



GENERALITAT  
VALENCIANA

CONSELLERIA DE GOVERNACIÓ  
I JUSTÍCIA

IVASPE

INSTITUT VALENCIÀ  
DE SEGURETAT PÚBLICA  
I EMERGÈNCIES



# Guía de actividad física, deporte y salud para policías locales



# Guía de actividad física, deporte y salud para policías locales

Víctor Agulló Calatayud  
Ángeles Navarro Gosálbez  
(Coordinadores)

*Recaredo Agulló Albuixech ☆ Antonio Tárrega Pérez  
José Manuel Guillem Benavent ☆ Miriam Cerdà Navarro  
Àngels Vidal Puchades ☆ Manel Reig  
Sebastià Giner ☆ Antonio José Castelló Monsoriu  
Juan Tomás Coll ☆ Raquel Castillo Faus  
Esther Soler Giner ☆ Raquel Landín Cobos  
Alexandra Valencia-Peris ☆ Esther Pérez-Gimeno  
Berta García Mira ☆ Almudena Blasco Esteve  
Daniel Sáez Cortell ☆ Alejandro Sendín Magdalena  
Javier Soto Calatrava ☆ Lucía Ortega Pérez del Villar  
Rafael Aleixandre Benavent*

© IVASPE

Los autores

© Derechos de edición:

Nau Llibres - Edicions Culturals Valencianes, S.A.

Tel.: 96 360 33 36, Fax: 96 332 55 82.

C/ Periodista Badía, 10. 46010 Valencia

E-mail: nau@naullibres.com      web: www.naullibres.com

Diseño de portada e interiores:

Pablo Navarro, Kárali Torres Pérez y Artes Digitales Nau Llibres

Imprime:

Safekat

ISBN13: 978-84-7642-982-2

Depósito Legal: V- 1637- 2015

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización por escrito de los titulares del "Copyright", bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidas la reprografía y el tratamiento informático.



# Índice

Prólogo. «Guía actividad física y salud»..... 9

Introducción. La policía y el deporte. Una visión histórica..... 11

*Ángeles Navarro Gosálbez*

*Víctor Agulló Calatayud*

## Parte I

### Deportes y actividades físicas recomendables para mantener la forma

Capítulo 1. Running..... 19

*Recaredo Agulló Albuixech*

1. Introducción: los orígenes ..... 19

2. La mujer se erige en creciente protagonista de la carrera..... 21

3. Dulce Albors..... 22

4. Valencia, la ciudad del running..... 23

5. El running en las redes sociales. Turismo deportivo ..... 25

6. Consejos para todos aquellos que se inician ..... 26

Capítulo 2. Defensa personal policial..... 31

*Antonio Tárrega Pérez y Ángeles Navarro Gosálbez*

1. Introducción ..... 31

2. Preparación física de un policía ..... 32

3. La defensa y la táctica policial en el IVASPE..... 32

4. Conclusiones y futuro de la defensa policial..... 33

Referencias bibliográficas ..... 34

Capítulo 3. Tiro ..... 35

*José Manuel Guillem Benavent*

1. Introducción ..... 35

2. ¿Cómo debemos plantear nuestro entrenamiento? ..... 37

3. ¿Cuál debe ser mi prioridad en el entrenamiento? ..... 38

4. ¿A qué distancia tengo que entrenar? ..... 39

Referencias Bibliográficas ..... 40

Capítulo 4. Ciclismo .....	41
<i>Recaredo Agulló Albuixech y Víctor Agulló Calatayud</i>	
1. Introducción. Orígenes históricos .....	41
2. De práctica lúdico deportiva a medio de transporte alternativo .....	42
3. Deporte de masas.....	44
4. Medio urbano de transporte sostenible .....	45
5. Bicicleta y policía local de Valencia .....	46
6. Consejos de utilización .....	48
7. Ventajas.....	48
8. La opinión de la ciclista internacional Anna Sanchis .....	49
Referencias bibliográficas .....	52
Capítulo 5. Natación .....	53
<i>Miriam Cerdà Navarro</i>	
1. ¿Qué es la natación?.....	53
2. Importancia de la técnica en la natación.....	54
3. Natación en el ámbito policial de la Comunitat Valenciana .....	55
4. Natación para la salud .....	56
5. Nociones básicas de entrenamiento en el medio acuático .....	57
6. Conclusión.....	58
Referencias Bibliográficas .....	58
Capítulo 6. Triatlón.....	59
<i>Àngels Vidal Puchades</i>	
1. Definición .....	59
2. Orígenes .....	59
3. Distancias y modalidades .....	61
4. Entorno y desarrollo.....	63
5. Triatlón para todos.....	65
Referencias Bibliográficas .....	67
Capítulo 7. Pilota valenciana .....	69
<i>Manel Reig y Sebastià Giner</i>	
1. Introducció.....	69
2. Per què jugar a pilota valenciana? .....	70
3. La pilota és diferent? .....	73
Referències bibliogràfiques .....	74
Capítulo 8. Actividades hípicas y ecuestres.....	75
<i>Antonio José Castelló Monsoriu</i>	
1. Introducción. Breves apuntes históricos y notas para el caso valenciano.....	75
2. Consideraciones básicas sobre el proceso formativo ecuestre.....	77

3. Los caballos como agentes para la mejora de la condición física .....	78
4. La Sección de Caballería de la Policía Local, al servicio de la ciudadanía .....	82
Referencias bibliográficas .....	83
<b>Capítulo 9. Los deportes en contacto con la naturaleza.....</b>	<b>85</b>
<i>Victor Agulló Calatayud y Juan Tomás Coll</i>	
1. Definición y orígenes .....	85
2. Disciplinas (tierra, agua y aire) y perfil de los practicantes.....	86
3. Los deportes en contacto con la naturaleza y el desarrollo sostenible.....	87
4. Entorno y desarrollo en la Comunitat Valenciana.....	89
5. Turismo activo .....	93
6. Potencialidades y desafíos.....	95
Referencias Bibliográficas .....	96

## **Parte II**

### **Actividad física y hábitos saludables**

<b>Capítulo 10. Pruebas físicas y campeonatos deportivos para policías locales</b>	<b>101</b>
<i>Victor Agulló Calatayud y Recaredo Agulló Albuixech</i>	
1. Pruebas físicas de acceso a la policía local .....	101
2. Campeonatos deportivos para policías locales.....	104
Referencias bibliográficas .....	107
<b>Capítulo 11. Policía, socorrismo y forma física .....</b>	<b>109</b>
<i>Raquel Castillo Faus y Esther Soler Giner</i>	
1. Introducción .....	109
2. Aspectos básicos de Primeros Auxilios .....	110
3. Aspectos básicos de Socorrismo Acuático .....	115
Referencias bibliográficas .....	118
<b>Capítulo 12. Mantenimiento físico para policías.....</b>	<b>119</b>
<i>Raquel Landín Cobos</i>	
1. Introducción .....	119
2. Principios fundamentales de la preparación física.....	119
Referencias bibliográficas .....	127
<b>Capítulo 13. Actividad física y salud. Hábitos de vida saludables .....</b>	<b>129</b>
<i>Alexandra Valencia-Peris y Esther Pérez-Gimeno</i>	
1. Relación entre actividad física y salud .....	129
2. Beneficios y riesgos de la actividad física.....	132
3. Recomendaciones para un estilo de vida saludable .....	134
Referencias bibliográficas .....	137

Capítulo 14. Recomendaciones de salud bucodental .....	139
<i>Dra. Berta García Mira</i>	
1. Introducción .....	139
2. Enfermedades periodontales .....	140
3. Técnicas de higiene oral .....	142
Referencias bibliográficas .....	147
Capítulo 15. Nutrición y dietética para la actividad física y el deporte.....	149
<i>Almudena Blasco Esteve</i>	
1. La alimentación en el siglo XXI y su relación con la salud .....	149
2. ¿Existe alguna diferencia entre alimentación y nutrición? .....	151
3. Elaboración de una dieta equilibrada .....	151
4. Alimentos que no pueden faltar en las diferentes comidas .....	155
5. Nutrición y deporte: la alimentación para el buen rendimiento físico .....	156
6. Aspectos nutricionales en las fases de competición .....	159
7. ¿Qué puede aportar la figura de un dietista-nutricionista en el deporte?.....	159
Referencias bibliográficas .....	160
Capítulo 16. ¿Cómo evitar las lesiones deportivas más frecuentes?.....	161
<i>Daniel Sáez Cortell, Alejandro Sendín Magdalena, Javier Soto Calatrava y Lucía Ortega Pérez del Villar</i>	
1. Prevención en lesiones rodilla y tobillo.....	162
2. Fortalecimiento del tobillo para la prevención de lesiones articulares desde el punto de vista del entrenamiento deportivo .....	166
3. Ejercicios de entrenamiento abdominal para estabilización lumbar .....	167
Referencias bibliográficas .....	169

### Parte III

#### Aspectos socioculturales del deporte

Capítulo 17. Breves apuntes sobre la psicología del deporte .....	173
<i>Ángeles Navarro Gosálbez y Víctor Agulló Calatayud</i>	
1. Introducción .....	173
2. Rol del psicólogo del deporte .....	175
3. Objetivos del entrenamiento psicológico .....	175
4. Habilidades mentales que entrenan y potencian los psicólogos del deporte .....	176
5. Psicología, deporte y calidad de vida entre los cuerpos policiales .....	178
Referencias bibliográficas .....	179

<b>Capítulo 18. Violencia en el deporte</b> .....	181
<i>Recaredo Agulló Albuixech y Víctor Agulló Calatayud</i>	
1. Introducción .....	181
2. Antecedentes. Un mal que viene de lejos .....	182
3. Un problema dentro y fuera de los estadios.....	182
4. Violencia en los <i>mass-media</i> .....	185
5. Características psicosociales de los violentos en el deporte .....	187
6. El racismo, el terrorismo y el machismo.....	187
7. Conclusiones.....	189
Referencias bibliográficas .....	190
<b>Capítulo 19. Dopaje. Del deporte profesional al amateur: el caso de los esteroides anabolizantes</b> .....	193
<i>Víctor Agulló Calatayud y Rafael Aleixandre Benavent</i>	
1. Introducción .....	193
2. Patrones de consumo. Vías de administración y frecuencia de uso.....	195
3. Baja percepción del riesgo.....	196
4. Mercado negro .....	197
5. Efectos sobre la salud.....	198
6. Recomendaciones finales .....	199
Referencias bibliográficas .....	200
<b>Capítulo 20. Los Valores del deporte: desafíos y controversias</b> .....	201
<i>Recaredo Agulló Albuixech y Víctor Agulló Calatayud</i>	
1. Introducción .....	201
2. Controversias sociales.....	202
3. El deporte por el deporte, por el placer de sentirse libre.....	204

## Parte IV

### La opinión de los policías deportistas

<b>Capítulo 21. La opinión de los policías deportistas</b> .....	209
1. José Luis Carque Vera. Coordinador General Área Seguridad Pública y Emergencias [ASPE] Intendente General Jefe Policía Local Castellón [PLCS] .....	210
2. Dulce Albors. Policía Local del Ayuntamiento de Valencia .....	213
3. David Julià. Policía Local del Ayuntamiento de Vall d'Uixò.....	214
4. Jordi Bueno. Cuerpo Nacional de Policía (CPN).....	215
5. Juan José Nevado. Policía Local del Ayuntamiento de Vall dels Alcalans.....	217
6. Francisco Ribera. Policía Local del Ayuntamiento de Banyeres de Mariola.....	219
7. Roberto Navarro. Policía Autonómica .....	220
8. Antonio Tárrega. Policía Local del Ayuntamiento de Valencia .....	221
9. Paco Escribá. Policía Local del Ayuntamiento de Valencia.....	225



## Prólogo

# «Guía actividad física y salud»

La actividad física es la receta perfecta para llevar una vida sana y saludable. Gracias al ejercicio físico y a la práctica deportiva no solo ejercitamos nuestro cuerpo y nuestra mente, sino que también nos liberamos del estrés que conlleva la vida y al mismo tiempo nos relacionamos con los compañeros de trabajo y con el medio ambiente.

Como una muestra más del compromiso de la Conselleria de Governación y Justicia con los Cuerpos de la Policía Local, el IVASPE desarrolla esta Guía práctica para promover la actividad física y la salud entre los miembros de plantillas policiales. La prevención que se sustenta en la formación de nuestros profesionales y el cuidado de su salud.

A lo largo de esta guía, se pretende dar una visión general en este campo, abordando algunos de los deportes y actividades físicas más asequibles y encaminadas a mantener la forma, así como algunos de los fundamentos y recomendaciones de salud, para terminar, con la opinión de algunos policías, los valores sociales del deporte y sus controversias.

Una nueva apuesta por mejorar la calidad de vida y el bienestar de los cuerpos de Policía Local, que redundará en una generación de agentes mejor formados para contribuir a la seguridad objetiva y subjetiva de todos los valencianos.

Finalmente, agradecer de nuevo a todos los que han posibilitado la edición de esta guía, que sin duda constituye una herramienta útil que servirá de apoyo al trabajo diario de los agentes de la policía local.

Luis Santamaría Ruiz  
Conseller de Governación y Justicia



## Introducción

# La policía y el deporte. Una visión histórica

Ángeles Navarro Gosálbez

*Psicóloga y criminóloga. Jefa de Servicio de Formación  
en Seguridad y Emergencias (IVASPE)*

Víctor Agulló Calatayud

*Departament de Sociologia i Antropologia Social  
Universitat de València*

El término policía ya aparece en el diccionario de Nebrija de 1495 y se equipara con *civilidad*, palabra que a su vez procede del latín *civilitatis-atris*. Unos años más tarde, en 1611, en el diccionario de Covarrubias se da esta definición:

Término ciudadano y cortesano. Consejo de policía, el que gobierna las cosas menudas de la ciudad y el adorno de ella y limpieza. Es vocablo griego. La ciencia y modo de gobernar la ciudad y la república.

El diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (DRAE) en su edición de 1884 amplía el campo semántico de esta voz:

Cuerpo encargado de vigilar por el mantenimiento del orden público y la seguridad de los ciudadanos a las órdenes de las autoridades políticas.

Por fin en la edición de 1914 del Diccionario de la Academia aparece el lema *agente de policía* y en lo que concierne a la policía la define del siguiente modo:

La policía urbana es la que se refiere a todo lo que tiene relación con el cuidado de la vía pública en general, limpieza, higiene, salubridad y ornato de los pueblos.

De este modo los agentes de policía se convirtieron desde principios del siglo XX en las personas que se ocupaban de todo aquello que concernía a la vida cotidiana de los habitantes de una ciudad, pueblo o villa. Eran, y son, los que más en contacto están con los problemas de las personas, los que mejor conocen los barrios y su composición social.

Un agente de policía representa a una gran colectividad, es la imagen de la ciudad, y de su gobierno, en especial de su ayuntamiento. Es por ello que se convierte en un personaje especial sobre el que recae la enorme responsabilidad de hacer cumplir las leyes y, al mismo tiempo, de mostrar el lado humano de un cuerpo nacido para ayudar a los ciudadanos, a los que vienen de fuera, a los que se instalan por un tiempo determinado, a los que están de paso.

En este sentido la formación de un policía presenta muchas facetas. Exige de él una sensibilidad muy alta, un compromiso con la ley, el sentido de la proporcionalidad, un saber hacer, y también un estado de forma física y mental muy elevado.

La vida de un policía pasa por diferentes etapas, como la de todos los trabajadores, y si en todas las profesiones el paso de los años supone una merma de las capacidades físicas y un aumento de las experiencias que te aportan los años de servicio, es lógico pensar que en el caso de un agente las funciones también deberán adaptarse a la vida biológica.

En cualquier caso el policía deberá cuidar su imagen externa, imagen que desempeña un papel esencial para el mismo y para la colectividad a la que se debe. La práctica del ejercicio físico, en este sentido, es una herramienta de trabajo esencial. La práctica de un deporte de un modo asiduo, sabiendo lo que se debe hacer y lo que se debe evitar, siendo consciente de las propias limitaciones, debe formar parte de los hábitos de vida de un agente.

En ese sentido cabe destacar que en una reciente tesis doctoral titulada *Propuesta de un proyecto de formación inicial de los cuerpos de policía local de la Comunitat Valenciana basado en competencias* publicada por la profesora Remedios Aguilar (2012) se ha sugerido igualmente la necesidad en profundizar desde el IVASPE en la ampliación de contenidos en materia de educación física y deportiva.



Grupo de ciclistas de la policía local de Valencia en los años 1950 (APLV)



La carrera a pie forma parte imprescindible de la preparación de los policías locales (APLV)

Muchos son los policías que en los últimos años se han aficionado a deportes como la carrera a pie, el ciclismo, el montañismo, la natación o las artes marciales. Es cierto que queda mucho camino por andar y que en este campo, como en tantos otros, España llegó tarde a lo que acontecía en otros países europeos, pero no es menos cierto que en las dos últimas décadas los cambios son notables y que la formación que reciben todas aquellas personas que quieren acceder al cuerpo de policía se ha ido perfeccionando.

El deporte se ha convertido en el fenómeno social de masas más importante a escala planetaria. La práctica del deporte se ha demostrado que es una gran herramienta de trabajo a utilizar para la integración de colectivos marginados, jóvenes con problemas de adaptación, personas con tendencia a infravalorarse, enfermos de diabetes, obesos, personas con problemas cardiovasculares, entre otros.

Los policías locales deben tener en cuenta que su cuerpo es esencial a la hora de aguantar las duras jornadas que le esperan. Un agente de policía necesita en ocasiones la paciencia de Job, la sabiduría de Séneca, y el cuerpo del Discóbolo de Mirón para salir adelante de las mil contingencias que acarrea su profesión. En este sentido una excelente preparación física puede ayudar en el desarrollo personal, familiar y profesional para encarar con motivación e ilusión

En este libro guía nos proponemos analizar una serie de aspectos que contribuyan a mejorar su labor a todos aquellos que deseen formar parte de este gran colectivo e igualmente nos dirigimos a los miles de policías locales que a diario salen a recorrer los barrios de sus ciudades con el fin de hacer más grata la convivencia entre todos.



Grupo de policías locales en las instalaciones del IVASPE (IVASPE)

Muchos son los temas que se tratan en esta guía y que abarcan desde aspectos socio-lógicos y psicológicos a otros que se centran en la preparación física, la nutrición, la salud, el dopaje, la prevención de lesiones deportivas, entre otros. En un primer momento nos detenemos en los deportes y las actividades físicas más asequibles y recomendables para mantener la forma física. Un apartado especial, escrito por el especialista Recaredo Agulló, está centrado en la práctica del *running*, sin duda el deporte más practicado entre los policías locales y que cuenta con un gran arraigo en tierras valencianas. La defensa policial, sus nuevas perspectivas y retos, ocupan igualmente un lugar prominente, siendo precisamente Antonio Tárrega, uno de los instructores encargado en Valencia de su docencia, el autor de este capítulo. La tercera actividad física tratada es el tiro, una disciplina fundamental para el desempeño profesional policial cuya autoría corresponde en este caso a José Manuel Guillem, director de Tiro en el IVASPE y que atesora una sólida experiencia en la materia.

Asimismo se han considerado otras actividades físicas relevantes como el ciclismo, la natación, el triatlón, la pilota valenciana, el socorrismo, las actividades hípcas o los deportes en contacto con la naturaleza. Se dan en todos los casos unas breves pinceladas sobre las características y valores que transmiten cada una de estas prácticas, así como una serie de pautas a seguir para aquellos que quieran iniciarse o profundizar en estos deportes. En la redacción de estos textos han colaborado destacados especialistas, entre los que encontramos a Antonio Castelló, Míriam Cerdà, Àngels Vidal, Juan Tomás Coll, Manel Reig, Sebastià Giner, Esther Soler y Raquel Castillo.

El propósito de esta guía es dar una especial relevancia a la práctica del deporte y de la actividad física como favorecedores de hábitos de vida saludables. Partiendo de esta premisa, en primer lugar, se nos ofrecen unas bases para trabajar y mantener el acondicionamiento físico general con especial incidencia para el trabajo de la resistencia, la fuerza y la velocidad adaptadas al quehacer policial en el capítulo escrito por la atleta internacional y *coach* deportiva Raquel Landín. Se incide aquí en la elección de sistemas de entrenamiento flexibles, distendidos y divertidos.

Las pedagogas y profesoras de la Universitat de València Alexandra Valencia y Esther Pérez se ocupan de poner en valor el deporte salud como transmisor de hábitos de vida saludables. La práctica de la actividad física con regularidad aporta calidad de vida y previene la aparición de numerosas enfermedades. En la misma línea, pero esta vez centrado en la salud bucodental, contamos con la colaboración de la odontóloga Berta García Mira, también profesora de la Universitat de València. La nutrición y dietética deportiva es otro apartado al que consagramos una especial atención y en este caso viene firmado por la nutricionista y dietista Almudena Blasco, mientras otro apartado relevante lo consignamos a la prevención de la aparición de algunas de las lesiones más frecuentes en un capítulo firmado y coordinado por el fisioterapeuta Daniel Sáez Cortell, director del Instituto Valenciano de la Salud (INVASA).

Paralelamente, unos agentes que han hecho del deporte un modo de vida, nos comentan lo que ha supuesto la práctica del ejercicio físico en su quehacer diario. Hombres y mujeres que en el pasado ya practicaron, e incluso en algunos casos llegaron a destacar en sus respectivas modalidades, han querido dar fe de todo aquello que el deporte les aportó y les aporta así como las dificultades encontradas para compaginar su práctica con el ejercicio de su profesión. Estas personas, marcadas por un espíritu de superación enorme y con una sensibilidad especial, nos muestran los grandes valores que trasmite la práctica deportiva, como son la solidaridad, el compañerismo, el esfuerzo colectivo, el saber donde están tus límites, y la resistencia física y mental.



El ejercicio físico y el deporte como elementos esenciales para el mantenimiento de la forma física (IVASPE)

En los últimos capítulos nos centramos sobre algunas de las controversias sociales del deporte en la actualidad, entre las que encontramos, de manera especial, la violencia, el dopaje y las adicciones derivadas.

En definitiva, en esta guía son los propios agentes los que se convierten en los protagonistas del libro. Las opiniones de los policías a la hora de abordar los futuros planes de estudio deberán ser tenidas muy en cuenta, así como la incorporación de nuevas materias y la mejora, seguimiento y actualización de las pruebas físicas.

Deseamos que la lectura de estas páginas sea de utilidad y de consulta para los futuros policías, así como de reflexión para aquellos que llevan ya años ejerciendo. Este es el deseo de todos y cada una de las personas que han colaborado en este libro, editado por el IVASPE en aras a promocionar la práctica de la actividad física y deportiva de cara a dignificar, más si cabe, a los cuerpos de policía local de la Comunitat Valenciana.

# PARTE I

## **Deportes y actividades físicas recomendables para mantener la forma**



# Capítulo I.

## Running

Recaredo Agulló Albuixech

*Filólogo e investigador deportivo. Autor del Diccionario Espasa de Términos Deportivos y del libro Un Siglo de Atletismo Valenciana 1907-2008*

La carrera a pie forma parte de las señas de identidad de la Comunitat Valenciana, y en especial de la ciudad de Valencia, conocida como la ciudad del *running*. En los últimos años miles de personas se han aficionado a la carrera a pie, en especial desde que la crisis, hacia el 2008, empezó a dejar sentir sus efectos. Ahora bien, mucho antes se habían sembrado las simientes que han permitido este crecimiento espectacular.

### ■ I. INTRODUCCIÓN: LOS ORÍGENES

En la ciudad de Valencia, todo empezó en 1907 con la disputa de la primera carrera controlada por jueces y que tuvo como recorrido la distancia que separaba el colegio de los actuales Jesuitas de Valencia de la localidad de Massamagrell (L'Horta Nord). Dos años después, coincidiendo con la celebración de la I Exposición Regional de 1909, se corrió la «pequeña maratón», con esta denominación, que enlazó la ciudad de Sagunto con la pista de la Exposición situada en los alrededores de la Alameda. Unos 25 kilómetros fue la distancia recorrida por casi una veintena de atletas, algunos de ellos venidos de otras regiones de España. Hubo premios en metálico muy elevados.

La Federación Valenciana de Atletismo se fundó en 1924, año en el que se disputó la primera edición de la *Volta a Peu*, una prueba que con el paso de los años se ha convertido en el gran referente del deporte popular en Valencia. Esta carrera fue una iniciativa del diario *El Mercantil Valenciano*.

La disputa de esta Vuelta a Pie provocó de inmediato la celebración de pruebas similares en decenas de pueblos, y en pocos años las carreras a pie ya formaban parte de los programas de fiestas de numerosas localidades. Sedaví y Puerto de Sagunto fueron las que mayor número de ediciones disputaron en el pasado, pero el pedestrismo no se limitó al área de Valencia. En pueblos como la Font de la Figuera, Gandia, Algemesí, Quart de les Valls, Lliria,

Xàtiva, Borriana, Castellón, Elche, Sueca, Carcaixent, Ontinyent, Benigànim, Ibi, Sax, y otras poblaciones también tuvieron lugar carreras a pie.

La Guerra Civil supuso un duro golpe para este deporte. Las condiciones de vida de miles de valencianos se vieron afectadas. El hambre obligó al abandono de cientos de familias de las tierras que les vieron nacer. La emigración se dirigió primero a países como Argentina, Uruguay, México, Chile o Brasil, y posteriormente, desde mediados de los años 50, hacia Francia, Suiza, Reino Unido y Alemania. En ese contexto, en los años cuarenta del siglo pasado el epicentro del atletismo popular se trasladó a Algemesí, localidad de la comarca de la Ribera que dio tres campeones de España de maratón: Alfonso Blay (1944-1945), Manuel Sánchez (1947) y José Blay (1948).

