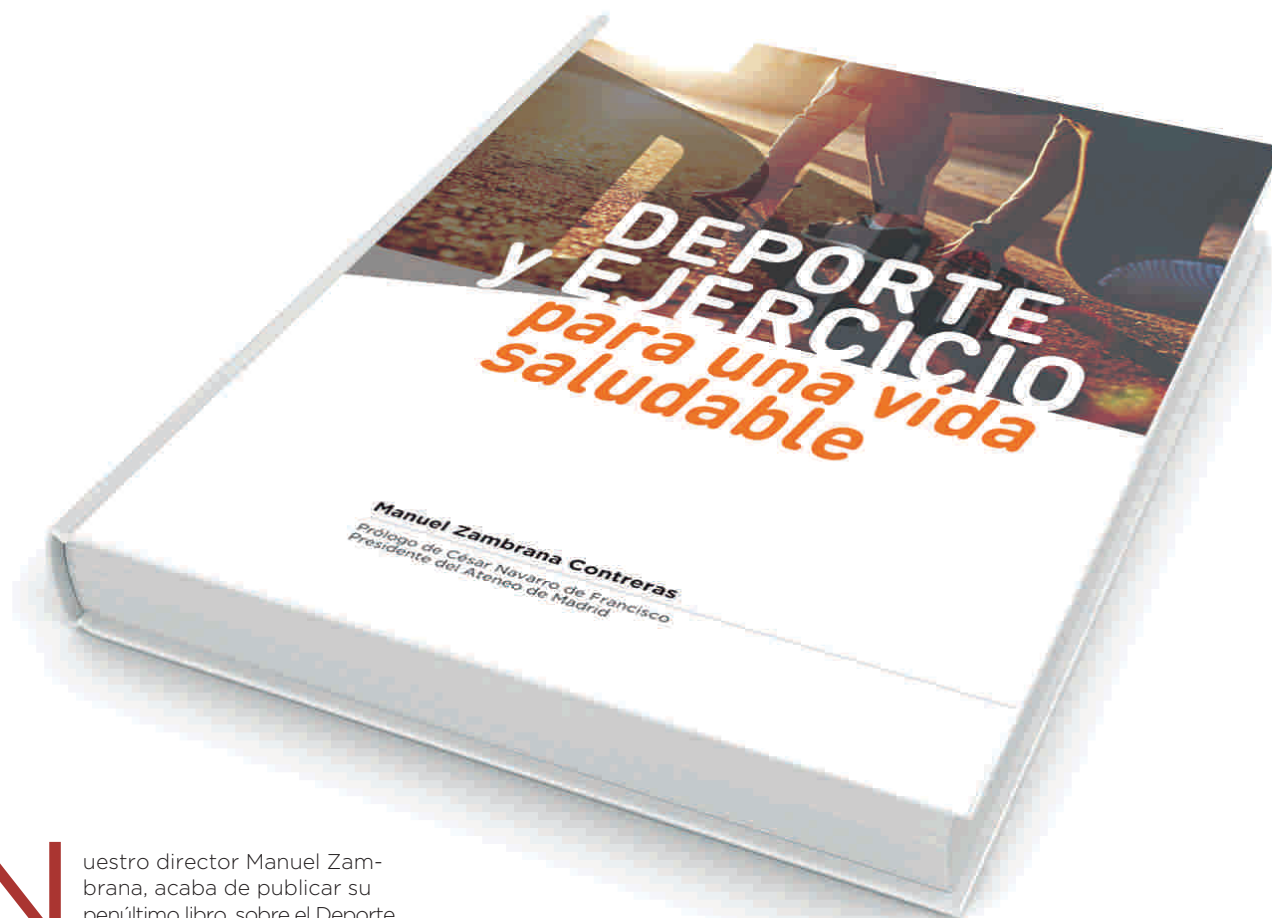
b) Se había decidido optar por crear unos Recintos Feriales en los en las cercanías del Aeropuerto, que se podrían convertir en la segunda industria regional, generando hasta un 8% del PIB por los efectos sinérgicos que se producirían. Se precisaba para ello una franja de los terrenos del Olivar situada al Oeste y de bajo interés ecológico.