En Valencia en estos tristes y negros años muy pocas carreras sobrevivieron, una de ellas fue la Vuelta a Pie, que pasó a estar en manos de la falla de la calle Cuenca durante unos años, y ya más tarde, en la década de los 50, fue recuperada por el diario *Levante*. De cualquier modo un dato nos permitirá contrastar las diferencias. En la edición de 1929 de la *Volta*, se inscribieron más de 500 personas mientras que en la edición de 1965 no se llegó a los 130 atletas.



Volta a Peu a València, finales de los años 20. Los pioneros del atletismo valenciano atraviesan el Puente del Real, un lugar por el que en los últimos 90 años han discurrido millares de atletas y maratonianos (Luis Vidal)

Cuando de verdad la carrera a pie va a mostrar sus credenciales fue en marzo de 1979, en el momento que están produciéndose grandes cambios en la sociedad valenciana y española, propiciados por un nuevo concepto de la política y del deporte. En esa edición tomaron parte más de 15.000 personas, hecho que desbordó las previsiones de los organizadores.

Un acontecimiento decisivo fue la constitución de la Sociedad Deportiva Correcaminos en 1981, si bien desde hacía dos años antes ya existía un núcleo de atletas que animados, entre otras personas por Miguel Pellicer, se concentraban en la Alameda para después iniciar sus entrenamientos. Personas como Toni Lastra, Roberto Ferrandis y en la actualidad Francisco Borao estuvieron o están al frente de este club. El Correcaminos organizó en 1980 las 24 horas de *footing* en la Alameda; un año después el Primer Maratón Popular de Valencia y en 1983 la Volta a Peu que desde hacía cuatro años había dejado de celebrarse. Desde aquella fecha hasta hoy esta carrera, junto con la San Silvestre, el 10K y el Maratón Trinidad Alfonso, son las que mayor número de participantes concitan en la ciudad Valencia.



## 2. LA MUJER SE ERIGE EN CRECIENTE PROTAGONISTA DE LA CARRERA

A lo largo de todos estos años la presencia de la mujer ha sido la asignatura pendiente. El primer equipo atlético femenino nació con la proclamación de la II República. Las alumnas de Magisterio Español fueron las pioneras del atletismo. Alejandra Soler, que en la actualidad cuenta con 101 años, es un perfecto referente para recordar aquellos tiempos de lucha por la igualdad entre los hombres y mujeres. El franquismo supuso para la mujer la exclusión de un gran número de actividades, entre ellas, la práctica de ciertos deportes. Así, hasta el año 1963, la mujer estuvo ausente de la práctica atlética. En 1965 se corrió la primera *Vuelta a pie* femenina en Valencia sobre una distancia de 500 metros y reservada para las alumnas de los colegios.

Los años 80 y 90 sirvieron para que poco a poco la presencia femenina se fuera afianzando y para que la sociedad valenciana aceptara de buen grado que las mujeres tienen los mismos derechos que los hombres. La llegada de las mujeres a la carrera a pie fue un proceso sumamente lento y que contó en ocasiones con la oposición familiar. Podemos hacernos una idea analizando los porcentajes de participación. Así por ejemplo en carreras inferiores a los 10 Km las mujeres venían a representar a principios del siglo XXI entre el 8% y el 12 %, según épocas del año y la localidad donde se celebraba. En las medias maratones no pasaba del 6% y en el maratón del 2%.

La incorporación de la mujer al *running* coincide con la crisis económica y con una serie de circunstancias determinantes como son las publicaciones deportivas, el respaldo de entidades bancarias, casas de seguros, firmas comerciales, y la gran labor de ayuntamientos y clubes.

A lo largo de los últimos 5 años la participación femenina ha sido la nota más destacada de las carreras a pie. La *Volta a Peu* a Valencia, la San Silvestre o las carreras del Circuito Ciutat de València ven como en cada edición crece el porcentaje de participación femenina.

La participación femenina en el Medio Maratón de 2011 se situó en el 9%; en el 2013 en el 13% y en el 2014 en el 17.3%. En las pruebas de 10K y de 15K, la participación femenina supera el 27% en el primer caso y el 18% en el segundo. La carrera de la Cruz Roja (5K) del año 2014 tuvo una participación femenina prácticamente idéntica a la masculina. No cabe duda que en los próximos años las mujeres aumentarán su presencia en las carreras.

La mujer ha descubierto que la mejor manera de tonificar el cuerpo, en la vertiente de estética y salud primordialmente, es con la práctica de algún deporte y, en especial, con el *running*. La figura de la corredora se estiliza, el cuerpo se moldea, la piel «naranja» desaparece, se retrasa la aparición de varices y, además, como las mismas atletas dicen nos encontramos en forma, podemos salir de casa corriendo, perdemos kilos sin necesidad de hacer un régimen especial, es barato, hacemos amigos y amigas, viajamos y conocemos muchos pueblos que ni sabíamos que existían.

Un dato evidente de la presencia de mujeres policías en las carreras lo tomamos directamente de la media maratón Trinidad Alfonso de Valencia de 2014. En esa competición uno de los equipos con mayor número de participantes fue el de La Policía Local de Valencia con 51 atletas, de los que un tercio fueron mujeres. Igualmente, en los más de 100 clubes valencianos presentes en esta carrera, hemos podido constatar la presencia de al menos 27 mujeres policías locales. Por todo ello en los próximos años esta presencia se va a incrementar.

### ■ 3. DULCE ALBORS

Entre las participantes en las carreras cada día es mayor el número de mujeres que son policías locales y que se entusiasman con este deporte. Entre ellas hay que destacar a Dulce Albors Gómez, policía local de Valencia desde mayo de 2001. Dulce ha sido campeona del mundo de *cross* en los Mundiales de policías y bomberos disputados en Barcelona en el 2003 y medalla de plata en el 1.500; tercera en los Mundiales de *cross* de Quebec (Canadá) en 2005, en esta misma competición fue bronce en el 1.500; campeona de Europa de *cross*, de 1.500 y de 3.000 en los Europeos de 2006 de Pontevedra. Y además se adjudicó la *Volta a Peu* a Valencia, la Marathonina, y un sinfín de carreras populares. Igualmente cabe destacar que fue una de las primeras que logró bajar de las 3 horas en maratón y que es sumamente querida entre sus compañeros. Su carácter afable, su espíritu de superación, sus ganas de demostrar que las mujeres merecen el mismo trato que los hombres y carisma personal han dejado una estela que nunca olvidaran todos cuantos tuvieron el honor de conocerla.

## 4. VALENCIA, LA CIUDAD DEL RUNNING

Si hoy hay un deporte que es apreciado por la inmensa mayoría de la ciudadanía es ese el *running*. La celebración de una gran competición atlética de carácter popular cuenta con un amplio respaldo ciudadano a diferencia de lo que aconteció con otros eventos deportivos. Carreras como el Medio Maratón, el Ekiden (maratón por relevos), el maratón Trinidad Alfonso Valencia, la San Silvestre o la Volta a Peu a Valencia gozan de una alta consideración social.

Valencia posee unas condiciones orográficas excelentes, unas temperaturas agradables la mayor parte del año y un viejo cauce del río Turia que es una auténtica delicia para los corredores. De este modo desde las instituciones y de entidades como la Fundación Trinidad Alfonso se trata de consolidar a Valencia como ciudad de referencia internacional en la práctica del *running*. La fiebre de las carreras se constata a cualquier hora del día, en cualquier calle o paseo. Las rondas de circunvalación, el paseo de la playa de la Malvarrosa, los jardines de Viveros, la pinada de El Saler, sirven de escenarios a las zancadas de miles de valencianos. Esta pasión por correr y hacer de Valencia un referente puede ayudar a la ciudad a aumentar su potencial turístico. *Valencia Ciudad del Running* es una marca que lleva camino de consolidarse.

Cada año más de 30 carreras tienen lugar en la ciudad de Valencia. Aparte de las clásicas se cuenta igualmente con el Circuito de Carreras Populares de la Ciutat de València que tiene una enorme repercusión y cuya dirección corresponde a su Ayuntamiento. Este circuito engloba unas diez carreras de tal manera que todos los barrios disfrutan una mañana al año de los efectos positivos de la práctica de la carrera a pie. Las distancias varían entre los 5 y los 10 kilómetros lo que contribuye a que el número de *runners* aumente año tras año. La prueba del Barrio



El Cauce del Río Turia ha supuesto para miles de valencianos el lugar privilegiado para que la carrera a pie posea un inmenso estadio de atletismo las 24 horas del día (José Royo)



Salida de la maratón Trinidad Alfonso y el 10K. Valencia se ha convertido en la ciudad en la que el *running* es ya una de sus señas de identidad más estimadas (Hastphoto)

de Sant Marcel·li es una de ellas y ya lleva más de 35 ediciones. Otras carreras destacadas de este circuito son la Carrera Popular Galápagos, la Carrera Universitat de València, la Volta a Peu del Levante U.D, la carrera José Antonio Redolat, la Volta a Peu a Nazaret, la Carrera per la Salut, la Volta a Peu de les Falles, la Volta a Peu al Cabanyal y la Vuelta a Pie Es Posible.

La San Silvestre, que en el año 2014 cumplió 30 ediciones, concita un público juvenil y en el que los escolares y los papás y las mamás aportan un contingente de disfraces impresionantes. Miles de personas se concentran en la plaza del ayuntamiento de Valencia y últimamente en la puerta del Instituto Luis Vives de la calle Xàtiva para correr la prueba más festiva del año.

También en Valencia hay carreras de enorme solera como el Pas Ras que organiza la S.D. Poblats Marítims y que tiene el Puerto de Valencia como recinto; el 15K Valencia Abierta al Mar; la Carrera de las empresas; el 10K Divina Pastora; el 15K Nocturna Valencia Banco Medilinum; la Carrera Sanitas Marca *Running Series*. La carrera del Pueblo Saharaui que se corre por el cauce del río tiene un claro carácter solidario. Igualmente solidaria es la carrera de la lucha contra el cáncer infantil en la que se llama la atención sobre las carencias económicas que sufren los investigadores sobre esta enfermedad.

La carrera de la Dona en la que toman parte miles de mujeres y cuya meta está ubicada en el paseo Marítimo crece año tras año y se han superado ya las 12.000 llegadas a meta en 2015. El maratón por equipos o Ekiden que debutó en este año 2014 tuvo el gran acierto de

hacernos recordar que el atletismo es también un deporte de equipo. El 10K que se corre al unísono del maratón Trinidad Alfonso con salida en el puente de Monteolivete y llegada sobre la pasarela que se instala sobre el estanque de la Ciutat de les Arts i les Ciències. En el año 2014 fueron 8.000 los inscritos con un 43 por ciento de participación femenina.

El 10K que organiza Evasion Running el primer domingo de enero con salida y llegada en la Alameda y con miles de participantes cada año, es la manera de inaugurar el año con buen pie. En todas estas carreras son cientos de policías municipales los que toman parte o incluso presentan equipos. Destacan en este sentido el equipo de la Policía Local de Valencia que participó en el maratón por equipos denominado con la palabra japonesa Ekiden.

## 5. EL RUNNING EN LAS REDES SOCIALES. TURISMO DEPORTIVO

El *hashtag* global ValenciaEsRunning se ha convertido en un referente para miles de aficionados. Los comentarios sobre el maratón o sobre las experiencias que supone correr para los nuevos aficionados demuestran que este deporte es cada día más apreciado. En las redes sociales se comparten planes de entrenamientos, se dan consejos, se cuelgan resultados, se publican artículos sobre la alimentación, se habla de experiencias personales.

Igualmente se han multiplicado las tiendas de material deportivo, los clubes, los entrenadores y los interesados en aprender todo sobre la carrera a pie. En este sentido las redes sociales están desempeñando un enorme papel a través de Facebook y de Twitter.

Valencia Ciudad del Running ha dejado de ser un proyecto para convertirse en una realidad. Una realidad que se verá reforzada en próximas fechas con la construcción de un carril especial para corredores dentro del cauce del río Turia, iniciativa que tiene a la Fundación Trinidad Alfonso como gran garante. Se busca crear una marca en la que el deporte participativo, de carácter popular sirva no solo para hacer una sociedad más deportiva sino también para convertir a Valencia en un destino turístico.

Aunar deporte y turismo es una realidad. Las más de 8.000 personas que en la edición de 2013 vinieron a Valencia y los más de 12.000 que lo hicieron en la edición de 2014, auguran un gran futuro al turismo deportivo en la ciudad de Valencia del que se están beneficiando los sectores de la hostelería, la restauración y el transporte, entre otros. En este contingente de atletas venidos de otros países destacan los italianos, seguidos por franceses, británicos, belgas y holandeses.



## 6. CONSEJOS PARA TODOS AQUELLOS QUE SE INICIAN

Comentaba Emilio Zatopek, campeón olímpico de maratón en Helsinki (1952), *si quieres ganar corre cien metros. Si quieres experimentar la vida, corre un maratón.*

En las siguientes líneas damos una serie de consejos para todos aquellos que quieran practicar la carrera a pie.

### ■ *¿Por qué la carrera a pie?*

Correr es uno de los deportes más completos que existen. Correr implica no solo ejercitar piernas y pies, sino que ponemos en movimiento los brazos, el torso, y ejercitamos el aparato cardiovascular y el respiratorio. Su práctica es sencilla tan solo se necesita un calzado apropiado y no precisamos de ninguna instalación específica. Calles, caminos forestales, estadios, parques, paseos, forman parte de los escenarios de este deporte.

### ■ *¿Dónde correr?*

Lo más sencillo es correr cerca de casa, en un sitio tranquilo, sin circulación, en caso de correr de noche que esté bien iluminado y concurrido. Puede ser un parque, un campo de fútbol, un campo de golf, una pista, un paseo.

Las superficies sobre las que corremos también deben ser consideradas. El asfalto te permite correr sin temor a una torcedura de tobillo pero los choques son bruscos y el impacto, en el caso de tener sobrepeso, daña las articulaciones.

Los caminos de tierra, las sendas por las montañas, los bosques son ideales para correr. Las articulaciones sufren menos, pero las raíces, los hoyos ocultos bajo las hojas pueden provocar torceduras de tobillos. Las antiguas pistas de ceniza de los estadios de atletismo eran estupendas para hacer kilómetros, si bien provocaban cierta monotonía.

Correr por la playa es sumamente agradable. Sin embargo correr sobre la arena es complicado por el hecho de exigir un gran esfuerzo a los tobillos, y por otra parte esta superficie, al ser deslizante, provoca agujetas y dolores musculares, por lo que solo se aconseja hacerlo ocasionalmente.

Las pistas de atletismo están destinadas a la competición, por ello son sumamente peligrosas para aquellos que preparan largas distancias o buscan acumular kilómetros puesto que los microtraumatismos pueden ser múltiples. Es preferible, si no hay otra opción, correr por el campo de césped que está en el interior de la pista.

### ■ *¿Con quién correr?*

Hay dos tipos de corredores aquellos que les gusta correr en grupo y aquellos que prefieren hacerlo en solitario. Para todos aquellos que se inician lo más aconsejable es hacerlo en compañía de un grupo de amigos, y a ser posible contar con la ayuda de un entrenador o atleta experimentado. De este modo se evitarán muchos errores. Igualmente hay atletas que tras muchos años de correr en grupo aprecian ahora la llamada soledad del corredor de fondo. En cualquier caso es aconsejable, en caso de salir solo a correr, dejar dicho en casa por dónde vas a entrenar. Recomendación que es indispensable hacer en caso de salir solo a correr por la montaña en cuyo caso ir provisto de un teléfono móvil puede ser de gran ayuda.

En la actualidad, afortunadamente, existen muchos clubes de atletas populares, si bien el número de atletas independientes en las carreras se sitúa en torno al 50% de los participantes.

### ■ *Las revisiones médicas*

Es una práctica habitual salir a correr o hacer deporte sin saber si nuestro organismo está en regla para la práctica del ejercicio físico. Es por ello esencial conocer nuestra frecuencia cardiaca, saber cuál es el comportamiento del aparato cardiovascular en reposo y durante el esfuerzo. El electrocardiograma permite conocer el estado de nuestro corazón y además puede realizarse en reposo o en pleno esfuerzo, y es totalmente inocuo y no causa ninguna molestia.

Igualmente es muy importante realizarse una prueba de esfuerzo que nos permita medir la respuesta cardiaca en condiciones de trabajo máximo. Mediante las tomas de sangre repetidas en el transcurso de la prueba se intenta conocer el umbral anaeróbico y el nivel de tolerancia de la persona al ácido láctico en sangre.

### ■ *La preparación*

No es bueno pensar que la carrera a pie sea una actividad milagrosa y cuya práctica no entraña ninguna dificultad. Hay que tener claro cuáles son los objetivos que pretendemos alcanzar y compartir nuestras vivencias y dudas con un entrenador, o persona experta. Hay personas que desean acabar una maratón en menos de 5 horas y otras en menos de 3 horas, entre ambas hay todo un mundo. Por otra parte hay corredores que solo aspiran a correr una carrera sin tener que pararse, o a correr sin otra preocupación que la de acabar bien. La preparación en cada caso varía en función de los objetivos a alcanzar.

### ■ *¿Cuánto tiempo hay que correr?*

Para empezar se puede correr un par de días a la semana entre 15 y 30 minutos, incluso con paradas de un par de minutos cuando se acelere el corazón. Una vez superada esta primera fase se aconseja correr tres veces a la semana alrededor de unos 30 minutos, y hacerlo día sí día no, dejando uno de descanso. En la medida que pasan los meses y los años se puede llegar a entrenar de 4 a 5 días a la semana en sesiones que superen la hora de carrera continua. En aquellas personas que llevan años corriendo vemos a atletas que entrenan más de dos horas al día y que lo hacen entre 5 y 6 días a la semana. Todo está en función de las metas que cada uno se fija, en los objetivos que se pretenden alcanzar y en el organismo que se posee y su capacidad para adaptarse al esfuerzo. Al finalizar un entrenamiento o al realizar series es muy importante conocer la frecuencia cardíaca, la más utilizada es colocarse la mano encima del corazón. También es interesante conocer las pulsaciones que se tienen en reposo y ver cómo en función de los entrenamientos éstas tienden a bajar, síntoma de que estamos entrenando bien.

En cualquier caso, y salvo atletas de alta competición, se aconseja no superar nunca las 180 pulsaciones por minuto. Igualmente si al cabo de 5 minutos de haber terminado una serie o un entrenamiento las pulsaciones se mantienen por encima de 150 es imprescindible la visita al cardiólogo.

### ■ *Los estiramientos*

En muchas ocasiones y ante la proximidad de una carrera los atletas piensan más en acumular kilómetros que en hacerlos con las garantías suficientes. La acumulación de kilómetros debe ir precedida de las tablas de estiramientos, en especial en los entrenes. Cualidades como la flexibilidad son desatendidas sistemáticamente por los corredores. En la medida que el corredor deja de lado el trabajo de los músculos y tendones que interviene en la carrera acorta su carrera deportiva. Trabajar el abdomen, los ejercicios de cadera, los abductores, los isquiotibiales, los cuádriceps, la espalda y los brazos deben formar parte de sus planes de entrenamiento diario. La forma física está en relación directa con el calentamiento y con todos los ejercicios previos al entrenamiento específico. Al realizar un estiramiento se debe notar tirantez, no dolor.

### ■ *La alimentación*

Una de las cuestiones más debatidas es qué es lo que come un corredor. Afortunadamente vivimos en un país rico en frutas, legumbres y verduras. Tres de los elementos básicos de la alimentación de todo deportista. Hay muchos intereses comerciales de por medio que nos prometen milagros tomando tal o cual producto. Una alimentación equilibrada en la que no falten los hidratos de carbono (arroz, patata hervida), frutas, verduras, el aceite de oliva, los dátiles, pasas, orejones, nueces, el pan integral, las pastas, el pescado y algo de carne es más que suficiente.

Es importante planificar lo que se va a comer y muy en especial los días previos a una carrera a la que se le ha dedicado muchas horas de preparación. Hay que pautar una estrategia nutricional que permita mantener los niveles de glucógeno lo más estables posibles. Lo más aconsejable para saber alimentarse bien es consultar con un profesional para que adecue la alimentación al ritmo de los entrenamientos, la edad del corredor, su historia deportiva, el estado de salud y los hábitos personales.

### ■ *El calzado*

Al entrar en una tienda de deportes para comprar unas zapatillas podemos quedar deslumbrados por la vistosidad de las zapatillas para correr y la publicidad que les acompaña. Lo primero que tenemos que saber es para que quiero esas zapatillas. Tenemos las carreras por la montaña que poco tienen que ver con las de asfalto o las de pista. Aspectos como el peso, si pisamos hacia afuera o hacia dentro (pronador-supinador), si pisamos equilibradamente, todo ello podemos verlo si observamos la suela de nuestros zapatos. Es interesante encontrarse con un vendedor experto que te aconseje en función de tus intereses y no en los de la tienda o la marca para la que trabaja. El precio de una zapatilla no siempre está en relación directa con la zapatilla que te irá mejor. No hay que olvidar que no solo existe el número que gastas sino el ancho de la zapatilla.

Un error que se puede pagar muy caro es el de estrenar zapatillas el día de la prueba. Lo mejor es que sean unas con las que hayas hecho un buen número de entrenamientos y con las que te sientas cómodo. No siempre las más caras son las mejores.

### ■ *El sol*

Protégete del sol. La protección solar se convertirá en tu gran aliado para seguir corriendo. Hay atletas que utilizan gafas de sol, otros se aplican crema en la cara, los brazos y las piernas. De este modo podrás evitar el envejecimiento prematuro de la piel. En las carreras por la montaña la gorra es una gran aliada, así como ir bien provisto de líquidos.

### ■ *Las rozaduras*

Evita las rozaduras. Aplica vaselina en las zonas de fricción, como los pezones pues el roce de las camisetas provoca sangrado. Igualmente ocúpate de las ingles y los pies, para de este modo evitar las temidas ampollas.

### ■ *La fiebre*

No salgas nunca a correr con fiebre o con un estado griposo. La carrera agravará tu estado de salud. Hay atletas que han entrenado tanto que han debilitado sus defensas y ello propicia el desarrollo de constipados. Los días lluviosos o en los que hace frío es muy importante abrigarse una vez termina el entreno o la carrera.

### ■ *La hidratación*

Durante los entrenamientos y en las carreras de largo recorrido es esencial hidratarse desde el principio, pero hidratarse no consiste en llenarse el estómago de líquidos como en ocasiones ha acontecido. Todo depende de la humedad, de la temperatura, del ritmo de carrera y de las pérdidas de sodio que cada atleta tenga. Busca recorridos en los que puedas disponer de alguna fuente a lo largo del mismo, o sitúa en puntos estratégicos botellas con agua o bebidas isotónicas.

Una vez acabada la carrera o el entrenamiento hay que reponer fuerzas y beber gradualmente. La mejor bebida es el agua.

### ■ *Otras fuentes de líquidos*

Las frutas aportan muchísimos nutrientes. La uva, la piña, las manzanas, los cítricos, los plátanos, los caquis, las peras, los chirimoyos, el melón son importantísimos y todos los nutricionistas insisten en el hecho de comer al menos 5 piezas de fruta al día. Este apartado se encuentra desarrollado ampliamente en el punto 15 de esta guía.

### ■ *El miedo*

En ocasiones a medida que se acerca el día de la carrera para la que te has preparado se acrecientan las inquietudes, las angustias, el no saber qué es lo que puede pasar. El miedo al fracaso supone un cúmulo de sensaciones desagradables. Aumenta la ansiedad, el pulso se acelera y también el tránsito intestinal. Lo importante es aprender a dominarlo. Hay que prepararse psicológicamente y saber que es algo natural. Hay que conseguir dominar por medio de la relajación. Una vez dado el pistoletazo de salida nos sentiremos aliviados. La carrera es una liberación.

### ■ *El avituallamiento*

Como todo en la vida depende de las personas. En carreras por debajo de 5 kilómetros no se suele tener necesidad de beber ni de comer, salvo excepciones. Otros factores son la temperatura ambiente, la humedad, el metabolismo de cada persona. En las carreras y entrenos veraniegos en los que la temperatura suele ser alta o muy alta se pueden tomar unos sorbos de agua o de alguna bebida isotónica una hora antes de la carrera, hasta 30 minutos antes.

En el trascurso de una prueba de más de 10 kilómetros es importante beber pequeños sorbos de aguas cada 4 o 5 kilómetros. Nunca esperar a tener sed para beber pues ello ya es en sí un signo de deshidratación. Igualmente es bueno tomar algo si se siente hambre (hipoglucemia)

### ■ *El descanso*

Una vez hemos atravesado la línea de meta hay que esperar a estar relajado para efectuar la comida principal y hay que evitar las comidas pesadas y la ingesta de alcohol. El consejo más importante es el descanso tanto una vez concluido un duro entrenamiento como una carrera en la que has salido a darlo todo.

Dormir bien entre 7 y 8 horas, pasearte por zonas boscosas o por la orilla del mar bañándote los pies en el agua te ayudara a recuperar las ganas de correr.

No olvides algo muy importante: No le pidas a la carrera lo que no te puede dar. Pídele superación personal, pídele amigos, pídele que te ayude a conocerte a ti mismo, y no olvides nunca que el mejor entreno es aquel que puedas asimilar.



La plaza del Ayuntamiento es, desde el año 1924, el punto de salida o la meta de un gran número de carreras. Ahí nació la primera Volta a Peu a Valencia (Luis Vidal)

## Capítulo 2.

# Defensa personal policial

Antonio Tárrega Pérez

*Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universitat de València  
Policía Local del Ayuntamiento de Valencia. Profesor de AFS en el IVASPE*

Ángeles Navarro Gosálbez

*Psicóloga y criminóloga. Jefa de Servicio de Formación  
en Seguridad y Emergencias (IVASPE)*

### ■ I. INTRODUCCIÓN

La labor policial hoy día se entiende como un servicio público adecuado a los principios básicos de actuación de congruencia, oportunidad y proporcionalidad con el objetivo de «*proteger y velar por las libertades y derechos de las personas reconocidos por el ordenamiento jurídico*», así como «*garantizar el mantenimiento de la tranquilidad y seguridad pública, al respeto de la ley y del orden en la sociedad*».

El policía local debe estar formado y en continuo reciclaje de toda aquella normativa de la que se sirve para el desempeño de sus funciones: normativa de tráfico, aplicación de reglamentos, bandos y ordenanzas, conocimiento de leyes y su aplicación práctica, etc.

Por otro lado, el policía local debe poseer ciertos valores como la solidaridad, la ética, el respeto, la entrega, el compañerismo, la ayuda o la protección, entre otros. Valores que a su vez son necesarios para la vida en sociedad y que la Policía Local de Valencia ha sabido transmitir bajo el lema «Ayudar y proteger».

Además de toda esta formación legislativa y en valores al policía local también se le exige una determinada preparación física para poder atender las demandas del servicio diario. A lo largo de su trayectoria profesional se encontrará situaciones que pongan a prueba su condición física (resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad, coordinación, ...) y su preparación técnico-táctica (identificación, cacheo, reducción y control, engrilletamientos, protección básica, tiro defensivo, ...). Todo policía ha vivido situaciones como, por ejemplo, una persecución a pie durante varios cientos de metros o incluso kilómetros; agresiones a terceros o hacia la propia figura del policía con y sin armas.

Como se ha visto en otros capítulos, la actividad física practicada de forma regular y continuada va a facilitar una serie de ventajas y beneficios para la salud personal así como un mejor desarrollo de su profesión. Pero ésta actividad física de carácter general bien podría

servir para cualquier persona independientemente de su trabajo. Por ello vamos a intentar mostrar las actividades más recomendables para el policial local.

## 2. PREPARACIÓN FÍSICA DE UN POLICÍA

El policía local en el desarrollo de sus funciones precisará de cualidades físicas básicas como la resistencia, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad y también de cualidades físicas complementarias como la coordinación, la agilidad, el equilibrio, la percepción espacial, la potencia, etc. No obstante, no es objetivo de este capítulo el trabajo y desarrollo de estas cualidades ya que se explican muy bien en otros de esta guía.

El deber policial también exigirá de una preparación física técnico-táctica y dentro de esta preparación nos centraremos en cómo es y/o cómo debería ser y enseñarse la defensa policial.

## 3. LA DEFENSA Y LA TÁCTICA POLICIAL EN EL IVASPE

El IVASPE, dentro del curso básico de acceso a la categoría de agente (700 horas), asigna una carga total de 80 horas lectivas a las materias de defensa personal y táctica policial conjuntamente, con su correspondiente práctica y entrenamiento, ya que se considera éste, un aprendizaje de suma importancia para los futuros policías.

El programa de defensa personal y táctica policial está diseñado especialmente para cumplir con el objetivo de hacer de la seguridad del policía la principal prioridad. Un completo programa táctico y técnico que va desde la identificación hasta la detención, pasando por la preparación para la defensa contra agresiones a media y corta distancia, cuerpo a cuerpo, defensa contra ataques de arma blanca, inmovilizaciones, engrilletamientos de diversa índole, uso de la defensa, etc.

Por otra parte, se incluye también la verbalización de órdenes precisas y adecuadas, así como el estudio anatómico para la aplicación certera de técnicas defensivas-reductoras, y la intervención en caso de delincuentes peligrosos, psicópatas o individuos bajo los efectos del alcohol u otras drogas.



Práctica de ejercicio de inmovilización  
(Antonio Tárrega)

El método de aprendizaje se basa en el seguimiento de un orden lógico y pedagógico del programa técnico, buscando siempre el proceder más seguro y más simple para cada intervención.

Otra característica muy importante de esta instrucción en defensa y táctica policial, es el entrenamiento realista, tratando de adaptar la formación a las situaciones reales en la medida de lo posible, entrenando siempre con la ropa y armamento de trabajo cotidiano y realizando entrenamientos-simulacros en distintos escenarios reales (urbano, luz indirecta, espacios reducidos, etc.), sometiendo al alumno a un estrés inducido para una mejor adaptación a las situaciones reales.

## 4. CONCLUSIONES Y FUTURO DE LA DEFENSA POLICIAL

Tras la consulta de la bibliografía existente en el campo de la defensa personal policial y partiendo de la experiencia profesional en este campo, se pueden extraer dos visiones diferentes:

1. Visión clásica o tradicional: que se viene aplicando desde hace mucho tiempo atrás y se basa en técnicas de diferentes artes marciales adaptadas y aplicadas al cuerpo de policía.
2. Visión innovadora o moderna: que se está aplicando desde hace unos pocos años y se basa en aplicar al trabajo policial las conclusiones extraídas de estudios sobre la conducta y reacciones humanas ante una amenaza.

Siguiendo a David Berengueras en su libro «Cara a Cara ante un enfrentamiento armado» (2012) nos ofrece una nueva visión que pudiera entrar en contradicción o conflicto con otras maneras de comprender las intervenciones policiales con agresión. La nota innovadora de este sistema defensivo radica en intentar simular en los entrenamientos las condiciones, emociones y reacciones ocasionadas por el estrés que el policía experimenta ante una agresión.

Es importante destacar que la actuación de los policías siempre es reactiva en base a una amenaza previa, partiendo continuamente de una posición de desventaja con nuestro agresor. Por lo tanto, resulta muy interesante conocer cómo responde el cerebro y el cuerpo del policía ante agresiones, dado que los primeros movimientos que ejecute el policía serán acciones inconscientes y reactivas. Por ello, si hemos entrenado en situaciones estresantes seremos capaces de afrontar y reconocer una agresión real con mayores probabilidades de éxito y así minimizar el tiempo de reacción consciente y la gravedad de la misma.

En agresiones reales es de esperar que los policías no sean capaces de responder adecuadamente, si únicamente han entrenado en situaciones tipo, con cero estrés, con entornos y patrones claramente definidos, pero todo policía sabe que la calle es diferente. La calle es impredecible y las personas todavía más, por ello, la manera de actuar tanto del agresor como del policía puede resultar también impredecible.

Tengamos en cuenta los últimos acontecimientos de agresiones con y sin arma de fuego a policías: el 28/11/2014 en Vigo, atraco con arma de fuego a sucursal bancaria, se persona una unidad de CNP destinados en la UPR de la ciudad de Vigo, resultando una policía falleci-

da (DEP) y otro policía gravemente herido; el 07/12/2014 en Gran Canaria, policía del CNP destinado en patrullas se encuentra en coma inducido tras recibir un fuerte golpe de su agresor el cual previamente había solicitado la presencia policial; o la cantidad de casos de policías de todos los cuerpos que día tras día son noticia por ser víctimas de agresiones en el desempeño de sus funciones. Después de casos como éstos se hace aún más necesaria una formación complementaria pero básica en materia de defensa policial.

Con este capítulo sólo se ha pretendido ofrecer una visión global de la importancia de la defensa personal policial, deberemos estudiar en profundidad las ventajas que ofrecen los nuevos sistemas de entrenamiento policial, para así disponer de una mayor información y más argumentos, que nos permitan decidir cómo se debe enfocar la preparación de las policías locales de ahora en adelante.

El objetivo último será proporcionar los conocimientos básicos para resolver las intervenciones con éxito, minimizando los riesgos para que los policías puedan ejercer sus funciones con plenas garantías.



El conocimiento de las artes marciales supone una gran herramienta entre los policías locales (APLV)

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Benito, J. M<sup>a</sup>. (2005). *Manual básico de procedimientos de defensa personal policial*. CNP. Centro de actualización y especialización. División de formación y perfeccionamiento.
- Berdud, M. A. (2011). *Manual SIDE Support BasiCOP*.
- Berengueras, D. (2012). *Cara a cara ante una intervención armada* (2<sup>a</sup>. ed.). Barcelona: Andreu Soler i Associats.
- Guervós, J. (2010). *Defensa personal policial. Técnicas de base*.
- Judo por ARG. *Defensa personal policial*. (2008)

## Capítulo 3.

# Tiro

José Manuel Guillem Benavent

*Director de Tiro en el IVASPE. Instructor de Tiro de la Policía Local de Valencia.*

### ■ I. INTRODUCCIÓN

*En la utilización de las armas de fuego toda suma nada resta.* Esta teoría se puede aplicar a cualquier forma correcta de utilización de las armas de fuego. Ya sea de forma deportiva como profesional.

Según el artículo 52.1 de la L.O.F.C.S. 2/86 de 13 de marzo, **los Cuerpos de Policía Local son Institutos armados de naturaleza civil**. Por lo que desde el momento en el que un civil pasa a formar parte del Cuerpo como funcionario de carrera, está implícito en su cargo el portar armas de fuego.

Su primer contacto con las armas de fuego debe de ser en el periodo de Formación en el **IVASPE**, donde se le darán unos conocimientos básicos sobre el manejo de las armas de fuego. Nociones que son necesarias para poder avanzar en la correcta utilización de las mismas.

Este sería el primer paso para poder andar en el mundo del Tiro, si bien, posteriormente, se debe empezar a adquirir mayor seguridad en el manejo de las armas y a su vez incrementar la destreza-velocidad en el uso de las mismas (aprender a andar para poder correr) durante el desarrollo de su carrera profesional.

El Tiro como deporte tiene muchas modalidades y un amplio abanico de posibilidades así como calibres. Las modalidades van desde las armas cortas de aire comprimido hasta las largas de ánima rayada, pasando por las que nos atañen más directamente (Decreto 18/95) que son las armas cortas de calibres 38Spl. y 9mm Pb. En este bloque se encuentran dos modalidades que más o menos se pueden aplicar a la utilización de las armas de fuego por los Agentes de Policía Local:

- **Tiro de precisión.** En la que se incluyen diversos tipos de armas y calibres. Con modalidades de Tiro que van desde de los 25 a los 50 metros de distancia. Para los calibres policiales, se efectúan a 25 metros y a una tarjeta de 50cm en diferentes frecuencias de tiempo y disparos (desde 3 a 20 segundos).
- **Tiro recorrido (I.P.S.C.).** Es una especialidad muy peculiar del Tiro ya que no solo se evalúa la puntuación de la precisión sino que también se puntúa la velocidad y tiempo con que se hace la prueba. La competición está compuesta de ejercicios diferentes y el

objetivo del tirador no es solo realizar cada uno con la mejor puntuación sino también en el menor tiempo posible. Tanto los blancos como las distancias son diferentes: Los **blancos** son de **papel**, llamados IPSC Target con diferentes zonas de puntuación. Los **metálicos** son los *poppers*, *minipoppers* y discos o placas de entre 15 y 30cm de diámetro.

El experto que diseña la competición puede utilizar la imaginación de tal manera que un ejercicio nunca sea igual que otro ni una competición se asemeje a las posteriores. Las clasificaciones se dividen en función del arma utilizada y, dentro de ella, por edad y sexo del tirador.

Las diferentes especialidades reconocidas actualmente en esta modalidad de tiro son:

- **Clásica:** Las pistolas han de ser de serie, cumplir una serie de especificaciones y no usar miras ópticas. Los cargadores han de ser «monohilera».
- **Estándar:** Igual a la anterior sin el requisito del cargador «monohilera».
- **Producción:** Las armas son de doble acción y han de ser originales de fábrica sin modificaciones ni miras ópticas.
- **Revolver:** Exclusivamente para armas de este tipo.
- **Open:** Se utilizan pistolas sobre las cuales se permiten realizar una serie de modificaciones. Por esta razón, al ser la única que permite mejoras y desarrollar el ingenio del tirador, se le suele llamar la «Fórmula 1» de la especialidad.

### Diferencias entre Tiro de precisión y Tiro recorrido:

#### Precisión:

- Podemos realizar un empuñamiento sin crispaciones.
- Nos permite cerrar un ojo y tomar miras viéndolas nítidas.
- Respiramos con normalidad y realizamos apnea a la hora de disparar.
- El disparo debe de sorprendernos.
- Tenemos tiempo suficiente para realizar el disparo.
- Distancias largas.

#### Recorrido:

- Empuñamos fuertemente para evitar relevación.
- En la mayoría de disparos no se toman miras y vemos nítido el blanco.
- Tomamos aire antes de disparar.
- Las recargas están programadas en virtud del diseño del recorrido.
- El disparo debe producirse de manera rápida.
- La distancia es muy corta o media.



Los espacios donde se desarrollan las pruebas de tiro concitan a numerosos policías y deben reunir unas características de seguridad muy exigentes (IVASPE)

Estas dos modalidades de tiro pueden contribuir a que el Policía adquiera más seguridad, destreza y confianza en la utilización de su arma de fuego. En la primera se ganaría conocimiento en la técnica a la hora de tomar elementos de puntería, presión de la cola del disparador, empuñamiento, etc... en el momento de efectuar el disparo. Y en la segunda modalidad, se adquiriría una mayor destreza y agilidad en la utilización del arma de fuego en movimiento, realizando manipulaciones del arma que pueden asemejarse a lo que se podría vivir en un enfrentamiento armado (distinción de blancos, ejercicios de recarga y de diferentes posturas de tiro).

Pero como he comentado en el párrafo anterior, esto solo se asemeja al enfrentamiento armado en un pequeño porcentaje, ya que en estos ejercicios solo se efectuará fuego a una silueta de papel. Y en la vida real cuando el Policía recibe una agresión, sus patrones de actuación se ven alterados por los factores psicológicos. Lo cual pasaría a ser un «Tiro de combate o supervivencia».

Según el Decreto 18/1995, de 24 de enero del Gobierno Valenciano, en su artículo 14 dice: «Se realizarán ejercicios de tiro, al menos dos veces al año, programados de acuerdo con las necesidades del Servicio, y en todo caso, se efectuaran los ejercicios previstos en el Reglamento de Armas». Pero esos ejercicios solo sirven para comprobar el manejo mínimo del arma y debemos distinguir entre ejercicios de tiro y curso de tiro.

Desde el punto de vista profesional, el portar un arma de fuego conlleva una responsabilidad implícita y agregada al cargo de Policía, dado que se nos supone «profesionales» en el manejo del arma, y somos nosotros los que nos tenemos que preocupar por alcanzar esa supuesta profesionalidad al estar en juego la vida de mucha gente inocente, motivo por el cual debemos de reforzar nuestra profesionalidad.

## 2. ¿CÓMO DEBEMOS PLANTEAR NUESTRO ENTRENAMIENTO?

Para empezar a diseñar un entrenamiento debemos saber qué cambios sufrirá nuestro cuerpo ante una situación de esta agresión en un enfrentamiento armado. Cómo nos afectará, qué factores psicológicos se van a ver alterados.

El Policía, como cualquier ser humano ante una agresión experimentará unas alteraciones las cuales nos harán reaccionar de diferentes maneras, huyendo si es posible, repeliendo la agresión o quedándose inmóvil. Además cuando se ve afectado por el estrés extremo o estrés de combate, su cuerpo sufre unas confrontaciones que lo llevan a errores en la toma de decisiones, que aunque no son las correctas, son muy normales en situaciones de este nivel. Todo esto tiene una razón de ser: sobrevivir.

Para que nos hagamos una idea, el primer cambio que sufre nuestro cuerpo es el aumento de pulsaciones y de ahí en adelante va experimentando más cambios según el aumento de las mismas. Cuando alcanzan las 115 ppm. se pierde la habilidad motora fina (falta de coordinación mano/ojo). Las habilidades motoras complejas se pierden al alcanzar las 145ppm. (pérdida de la sensibilidad auditiva) y cuando llega a las 175-200ppm. se pierde la habilidad motora gruesa (visión túnel, parálisis). Una persona puede llegar a las 200 ppm. en tan solo 3 décimas de segundo.

Ahora nos tenemos que hacer esta pregunta: ¿Estoy preparado físicamente y psicológicamente para repeler una agresión? en un elevado porcentaje, **NO**. Por lo que debemos basar nuestro entrenamiento en técnicas que nos sirvan para afrontar estas situaciones y que, a pesar de sufrir el temido «estado de parálisis» seamos capaces de actuar lo más rápidamente posible, aumentando nuestras posibilidades de supervivencia.

### 3. ¿CUÁL DEBE SER MI PRIORIDAD EN EL ENTRENAMIENTO?

El punto de partida para nuestro correcto entrenamiento pasa por saber cuáles son nuestras carencias. A partir de ahí empezaremos a trabajar. Saber cómo debo hacer un correcto empuñamiento, alinear las miras y qué presión efectuar sobre el disparador. Todo esto se puede practicar realizando «Tiro de Precisión».

Una vez adquirida la base, empezaremos a realizar ejercicios destinados a generar memoria neuromuscular: Utilización del arma con los dos ojos abiertos, mucha práctica en seco, practicar desenfundes así como actitudes defensivas tomando distancia y desplazamientos para salir de la línea de tiro del agresor. Todo ello encaminado a que llegado el momento de tener que utilizar el arma de fuego, se haga sin pensar en cómo lo tengo que hacer, ya que en esta situación no vamos a ser capaces de reaccionar si no hay un entrenamiento y una base práctica previa.

Tampoco debemos de descuidar el entrenamiento en binomios, puesto que la mayoría de los servicios son en pareja, y en el caso de repeler una agresión junto con nuestro binomio, debemos saber cómo actuaríamos de forma conjunta. Desde lo más básico que sería la comunicación verbal, hasta lo más complicado como podría ser el tener que evacuar a un compañero herido, todo ello repeliendo una agresión. Sin olvidarnos de dar órdenes al agresor y trabajar el acercamiento a esa persona para su control (esto último también se debe de entrenar individualmente).



La práctica del tiro constituye una práctica esencial entre los policías locales (IVASPE)

## 4. ¿A QUÉ DISTANCIA TENGO QUE ENTRENAR?

Para ello debemos de tener en cuenta los datos que nos facilitan los informes estadísticos de tiroteos entre policías y delincuentes (informe L.E.O.KA, FBI, NYPD, LAPD). De ahí tenemos que sacar una información básica, en la que se nos dice que el 71% de los enfrentamientos armados se realizó en unas distancias de entre 0 y 6 metros. Siendo estas distancias las que causaron más víctimas en los mencionados cuerpos policiales, y el 29% restante tuvo menos índice de mortalidad, por lo que quiere decir que a mayor distancia del agresor, más posibilidad de salir con vida de esta situación.

Por todo lo expuesto anteriormente, nuestro entrenamiento debe de estar basado en esta línea de trabajo. Partiendo de que la mayoría de enfrentamientos que puede tener el Policía son a distancias de entrevista (de 1 a 3m) no debemos anclarnos en realizar ejercicios de tiro sobre papel, ya que el policía no recibe el estímulo de estrés que se sufre al recibir una agresión armada. Estas estimulaciones pueden percibirse utilizando diversas armas de entrenamiento (*ram, airsoft, simunition*). Las cuales nos permiten realizar enfrentamientos armados entre policías sin causar lesiones y ver cómo se reacciona ante ellas.

Con esta serie de ejercicios, nos vamos a dar cuenta de que en el momento que se recibe una agresión, la gran mayoría de los Policías se desplaza de su posición inicial y comienza a repelerla disparando en movimiento. Esto viene a reforzar los datos de los informes mencionados anteriormente en los que se señalaba que el 60% de los disparos realizados se efectuaron a una mano y 40% restante a dos manos, en movimiento y en posición de pie. A su vez nos damos cuenta que en estas situaciones no somos capaces de tomar elementos de puntería al no reunir las condiciones psicológicas necesarias.



Los policías locales verifican sus resultados tras una tirada (IVASPE)

En definitiva, el Policía tiene que llegar a desenvolverse con la mayor naturalidad posible en la utilización del arma en estas situaciones, para ello solo tiene un camino y es realizar muchos entrenamientos sin dejar de lado ninguno de los aspectos mencionados y poder alcanzar así la seguridad y destreza en la utilización del arma de fuego.

Es muy importante conservar las fuerzas propias y obtener la mejor posición táctica así como tener la idea más completa sobre una situación. Ser capaz de dominar su propio miedo y además poder controlar la situación provocada por la gente que nos rodea. Todo ello nos reforzará para saber si es un lugar peligroso para disparar, consiguiendo evitar daños a civiles.

La iniciativa y la creatividad modifican favorablemente las circunstancias, sea cual sea la situación siempre hay algo que hacer o algo que utilizar en nuestro favor, así que familiarízate con lo que nos rodea va a ser de gran utilidad.

Lo más importante para sobrevivir en una circunstancia extrema es el instinto de supervivencia y por lo tanto la voluntad de sobrevivir una vez perdida esta, ni todo el equipo del mundo ni el mejor entrenamiento sirven absolutamente de nada. La máxima para poder prestar auxilio a alguien de forma más segura, **es asegurarse primero de la seguridad propia**, no se deben correr riesgos innecesarios, la clave de la supervivencia eres tú como individuo, cualquier acto no planeado, entrenado previamente de forma correcta, o bajo las consideraciones necesarias, es actuar bajo la temeridad, de la que puedes salir herido, parcial o totalmente incapacitado, y hasta muerto.

El Policía debe de llevar su equipo en buen estado y asegurarse de que este sea realmente el necesario. Antes de actuar en cualquier situación sigue el ciclo **OEDA: Observar, Evaluar, Decidir, Actuar**. Un Policía jamás tiene que confiarse por más inocente o tranquila que parezca la situación. Bien se dice «Prepárate para lo peor, espera lo mejor», así que ha de tomar en cuenta siempre todas las medidas de seguridad necesarias para cada situación.

Aprender no solo es conocerlas o haberlas hecho una sola vez, aprender las técnicas básicas de la supervivencia es realizarlas constantemente, pues en la medida que más las ensayemos de forma correcta, mayor será nuestra capacidad para realizarlas en tiempo y forma cuando las necesitemos.

## ■ REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Informe 1/11 el agente de policía: Reacción ante el peligro.

Manual de Tiro Policial preventivo-reactivo.

Informe L.E.O.K.A. Año 2012 del FBI.

Informe L.E.O.K.A. Año 2011-2012 del NYPD.

Informe L.E.O.K.A. Año 2010 del LAPD.

## Capítulo 4.

# Ciclismo<sup>1</sup>

Recaredo Agulló Albuixech

*Historiador y filólogo del deporte valenciano  
Autor del diccionario Espasa de términos deportivos*

Víctor Agulló Calatayud

*Universitat de València. Departament de Sociologia i Antropologia Social*

### I. INTRODUCCIÓN. ORÍGENES HISTÓRICOS

La palabra bicicleta proviene del francés *bicyclette*, documentada en la lengua castellana en 1880, que a su vez procede del inglés *bicycle*, fechado en 1868 (Agulló Albuixech, 2003). En sus orígenes la bicicleta recibió el nombre de *celerifère*, aparato construido por el conde de Sivrac y utilizado por primera vez en 1791 en el Palais Royal de París. Unos años más tarde, en 1818, el barón Karl Friedrich von Drais presentó la *draisienne* que disponía ya de un manillar, pero en ambos casos la marcha se realizaba impulsando la máquina con los pies.

A lo largo del siglo XIX se fue perfeccionando este artefacto y en 1861 los hermanos Michaux crearon el *velocipède* con la presencia de pedales y convirtiendo la rueda delantera en motriz. En 1869 se celebraron en París las primeras competiciones que quedaron reflejadas en las páginas de la prensa valenciana.

El ciclismo fue uno de los deportes más importantes de finales del siglo XIX en la ciudad de Valencia y en la Alameda se disputaron decenas de competiciones que quedaron reflejadas en las páginas de los periódicos, en especial con motivo de la celebración de la Feria de Julio. La afición al velocipedismo se extendió muy rápidamente entre los valencianos gracias a las condiciones climáticas y a la buena orografía de la ciudad. Igualmente el ciclismo competitivo dio lugar a la aparición de grandes asos y de carreras con premios en metálico. En 1891, por ejemplo, se celebraron 8 carreras en dos días durante la Feria de Julio, que enfrentaron a 17 ciclistas, 3 de ellos en la categoría infantil (Sirera, 2008).

De este modo, la afición al ciclismo se extendió rápidamente por toda la geografía valenciana y una bicicleta fue el signo de la modernidad. En ese sentido, los velocípedos fueron la gran novedad de finales de siglo XIX y principios del XX, en especial en los programas de

---

<sup>1</sup> Con la colaboración especial de la ciclista profesional Anna Sanchis. Agradecimiento especial a Albert Chàfer y Amadeo Pascual.

fiestas de los pueblos. Este deporte no solo contribuyó a que una pequeña parte de la población practicara alguna actividad física sino también a propiciar una incipiente economía. En Valencia se inauguraron velódromos como los que estaban ubicados en la calle Quart o Colón donde por las noches se celebraban competiciones. Los fabricantes de bicicletas establecieron sus sedes aquí y ello dio lugar a un incipiente comercio y, sobretodo, a la aparición de los primeros ciclistas profesionales, algunos de los cuales lograron vivir de sus carreras, como fue el caso de Tomás Penalba. Las principales marcas fueron *Imperator*, *Triumph*, *Peugeot*, etc... y los corredores ganaban primas en función de sus éxitos.

Junto a estos primeros profesionales del ciclismo se dieron también los simples aficionados. Aquellos para quienes una bicicleta era simplemente un signo de distinción. No olvidemos que el precio de una de ellas podía superar las 300 pesetas. Estos primeros cicloturistas se citaban a primeras horas de la mañana en la puerta del actual instituto Luis Vives y desde ahí emprendían viaje a los pueblos vecinos, donde el club ciclista local salía a recibirlos. En la primera década del siglo XX el ciclismo fue el deporte rey de la burguesía valenciana, y el paseo de la Alameda su punto de encuentro.