c) El resto se utilizaría para crear el Parque Regional Juan Carlos I, segunda zona verde más grande de la ciudad.

d) A cambio, y para reequilibrar las dotaciones deportivas, concentradas al Norte y al Oeste de la capital, se calificaría para usos deportivos una enorme parcela del barrio de Canillejas, al Este, colindante con la M40 y también próxima al Aeropuerto. Allí podrían plantearse las opciones deportivas de Madrid. Sería la denominada como "Operación Canillejas" que se desarrollaría en los próximos años. ◀

Plano contenido en el libro "El equipamiento en el Plan General de Ordenación Urbana de Madrid", elaborado por el equipo dirigido por el sociólogo Jesús Leal Maldonado que muestra la comparación de porcentajes de equipamientos deportivos en relación con la población en las áreas del Norte y Sur de Madrid, que dio lugar al Plan aprobado en 1985 y que se tuvieron en cuenta en la actuación regional descrita.

# PENÚLTIMO LIBRO DE MANUEL ZAMBRANA



**N**uestro director Manuel Zambrana, acaba de publicar su penúltimo libro, sobre el Deporte y Ejercicio y su relación con una vida saludable, donde vuelve a demostrar su gran conocimiento sobre el cuerpo humano y sus reacciones con el ejercicio, ahora que él mismo está pasando por el peor trance de su vida.

La estructura del libro está muy bien planteada, ya que comienza haciendo un interesante análisis del contexto histórico y de la evolución de la percepción de la edad y de la vejez a lo largo de los tiempos, así como de la progresiva democratización del deporte, que hoy es prácticamente accesible a todas las capas sociales. En su segundo capítulo hace una interesante descripción de los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, describiendo los beneficios, tanto físicos como psicológicos, que tiene la actividad física. Se trata de un manual práctico y por eso en sus capítulos tres, cuatro y cinco propone diferentes programas y planes específicos y adaptados a los gustos y necesidades de cada lector, y explica los fundamentos del entrenamiento y

de la orientación vital hacia un estado de salud permanente.

Se incluye un capítulo dedicado a las enfermedades pulmonares, y se hace acompañar en el capítulo VI de la excelente fisioterapeuta **Laura Muelas**, máster en fisioterapia respiratoria que amplió estudios en Canadá, Chile y Ecuador; indica valiosos ejercicios que pueden mejorar la calidad de vida y dar esperanzas a pacientes con enfermedades graves como EPOC o fibrosis idiopática, que en muchas ocasiones requieren, incluso, de un trasplante. Es el caso de Manuel Zambrana, que fue trasplantado de los dos pulmones, después de esperar un año la llegada de un donante adecuado. Esta terapéutica que sólo unos años antes hubiese parecido de ciencia ficción, fue realizada en el Hospital Universitario Puerta de Hierro de Madrid, el más avanzado en España en este tipo de intervenciones.

Nos alegramos de esta nueva creación y estamos seguros de que será un nuevo éxito, esta vez acompañado de la prestigiosa compañía Ingesport. Ya estamos esperando su siguiente libro. ◀

**“ Se trata de un manual práctico y por eso en sus capítulos tres, cuatro y cinco propone diferentes programas y planes específicos adaptados a los gustos y necesidades de cada lector ”**



# FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS



Pabellón Deportivo Municipal Villaviciosa de Odón

# MATRIX

## LA NUEVA CYCLO INDOOR DE MATRIX PRECISA, FIABLE E INNOVADORA

La revolucionaria CXM Training Cycle aúna todo aquello buscado: confort, durabilidad, facilidad de uso y belleza. La consola LCD muestra claramente las métricas clave y ofrece un funcionamiento sencillo para cambiar entre vatios, frecuencia cardiaca, RPMs, calorías o distancia.

Compatible con todas las aplicaciones de trazabilidad del mercado. La resistencia magnética sin contacto proporciona ajustes suaves y repetibles para ayudar a los usuarios a afinar su carrera. Diseño orientado al detalle y a permitir que cada usuario pueda ajustar la bicicleta intuitivamente y sin esfuerzo.

Descubre más en [www.matrixfitness.es](http://www.matrixfitness.es)

91 488 55 25