La segunda y tercera décadas del siglo XX suponen la época de expansión del ciclismo llegando a convertirse en uno de los deportes más importantes superando, en la ciudad de Valencia, a los aficionados a la *pilota valenciana*. Fabio Regolf es la gran figura señera en el primer tercio del siglo XX. El ciclismo se expande igualmente por núcleos urbanos como Sagunt, Gandía, Alcoi, Elx, Crevillent o Alacant. Prueba de este dinamismo ciclero es la constitución de sociedades ciclistas, encontrándose entre ellas «el Velo Club Valencia» (1912), «la Peña Ciclista Excursionista de Valencia» (1924), «la Unión Ciclo Moto Club de Alicante» (1927), «la Peña Ciclista de Villarreal» (1930), «la Sociedad Ciclista Burrianense» (1930), «la Peña Ciclista –El Sillón– de Burjassot» (1933) y «la Peña Ciclista de Algemesí» (1933). Uno de los grandes puntos de la afición ciclista fue el campo de fútbol de Vallejo donde en ocasiones antes de los partidos se disputaba una prueba ciclista.

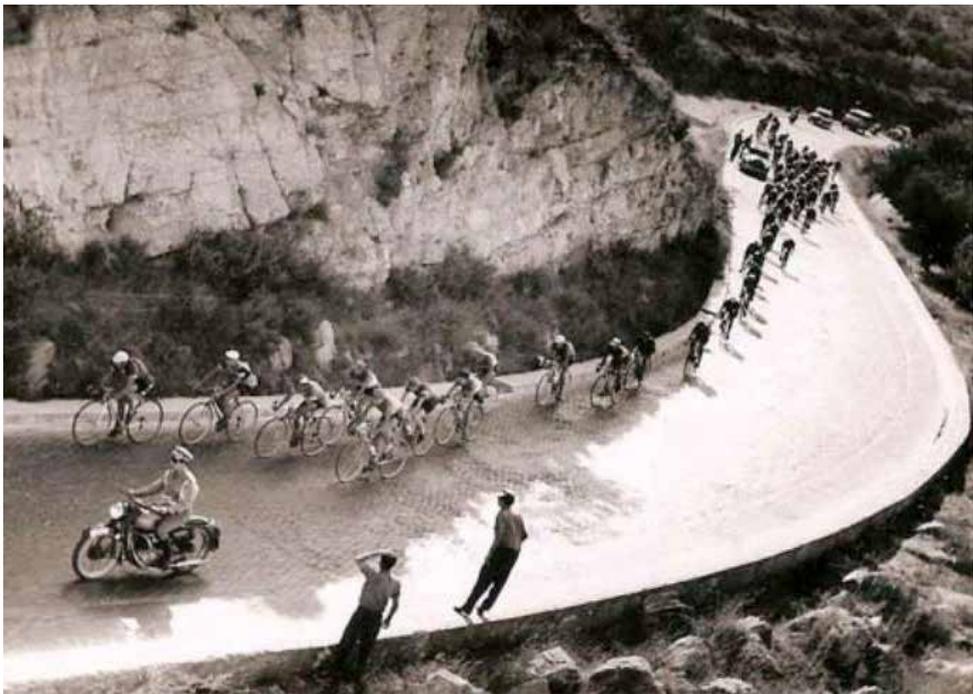
## 2. DE PRÁCTICA LÚDICO DEPORTIVA A MEDIO DE TRANSPORTE ALTERNATIVO

Toda esta actividad dio lugar al nacimiento de la Volta ciclista a la Región Valenciana en 1929, organizada por el diario El Pueblo. Paralelamente con la mejora de las condiciones económicas, la jornada de 8 horas, el aumento de los salarios, los esfuerzos de los gobiernos de la República por mejorar las condiciones de vida de la clase media en casi todos los pueblos valencianos la bici empieza a utilizarse también como medio de transporte alternativo para desplazamientos cortos por motivos de trabajo (siega, agricultura) en muchos casos sustituyendo al burro. Hay que tener en cuenta que el precio de los coches y de las motos solo estaba al alcance de aquellos que poseían un alto estatus económico. También merece una especial atención el Tour de Francia, carrera que se viene disputando desde 1903, como gesta a imitar por parte de los ciclistas valencianos y de entre ellos es menester señalar la figura de Escuriet (1909-1988) el primer ciclista español en lograr una victoria de etapa en la Vuelta a España. En 1929 el valenciano Salvador Cardona quedó en cuarto lugar en la

clasificación general del Tour de Francia y ese mismo año se constituyó el Comité Regional número 9 de la Unión Velocipédica Española, con sede en Valencia.

Los años de la República (1931-1939) coinciden con la consolidación de la Volta Ciclista a la Región Valenciana, y con el crecimiento espectacular del número ciclistas, aficionados y entusiastas. Igualmente en estos años tuvieron lugar las primeras competiciones ciclistas femeninas a partir de 1935 así como el nacimiento del cicloturismo femenino.

Tras la Guerra Civil, el ciclismo y el deporte en Valencia quedaron maltrechos. Los ciclistas de la época solían ser contrabandistas que introducían productos traídos de las comarcas del interior a las grandes ciudades. El ciclista más destacado de estos años fue Bernardo Ruiz, tercero en la edición del Tour de Francia de 1952 y ganador de la Vuelta Ciclista a España en 1948. Precisamente el oriolano Ruiz se convirtió en ciclista profesional gracias a los 140 kilómetros diarios que efectuaba en bici para el estraperlo de tabaco y aceite (Agulló, 2009). El escritor vallisoletano Miguel Delibes, gran aficionado al ciclismo supo reflejar en su relato «Mi querida bicicleta», su descubrimiento, primeros escauceos y su relación con la bicicleta que, al igual que para muchos aficionados ciclistas valencianos, le servía como vehículo de divertimento, para hacer deporte, para trasladarse, para viajar e incluso para amar (Corell, 2011). Unos años más tarde, ya en la década de los años 60 y gracias a la llegada masiva de turistas extranjeros y a las divisas de los emigrantes se produjo una mejoría en las condiciones de vidas de millones de españoles hecho que quedó reflejado en la incorporación de la bicicleta a muchos hogares, en ocasiones para salir a pasear y en otras para desplazarse al lugar de trabajo.



La policía local ha contribuido y contribuye al buen desarrollo de muchas competiciones deportivas (APLV)

### 3. DEPORTE DE MASAS

En el último tercio del siglo XX y primeros años del XXI el ciclismo se convierte en un gran deporte de masas. Las mejoras en las condiciones de vida de miles de hogares, el clima benigno que goza la Comunitat Valenciana, el gran número de sociedades ciclistas y cicloturistas, los grupos, collas y peñas de amigos que quedan para salir a dar una vuelta no hacen más que crecer. Si en el pasado, en 1959, el triunfo de Federico Martín Bahamontes en el Tour de Francia sirvió para enardecer a las masas, en la década de los 90 serán los Perico Delgado, Induráin u otros muchos quienes provoquen el delirio y la admiración de miles de valencianos que querrán emularlos llegando incluso a desplazarse si es necesario a Los Alpes y a los Pirineos para recorrer los mismos itinerarios que sus ciclistas de referencia.

En el presente el ciclismo es uno de los deportes como el mayor número de practicantes y la presencia de la mujer ha dejado de ser algo anecdótico. Las pruebas de duatlón y triatlón, el ciclismo de montaña, las carreras regionales, y una afición creciente en nuevas capas sociales auguran un gran porvenir para este deporte. Prueba de este desarrollo lo encontramos también en la designación del *mountain-bike* como deporte olímpico a partir de *Atlanta* 1996.

En este capítulo cabe resaltar también al valenciano Luis Puig que ocupó la presidencia de la UCI durante muchos años, así como la excelente labor del periódico especializado META 2000 dirigido por Chema Rodríguez y del historiador del ciclismo Vicente Coscollà. En la balanza negativa lamentar desde el año 2008 la desaparición de la Vuelta ciclista a la Comunitat Valenciana así como del equipo profesional Kelme. En la actualidad, la *Federació de Ciclisme de la Comunitat Valenciana* (FCCV), fundada en 1987, posee más de 9.500 licencias federativas de todas las categorías y más de 400 entidades deportivas adscritas. El crecimiento en el número de licencias ha sido notable desde el año 1999 en el momento en



Los policías locales participan en pruebas de ciclismo por la montaña (Coratge missions)

que las licencias ascendían a 3.422. A ello es menester añadir los miles de aficionados que practican ciclismo sin estar federados así como el aumento de pruebas competitivas, marchas cicloturistas, clubes, tiendas especializadas o marcas de bicicletas. La *Federació de Ciclisme de la Comunitat Valenciana* organiza las competiciones oficiales y se encarga de la selección de los ciclistas que van a representar a la Comunitat Valenciana en los Campeonatos de España.

A modo de conclusión, y de acuerdo con la Encuesta de Hábitos deportivos de la población española 2010 realizada por Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) en colaboración con el Consejo Superior de Deportes, el ciclismo, con un 20,2% de practicantes, es el cuarto deporte más practicado por los españoles después de la gimnasia, la natación y el fútbol. Además, de acuerdo con este mismo estudio, las bicicletas tanto de adulto (58%) como las infantiles (36%), son el artículo deportivo más presente en los hogares españoles y valencianos, por delante del balón de fútbol, el juego de ajedrez o la raqueta de tenis prueba del enorme dinamismo y potencial del ciclismo recreativo.

## 4. MEDIO URBANO DE TRANSPORTE SOSTENIBLE

Entendemos por sostenible aquello que contribuye a mejorar la calidad de vida de los ciudadanos. La lucha contra la contaminación atmosférica es una de las prioridades de toda sociedad que se precie. Incorporar la bicicleta como medio de desplazamiento es una herramienta cargada de futuro.

La reducción de vehículos a motor supone igualmente un descenso del número de accidentes graves y un descenso de las primas a pagar por el seguro de accidentes. La utilización de la bicicleta supone la reducción de emisiones de CO<sub>2</sub> a la atmósfera, el descenso de coches en las calles, y el aumento de la fluidez a la hora de desplazarse.

Esta sostenibilidad demanda un nuevo tipo de convivencia en el que debe prevalecer la calidad del aire que respiramos con lo que se pueden reducir muchas enfermedades relacionadas con el medio ambiente.

En ese sentido, el antiguo cauce del río Turia se ha convertido en un enclave privilegiado para la práctica recreativa del ciclismo (cabe recordar la limitación de velocidad a 20 km/h en los 26 kilómetros que van hasta Vilamarxant) con una buena señalización, zonas para descansar y parques infantiles. También nos encontramos con algunos observatorios de aves. Para los que les guste disfrutar de la bicicleta y la naturaleza, esta ruta nos ofrece ambas posibilidades y una buena manera de pasar una mañana de domingo en familia, aprendiendo y dando a conocer a nuestros hijos el río Turia, su fauna y vegetación (Saurí, 2011).

### La experiencia Valenbisi

Valenbisi es una empresa municipal de bicicletas de alquiler, creada el 21 de junio de 2010 en la ciudad de Valencia. La iniciativa ha tenido una excelente acogida entre muchos usuarios. Otros proyectos semejantes se están desarrollando en otras ciudades de la Comunitat Valenciana, y en la mayoría de los casos con excelentes resultados.

La bicicleta diseñada para la ciudad de Valencia ofrece durabilidad, capacidad de resistencia ante el uso intensivo y robustez. Está concebida para recorrer veinte mil kilómetros. Esta loable iniciativa ha permitido reducir el número de vehículos a motor y reducir el tráfico por la ciudad. Paralelamente el número de usuarios ha crecido y gracias al ejercicio físico han mejorado su calidad de vida.

Mediado el mes de noviembre del 2010, el Ayuntamiento de València amplió la denominada zona 30, que obliga por el centro de la ciudad a rodar por debajo de los 30 kilómetros horas. Con esta medida se gana en tranquilidad y seguridad, y se reduce la contaminación.



Iniciativas como Valenbisi han fomentado el uso de la bicicleta también como transporte alternativo

Sin embargo sería deseable completar y mejorar la red de carril bici actual para satisfacer la demanda social creciente del uso de la bicicleta fomentando también una mayor dotación de espacios para aparcar las bicicletas, reforzando la seguridad de los ciclistas e incidiendo en la prevención de robos y reforzando la vigilancia en los mercados de segunda mano. En el caso de la ciudad de Valencia sería igualmente muy oportuno ampliar los carriles bici hasta las pedanías. Todo ello se debería complementar con un trabajo de sensibilización en las escuelas, institutos y facultades, especialmente las de Ciencias de la Educación Física y el Deporte. Todos aquellos que estén interesados en profundizar sobre las ventajas de la bicicleta como medio de transporte alternativo y sus potencialidades educativas pueden consultar el artículo: *La bicicleta com a mitjà d'activitat física i transport* de Joan Mira y Paloma Tortosa (2009).

En definitiva, el futuro de este deporte como medio de transporte puede ser magnífico como lo demuestra, como hemos visto, experiencias exitosas como Valenbisi. Por ello, sería conveniente reforzar la red de carriles bicis dando prioridad a los ciclistas y peatones sobre el automovilista, unido todo ello a un respeto mutuo, gracias a las campañas de sensibilización vial. Todo ello podría hacer de la ciudad del Turia la Ámsterdam, Brujas o Copenhague del Mediterráneo.

## 5. BICICLETA Y POLICÍA LOCAL DE VALENCIA

Para completar este capítulo ofrecemos unas breves consideraciones sobre la relación existente entre la bicicleta y la policía local de Valencia. Desde los orígenes mismos de la bicicleta, este aparato se incorporó pronto a muchas actividades. Los gobiernos de Francia, Alemania y el Reino Unido fueron los primeros que crearon cuerpos de ciclistas, a principios del siglo XX, al servicio del ejército. Igualmente muchos ayuntamientos creyeron oportuno dotarse de un cuerpo municipal de ciclistas que les permitiese abarcar mayores áreas de con-

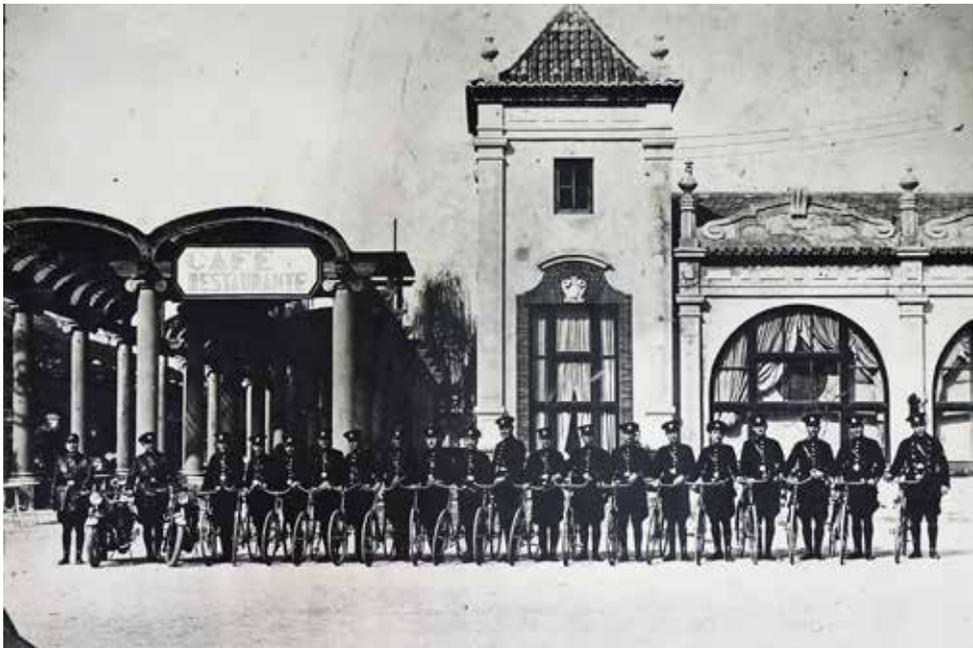
tol. El servicio de correos descubrió del mismo modo que los carteros podrían aumentar su radio de acción con estos aparatos. El comercio utilizó un servicio de empleados en bicicletas y triciclos para repartir las compras de los clientes. En las primeras tres décadas del siglo XX la bicicleta cubrió muchos campos, aparte de los estrictamente deportivos.

Centrándonos en la ciudad de Valencia y de acuerdo con la obra colectiva «Historia de la Policía Local de Valencia (2011)», en 1916 la guardia municipal de Valencia adquirió su primera bicicleta. En el reglamento del cuerpo de la Guardia municipal de 1927 se establece que la sección ciclista la componen 50 efectivos: 1 Guardia de primera, 45 guardias y 4 guardias aspirantes. El policía que mantuviese por 6 años ininterrumpidos en servicio su bicicleta se quedaba con ella, entregándole el Ayuntamiento otra para el servicio.

Acabada la Guerra Civil las bicicletas, ante la carestía de gasolina y bencina, se adueñaron de las calles. La policía local, carente de una flota de automóviles, se vio en la necesidad de recurrir a ellas. Solo hacia mediados de la década de los 50, comenzaron a cambiar las cosas y las motocicletas y los coches patrullas comenzaron a surcar las calles.

La mejora de las condiciones económicas, coincidiendo con el auge del turismo, sirvió para modernizar la flota de coches y para ofrecer una imagen distinta de la ciudad. A medida que se asfaltaron las calles y se ordenaba el tráfico, los policías locales que se desplazaban en bicicleta dejaron de formar parte del paisaje de la ciudad.

Tendrán que pasar unas décadas hasta que, la creciente preocupación por los problemas medioambientales propiciara que el 10 de marzo de 1994 se pusiera en funcionamiento la sección ciclista de la Policía Local de Valencia. Esta nueva modalidad policial, adscrita inicialmente al G.O.E, cosechó desde el primer momento un gran éxito operativo.



Sección de ciclistas y dos miembros de la sección motorizada en Viveros. Años 40. (APLV)

Gracias a las excelentes condiciones excepcionales para el desarrollo del ciclismo en la Comunitat Valenciana, antes mencionadas, muchos servicios de vigilancia se realizan con este medio de locomoción como viene ocurriendo en el Jardín del río Turia y con el control de los estacionamientos en el carril bici.

Sus funciones estaban repartidas en dos bloques funcionales: el control del tráfico, vigilando el incorrecto estacionamiento de vehículos en las aceras, y en los carriles bus y bici; y por otro lado, la sección ciclista patrullaba por lugares de ocio, zonas peatonales y áreas verdes. En la actualidad la Unidad de Bicicletas está adscrita en su mayor parte a la División de Tráfico, operando tanto en el distrito del Marítimo, como realizando patrullas por las zonas peatonales de la costa. Las marcas utilizadas por la policía municipal son estas: Orbea, GT-Avalanche, Peugeot y Powerbike eléctrica.

## 6. CONSEJOS DE UTILIZACIÓN

A continuación ofrecemos una serie de consejos de utilización y ventajas de la práctica del cicloturismo, adaptado parcialmente de Carranza (1988) y McManners (1997).

- Antes de empezar a salir en bicicleta es aconsejable pasar una revisión médica, especialmente para descartar dolencias cardíacas.
- Conviene realizar un calentamiento que haga trabajar todos los músculos y articulaciones progresivamente, a un ritmo suave, creciente, sin forzarlos, experimentando de manera paulatina un trabajo específico.
- Reserva al menos un día a la semana para la puesta a punto de la bicicleta.
- No cuides solo de tus propios errores, cuenta con los de los demás vehículos y toma medidas a tiempo.
- Siempre que te sea posible sal en compañía de amigos y provisto de un teléfono móvil.
- Es fundamental llevar siempre el casco puesto y un equipo apropiado.
- Una buena hidratación desde las primeras pedaladas te ayudara a soportar mejor el esfuerzo
- Procura dosificar tus fuerzas y acomodar el ritmo de marcha a tus pulsaciones.
- Recuerda que el ciclismo es un deporte que debe estar a tu servicio.

## 7. VENTAJAS

- La práctica del ciclismo eleva el colesterol bueno y reduce el malo. Un pedaleo constante hace que los vasos sanguíneos sean más flexibles.
- El sistema inmunológico se refuerza montando en bicicleta.
- Montar en bicicleta genera endorfinas que nos proporcionan energía para subir empinadas cuestas.
- La utilización de la bicicleta está contribuyendo de manera notable en la lucha contra el cambio climático y a hacer de las ciudades lugares más amables a la hora de desplazarse.
- Es un excelente medio de transporte para reducir gastos.

## 8. LA OPINIÓN DE LA CICLISTA INTERNACIONAL ANNA SANCHIS

Para finalizar el capítulo contamos con la colaboración especial de la ciclista internacional de Xàtiva Anna Sanchis, en la actualidad en el equipo británico Wiggle Honda, que nos ofrece su peculiar visión del ciclismo:

Desde pequeña muchas personas me han preguntado por qué había decidido practicar ciclismo. Creo que no me había parado nunca a pensarlo, tal vez porque los primeros recuerdos que tengo de pequeña ya eran encima de una bicicleta, cuando tenía dos años y mi padre me enseñaba hasta que yo empecé a ir sola. Ese recuerdo no lo olvidaré nunca, a pesar de que era muy pequeña se me quedó grabado en mi mente.

Desde aquel momento con mi padre he tenido una relación especial, de complicidad y ayuda mutua. El ciclismo nos ha unido muchísimo a lo largo de mi vida y no quiero decir con esto que me he dedicado profesionalmente a este deporte porque es lo que mi padre quería que hiciera, ni muy menos, siempre me ha dejado la libertad de elegir, incluso me ha animado a dejar el profesionalismo cuando me ha visto sufrir más de la cuenta, pero subir a una bicicleta cada día es lo que me motiva a seguir adelante con todos los proyectos y a continuar luchando cuando las cosas no salen bien.

El ciclismo no son solo las competiciones de carretera, como las que vemos por televisión en las etapas míticas del Tour de Francia o la Vuelta a España, o las que no se ven por televisión, pero son igual de disputadas, como es el Giro de Italia femenino o tantísimas otras competiciones en las que también participo. El ciclismo es mucho más que todo eso. Desde el pequeño que empieza a ir en bicicleta hasta los ancianos que la utilizan como medio de transporte por el pueblo o los alrededores, todos ellos están practicando ciclismo. Es un deporte para practicar a cualquier edad y en cualquier estado de forma, pero sobretodo y lo que lo diferencia de otros, es la magia que tiene cuando se practica en compañía, con amigos, compañeros o en familia. Siempre es un placer gozar de un día de sol con toda la familia haciendo un paseo en bicicleta por caminos o por la montaña. Solo de pensarlo me dan ganas de irme ahora mismo, mientras escribo estas líneas y hacer una vuelta por los alrededores de Xàtiva.

Como deportista profesional, cuidar mi salud y mi estado físico con una alimentación saludable y buenos hábitos forma parte de mi trabajo, pero la alta competición no siempre es beneficiosa. El estrés y el sufrimiento extremos al que estamos sometidos nos provoca muchas veces enfermedades y estados de agotamiento de los que debemos tener cuidado, como cualquier otra persona con otro trabajo. Personalmente, trato de separar el deporte que hago entrenando o en competición, cuando es mi obligación seguir las pautas que me manda el preparador físico, y el que hago cuando estoy en épocas de descanso o en pretemporada, cuando me dedico a hacer paseos en bicicleta, gozando de los paisajes, del viento y el sol acariciándome la cara. Me gusta practicar deporte casi a diario, aunque sea poco tiempo o una sesión muy suave porque he comprobado que me hace sentir mejor, evitando la retención de líquidos, estoy menos agarrotada muscularmente y, además, estoy más activa durante el día y me ayuda a dormir por las noches.

Los beneficios del ciclismo no acaban aquí. Se trata del deporte más recomendable para evitar lesiones y recuperarse cuando hemos tenido algún problema en las piernas o, sobre todo, las rodillas. Desgraciadamente he sufrido muchas lesiones a lo largo de mi vida, unas haciendo carrera a pie, otras por batacazos en competición y otras por accidentes fuera del deporte. Mi rodilla y cadera izquierda sufrieron mucho hace unos años. Después de tres operaciones y sin mejoría, los médicos y toda la gente de mi entorno pensaban que no podría volver a practicar deporte. De hecho, si me hubiera dedicado a hacer carreras a pie, no hubiera podido volver a ser profesional. Estuve mucho tiempo de reposo, demasiado según mi parecer, hasta que encontré un médico que me recomendó volver a subir a una bicicleta y empezar de cero, haciendo rehabilitación muy suave y aumentando progresivamente la carga de trabajo. Poco a poco recuperé el tono muscular de una persona normal y después empecé a entrenar, hasta que todo volvió a la normalidad. Pasaron más de tres años muy complicados y muy angustiosos en los que no podía hacer ni tan siquiera vida normal y necesitaba ayuda para las tareas diarias pero gracias al ciclismo, me recuperé y volví a ser la que era antes.

Siempre lo había escuchado a gente que había sufrido lesiones de rodilla, a médicos y fisioterapeutas, pero durante aquel tiempo de recuperación, pude comprobar como la única terapia que me funcionó fue empezar a pedalear de nuevo. Otro ejemplo es el de mi abuelo, un hombre de ochenta cuatro años que conoció lo que eran las bicicletas de bien joven. Nació al año 1930 y durante los años de la posguerra se dedicaba a transportar en bicicleta todo lo que le mandaban. Hacía la ruta entre los pueblos de La Costera y llegaba hasta Almansa o Valencia, podéis imaginar la cantidad de kilómetros que recorría cada día. Sentía verdadera



Cartel de la Exposición Regional de 1909

pasión por lo que hacía y según me contó, cuando subía encima de su bicicleta se olvidaba de las miserias que pasaban por aquella época. Años después, cuando la situación cambió y tenía otro trabajo, continuó haciendo salidas con su bicicleta y gozando de la práctica de este deporte. A pesar de que nunca llegó a competir de joven, transmitió ese amor por el ciclismo a sus dos hijos y fueron ellos quienes se iniciaron en la competición cuando tenían quince años. Mi padre llegó a ser profesional, por lo que me he criado entre bicicletas desde que nací y ello me ha servido de ejemplo para seguir sus pasos.

Pero volviendo a mi abuelo, durante toda su vida ha practicado deporte, aunque compitió por primera vez cuando tenía 65 años, en una carrera para jubilados. Ahora no recuerdo muy bien si ganó o hizo segundo, pero lo que sí que recuerdo es su cara de felicidad. Por fin había conseguido su sueño de participar en una carrera ciclista. Continuó así más de diez años, cuando debido a la edad no podía hacer el sobre esfuerzo que requiere la competición, pero él continuó con sus entrenamientos en bicicleta hasta hace unos meses. Muchas veces cuando iba a hacerle una visita, me contaba la vuelta que había hecho en su entrenamiento y me quedaba boquiabierto comprobando que había hecho más kilómetros que yo. Sin ninguna duda, ha sido el deporte lo que ha hecho a que estuviese completamente sano, sin ninguna enfermedad ni los dolores típicos de su edad.

Al igual que pasó con mi abuelo, son muchos los casos que conozco de gente que ha empezado a hacer deporte por placer o por mejorar su estado de forma y que han acabado compitiendo.

Una persona sedentaria que empieza a practicar deporte, nota la mejoría de su estado físico día a día y a pesar de la fatiga que puede sentir, sobre todo al inicio, eso le motiva a seguir. En el caso del ciclismo, los inicios pueden parecer duros cuando la carretera empieza a inclinarse para subir un puerto de montaña y nos cuesta tanto llegar arriba. A mí me pasa cada año, después del período de descanso y de la pretemporada, cuando empiezo a entrenar de nuevo hay algunos puertos que me parece imposible subirlos o hacerlo a la velocidad que lo hacía la temporada pasada, pero sentir cómo voy mejor día a día me hace esforzarme más en el siguiente entrenamiento para mejorar los registros anteriores.

Conforme nos vamos encontrando mejor físicamente y nuestro estado de forma es cada vez mejor, es muy habitual empezar típicos «piques» con nuestros compañeros de entrenamiento. Es inherente al ser humano querer ganar y ser el mejor, y la rivalidad nos mantiene activos y nos motiva a entrenar para llegar a conseguirlo. Ese mismo sentimiento de placer y bienestar cuando mejoramos nuestras marcas personales, o cuando llegamos arriba del puerto delante de nuestro rival o de nuestro compañero es lo que muchas veces nos motiva a iniciarnos en la competición, a tratar de llegar un poco más allá y dar un poco más y a saber cuál es nuestro límite.

La competición siempre nos hace exprimarnos al máximo y superar barreras que en los entrenamientos no somos capaces de conseguir. Esto se debe a que durante los entrenamientos estamos pendientes de nuestro cuerpo, las pulsaciones, la respiración, si nos hace daño algo, si la bicicleta no hace ningún ruido extraño... pero una vez se da la salida en una carrera, te olvidas de todo, únicamente piensas en ganar o en hacerlo mejor que la competición anterior, según los casos, a veces el hecho de llegar a meta es un gran mérito. Mientras estás en competición, los cinco sentidos están puestos en los contrincantes, sentir como respiran por saber si van mejor o peor que tú, ver si llevan buena cara o no, tratar de avanzarte a sus

estrategias tácticas... es un cúmulo de circunstancias y factores que no se pueden controlar, ya que a pesar de haber entrenado mucho y encontrarte bien en las pruebas anteriores, no sabes cómo van a influir la resto de variables en el resultado final.

Ciclismo de competición por la satisfacción de ganar, de ser la mejor y superarse día a día, ciclismo como deporte para mejorar el estado de forma, para prevenir lesiones o simplemente por pasar un día agradable gozando del paraje y la compañía de amigos o familia y ciclismo también como vínculo familiar. Todos estos son los motivos que me han llevado cada día hasta hoy a coger mi bicicleta y practicar este deporte.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agulló Albuixech, R. (2003): *Diccionario Espasa de Términos deportivos*. Madrid: Espasa Calpe.
- Agulló, V. (2009): *La bicicleta en sociedad valenciana: del siglo XIX als nostres dies*. En: Primer Congrés de la Bici-Comunitat Valenciana. València: Conselleria d'Infraestructures i Transport. Generalitat Valenciana.
- Ciclismo Valenciano (2015). Revista especializada y página web sobre ciclismo en la Comunitat Valenciana. <http://www.ciclismovalenciano.com> [Consultada el 15-03-2015].
- Carranza, A. (1988): *Sanos y jóvenes con la bicicleta*. Barcelona: Editorial De Vecchi.
- Corell, J. (2011): Ciclismo: a propósito de ir en Bicicleta. Dentro de: *Valencia: Capital europea del deporte. Una visión histórica del deporte popular valenciano (1868-2011)*. Valencia: Servei de Publicacions de l'Ajuntament de València y Fundación Deportiva Municipal.
- García, M. y Llopis, R. (2011): *Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010. Ideal democrático y bienestar personal*. Madrid: Consejo Superior de Deportes y Centro de Investigaciones Sociológicas.
- McManners, H. (1997): *El meu primer manual de bicicleta*. Barcelona: Editorial Molino y Dorling Kindersley.
- Mira, J y Tortosa, P. (2009): La bicicleta com a mitjà d'activitat física i transport. *Actividad física y deporte: Ciencia y profesión. Revista del II-lustre Col·legi Oficial de Llicenciats en Educació Física i en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport de la Comunitat Valenciana*, 11 (2), pp. 69-81.
- Saurín, J. (2011): Bici Club Valencia. Dentro de: *Valencia: Capital europea del deporte. Una visión histórica del deporte popular valenciano (1868-2011)*. Valencia: Servei de Publicacions de l'Ajuntament de València y Fundación Deportiva Municipal.
- Sirera, C. (2008): *Cuando el fútbol no era el rey. Los deportes y el espacio público de la ciudad de Valencia (1875-1909)*. Valencia: Servei de Publicacions de la Universitat de València.

## Capítulo 5.

# Natación

Miriam Cerdà Navarro

*Entrenadora superior de natación por la Real Federación Española de Natación (RFEN)  
Policía local en Altafulla (Tarragona)*

### I. ¿QUÉ ES LA NATACIÓN?

La natación es la habilidad de desplazarse en el medio acuático. Es poder avanzar, y sostenerse en el agua usando piernas y/o brazos. Sin embargo, una de sus peculiaridades más significativas es que ésta habilidad no es innata en los humanos, sino que debe ser aprendida.

La natación en un sentido amplio trataría de dominar la propulsión, flotación y respiración.

- a) La propulsión: la realizamos con las extremidades superiores e inferiores para lograr vencer la resistencia. El movimiento de piernas consume mucha energía y hay que dosificar su empleo. Su movimiento, en definitiva ayuda en la flotación y estabiliza.
- b) La flotación: Se produce sobre todo gracias al aire de los pulmones y la densidad del cuerpo. La cabeza flota más que el resto del cuerpo. Cuanto más estirado el cuerpo, mayor flotación. La flotación también dependerá de otros factores: musculatura, tejido adiposo, estructura corporal y capacidad respiratoria, entre otros.
- c) La respiración: Se trata de sincronizar perfectamente inspiración (encima del agua) y expiración (dentro del agua) por la boca y nariz. La enseñanza de la respiración en la natación se basa en automatizar un comportamiento respiratorio opuesto al innato.



Policías locales entrenando en la asignatura de actividad física y salud del curso básico (IVASPE)

Existen 4 estilos principales en la natación: crol, espalda, mariposa y braza.

Generalmente el aprendizaje empieza por el crol y la espalda debido a la fácil adquisición del movimiento de batido de piernas. También existen otras especialidades deportivas relacionadas con la natación: natación sincronizada, waterpolo, saltos y aguas abiertas.

## 2. IMPORTANCIA DE LA TÉCNICA EN LA NATACIÓN

La técnica ocupa un lugar muy destacado en el aprendizaje de este deporte. Existen diversas maneras de aprender la técnica. A nivel metodológico destacarían la tradicional, con ejercicios analíticos de repeticiones y la realizada por tareas, como juegos, variedad de situaciones, etc. Una combinación de ambas, con una progresión metodológica adecuada, sería ideal para un correcto aprendizaje. Se recomienda iniciarse con estrategias de aprendizaje globales y después intentar automatizar y focalizar la atención en aquellos movimientos que no se dominan.

Para desplazarse en el agua las personas necesitan aplicar la fuerza propulsiva en contra de la resistencia al avance que opone el agua. La dificultad de la natación en personas inexperimentadas consiste en la identificación de los errores técnicos, lo que dificulta la adquisición de una mejora en el rendimiento deportivo.

Según Navarro (2003), la corrección de errores en la natación pasa por diferentes fases:

- a) detección de errores
- b) buscar las causas del error
- c) jerarquizar los errores
- d) planificar la solución a esos errores

Hay que destacar que será siempre más importante un error de brazos que uno de piernas. Es recomendable en la iniciación en la natación realizar numerosas repeticiones a baja velocidad y construir así patrones técnicos correctos en los estilos. Esto se recomienda ya que en las distancias a mucha velocidad es difícil detectar y corregir los errores además de provocar un deterioro de la técnica.

Siguiendo a Sandino (1966), el proceso psico-biológico de aprendizaje de un movimiento consta de tres momentos o grados:

- a) Comprender el movimiento
- b) Ensayar de acuerdo con el modelo presentado
- c) Repetir el movimiento hasta automatizarlo

E.W. Maglischo (1986) destaca que además de factores fisiológicos y tácticos en el desarrollo de la resistencia, también intervienen factores biomecánicos dentro de la ejecución de una buena técnica, es decir, será un gasto energético menor para el deportista.

Parlebas (2003) considera los deportes individuales situaciones psicomotrices sin incertidumbre, es decir, tendrá gran importancia la interacción con el medio (agua) y las cualidades físicas básicas. El carácter competitivo estará relacionado con la superación de uno mismo. Esto requiere control mental, concentración, estabilidad emocional y gran responsabilidad.

Al ser un trabajo individual, el sujeto tiene tiempo de identificar estímulos, analizarlos y, en base a ellos modificar los patrones motores adquiridos hasta el momento.

Otro aspecto importante que influye en el desarrollo de una buena técnica es la sensibilidad. Por ello resulta importante destacar la necesidad de incorporar también ejercicios de carácter neuromuscular y perceptivo como las remadas, deslizamientos o contrastes. Los ejercicios de remadas son útiles para percibir los ángulos de ataque de los segmentos corporales y la fuerza a realizar en la ejecución del movimiento y los de deslizamiento servirían para analizar la posición del cuerpo dentro del agua sobre todo después de las salidas y virajes.

En definitiva, el desplazamiento en el medio acuático está determinado por los siguientes aspectos: una correcta posición del cuerpo, unas adecuadas trayectorias de brazos y piernas y, finalmente, una coordinación general en la aplicación de fuerzas y frecuencia de movimientos.

### 3. NATACIÓN EN EL ÁMBITO POLICIAL DE LA COMUNITAT VALENCIANA

La natación es una de las pruebas que aparece en el Anexo I de la Orden que establece los criterios mínimos de selección de los policías locales en la Comunitat Valenciana. Esta prueba es optativa para los ayuntamientos y supone la superación de 50m en menos de 1 minuto para las mujeres y 57 segundos para los hombres.



Numerosos policías locales utilizan la natación para mejorar su forma física (Marga Ferrer, Levante EMV)

En realidad, a pesar de ser una de las pruebas de acceso a la policía, la natación es, y debe ser hoy en día, una práctica habitual en los policías locales de nuestra tierra fundamentalmente por dos motivos:

- a) La natación es un deporte muy completo que desarrolla las principales cualidades básicas y es muy poco agresivo.
- b) La Comunitat Valenciana es un territorio compuesto por costa prácticamente por la mitad de las fronteras del territorio. Ésta característica determina que la policía, al ser un servicio de urgencia, sea en la mayoría de los casos los primeros que llegan cuando hay algún acontecimiento de peligro. En el caso de algún rescate en alguna playa o piscina la ciudadanía espera de la policía la resolución del problema, y esto implica, y justifica, la importancia de saber dominar el medio acuático.

Por éste motivo cabe destacar la importancia de conocer en la medida de lo posible las principales técnicas de salvamento y socorrismo, como se verá en capítulo aparte, para el arrastre de víctimas en el medio acuático e incluso conocer las técnicas de primeros auxilios.

## 4. NATACIÓN PARA LA SALUD

La natación es el deporte más completo, sano y recomendable de los que existen y además el único que se puede desarrollar desde la más tierna infancia hasta la vejez.

La natación desarrolla la musculatura de la espalda, mejora la flexibilidad y desarrolla el sistema cardio-pulmonar. Es un ejercicio suave y antigravitatorio, lo que significa que no hay carga sobre las articulaciones. Desarrolla todas las cualidades físicas básicas y la pueden realizar personas de todas las edades.

Es preciso llevar cuidado con la realización de algunos ejercicios acuáticos. Se deberá tener en cuenta el movimiento que se realiza, la posición postural y su ejecución. Se debe valorar que cualquier ejercicio puede llegar a ser contraindicado si se realiza con una técnica incorrecta.

Algunas recomendaciones sobre los estilos de natación en personas con problemas físicos importantes:

- Crol: Se puede aplicar en la mayoría de personas. Se indica en personas con dolencias de escoliosis y deformaciones en la columna. Es recomendable ejecutar los movimientos buscando el máximo recorrido de la articulación.
- Espalda: No plantea ningún riesgo si se ejecuta bien. Es adecuado para la escoliosis, lordosis (corvadura anómala de la columna vertebral, o del pecho, o de ambos a la vez, con prominencia anterior) y malformaciones vertebrales.
- Braza: Estilo adecuado para la corrección de la cifosis lumbar (curvatura defectuosa de la columna vertebral, de convexidad posterior) y contraindicado para cifosis cervical y lumbar.
- Mariposa: Es un estilo que por su dificultad no se recomienda ya que es muy exigente y peligroso si no hay un buen dominio técnico y del medio acuático.

En definitiva, a modo de resumen es importante reseñar los aspectos positivos más destacados de la práctica de la natación: un incremento de la movilidad articular y su flexibilidad, disminución del tejido graso, hipertrofia muscular, aumento de la fuerza muscular y un aumento de la resistencia cardiovascular y respiratoria.

## 5. NOCIONES BÁSICAS DE ENTRENAMIENTO EN EL MEDIO ACUÁTICO

El grado de adaptación a las cargas de entrenamiento depende de diversos factores: endógenos (constitución corporal, edad...) y exógenos (nutrición, condiciones ambientales...). La capacidad de rendimiento deportivo en definitiva se determina por muchos factores: capacidades sociales, motivación, físicas, motoras...

La resistencia será pues, la capacidad más importante en la natación a desarrollar por un policía. Existen dos tipos de resistencia a nivel general:

- Resistencia aeróbica (suele ser trabajo de larga duración y poca intensidad) si hay oxígeno suficiente para la oxidación del glucógeno y ácidos grasos.
- Resistencia anaeróbica (trabajo de más corta duración y alta intensidad) cuando el abastecimiento de oxígeno es insuficiente para la oxidación.

Lo importante del entrenamiento recae en el aumento de la capacidad del sistema cardio-respiratorio y el aumento en la eficiencia de utilización de oxígeno.

A nivel de entrenamiento, para producir adaptación, las variables que influirán son: la intensidad del estímulo, la densidad, duración, volumen y frecuencia de éste.

En definitiva, las recomendaciones generales para la actividad en el medio acuático son:

- ejercicios sencillos y variados en progresión
- intensidad progresiva
- acumulación de 30 segundos de ejercicio moderado
- calentar adecuadamente para evitar lesiones.



Travesía al puerto de Valencia en 1929  
(Archivo José Huguet)

## 6. CONCLUSIÓN

Las actividades en el medio acuático, y en concreto la natación, son una práctica saludable que contribuye a la mejora de la condición física de una manera menos agresiva que cualquier otra práctica deportiva. Además, este deporte es recomendable para el tratamiento de algunas dolencias físicas y la rehabilitación de algunas lesiones.

A nivel policial constituye un elemento importante no solo a nivel de condición física. Cabe recordar que el dominio de técnicas de salvamento acuático pueden llegar a ser un elemento más de la seguridad ciudadana por el hecho de poder realizar estas tareas de rescate en las situaciones de riesgo que lo requieran.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American College of Sports Medicine (ACSM) (1999). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Barcelona: Paidotribo.
- Arellano, R. (2010). Entrenamiento técnico de la natación. RFEN. Madrid: Cultivalibros.
- Colado, J.C. (2004). Acondicionamiento físico en el medio acuático. Barcelona: Paidotribo.
- Llana, S. y Pérez, P. (2007). Natación y actividades acuáticas. Alcoi: Editorial Marfil.
- Marcelo, A.; Del Castillo, J.A.; Torrallardona, X. y Murió, J. (2010). Entrenamiento de las especialidades de natación. RFEN. Madrid: Cultivalibros.
- Navarro Valdivieso, F.; Oca, A. y Castañón, F.J. (2003). El entrenamiento del nadador joven. Madrid: Ed. Gymnos.
- Navarro Valdivieso, F.; Oca, A. y Rivas, A. (2010). Planificación del entrenamiento y su control. RFEN. Madrid: Cultivalibros.
- Navarro Valdivieso, F. y Oca, A. (2011). Entrenamiento físico de la natación. Madrid: Cultivalibros.
- Real Federación Española de Natación (2004). Curso de monitor. Madrid

## Capítulo 6.

# Triatlón

Àngels Vidal Puchades

*Entrenadora nacional de triatlón nivel III (Federación Española Triatlón)  
Graduada en Educación Física y Enfermería por la Universitat de València*

### I. DEFINICIÓN

Inicialmente se entiende por **triatlón** al deporte individual y de resistencia que implica la realización de tres disciplinas deportivas: natación, ciclismo y carrera a pie, de manera secuencial y continuada sin parar el cronómetro en ningún momento de la competición (Cejuela *et al.*, 2007). El paso de una disciplina a la otra se llama transición (T1= transición de natación a ciclismo; T2= transición de ciclismo a carrera a pie) y el orden siempre es el señalado, aunque a lo largo de los años han surgido variantes del triatlón originario que implican modificaciones en las disciplinas que lo componen y por tanto también en su nombre. Exceptuando los avituallamientos propios de cada competición, los participantes no pueden recibir ayuda externa de ningún tipo; el incumplimiento de dicha norma al ser detectada por algún juez, significaría la descalificación del triatleta.

### 2. ORÍGENES

Algunos documentos remontan los inicios del triatlón a principios de los años 20 del siglo pasado en Francia. Se recuerda una carrera que dependiendo de la zona en que tenía lugar, era llamada «*Les trois sports*» (Los tres deportes), «*La course des débrouillards*» (La carrera de los ingeniosos) o «*La course des touche à tout*» (La carrera que lo toca todo) donde los participantes tenían que realizar los tres deportes pero con orden inverso al actual. Este tipo de competiciones, se siguieron desarrollando durante varios años en territorio francés pero de manera anónima, con distancias variables según el territorio y sin una normativa que regulase su práctica (Mora, 2009; Klin, M. *et al.*, 2013). La reinvención del triatlón no llegó hasta principios de los años 70 cuando el club de atletismo de San Diego (California), incorporó esta disciplina como alterativa a los duros entrenamientos de atletismo en pista. El 24 de septiembre de 1974, dicho club organizó una carrera en la Bahía de San Diego donde 46 participantes tomaron la salida. La competición consistía en recorrer 10 kilómetros de carrera a pie, 8 de ciclismo y 500 metros de natación, en este orden. Durante los años

siguientes, sobre esta base, se sucedieron diversos triatlones de manera aislada en diferentes partes del mundo. Hay discrepancias sobre el verdadero origen del triatlón, pero si en algo coinciden la mayoría de expertos del tema es que su consolidación y posterior expansión fue a raíz de una apuesta entre tres marines de California; éstos discutían sobre cuál era la prueba deportiva más dura que se celebraba en la isla de Hawái: la travesía de natación de la bahía de Waikiki (3'8 kilómetros de natación), la vuelta ciclista a Ohau (180 kilómetros) o el maratón de Honolulu (42'195 kilómetros). La falta de consenso entre los tres, llevó al comandante John Collins a unir estas tres pruebas en una misma carrera que se disputó por primera vez en Waikiki el 1978 y a la cual bautizaron con el nombre de «*IronMan*» (hombre de hierro); en 1981, la sede se trasladó a Kona y es aquí donde cada octubre se celebra el campeonato mundial de *Ironman* (Cejuela *et al.*, 2007; Klion *et al.*, 2013).

La celebración de este evento y su difusión por todo el mundo implicaron un crecimiento exponencial del triatlón al mismo tiempo que surgió el planteamiento de la dificultad que supondría para la mayoría de los practicantes, la realización de distancias tan largas. Consecuentemente, aparecieron diferentes variantes que comprendían distancias más asequibles, permitiendo así que la práctica se hiciese extensible a una mayor parte de la población; este hecho fue determinante en la popularización del triatlón. El auge meteórico del «trideporte» tuvo como resultado la creación de organismos encargados de regularizar su práctica. El 1989, en la localidad francesa de Avignon, se fundó la ITU (Unión Internacional de Triatlón) y a partir de este momento se empezaron a organizar los primeros Campeonatos del Mundo oficiales. Se estableció que la distancia olímpica fuese de 1'5 kilómetros de natación, 40 de ciclismo y 10 de carrera a pie; después de muchos esfuerzos, el Triatlón se incorporó al programa olímpico en los Juegos de Sidney 2000. Desde entonces, en mayor o menor medida, la delegación española siempre ha tenido representación de triatletas femeninos y masculinos en este evento deportivo. En los Juegos de Londres 2012, el triatleta gallego Javier Gómez Noya quedó en segundo lugar, consiguiendo así la primera medalla olímpica en la historia del triatlón español. Noya cuenta con una gran cantidad de títulos a nivel nacional e internacional que lo convierten en todo un referente del triatlón a nivel mundial.

El triatlón valenciano cuenta con una gran tradición en este deporte, siendo la prueba de Oliva la más antigua de todas con un total de 27 ediciones seguida por Vinaròs y Antella, con 26 ediciones cada una de ellas. Asimismo, a lo largo de los últimos años, son varios los triatletas valencianos que han conseguido destacados resultados a nivel autonómico y nacional, llegando incluso a participar en pruebas de carácter internacional. En cuanto a mujeres, sin ánimo de ser exhaustivos, requieren especial mención Inmaculada Sánchez Belis, Beatriu Conca Ruzafa, Fátima Maestre Cabanes, Núria Castells Lledó y Marta Ferrer Ferreres. Por lo que respecta a los hombres, cabe destacar a José Figueres Puchal, José Francisco Julià Pellicer, Salvador Osca Casasús, Juan Antonio Carrión Fajardo, Rodrigo Borrero Alonso, Manuel Moneva Rico, Javier Andrés de la Esperanza, Juan Llopis Rocamora, Pedro Miguel Reig Jover, Jordi Pascual Sales, Jesús Gomar García y Emilio Aguayo Muñoz. De acuerdo con la Federació de Triatló de la Comunitat Valenciana, en 2014 se expidieron un total de 4.345 licencias federativas, consolidando así el crecimiento exponencial sufrido durante la temporada anterior y siendo las licencias escolares las que han contribuido en mayor medida a este aumento.



El triatlón, una modalidad deportiva que cada día cuenta con más practicantes (Team 3FdC)

### 3. DISTANCIAS Y MODALIDADES

Como ya se ha comentado anteriormente, existen gran cantidad de triatlones con distancias muy variables a recorrer. Las que a continuación se muestran, son las más habituales aunque ello no quiere decir que sean las únicas. Muchas veces la longitud del recorrido dependerá de los organizadores de la prueba, que a su vez estarán condicionados por la concesión de permisos por parte de ayuntamientos y Guardia Civil de tráfico, entre otros.

Tabla 1. Distancias oficiales de la ITU  
excepto la distancia Super Sprint y Ironman (Cejuela et al. 2007)

Distancias del Triatlón	Super Sprint	Sprint	Olímpico	Media distancia	Larga distancia	Ironman
Natación	350m	750 m	1.500 m	1.900 m	4.000 m	3.800 m
Ciclismo	10 km	20 km	40 km	90 km	120 km	180 km
Carrera a pie	2'5 km	5 km	10 km	21'1 km	30 km	42'195 km

La prueba Super Sprint es la más corta que se conoce (al margen de las distancias recorridas en los triatlones escolares) y a la vez, la más asequible debido a las distancias a recorrer, por lo que muchas veces es utilizado por triatletas principiantes para su debut en

competición. Así mismo, sirve como puerta de entrada a practicantes de otras modalidades deportivas que sienten curiosidad por este mundo pero no se atreven a probarlo por la percepción de dureza que tienen hacia él. En el extremo opuesto a los triatlones Super Sprint, se encuentran los *Ironman* o incluso los dobles y triples *Ironman*, que como indican sus nombres, multiplican por dos, por tres o incluso por más las distancias recorridas en el *Ironman*. Estas pruebas son aptas para personas muy entrenadas y experimentadas en deportes de resistencia, debido a que su realización implica una preparación física y psicológica muy exigente. Desafortunadamente, en muchos casos se pierde el respeto a dichas pruebas y cada vez son más los y las deportistas que, cegados por el afán de conseguir grandes retos, que a su vez implican cierto grado de reconocimiento social o grupal, se lanzan a la larga distancia con un entrenamiento deficitario que puede acarrear graves consecuencias como, por ejemplo, lesiones crónicas. Es cierto que todo el mundo tiene derecho a participar en el tipo de prueba que decida, pero también es cierto que cada objetivo requiere un proceso de adaptación y saltarse etapas de dicho proceso, puede ser más negativo de lo que inicialmente parece. Por tanto es muy importante seguir una progresión lógica y plantearse según qué tipos de desafíos a su debido tiempo.

Aparte de la variabilidad en las distancias recorridas, existen gran cantidad de modalidades que cambian algunas de las tres disciplinas deportivas por otra, se adaptan a la época del año en la que transcurren o también a las características del terreno, apareciendo así las modalidades *cross* cuando las competiciones tienen lugar por superficie montañosa o las *indoor*, que se desarrollan dentro de instalaciones cerradas como pabellones que cuentan con una piscina en su interior. Algunas de las variantes son:

- Duatlón: carrera a pie – ciclismo – carrera a pie
- Acuatón: carrera a pie – natación – carrera a pie
- Triatlón de invierno: carrera a pie – ciclismo – esquí de fondo
- Cuadatlón: natación – ciclismo – piragüismo – carrera a pie

El formato en el que habitualmente se presenta el triatlón es individual, ya sea con *drafting* (permite ir a rueda en el segmento de ciclismo) o sin él. Además suele haber una salida para chicas y otra para chicos, aunque cabe destacar que esto dependerá de la naturaleza de cada competición. Algunos organizadores realizan una salida conjunta para chicos y chicas; otros, en cambio, si el número de participantes es muy abundante, optan por realizar salidas escalonadas (con un determinado tiempo de separación entre salidas) según género y a veces también según categoría; de este modo se intenta evitar la masificación en el circuito de ciclismo y sobretodo, garantizar la seguridad del participante. Desde hace unos años, el formato contrarreloj está ganando muchos adeptos, en concreto la modalidad por equipos. Esta variante deriva de la contrarreloj de ciclismo por equipos y sólo se aplica en distancia Sprint (Federación Española de Triatlón). Consiste en que equipos de entre 4 y 6 triatletas del mismo género y del mismo club, después de una salida individualizada para cada equipo, deben realizar la competición de manera conjunta de principio a fin, con una separación máxima entre los integrantes del mismo equipo de 30" (tiempo variable en función de la competición en la que nos encontremos); este tiempo será controlado por los jueces y en el momento que sea superado por algún miembro del equipo, éste será eliminado de la competición. Por otro lado, la modalidad por relevos también resulta muy llamativa para los triatletas, ya que implica que cada

componente del equipo (equipos de 3 personas en competiciones femeninas o masculinas y de 4 en competiciones mixtas), completará un triatlón Super Sprint de manera individual, habiendo de chocar la mano al siguiente compañero de su mismo equipo (en una zona habilitada a tal efecto) para que este realice lo propio. Sólo el último integrante del equipo podrá cruzar la línea de meta y el tiempo total será el utilizado por todo el equipo, desde el inicio del primer triatleta hasta el último. El formato por equipos requiere un planteamiento diferente al individual, ya que el objetivo que se persigue es común a todo el grupo y esto supone coordinación, implicación y cooperación de todos los miembros, de lo contrario, resulta muy complicado alcanzar la meta establecida.

## 4. ENTORNO Y DESARROLLO

Aparte de la combinación de las tres disciplinas que lo conforman, si algo caracteriza y hace realmente especial al triatlón, es el entorno en el que se desarrolla. A excepción de la modalidad *indoor*, el resto de triatlones (en todas sus variantes) tienen lugar al aire libre, hecho que permite una interacción continua con el medio ambiente; al mismo tiempo que se disfruta del deporte en la naturaleza y de todas las posibilidades que ésta ofrece, también se aprende a convivir y a cuidar de ella. Tanto desde las diferentes federaciones como desde los clubs organizadores de las competiciones, se hace mucho hincapié en la importancia de realizar una práctica triatlética responsable y respetuosa, que permita continuar con la organización de pruebas en entornos naturales durante muchos años más.



El triatlón, un deporte muy completo para la preparación física de los policías locales (Oriol Barbany)

Para llevar a cabo un triatlón, sobretodo de corta distancia (desde Super Sprint hasta Olímpico), la indumentaria elegida por la mayoría de participantes es el tritraje o también llamado traje o mono de triatlón, el cual gracias a su tejido (variable según marca y calidad), se adapta al cuerpo evitando tanto los roces en la piel como la formación de bolsas de agua o de aire que frenen el avance. Asimismo, permite realizar las tres disciplinas sin necesidad de cambio de vestuario ya que posee características que lo hacen apto para los tres segmentos. En media y larga distancia, los y las competidoras suelen optar por un equipaje de dos piezas (*culotte* y *top*) dado que el incremento de tiempo de compromiso motor sumado a la posición adoptada durante el segmento ciclista, pueden hacer que el tritraje resulte incómodo; la utilización del dos piezas aumentará la libertad de movimiento y probablemente la sensación de confort después de tantas horas de competición, sea más favorable. Independientemente de la indumentaria utilizada, si hay una premisa que debe ser cumplida por todos los participantes, es que el torso vaya cubierto; en caso contrario podría ser objeto de sanción por parte de los jueces.

Un triatlón cualquiera se inicia con el segmento de natación, que habitualmente se desarrolla en aguas abiertas: ríos, lagos, mares... siendo éste último el espacio más habitual. Debido a la temperatura del agua, en ocasiones el uso del traje de neopreno es obligatorio, el cual se coloca encima del tritraje; otras en cambio, su uso es opcional y otras está prohibido. El crol es el estilo elegido por la mayoría de triatletas ya que es el más rápido y eficiente, aunque en determinados momentos, como en la entrada y en la salida del agua, también se suele utilizar el estilo mariposa. El segmento de natación estará marcado por boyas, las cuales servirán como punto de referencia para orientarse y nadar en la dirección correcta, aunque en ocasiones, esto se verá dificultado por la presencia de olas.

Una vez finalizada la natación, el triatleta se dirigirá a la zona de *boxes* y realizará la primera transición: paso de natación a ciclismo. Este segmento requiere la bicicleta (de carretera o de montaña), las zapatillas de ciclismo (aunque también pueden utilizarse las deportivas), el casco, sin el cual no se puede participar en la competición y que además debe llevarse abrochado desde antes de coger la bici hasta que ésta se vuelve a dejar en su sitio; y el dorsal, para poder ser identificado por los jueces en todo momento. El circuito puede ser a una o varias vueltas y lo más normal es que esté cerrado al tráfico, pero en caso de no ser así, deberán respetarse las normas de circulación o de lo contrario, los triatletas podrán ser amonestados o en el peor de los casos, sufrir algún accidente. Como ya se ha comentado, dependiendo de la naturaleza de la competición, el *drafting* (ir a rueda) puede estar permitido o no. A no ser que



Instantánea del relevo en un triatlón mixto  
(Rubén Navarro-Mobel Sport)

el reglamento de una prueba indique lo contrario, en la mayoría de las competiciones de corta distancia, el *drafting* está permitido, habitualmente entre triatletas del mismo género (en el caso de salidas conjuntas de mujeres y hombres, el *drafting* entre géneros está permitido). En media y larga distancia, el reglamento varía, quedando totalmente prohibido ir a rueda de otro participante. Cada triatleta deberá mantener una distancia mínima de separación respecto al resto de competidores; distancia marcada por el reglamento que en caso de ser incumplida, puede ser motivo de amonestación o incluso de descalificación de la prueba. Hay veces que dicha separación es casi imposible de mantener dadas las características del recorrido ciclista; es el caso de circuitos con muchos participantes, con carreteras estrechas de ida y vuelta que además implican varias vueltas al mismo recorrido. Otras veces, son los propios triatletas los que deciden ponerse a rueda sabiendo que está prohibido; claro está, no es lo mismo bajarse a correr después de haber hecho 90 kilómetros de ciclismo uno mismo, que con la ayuda de otros. Ahora bien, cumplir o no con las reglas y en definitiva engañarse a un mismo, es decisión personal.

Cuando se termina el segmento de ciclismo, se realiza la segunda transición: paso de ciclismo a carrera a pie. Cada triatleta deja el material utilizado en el sitio de *boxes* que le corresponde, a continuación se calza las deportivas (los calcetines son opcionales) y a correr. Aunque la T2 haya sido entrenada, el paso del ciclismo a la carrera a pie produce una sensación bastante característica en las piernas, como de querer avanzar y no poder. Esto, ligado a la aparición de rampas, son características muy comunes sobre todo en triatletas principiantes, los cuales, a base de un entrenamiento adecuado y de la acumulación de experiencia, irán adaptando su cuerpo a las exigencias del deporte. Al igual que en el resto de segmentos, durante la carrera a pie, el triatleta no puede recibir ayuda externa de ningún tipo; asimismo no puede utilizar dispositivos musicales o aparatos electrónicos (móvil, cámaras de fotos o similares) y además queda totalmente prohibido correr acompañado de alguien externo a la carrera. Además, con el objetivo de mantener y respetar el medio ambiente, en la mayoría de competiciones, se exige a los triatletas que depositen en papeleras dispuestas a tal efecto, cualquier tipo de desperdicio generado durante la carrera (botellas, vasos, envases de gels...). El incumplimiento de cualquiera de estas normas, podrá suponer una amonestación o incluso la descalificación de la competición. Un triatleta podrá considerarse *finisher* (en el mundo del deporte, término utilizado para designar a aquellos atletas que han finalizado algún tipo de carrera) cuando su torso pase la línea de meta.

## 5. TRIATLÓN PARA TODOS

Aunque desde fuera el triatlón parece un deporte muy exigente y al alcance de unos pocos elegidos, la realidad es muy diferente y dependerá del nivel al que se quiera practicar. En sus inicios, la mayoría de triatletas eran deportistas pertenecientes a alguna de las tres disciplinas (natación, ciclismo o carrera a pie), que por diferentes motivos se habían retirado. Muchas veces, dichos motivos eran lesiones varias, estancamiento en el rendimiento o desmotivación hacia una práctica rutinaria prolongada durante demasiado tiempo. El paso al tri deporte les permitía salir de la monotonía mediante nuevos y variados entrenamientos y tras muchos años en el mundo de la competición, la ilusión y el afán de superación volvían

a aparecer en sus vidas. Hoy en día siguen habiendo muchos deportistas reconvertidos al triatlón, pero es verdad que esta tendencia va disminuyendo y cada vez son más las personas que sin proceder de ningún deporte, escogen como primera opción el triatlón. En gran parte esto es debido a la labor que ejercen las escuelas de triatlón, las cuales se encargan de formar a los y las triatletas desde la base. Habitualmente, en estas edades, la finalidad que se persigue va mucho más allá de la obtención de grandes resultados en las competiciones; lo que se intenta conseguir fundamentalmente es que a través de este deporte, niños y niñas se desarrollen de manera integral en un ambiente sano, de compañerismo y de cooperativismo y que, en la medida de lo posible, adquieran como algo propio la práctica de ejercicio físico mediante actividades que se adapten a las características del desarrollo de la etapa en la que se encuentran. Con la finalidad de hacer extensible el triatlón a la mayor parte de población posible y de romper barreras y estereotipos infundados por la sociedad, desde hace unos años se ha creado la modalidad de Paratriatlón, la cual integra a personas con diversidad funcional. A día de hoy existen 6 categorías en función del tipo o grado de discapacidad física, pero hay que remarcar que establecer unos criterios de clasificación equitativos resulta un tanto complicado por lo que de momento se ven sometidos a modificaciones cada cierto tiempo.

Además de la sensación de sobreesfuerzo que se pueda percibir desde fuera, otro factor que tiende a disuadir a la gente hacia la práctica del triatlón, es el coste del material necesario para su práctica. Es verdad que algunos de los y las triatletas que llevan cierto tiempo en este deporte, realizan una gran inversión en un tipo de material mucho más sofisticado que cuida hasta el más mínimo detalle y que, en mayor o menor medida, ayudará a aumentar su rendimiento. Pero también es verdad que cuando nos iniciamos en este o en cualquier deporte, no sabemos si venimos para quedarnos o si simplemente estamos de paso, por lo que no resulta conveniente hacer un gran desembolso en algo que ni tan siquiera estamos seguros de si lo vamos a utilizar durante mucho tiempo. El mercado del triatlón ofrece un amplio abanico de posibilidades; desde materiales que se pueden adquirir a un precio razonable y que resultan idóneos para los comienzos triatléticos, hasta otros que son inaccesibles para la mayoría de los bolsillos, pasando por aquellos que utilizan la segunda mano como opción de compra. De un modo u otro, lo que queda patente es que el triatlón no se trata de un deporte elitista al alcance de pocos, sino que existe gran variabilidad de precios y calidades adaptables a las necesidades y a las circunstancias de cada persona. Otra cosa es el elevado precio que desde algunas organizaciones (no todas) se hace pagar por la inscripción a las competiciones; es evidente que en un triatlón hay muchos detalles a tener en cuenta y esto se tiene que pagar, pero bien es cierto que el «boom» que vive este deporte, ha hecho que cantidad de empresas saquen provecho de la situación, las cuales tienen como único objetivo congregarse a un gran número de participantes para sacar el mayor beneficio económico posible aunque esto implique una disminución en la calidad del trato hacia los competidores. La culpa de que estas cifras desorbitadas se mantengan o en algunos casos se incrementen, la tienen tanto las empresas organizadoras como los y las deportistas que pagan por ellas. Por este motivo, como practicantes de triatlón, debemos de ser críticos, saber distinguir las pruebas que están hechas por y para el triatleta frente a las que pueden perseguir lucrarse gracias a él y, en función de esto, elegir aquellas que más se adapten a la manera que cada uno tenga de entender este deporte.

Como conclusión a todo lo expuesto, sólo cabe decir que el triatlón es un deporte muy completo tanto a nivel físico como psicológico ya que la combinación de las tres disciplinas, así lo requiere. Por todo el abanico de posibilidades que ofrece, la práctica de este deporte a nivel popular está al alcance de todos aunque muchas veces, la incertidumbre y el miedo a lo desconocido es lo que nos impide probar nuevas experiencias. El componente social, el afán de superación y el logro de retos que inicialmente parecían inalcanzables, convierten al triatlón en un aliado perfecto para alcanzar un equilibrio tanto corporal como emocional que, al fin y al cabo, serán factores determinantes en el camino hacia la felicidad.

## ■ REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cejuela Anta, R., Pérez Tupín, J. A., Villa Vicente, J. M. & Rodríguez Marroyo, J. A. (2007). Analysis of performance factors in sprint distance triathlon. *Journal of human sport and exercise*. 2 (2): 1-25.
- Federación Española de Triatlón. <http://www.triatlon.org/>
- Federación de Triatló de la Comunitat Valenciana. <http://www.triatlocv.org>
- International Triathlon Union. *ITU*. <http://www.triathlon.org>
- Klion, M & Jacobson, T. (2013). *Triathlon Anatomy*. Ed. Human kinetics.
- Mora, J. (2009). *Triathlon 101*. Human kinetics.



## Capítulo 7.

# Pilota valenciana

Manel Reig

*Entrenador de pilota valenciana (Federació de Pilota Valenciana)*

Sebastià Giner

*Profesor de Educación Física en Secundaria. Autor del libro: Joc de la pilota  
Tallers de cultura popular valenciana*

### ■ I. INTRODUCCIÓ

La pilota és una activitat esportiva tradicionalment practicada en terres valencianes i formada per una ampla varietat de modalitats diferenciades entre elles pels elements que hi intervenen: tipus de pilotes, instal·lacions, indumentària, i normes. Aquestes modalitats estan distribuïdes per les diferents comarques. Tot i que normalment es coneix simplement com a Pilota, s'anomena pilota valenciana per distingir-la d'altres esports que utilitzen aquest mòbil, com la seua germana la pilota basca. Es coneixen 17 modalitats tot i que 7 són les que actualment estan regulades per la Federació de Pilota Valenciana (FPV). Les modalitats es classifiquen en dos estils de joc: directe i indirecte. Dins del joc directe trobem: l'Escala i Corda, la Galotxa, el Raspall, les Llargues, la Palma i la Perxa; en el joc indirecte només trobem el Frontó. Encara resten vives quatre de les deu modalitats que no estan regulades institucionalment, però aquestes només es practiquen en zones molt localitzades: Per dalt corda, a València ciutat i rodalies trobem el Joc faller també denominat Pilota Blanca, les Galotxetes a Monòver, els Frares a Traiguera i la Pilota grossa a la Marina.

La FPV ofereix competicions durant tota la temporada, des de Setembre fins a Juliol. Els clubs de pilota competeixen per mesurar les seues forces i gaudir de la pilota. Aquestes competicions tenen diferents nivells i àmbits territorials i tots els clubs i associacions de jugadors hi poden participar.

El món de la pilota no s'acaba ací, també s'hi juga en altres països d'Europa i Amèrica cosa que possibilita fer competicions mundials, tant de clubs com de seleccions. El darrer mundial es va jugar a València el setembre passat, i hi van participar 12 estats d'Europa i Amèrica. La nostra selecció és una de les més llorejades. La CIJB (Confederació internacional de pilota a mà) va nàixer en 1928, i és responsable de tots els esdeveniments que s'organitzen tant a nivell de clubs com de seleccions.

## 2. PER QUÈ JUGAR A PILOTA VALENCIANA?

Són moltes les raons per les quals els valencians juguem a pilota, n'hi ha de generals com practicar un dels esports més complets que existeixen, i d'altres de més específiques com puga ser un esport que ens identifica com a valencians al llarg dels segles. A continuació i seguint José Carlos Ponsoda Verdú (2007) fem un repàs a tots aquells valors que creiem característics d'aquest esport.

1. Valors recreatius: Fa vora 30 anys, la Pilota va evolucionar de joc popular a la categoria d'esport institucionalitzat per una Federació. A dia d'avui, les influències dels jocs tradicionals encara estan presents. El tret més notori d'aquesta influència és el pacte. Aquest es plasma quan som un grup de practicants amb diferent edats, nivell, sexe, etc.; a priori, sembla que hi haurà entrebancs per poder fer una bona partida, però gràcies al pacte no és així. Simplement, el plantejament és utilitzar un criteri compensatori, és a dir, equilibrar el nivell dels equips, com per exemple: no tindre en compte la igualtat numèrica. Moltes vegades veurem una partida on s'enfronten un equip de dos jugadors contra un altre de tres. D'aquesta manera, la partida sempre tindrà l'al·licient per la incertesa del resultat. Per una altra banda, també podem elegir una modalitat que s'adapte a qualsevol edat. La vida del jugador de pilota pot ser molt llarga, hi ha persones que amb 80 anys juguen partides totes les setmanes, inclús competeixen.
2. Valors psicomotrius: Com a esport, no n'és diferent d'altres esports. Tot i que a nivell tècnic és un del més complets que existeixen. La Pilota Valenciana ajuda en el desenvolupament i maduració de la condició física dels seus practicants. D'una banda evoluciona i millora les capacitats físiques motrius bàsiques: la força, la velocitat, la resistència i la flexibilitat. En qualsevol modalitat treballem la força de totes les parts del cos, la velocitat és una característica inherent a aquest esport, ja que per poder arribar a colpejar a temps la pilota es requereix tant la velocitat de reacció, com la de desplaçament. El mateix passa amb la flexibilitat, la qual dóna amplitud als gestos tècnics i la resistència ja que en una



La pilota valenciana, un esport que cada dia va a més (Arxiu FPV)

partida es realitzen accions motrius a alta intensitat, però de manera intermitent. D'altra banda, la Pilota valenciana té altres característiques com són la potència, la coordinació, l'habilitat o la precisió. Segons Ponsoda Verdú (2007), «Capacitats que obliguen l'esportista a exercitar i mantenir la mobilitat articular i l'elasticitat muscular com a mesures en la prevenció de lesions i com a opció de mantenir el màxim rendiment en els seus moviments». Alguns exemples d'aquestes capacitats són:

- La precisió a l'hora de rebre la pilota i imprimir-li la força màxima per aconseguir el major rendiment possible en el colp.
  - La lateralitat, per poder arribar a tots els colps i donar el màxim rendiment, el jugador ha de treballar els dos braços (segments superiors), al contrari de la majoria d'esports que treballen només una part d'aquests (tennis, handbol) o cap (futbol).
  - La percepció de la trajectòria de la pilota i els possibles canvis que puga tenir com a resultat dels colps a parets i resta d'elements que hi intervenen, especialment en la pràctica de carrer natural. Com a conseqüència d'aquesta tenim l'anticipació a col·locar-se en el lloc adequat per preparar el colpeig en la màxima seguretat i major èxit.
  - La capacitat d'utilitzar tots els elements que intervenen en una partida per millorar el rendiment individual i de l'equip: sòl, parets, balcons, canals, públic, etc..
  - La coordinació en general i, en especial, l'oculomanual.
3. **Valors psicològics:** Com a esport, són inherents les millores en l'autoestima, l'autocontrol, l'interés, la superació i la constància. Aquestes s'accentuen donades les característiques socials de la Pilota, com el fet que la competició i l'individualisme no siguem prioritaris. Per altra banda, l'estima cap aquest joc, generalitzada entre tots els practicants, si que dona situacions de solidaritat i cooperació.
4. **Valors socials:** Com ja s'ha comentat abans, un tret molt característic és la compensació d'equips per mantindre un nivell de competitivitat, gaudir d'una partida igualada i garantir, en principi, un resultat dubtós. Quan s'organitza la partida es pacten les condicions inicials, per exemple: els traures inicien el joc des de línies diferents («donar passes»), tres jugadors contra quatre, etc. Gràcies a aquest principi, la Pilota gaudeix d'un alt nivell d'integració perquè permet fer una partida mesclant jugadors de diferent edats, sexe, nivells tècnics, grau de capacitat funcional, etc.

L'honradesa és el valor que garanteix l'esportivitat i un desenvolupament del joc satisfactori. De fet, durant la partida, és el propi jugador el que reconeix quan



Partida a la modalitat de llargues en Polop (Marina Baixa). (Hemeroskopion/Bigstock.com)

ha comés una incorrecció, alçant la mà, i dona el punt (a Pilota el *quinze*) a l'adversari. És per això que la Pilota es coneguda com un esport de cavallers, amb el sentit més noble del terme. En tot cas, per a resoldre situacions de dubte, hi ha un àrbitre anomenat *home bo*. La seua paraula és la definitiva i tots han de respectar-la. Una altra mostra d'aquests valors socials que diferencien la Pilota d'altres esports es dona quan l'*home bo* no pot resoldre el dubte i recorre a l'opinió del públic. Guiant-se per la inclinació de la majoria pren una decisió. Per iniciar el joc en cada quinze, el jugador ha de demanar permís a l'equip contrari per executar l'acció, i esperar la confirmació com que estan preparats. Un altre aspecte que demostra la capacitat d'integració social és que hi ha competicions d'esportistes discapacitats.

5. Valors lingüístics: Al ser un esport valencià, la llengua que predomina entre el seus practicants és el valencià. A causa de la seua tradició, ha conservat un ampli ventall d'expressions i paraules en la nostra llengua, que si no hagués sigut per la Pilota, haurien desaparegut. «A dos i dos ratlles», «Va de bo», «Jugador de bot, pagador de butxaca», etc.
6. Valor cultural: El 5 de Setembre de 2014 es va reconèixer la Pilota com a símbol d'identitat valencià i va ser declarat Bé d'Interès Cultural per part de la Generalitat Valenciana per tal de protegir-la i donar-li tracte especial i privilegiat respecte a altres esports. Fins mitjan s. XX, sense una gran promoció, hi havia un suport mediàtic suficient per a que eixirà una pàgina diàriament en el periòdic. Actualment, els esports majoritaris ocupen majoritàriament tots els mitjans de comunicació i la promoció de la Pilota és limitada, però no vol dir que no vaja creixent i cada dia hi haja més practicants. Mitjans com Levante TV, els diaris Levante, Las Provincias, Superdeporte; diaris digitals com Pilotaveu o ràdios com la 97.7 o la cadena Ser, tracten habitualment el món i l'actualitat de la pilota valenciana.



La pràctica de la pilota valenciana ofereix grans sensacions motrius i plàstiques així la possibilitat de treballar nombrosos valors de l'esport (Arxiu FPV)

### 3. LA PILOTA ÉS DIFERENT?

Com a esport no n'és diferent al altres, té les característiques generals que corresponen a qualsevol esport i unes altres específiques que la diferencien. Aquestes característiques pròpies són les que no ens permeten tractar-la com un esport més. A nivell físic hem vist que és un dels més complets que existeixen. Es treballen totes les parts del cos i múltiples aspectes psicomotrius com: la coordinació, l'equilibri, habilitats específiques, etc. La unió de tots aquests elements fa de la Pilota un esport que aporta molts beneficis per a la salut física i mental.

L'ampli repertori de modalitats permet gaudir d'una partida amb només dos practicants, no és necessari fer dos equips de 5 persones per poder jugar. En cas que hi hagueren diferències de nivell tècnic, edat, sexe, etc.; l'estructura de l'esport permet equilibrar els equips sense necessitat que hi haja una igualtat numèrica. A més es pot elegir la modalitat que millor s'adapte a les possibilitats.

Una prova del bon ambient (respecte, cooperació, estima, etc.) que hi ha entre els jugadors de pilota és que encara es conserva el costum de convidar a l'equip visitant a unir-se a un acte de germanor després d'acabada la partida. Això significa reduir a la mínima expressió qualsevol disputa o polèmica que s'hi haja pogut produir. En aquest acte els jugadors es comenten les partides, es dóna l'enhorabona a l'equip guanyador i, sobretot, es parla de Pilota.

És un esport que no té complicacions a l'hora de jugar, la prova és que tradicionalment s'ha jugat sempre al carrer dels pobles i les ciutats. Cosa que fa que siga un gran avantatge respecte a altres esports que necessiten d'una instal·lació pròpia. A més, el fet de jugar en un carrer fa que el públic s'implique més ràpidament en el joc, tant és així que quan hi ha una jugada polèmica, pot actuar d'àrbitre per tal de solucionar el dubte.

Per últim, la història mil·lenària que li és pròpia, fa que els elements culturals hi estiguen presents. Si parles de futbol, el pots parlar en qualsevol llengua, però si parles de pilota, acabaràs parlant en valencià o introduiràs moltes expressions en valencià, parlaràs de geografia valenciana, parlaràs de costums valencians. Podem conèixer el territori valencià a través de les partides de pilota. En les retransmissions de partides de pilota, t'assabentaves de molts costums de la comarca (històriques, culturals, lingüístiques, gastronòmiques, etc.) on es juga la partida perquè els locutors i les entrevistes així ho palesen.

En definitiva, parlar de pilota valenciana és molt més que parlar d'un esport, és parlar de convivència, respecte, solidaritat, cooperació, sociabilitat i, sobretot, parlar de l'esport que ens reconeix com a valencians. Finalment oferim una sèrie de webs on es pot trobar tot tipus de notícies i informació relacionada amb la pilota valenciana:

<http://fedpival.es> *Lloc oficial de la Federació de Pilota Valenciana.*

<http://www.museupilota.org> *Web del millor museu que existeix actualment sobre pilota. És al poble de Genovés i es poden concertar visites*

<http://www.cijb.info> *Espai oficial de la Confederació internacional de pilota a mà.*

<http://valnetpilota.com> *Empresa que organitza i gestiona competicions a nivell professional.*

<https://www.facebook.com/amapilota> *Empresa que organitza i gestiona competicions a nivell professional.*

<https://www.youtube.com/user/pilotagodella#p/p> *Web del club de Godella on es poden trobar partides de pilota de diferents modalitats.*

<http://www.uv.es/pilota> *Espai web de la Universitat de València dedicat al món de la pilota*

<http://www.knkb.nl/> *Federació holandesa de pilota.*

<http://pilotasella.es/> *Web del club de pilota de Sella.*

<http://www.pilotaveu.com/> *Diari digital de la pilota valenciana.*

## ■ REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

Durbà, V. Allò local encara. Cas de la pilota valenciana. Quaderns-e. Institut Català d'Antropologia. Número 17 (1) Any 2012 pp. 78-90 ISSN: 1696-8298

Martos, D. Estrategias inclusivas en la Universidad. El juego de pelota desde una silla de ruedas.

Olaso, S. (1993). El joc de la Pilota Valenciana hacia un enfoque de sistemas. Apunts. Educación Física y Deportes, 33. 82-90.

Pérez, R. (2000). Los juegos y deportes autóctonos. Apunts. Educación Física y Deportes, 61, 88-94.

Ponsoda, J. (2007). Dins del II Congrés de Pilota a mà. Valencia: 26 al 28 de Abril de 2007

## Capítulo 8.

# Actividades hípicas y ecuestres

Antonio José Castelló Monsoriu

*President de l'Associació Esportiu Cultural «Amics del Cavall de Poble Nou»*

### ■ I. INTRODUCCIÓN. BREVES APUNTES HISTÓRICOS Y NOTAS PARA EL CASO VALENCIANO

La siempre admirada figura del caballo trasciende poderosamente su valor como recurso pecuario o estimado animal de compañía. La domesticación de los equinos en las estepas asiáticas, hace ya más de 6.000 años, resultó determinante para el progreso de numerosas sociedades humanas. El caballo permitió una mayor movilidad y un notable incremento de la fuerza tractora, que aumentaron las capacidades comerciales y la capacidad de cultivo. Estos animales fueron la montura de poderosos ejércitos, hasta bien entrado el siglo XX. En síntesis, el crecimiento demográfico y el poder acumulado, o perdido, en muchas regiones del mundo, no hubiera sido el mismo sin el recurso a los caballos.

En la actualidad, en un contexto en que los avances tecnológicos han desplazado a los esforzados caballos de muchas actividades de transporte y trabajo, estos animales han pasado a tener un papel principalmente recreativo, deportivo o alimentario. Atendiendo a los dos primeros usos, el progresivo desarrollo económico ha permitido que se popularicen poco a poco las actividades hípicas y ecuestres. Así, los deportes hípicos, el turismo a caballo y otras actividades relacionadas con el mantenimiento y el adiestramiento de estos animales, presentan una tendencia creciente en la Comunitat Valenciana y en España, aunque moderada si se compara con su desarrollo en otros países como Canadá y el Reino Unido (Rosa y Cervera, 2013; Daemon Quest Deloitte, 2013).

No obstante, conviene recordar la enorme popularidad de un deporte hípico valenciano como les «corregudes de joies» con gran historia y arraigo en tierras valencianas desde hace siglos, muy especialmente en el siglo XIX (Almela i Vives, 1957; Agulló Calatayud, 2011). Se trata de carreras amenizadas por la *dolçaina i el tabalet*, en las que los jinetes y amazonas montan a pelo sus caballos y compiten para poner de manifiesto su supremacía y demostrar su destreza en el manejo de los équidos. Hoy en día, debido a factores como las transformaciones sociales y urbanísticas, el éxodo rural o la desaparición de la huerta, su práctica se ha visto reducida a una quincena de municipios valencianos, pudiendo destacarse las que se celebran en Pinedo (Valencia), Castellón, Oliva o El Puig. Pudiera ser bastante probable que su origen sea anterior al de las carreras de caballos que

se disputan en Sanlúcar de Barrameda (Cádiz), y entronca con otras prácticas similares de origen medieval como las que se desarrollan en Siena (Italia). La afición a esta práctica, así como a las distintas modalidades del *tir i arrossegament*, proviene mayoritariamente de los ámbitos agrarios valencianos, testimonio de la gran importancia que tuvo el caballo en la vida cotidiana y la economía familiar de los valencianos a lo largo de los siglos (Castelló Monsoriu *et al.*, 2014). De hecho, la mayoría de sus aficionados siguen siendo *llauradors*, o profesionales vinculados con el transporte de tierras que hicieron el tránsito de la tracción animal a la mecánica. Algunas muestras de la profunda y extensa presencia del caballo a lo largo del territorio valenciano son su participación destacada en las bendiciones de animales en honor a San Antonio Abad que celebran en el mes de enero muchas poblaciones, la entrada de caballos y toros de Segorbe, el arrastre de las rocas el día del Corpus en la ciudad de Valencia, o las entradas de la murta que preceden muchas de las procesiones en nuestros pueblos, entre otros muchos ejemplos.

Con todo, este crecimiento del interés por el mundo del caballo parece mostrar una cierta ralentización en el contexto de crisis económica actual, en particular debido a los costes asociados al mantenimiento de los caballos en pupilaje. Estos gastos son inexistentes para muchos propietarios de caballos de tiro y de monta con orígenes agrícolas. Su disponibilidad de establos y cuadras en alquerías o casas de huerta en propiedad se traduce, por tanto, en que estos aficionados mantienen un número de équidos relativamente alto.



La Comunitat Valenciana cuenta con una gran tradición ecuestre que se manifiesta en deportes hípicos como los «corregudes de joies» o el «tir i arrossegament» (Toni Castelló)

Asimismo, el mundo del caballo ofrece grandes oportunidades para disfrutar del tiempo de ocio y practicar deporte (frecuentemente en contacto con la naturaleza), además de constituir un nicho de negocio infradesarrollado. En el ámbito físico-deportivo o incluso laboral, como son los casos que nos ocupan en particular, las capacidades y potencialidades de las actividades hípcas y ecuestres para el mantenimiento y mejora de la condición física o el desempeño profesional, han sido escasamente valoradas. Curiosamente, el carácter olímpico de algunas disciplinas no parece haber trascendido hacia una popularización más amplia de las actividades a caballo. No obstante, en los últimos tiempos están surgiendo diversas opiniones reivindicativas, procedentes del mundo del caballo y de algunos sectores de la educación física.

## ■ 2. CONSIDERACIONES BÁSICAS SOBRE EL PROCESO FORMATIVO ECUESTRE

Si dejáramos aparte por un momento las posibles limitaciones económicas (existe el estereotipo social que vincula su práctica con una clase social de alto nivel adquisitivo) y logísticas que pudiesen dificultarnos un acercamiento a los caballos, quizá también nos costaría dar el paso hacia estos bellos animales por su gran tamaño, por su enorme fuerza, y por el desconocimiento de su comportamiento. Esta percepción nos puede hacer sentir limitados para su manejo, en condiciones de seguridad y bienestar, para ambas partes. Esta duda razonable, no obstante, es total y fácilmente superable, si damos los pasos adecuados, de la mano de profesionales entendidos en la materia.

Para los principiantes, resulta estrictamente necesario que puedan disponer de caballos adaptados y muy bien entrenados durante las primeras fases del aprendizaje, para poder gozar del manejo y la monta, con total seguridad, en las primeras sesiones. Es imprescindible que las experiencias introductorias nos dejen una sensación de placer y seguridad, y evitar por todos el medios cualquier episodio traumático. Un caballo tranquilo y obediente, acompañado de las correspondientes indicaciones de un instructor cualificado, y unas instalaciones con las medidas adecuadas de seguridad y de gestión de posibles contingencias, serán fundamentales para ir ganando habilidades, técnica y confianza.

No obstante, debemos tener siempre muy presente que vamos a tratar con una especie animal que desde el punto de vista biológico y comportamental tiene un innato carácter de presa. Por tanto, posee una gran capacidad para percibir los más mínimos detalles, algunos de los cuales pueden parecerle amenazas, y consecuentemente puede manifestar reacciones inesperadas de huida o de defensa que podrían ponernos en riesgo a nosotros, a otras personas, o a los propios caballos. En este contexto, es conveniente hacer un importante trabajo de prevención, a través de la obtención de una base teórica suficiente sobre el comportamiento de los equinos, de una formación práctica y técnica de la mano de personal con una formación adecuada, y del conocimiento particular de la idiosincrasia del caballo o caballos con los que vamos a tratar.

Una vez delimitadas las necesarias advertencias sobre seguridad, podemos decir que a través del seguimiento de un protocolo de aprendizaje adecuado, podremos adquirir sin

mayor problema las habilidades que nos capacitarán por el mantenimiento y cuidado de los caballos. Una vez obtenida esta base, podremos optar por la práctica de aquella disciplina hípica o modalidad ecuestre que más nos guste. El trato con diferentes razas también nos ayudará a elegir aquellas formas y caracteres que más se ajustan a nuestras preferencias y requerimientos. Este último aspecto resultará especialmente útil si tenemos previsto adquirir uno de estos animales en el futuro.

Tanto en el proceso formativo, como después durante la práctica regular, encontraremos que la relación con estos animales puede ir mucho más allá de una mera adquisición de destrezas para conseguir que los caballos obedezcan nuestra voluntad, y alcanzar propósitos que pueden ser muy variados. La interacción entre la persona y el animal proporciona, en la mayor parte de los casos, sensaciones de bienestar y pensamientos positivos que raramente se encuentran en ningún otro deporte. En un estudio realizado en el Reino Unido en 2010, un 82 por ciento de un conjunto de 1.248 amazonas y jinetes encuestados, refirieron que entre las razones «muy importantes» o «extremadamente importantes» que los impulsaban a montar a caballo se encontraba la interacción con estos animales. En ese sentido, el hecho de que las actividades hípicas y ecuestres tengan lugar al aire libre contribuye también a motivar positivamente a amazonas y jinetes (The British Horse Society, 2011).

### 3. LOS CABALLOS COMO AGENTES PARA LA MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Aunque pueda parecer que la práctica de las actividades hípicas y ecuestres implica principalmente una aportación de esfuerzo y energía por parte de los caballos, y que el papel de amazonas y jinetes sea más bien pasivo, se dispone de evidencias que sugieren que la monta puede resultar adecuada para mantener y mejorar la condición física de las personas. En este contexto, en los últimos años varias voces procedentes del mundo del caballo defienden la utilidad de la equitación y otras modalidades a caballo para mejorar la salud.

Una aproximación rigurosa, libre de proselitismos pasionales o comerciales, debería contemplar por tanto una cuestión fundamental: ¿Mejoran realmente las actividades a caballo nuestra condición física? La atención prestada a esta área de la actividad física por parte de la comunidad científica es tan reciente y puntual, que todavía no existe un corpus de conocimiento suficiente para dar una respuesta definitiva al respecto. No obstante, en los últimos años se han publicado los resultados de algunas investigaciones que empiezan a dar luz sobre esta cuestión (Westerling, 1983; Devienne y Guezennec, 2000; Meyers, 2006)

En ese sentido, varios estudios han mostrado que en la progresión que se efectúa del paso al trote, y después al galope, los montadores experimentan un aumento del ritmo cardíaco y del consumo de oxígeno. Una hipótesis plausible para explicar estas reacciones apunta a que, en la medida en que la marcha intensifica la cadencia, se producen mayores niveles de contracción muscular, en particular en el tronco superior. En aquellas marchas más intensas, como el galope y el salto, la contracción muscular debe ser más intensa, ya que amazonas y jinetes pasan de apoyar la pelvis sobre la montura, a adoptar posturas en las que

las piernas asumen un mayor protagonismo en el apoyo del peso corporal. Se ha observado en algunas ocasiones que la marcha en estas posturas más erguidas genera eventualmente mayores cantidades de lactato en sangre, lo cual indica un coste metabólico mayor, y cierta actividad anaeróbica (Douglas *et al.*, 2012).

Una investigación reciente donde los sujetos de observación fueron 16 amazonas británicas, determinó que el coste energético asociado a varias actividades que tienen lugar de manera habitual en las sesiones ecuestres recreativas, se encontraba cuantitativamente dentro de los criterios que definen un ejercicio de intensidad moderada (Beale *et al.*, 2014). Este tipo de ejercitación se manifiesta con un incremento de los ritmos cardíaco y respiratorio, mientras aún se puede hablar cómodamente. Según el citado estudio, esta actividad física puede resultar beneficiosa para la salud, si atendemos a las recomendaciones recogidas en diferentes guías y estrategias de salud pública. En general, estas líneas rectoras proponen que una actividad física saludable para adultos con edades comprendidas entre 18 y 65 años debería incluir, al menos, 150 minutos semanales de actividad aeróbica moderadamente intensa (Organización Mundial de la Salud, 2010; O'Donovan *et al.*, 2010).



El caballo, un activo muy importante en el desempeño profesional de la policía municipal.  
Uniformes de caballería en los años 1965 (Luis Vidal)

Un área particular de estudio, la terapia asistida por équidos o hipoterapia, está cobrando un progresivo interés, a medida que se van obteniendo evidencias sobre sus beneficios en el tratamiento de determinadas dolencias físicas y psíquicas. Numerosos trabajos muestran que montar a caballo mejora la condición física de adultos y niños con discapacidades físicas (The British Horse Society, 2011). En el terreno psicosocial y mental, las investigaciones resultan todavía muy escasas, pero se ha descubierto, por ejemplo, que estos tratamientos han reducido los problemas de comportamiento en niños y mejorado sus habilidades sociales, profesionales y psicosociales (Kaiser *et al.*, 2006; Schultz *et al.*, 2007), y que han contribuido a incrementar la autonomía e integración social de pacientes con discapacidad intelectual (Borioni *et al.*, 2012). Aunque todavía queda mucho por explorar, en particular en el desarrollo y mejora de métodos válidos de evaluación de los efectos terapéuticos de estas prácticas, el futuro se revela esperanzador.

No obstante, se precisa un mayor número de estudios que aporten evidencias más amplias y aclaraciones sobre los diferentes fenómenos físicos y fisiológicos que tienen lugar en humanos y equinos durante las actividades hípicas y ecuestres (Douglas *et al.*, 2012). Además, una mirada cada vez más atenta a los posibles beneficios de estas prácticas lúdico-deportivas y terapéuticas desde la comunidad hípica y ecuestre, también está aportando una gran cantidad de observaciones empíricas de un gran interés. Este cuerpo de conocimiento puede resultar muy útil de cara al futuro para orientar adecuadamente las investigaciones, y para desarrollar racional y óptimamente estas aficiones desde los puntos de vista recreativo, deportivo y terapéutico.

Varios científicos, expertos en equitación y terapeutas, reconocen que la dinámica del paso de los caballos, conjuntamente con la utilización de una gran variedad de músculos del cuerpo humano durante la monta, demandan una gran implicación neuromuscular de los montadores, lo cual posibilita un fortalecimiento de ciertas regiones musculares. Adicionalmente, los estímulos vibratorios ayudan a modular las respuestas en el equilibrio y el tono motor durante la monta (Mason y Cavallaro, 2004; Queralt *et al.*, 2006; Islip, 2013).

A modo de ejemplos, las acciones de las piernas y la pelvis, para impulsar o dar órdenes al caballo mediante la presión, requieren la participación, entre otros, de músculos ilíacos, los cuádriceps, los glúteos, sartorio, isquiotibiales o los bíceps femorales, aductores y tríceps. En el mantenimiento de la postura, al sentarnos sobre la montura, tanto como en la suspensión y el salto, trabajan una cantidad ingente de músculos de la espalda y el cuello, entre los que pueden mencionarse los paravertebrales, el angular del omóplato, el trapecio, el romboide, el dorsal ancho y el sacrolumbar en la espalda, y los suboccipitales, complejos mayor y menor, transverso y esplenio, en el cuello y la cabeza. En la parte que recae en las extremidades superiores, es decir brazos y manos, con los que se manipulan las riendas, se harán servir, entre otros, los bíceps, tríceps, supinadores y flexores del brazo, y los flexores de los dedos (Terada, 2000; Mason y Cavallaro, 2004; Greve y Dyson, 2012). A la vista de este largo listado anatómico, la concepción de que la equitación y del deporte ecuestre son actividades que favorecen la relajación del cuerpo, debería corregirse por la idea, más apropiada, del desarrollo de una actividad muscular adecuada a la actividad, conforme amazonas y jinetes van progresando en las técnicas de monta y en la coordinación con los caballos. La visión armoniosa de un jinete experimentado sobre un caballo, con movimientos que parecen fluir sin esfuerzo, esconde un trabajo más o menos intenso

de una gran parte de la musculatura corporal, y es el fruto de una buena preparación y una condición física excelente.

Pese a ello, hay que precisar que la actividad muscular durante la monta tiene un carácter relativamente parcial: mientras unos músculos trabajan intensamente, otros no implicados en los movimientos asociados a la monta serán más pasivos. Por eso resulta conveniente que, aparte de practicar estiramientos para evitar lesiones en los músculos más activos, se realice un trabajo complementario a la monta, para fortalecer aquella musculatura que queda en un segundo plano. De esta manera, se evitan descompensaciones musculares, y además se consigue una mejor forma física general (Mason y Cavallaro, 2004). Tampoco debemos olvidar que el trato con los caballos es indisoluble de una serie de actividades como la alimentación, la limpieza de los animales o el saneamiento de las cuadras. Todo esto se traduce en actividades físicas que van a requerir, puntualmente, esfuerzos ligeros o moderados tales como levantar cubos o sacos de pienso, que aconsejan una mínima preparación física. El estudio del caso particular del *tir i arrossegament*, deporte de fuerza autóctono al que no se ha prestado atención desde esta perspectiva, también podría revelar numerosos beneficios en cuanto a la mejora de la forma física.

Otra consideración importante que resulta imprescindible durante el proceso de aprendizaje es que se adquieran unos sólidos hábitos posturales. Una condición física adecuada será muy útil en las primeras fases de la iniciación, ya que permitirá una mejor progresión hacia posturas correctas y hacia la armonización de los movimientos del caballo y los del montador, y se prevendrán así posibles lesiones.

Resulta innegable que las actividades hípcas y ecuestres presentan un gran potencial para la mejora y mantenimiento de la forma física de un espectro amplio de públicos, en un contexto deportivo o de ocio que, además, puede reportar un gran bienestar a sus practicantes a nivel tanto mental como social (The British Horse Society, 2012). El impacto de estas actividades en la sociedad aún muestra un alcance limitado, debido a una escasa popularización, falta de estructura industrial y deportiva, y a un retraso en el desarrollo, normalización y profesionalización de una enseñanza especializada, entre otros factores (Rosa y Cervera, 2013).

Pese a ello, en poco más de una década se ha producido un crecimiento notable del sector ecuestre. Por ejemplo, en España existían 66 clubes hípcos federados al año 2000, que se incrementaron hasta los 489 en 2006, y alcanzaron los 788 en 2012 (Daemon Quest Deloitte, 2013). En resumen, las opciones al alcance para mejorar la forma física a través de las prácticas a caballo son actualmente muy numerosas. Desde el turismo ecuestre o de orientación, pasando por les «corregudes de joies» hasta las domas clásica y vaquera o el polo, con mayor carácter deportivo, entre muchas otras. En el apartado económico, la idea de que los deportes a caballo tan solo pueden ser practicados por estratos sociales elevados o por deportistas de élite, debe ir abandonándose progresivamente. Afortunadamente, existen posibilidades que pueden ajustarse a casi todos los bolsillos, y que permiten, al menos, acercarse al mundo del caballo y testar si esta puede ser una afición que mejore nuestra calidad de vida.

## 4. LA SECCIÓN DE CABALLERÍA DE LA POLICÍA LOCAL, AL SERVICIO DE LA CIUDADANÍA

La Sección de Caballería de la Policía Local de Valencia forma parte del paisaje cotidiano de la ciudad desde principios del siglo XX. Esta imagen peculiar de los agentes a caballo dota, sin duda, de cierta excepcionalidad al servicio de ayuda y protección al ciudadano, y al mismo tiempo genera una percepción positiva y cercana de este colectivo.

Si tenemos en cuenta los modernos medios en los que se apoyan en la actualidad los distintos cuerpos de seguridad para desarrollar diferentes cometidos, podríamos pensar que el uso de caballos para fines de asistencia y seguridad ciudadana se encuentra, a día de hoy, totalmente fuera de lugar. La serena imagen de las patrullas de la Sección de Caballería recorriendo el Jardín del Turia, por ejemplo, puede parecernos una figura meramente disuasoria, más que un recurso efectivo ante una eventual incidencia. Sin embargo, debe tenerse en cuenta que los caballos son animales enormemente poderosos, y que puede canalizarse su energía en situaciones de prevención o de emergencia, de una manera sumamente eficiente. El control que los agentes tienen sobre ellos responde a un intenso entrenamiento para las más diversas situaciones. Estas pueden comprender una mera protección pasiva de bienes o personas, el control activo de grandes concentraciones de público, o el acceso a lugares de superficie irregular, entre muchas otras tareas. En definitiva, las posibilidades que ofrecen estos animales desde los puntos de vista de su capacidad de aprendizaje, su manejo y sus aptitudes físicas, los hacen enormemente versátiles. El empleo de razas tales como la hispano-árabe o la pura raza española, entre otras posibilidades, facilita la formación de animales de trabajo de alta cualificación y rendimiento.

La doma de los caballos para las diferentes tareas policiales resulta indisociable del esforzado trabajo de doma clásica. En este sentido, la Sección de Caballería es un caso particular de alta escuela de amazonas, jinetes y caballos, que contribuye de manera notable al mantenimiento e innovación de las técnicas ecuestres, y que goza de reconocido prestigio. Desde el punto de vista físico, y a la luz de los datos expuestos en apartados anteriores, es evidente que las actividades de la Sección pueden servir para mejorar la forma física y el estado psíquico de los agentes.

Una buena prueba de la plena vigencia de la policía montada es su presencia en más de 200 ciudades y regiones a lo largo y ancho del mundo. Madrid, New York, Tokyo, Pretoria, y diversas ciudades de los estados de Queensland (Australia), Gujarat (India) o Paraná (Brasil), entre muchas otras, cuentan con importantes efectivos de policías a caballo. Algunos países, como el Reino Unido, Canadá (especialmente famosa por su policía montada), y Estados Unidos, merecen una mención especial, por la notable presencia de policías a caballo en muchas de sus ciudades, por su participación en muy diversas operaciones de lucha contra el crimen, y por la influencia que tiene la imagen de estos cuerpos de seguridad en la cultura popular. A nivel local, el requerimiento de la policía a caballo, que viste de gala en diferentes actos oficiales, solemnes y populares es signo inequívoco de la valoración positiva que autoridades y ciudadanos tienen de la Sección de Caballería de la Policía Local, reminiscencia de un pasado no muy lejano en el que los caballos y sus jinetes o amazonas representaban los valores de toda una época.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agulló Calatayud, V. (2011). "Corregudes de joies" dentro de Valencia Capital Europea del Deporte 2011. Una visión histórica del deporte popular valenciano. València: Servei de Publicacions de l'Ajuntament de València i Fundació Esportiva Municipal.
- Almela i Vives, F. (1957). Corregudes de joies. [Tirada a banda de la revista Valencia Atracció]. València: Sociedad Valenciana Fomento del Turismo.
- Beale, L., N.S. Maxwell, O.R. Gibson, R. Twomey, B. Taylor y A. Church. (2014). Oxygen cost of recreational horse-riding in females. *J. Phys. Act. Health*. August, 15. Epub.
- Borioni, N., P. Marinaro, S. Celestini, F. Del Sole, R. Magro, D. Zoppi, F. Mattei, V. Dall'Armi, F. Mazzarella, A. Cesario y S. Bonassi. 2012. Effect of equestrian therapy and onotherapy in physical and psycho-social performances of adults with intellectual disability: a preliminary study of evaluation tools based on the ICF classification. *Disability & Rehabilitation* 34: 279-287
- Budiansky, S. (1997). The nature of horses: Exploring equine evolution, intelligence, and behavior. The Free Press, New York.
- Castelló Monsoriu, A., Gómez Ferri, J. y González Alcaide, G. (2014). "Tir i arrossegament". Exposició Esport tradicional valencià i territori, Vicerectorat de Participació i Projecció Territorial. Universitat de València.
- Daemon Quest Deloitte. (2013). Estudio del impacto del sector ecuestre en España. Deloitte Touch Tohmatsu Ltd.
- Devienne, M.F. y C.Y. Guezennec. (2000). Energy expenditure of horse riding. *Eur. J. Appl. Physiol* 82: 499-503.
- Douglas, J.L., M. Price y D.M. Peters. (2012). A Systematic Review of Physical Fitness and Biomechanical Performance in Equestrian Athletes. *Comparative exercise physiology* 8 (1): 53-62.
- Greve, L. y S. Dyson. (2012). The horse-saddle-rider interaction. *The Veterinary Journal*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tvjl.2012.10.020>.
- Hitchens, P., L. Blizzard, G. Jones, L. Day y J. Fell. (2011). Are physiological attributes of jockeys predictors of falls? A pilot study. *BMJ Open* 2011; 1: e000142. doi:10.1136/bmjopen-2011-000142.
- Wolframm, I.A., J. Bosga y R.G.J. Meulenbroek. (2013). Coordination dynamics in horse-rider dyads. *Human Movement Science* 32: 157-170.
- Islip, K. (2013). Get fit to ride. *Your Horse*, April 2013.
- Kaiser, L., K.A. Smith, C.R. Heleski y L.J. Spence. 2006. Effects of a therapeutic riding program on at-risk and special education children. *Journal of the American Veterinary Medical Association* 228 (1): 46-52.
- Lagarde, J., J.A.S. Kelso, C. Peham y T. Licka. (2005). Coordination Dynamics of the Horse-Rider System. *Journal of Motor Behavior* 37 (6): 418-424.
- Mason, H. i J. Cavallaro. 2004. Control your torso for a better seat. *Dressage Today*. October, 2004.

- Mason, H. y J. Cavallaro. (2006). Solutions for rider neck and back pain. *USDF Connection*. January, 2006.
- Meyers, M.C. (2006). Effect of equitation training on health and physical fitness of college females. *Eur. J. Appl. Physiol.* 98 (2): 177-184.
- Norton, K., L. Norton y D. Sadgrove. (2010). Position statement on physical activity and exercise intensity terminology. *J. Sci. Med. Sport* 13 (5): 496-502.
- O'Donovan, G., A.J. Blazevich, C. Boreham, A.R. Cooper, H. Crank, U. Ekelund, K.R. Fox, P. Gately, B. Gilles-Corti, J.M.R. Gill, M. Hamer, I. McDermott, M. Murphy, N. Mutrie, J.J. Reilly, J.M. Saxton y E. Stamatakis. (2010). The ABC of Physical Activity for Health: a consensus 278 statement from the British Association of Sport and Exercise Sciences. *J. Sports. Sci.* 28 (6): 573-591.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Organización Mundial de la Salud. Ginebra (Suiza).
- Queralt, A., J. Scott, J.J. Romero, F. Huertas y J.M. Castellote. (2006). Una aportación cinesiológica en actividad física asistida por animales: La interacción caballo-sujeto. *Motricidad: Revista de ciencias de la actividad física y del deporte*. Nº. 15.
- Rosa, D. y L. Cervera (Coord.). (2013). Plan Estratégico del Sector Ecuéstre de Valencia. Fundación Deportiva Municipal de Valencia. Ayuntamiento de Valencia.
- Schultz, P.N., G.A. G.A. Remick-Barlow y L. Robbins. 2007. Equine-assisted psychotherapy: a mental health promotion/intervention modality for children who have experienced intra-family violence. *Health Soc. Care Community* 15 (3): 265-271.
- Terada, K. (2000). Comparison of head movement and EMG activity of muscles between advanced and novice horseback riders at different gaits. *J. Equine Sci.* 11 (4): 83-90.
- The British Horse Society. (1992). Manual de Equitación. Ed. Hispano Europea.
- The British Horse Society. (2011). The health benefits of horse riding in the UK.
- Westerling, D. (1983). A study of physical demands in riding. *Eur. J. Appl. Physiol.* 50: 373-382.

## Capítulo 9.

# Los deportes en contacto con la naturaleza

Víctor Agulló Calatayud

*Departament de Sociologia i Antropologia Social. Universitat de València*

Juan Tomás Coll

*Guía deportivo en piragüismo, montaña y escalada  
Técnico de la empresa Avensport Turisme Actiu i d'Aventura desde 2008*

### ■ I. DEFINICIÓN Y ORÍGENES

Los deportes en contacto con la naturaleza incluyen una amplia diversidad y heterogeneidad de actividades físicas de ocio y recreación. Estas prácticas no cesan de ganar adeptos al tratarse de actividades que permiten experimentar sensaciones de aventura, desafío y libertad adaptándose a las peculiaridades del medio natural. Estos deportes surgen, en definitiva, a modo de respuesta frente a la rigidez normativa de los deportes institucionalizados, sin una sujeción a reglas tan estrictas. Los nombres con los que se conocen a este tipo de actividades son muy variados. Igual se habla de deportes de aventura, como de deportes en libertad, deportes californianos, deportes tecno-ecológicos como de actividades deslizantes de aventura y sensación en la naturaleza, o actividades deportivas de esparcimiento, recreo, turísticas de aventura (Olivera y Olivera, 1995; Funollet, 1995).

En un primer momento estas actividades estuvieron fuertemente vinculadas con actividades con un alto componente de riesgo e imprevistos dado que se basaban en una ruptura con el mundo ordinario y suponían una prueba de afrontamiento con elementos frecuentemente desconocidos de ahí que podamos situar entre sus precursores a los primeros descubridores, alpinistas o espeleólogos. No obstante, la hibridación entre «aventura» y «deporte» se fortalece cuando empiezan a popularizarse viajes basados en la búsqueda y experimentación de proezas físicas –frecuentemente con carácter competitivo– en un medio ambiente incierto y que tuvieron su expresión en las expediciones alpinistas que se llevaron a cabo en el período de entre guerras o las expediciones transoceánicas de los años sesenta del siglo pasado (Bourtrov, 2010).

A partir de los años 80 se produce una fuerte diversificación e institucionalización de estas prácticas que darán lugar a dos concepciones diferenciadas: por una parte la vertien-

te elitista y por otra la popular. Los primeros buscan frecuentemente desafíos a través del deporte (ascensiones extremas, rallyes motorizados, etc) para lo que adoptan un modo de acción y de organización emprendedora y se esfuerzan por transformar sus iniciativas en espectáculos mediáticos (Ehrenberg, 1991). Por su parte, desde una óptica más democrática y popular encontramos una amplia variedad de prácticas vinculadas con una mayor o menor intensidad de actividad física como veremos seguidamente y frecuentemente amparadas por empresas especializadas.

## 2. DISCIPLINAS (TIERRA, AGUA Y AIRE) Y PERFIL DE LOS PRACTICANTES

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Hábitos Deportivos de los españoles 2010 implementada conjuntamente por el Consejo Superior de Deportes y el Centro de Investigaciones Sociológicas, un 15,1% de las personas que practican algún deporte lo hacen en actividades físicas en contacto con la naturaleza. La mayoría de estas actividades se realizan sobre **tierra** –*mountain bike, trekking...*– como así afirman practicarlos el 77% de los practicantes mientras el segundo grupo más numeroso, el 15% realiza actividades en el **agua** tales como *rafting, hidrospeed* o descenso de barrancos y finalmente el tercer grupo son las actividades que se llevan a cabo en el **aire** (ala delta, parapente, *puenting*) con un 6% de practicantes que precisan de unos materiales más caros para su práctica.

En la siguiente tabla observamos una agrupación de las distintas disciplinas mostrando por orden descendente la práctica de sus modalidades.

Tierra	Agua	Aire
Senderismo	Buceo deportivo	Parapente
Mountain bike	Kayak en aguas tranquilas	Paramotor
Escalada	Descenso de barrancos	Paracaidismo
Vías Ferrata	Windsurf	Ala delta
Espeleología	Kayak en aguas bravas	Salto base

Diferentes variables sociodemográficas como el género, la edad, el nivel de estudios y el estatus socioeconómico nos permiten conocer más en profundidad el perfil de sus practicantes. En primer lugar se trata de unas prácticas marcadamente masculinas dado que los hombres doblan en su práctica a las mujeres (68,2%-31,8%). Por edades se concentran fundamentalmente en la franja etaria de los 15 a los 34 donde encontramos al 60,7% de sus practicantes mientras los mayores de 65 años tan solo representan el 1,1%. Debido a que suele tratarse de deportes de riesgo que precisan de una óptima forma física para su realización de forma segura su práctica comienza a descender a partir de los 35 años, periodo que coincide también con el final de la etapa de estudios que es cuando se dispone de mayor tiempo libre, imprescindible para los desplazamientos. El estatus socioeconómico pone de manifiesto claramente que

el índice de práctica de los deportes en contacto con la naturaleza aumenta según lo hace también el nivel adquisitivo como así se puede observar en la siguiente gradación: obreros no cualificados (12,65%); obreros cualificados (15,95%); viejas clases medias (21,6%); nuevas clases medias (22%) y finalmente clase media/media alta (27,8%). En clara correlación con el estatus socioeconómico, el nivel de estudios también pone de manifiesto que a mayor cualificación, mayor práctica: sin estudios (6%), primarios (12,3%), secundarios (20,6%), formación profesional (19,3%), universitarios (41,9%). En definitiva, el arquetipo del perfil del practicante de actividades físicas en contacto con la naturaleza es un hombre joven de entre 15 a 34 años que ha cursado estudios universitarios y con cierta capacidad adquisitiva. El tamaño de municipio no parece ser un factor discriminatorio, pues son semejantes los porcentajes de práctica tanto en municipios rurales con respecto a los que residen en las ciudades. El menor nivel económico que puedan tener los practicantes que residen en la ciudad queda compensado por la facilidad de acceso de los primeros a las zonas rurales en las que se realizan las actividades, lo que hacen menos costosos los desplazamientos que tienen que realizar los residentes en las grandes ciudades (García y Llopis, 2011).

### 3. LOS DEPORTES EN CONTACTO CON LA NATURALEZA Y EL DESARROLLO SOSTENIBLE

El desarrollo sostenible persigue un nuevo paradigma de desarrollo socioeconómico en aras de satisfacer las necesidades de las generaciones actuales sin comprometer las posibilidades de las generaciones futuras de atender sus propias necesidades (Brundtland, 1987). A partir de esta premisa, resulta oportuno garantizar una práctica deportiva respetuosa y adecuada en los entornos naturales poniendo en valor y protegiendo adecuadamente los distintos ecosistemas naturales frente a diversos problemas que les acechan: incendios, deforestación, erosión, especulación inmobiliaria o amenaza de grandes obras de infraestructuras, entre otros muchos.

De acuerdo con Bart Vanreusel (1995) resulta pertinente evaluar los efectos negativos directos e indirectos sobre el medio ambiente. Entre los primeros encontraríamos el pisoteo y la erosión, la perturbación de la paz y armonía con el entorno natural, la progresiva polución ambiental por basuras y residuos y finalmente los procesos de urbanización que reducen o degradan las áreas naturales. En relación con los efectos indirectos se pueden distinguir cuatro tipologías: grandes concentraciones simultáneas de entusiastas, que degradan el medio; falta de entendimiento entre deportistas y lugareños, o con otros deportistas; el consumo de energía y polución por los desplazamientos de vehículo o, finalmente, la mejora de los servicios en el área para atender a los grupos de deportistas y visitantes. Además, cabe añadir que gran parte del impacto que se produce sobre estos espacios lo ocasionan personas que acuden poco o de manera esporádica al campo y que generan, debido a su poca sensibilidad con el entorno, numerosos desechos y residuos.

Por tanto al constatarse que según aumenta el acceso de los deportistas a una determinada área, este espacio se va degradando y puede acabar perdiendo su potencial como área recreativa y turística se hace necesario articular mecanismos que garanticen su sostenibilidad y viabilidad. Por ello es necesario tener una planificación y un control que trate de

buscar el equilibrio entre la capacidad del medio y el volumen de personas que acceden a ese espacio (Lagardera, García y Latiesa, 2002). Igualmente, dada la posibilidad de generar impactos ambientales negativos por parte de las actividades deportivas en contacto con la naturaleza resulta conveniente llevar a cabo una adecuada planificación territorial previa a la localización espacial de esas infraestructuras deportivas (Luque, 2003).

En esta línea, la Generalitat Valenciana ha elaborado un código de buenas prácticas medioambientales para los distintos parques naturales estrechamente relacionado con los deportes de aventura. A modo de ejemplo reproducimos a continuación el decálogo referido al Parque Natural de las Hoces del Cabriel donde se especifican los siguientes consejos:

- a) Antes de comenzar actividades de aventura, nos informaremos de las mismas, para tener la seguridad de que se adapta a nuestras limitaciones personales. Si nuestra actividad es guiada, notificaremos a los responsables cualquier incidencia ocurrida durante el desplazamiento a las mismas (físicas, psíquicas o materiales).
- b) El Cabriel posee una exuberante vegetación de ribera. Respetaremos el entorno donde se desarrolle la actividad, intensificando este cuidado en las Zonas de Especial Protección. No deben quedar huellas de nuestro paso.
- c) Tu seguridad ante todo. Ten siempre presente que el caudal del río sufre avenidas y es variable. Asegúrate de conocer las vías de salida del Cabriel.
- d) Si caminas por el Parque, hazlo por pistas y sendas para evitar destruir la vegetación, sin invadir los cultivos ni las propiedades. Por la seguridad de todos, disfruta del Parque transitando en bicicleta sólo por las pistas forestales y respeta la prioridad de paso del peatón. Si has navegado por aguas presumiblemente contaminadas por el mejillón cebra, debes dejar un mínimo de cadencia de 10 días el material, para que pueda secarse.
- e) Practica el barranquismo preferentemente con monitores/as especializados/as y ten presente las épocas de nidificación de las Zonas de Especial Protección. Si realizas pesca deportiva en el Cabriel,



Entornos naturales de gran valor medioambiental son un marco incomparable para numerosas modalidades deportivas. Barranco Otonel. Dos Aguas. (Hoya de Buñol) (Juan Tomás Coll)

ten en cuenta que tramos del río son acotados, vedados, o sin muerte. Consulta la orden anual que publica la Generalitat Valenciana.

- f) La tranquilidad es una característica de este paisaje de Hoces y Cuchillos, en las actividades fluviales, respétala. Una variada fauna vive en el Cabriel, tenlo en cuenta para navegar por el río. Para pasar el día, lo ideal es hacer uso de las instalaciones recreativas de que dispone el Parque, como el área recreativa del Retorno. Los vehículos los llevaremos «a punto», para contaminar lo menos posible y no conduciremos a más de 30km/h.

## 4. ENTORNO Y DESARROLLO EN LA COMUNITAT VALENCIANA

La Comunitat Valenciana cuenta con una geografía envidiable para la práctica de los deportes en contacto con la naturaleza. En primer lugar cabe destacar su extensa franja litoral de 524 kilómetros de costa toda vez que es la segunda con mayor porcentaje de costa urbanizada en España. Por otra parte, el 50% de la superficie valenciana se encuentra situada por encima de los 500 metros de altitud y aproximadamente el 22% del territorio supera los 800 metros si bien en esas zonas vive menos del 5% de la población. La proximidad del mar determina fuertes pendientes y una red fluvial encajada. En la comarca de l'Alcalatén se encuentra la montaña más emblemática de la Comunitat, el Penyagolosa, de 1.813 metros de altura, considerada popularmente como la más elevada si bien este honor corresponde en realidad al Cerro Calderón o Alto de las Barracas (1.839 metros) ubicado en la comarca del Rincón de Ademuz. La mayor parte de las montañas valencianas se encuadra entre los sistemas Ibérico y Bético.

Las primeras referencias escritas referidas a las características del territorio valenciano las encontramos en la obra de Cavanilles (1797): *Por todos los confines del reyno se hallan montañas que dificultan el paso. Corto es el número de llanuras en el reyno, y aun éstas estrechas, hallándose casi siempre entre el mar y las raíces de los montes.*

En la actualidad, la montaña valenciana continúa albergando una gran variedad de espacios de gran valor ambiental en los que todavía tienen gran protagonismo los procesos naturales. No obstante, desde los años 50 y 60 del siglo pasado las áreas de montaña quedan rezagadas de los procesos de modernización y crecimiento económico. En la actualidad la mayor parte del territorio de montaña son áreas desfavorecidas caracterizadas por la crisis socioeconómica, la emigración masiva, el envejecimiento y el abandono de los usos tradicionales del territorio (Almerich, Cruz y Tortosa, 2001). Por ello, las montañas deben integrarse plenamente en el proyecto de las sociedades mediterráneas, aportando una serie de recursos originales y susceptibles de revalorización mediante adecuadas estrategias de desarrollo apropiadas a su especificidad (Cruz, 1988). Los deportes en contacto con la naturaleza conjugados frecuentemente con el turismo que llevan aparejado han supuesto un activo muy importante en las economías locales de numerosos pueblos valencianos de interior (Agulló y González, 2014; González y Agulló, 2014) o de otros contextos geográficos (Luque, 2003; Salvador, Fraile y Arribas, 2006).

La Generalitat Valenciana, con la ley 11/94 del 27 de diciembre sobre Espacios Naturales Protegidos establece diferentes clases de espacios naturales, con diferentes niveles de protección. De este modo en la actualidad podemos encontrar 22 espacios naturales protegidos en la Comunitat Valenciana clasificados como Parque Natural. De acuerdo con la clasificación autonómica pueden distinguirse las siguientes tipologías: islas, humedales, bosque ripícola mediterráneo, sierras litorales y sierras de interior. A partir de aquí cabe la pregunta: ¿Qué cualidades deben de tener para ser nombrados parque? y ¿Cuáles son las actividades que podremos realizar dentro de ellos?

En primer lugar tenemos que diferenciar entre Parques Nacionales y Parques Naturales. Cada uno de ellos se rige por una normativa distinta, mucho más restrictivas en el caso de los Parques Nacionales. Cualquier comportamiento desafortunado o fuera de la ley dentro de cualquiera de las dos tipologías mencionadas podría ocasionar una sanción.

La principal característica del Parque Nacional es que la designación de este espacio compete a la administración estatal y para ello ha de cumplir unas condiciones medioambientales y geográficas que sean de gran interés general. El Estado se encarga de su conservación y la gestión de sus recursos y usos. Estos espacios, generalmente de grandes dimensiones, suelen tener un nivel de protección alto y cualquier falta dentro de él puede conllevar sanciones muy graves. Igualmente, la realización de actividades dentro de su espacio es muy limitada lo que los convierte en poco accesibles a la población.

Por otro lado están los Parques Naturales que, a diferencia de los anteriores, son nombrados y gestionados por las distintas Comunidades Autónomas, por lo que podrán tener unas regulaciones específicas dependiendo del lugar. Si bien no cumplen los requisitos para ser considerados Parque Nacional, principalmente por tamaño o peculiaridad, no dejan de ser espacios con un alto interés medioambiental que albergan en numerosas ocasiones especies endémicas o poco habituales, lo que hace necesario, como veíamos en el epígrafe anterior, garantizar la sostenibilidad y protección en el entorno.

La principal característica que comparten los parques valencianos es la peculiaridad que existe la denominada «zona protegida» dentro de un entorno medioambiental mayor. Es decir, imaginemos por ejemplo que en medio de tierras y climas desérticos encontramos una zona pantanosa con una riqueza en su flora y fauna que desentona con lo que tiene alrededor. O por ejemplo una zona muy poblada de vegetación por la que pasan gran cantidad de aves y que se encuentra rodeada de grandes ciudades. Este tipo de condicionantes hacen del espacio un lugar frágil y que muchas veces cualquier pequeña variación en el entorno pueda conllevar la desaparición de muchas especies o de la propia zona tal y como se la conoce. Debido al gran auge que ha conocido el sector de la construcción en nuestro país se ha producido una expansión de las zonas urbanas que se han adentrando en esos entornos frágiles, siendo a su vez las principales culpables de las agresiones a estos medios. Por ello, las distintas administraciones estudian si existe alguno tipo de riesgo en esas zonas y toman las medidas oportunas para conservarlas.

En la actualidad en la Comunitat Valenciana se está haciendo una importante labor por conservar los numerosos Parque Naturales que existen en su territorio. Al tratarse de una región con gran variedad de microclimas debido a su cercanía al mar y su gran extensión de norte a sur, hace que se llegue a agrupar los distintos parques en diferentes grupos de características comunes para poder gestionarlos mejor. Estos grupos son los siguientes:

## Islas

Las *Illes Columbretes* son el único parque natural de este grupo. Se trata de un archipiélago de pequeñas islas no habitadas y en el cual residen numerosas aves. Su principal valor ecológico reside bajo sus aguas y aunque se pueden visitar, es uno de los parques que más restricciones tiene dentro de nuestra comunidad ya que la fragilidad del entorno hace que se minimice la mano del hombre dentro de él.

## Humedales

Los humedales son zonas pantanosas o marjales frecuentados por gran cantidad de aves migratorias que los utilizan como lugar de descanso durante sus migraciones o bien como lugar de residencia invernal o estival. Estas zonas, albergan un gran número de especies en peligro de extinción y aunque algunos de estos espacios son producto de la mano del hombre como las Salinas de Santa Pola, otros como la Marjal de Pegó-Oliva, las Lagunas de la Mata-Torrevieja, el Fondo, el Prat de Cabanes-Torreblanca o, la mayor de ellas, l'Albufera son ecosistemas creados por las peculiaridades del terreno. Además, suelen ser lugares de gran interés y valor ornitológico y en ellos podemos encontrar, según la estación del año, una gran concentración de aves.

## Bosque ripícola mediterráneo

El Parque Natural del Turia es el único de este grupo y tiene como peculiaridad ser el primer parque valenciano de carácter rectilíneo. Cuenta con una longitud de 35km y está considerado como el último pulmón verde que existe en el área metropolitana de Valencia. Este parque, rodeado de zonas altamente pobladas e industrializadas con una influencia directa de más de 1,5 millones de habitantes, veía amenazada su biodiversidad y sus valores tradicionales. Ahora con la distinción de Parque Natural se ha conseguido proteger un paraje donde es posible recorrer senderos muy emblemáticos y disfrutar con rincones ocultos de gran valor medioambiental.

## Sierras litorales

Estas sierras son espacios que unen el mar con la tierra, con una gran diversidad de especies. La gran mayoría poseen sus propios endemismos florales que hacen de ellos lugares excepcionales. Estos enclaves tienen en común numerosos acantilados que se manifiestan al contactar la montaña con el mar, en ellos un



La práctica del senderismo se ha extendido entre amplias capas de la población (Toni Castelló)

gran número de aves y plantas encuentran un lugar seguro para asentarse y reproducirse en tranquilidad. Los visitantes descubrirán los numerosos senderos que los recorren y podrán gozar de las impresionantes vistas que montañas como el Montgó, el Penyal d'Ifach, la Serra d'Irta o la Serra Gelada proporcionan.

### Sierras de interior

En este grupo se encuentran los espacios protegidos más grandes de la Comunitat. La peculiaridad de sus suelos y de la orografía dota a estos parajes de especies raras en nuestro territorio o de complejidades en el terreno. Una gran muestra de ello sería el parque de las Hoces del Cabriel, el más grande del territorio valenciano con sus famosas formaciones que el río ha ido trazando a través del terreno, creando una gran variedad de ecosistemas durante su recorrido. Estos espacios, por su gran tamaño y la lejanía de las grandes urbes, nos brindan lugares más vírgenes y repletos de una flora y fauna que necesita de esta tranquilidad para poder sobrevivir. Podemos encontrar parajes como la Font Roja, la Serra de Mariola, Chera-Sot de Chera, la Serra de Calderona, la Serra d'Espadà, la Puebla de San Miguel, el Desert de les Palmes, el Penyagolosa o la Tinença de Benifassà. En ellos tendremos la posibilidad de encontrar lugares donde descubrir la naturaleza en su estado más puro.



*Vela llatina* en la Albufera, un enclave perfecto para gozar del deporte en contacto con la naturaleza (Robert San Canuto)

La ventaja que tiene la consideración de estos espacios como protegidos es que permiten realizar una gran variedad de actividades en sus límites siempre bajo control sobre ellas, ya que otras protecciones lo único que hacen es prohibir toda actividad. La principal idea que tienen las administraciones es la promoción de estos espacios mediante un uso razonable y sostenible. Cada parque tiene su propia normativa por la que cualquier ciudadano puede acceder a estos de modo gratuito, respetando las normas establecidas por la Conselleria de Medio Ambiente. Como norma general hay que saber que los parques tienen un horario de acceso, la salida y la puesta de sol marcan el horario permitido y fuera de éste está prohibida su permanencia en él. A partir de ese horario se abre un amplio abanico de actividades a realizar como pueden ser el senderismo, las rutas en bicicleta, las rutas ecuestres, la escalada o la espeleología. Aunque estén permitidas muchas de las actividades hay matices en la realización de estas que las limitan, y que además exigen permisos para poder realizarse.

Estos permisos se obtienen en los centros de gestión de dicho parque y no son difíciles de obtener, solo hay que notificar lo que se va a realizar. La finalidad de este permiso no es otra que controlar la cantidad de gente que realiza su práctica. De esa manera se puede hacer un uso razonable del entorno ya que los parques tienen un aforo diario limitado. Se trata de minimizar el impacto que puedan tener las actividades sobre el medio y dar tiempo a que este se regenere o no se deteriore.

## 5. TURISMO ACTIVO

Por turismo activo entendemos una alternativa al turismo tradicional que consiste en la oferta –además del alojamiento y el desplazamiento– de actividades recreativas, deportivas y culturales, tanto en la costa como en la montaña, que requieren para su realización de unos conocimientos previos (Lagardera, 2002).

Los orígenes del turismo activo se remontan a finales del siglo XIX, cuando una serie de hombres inquietos por la cultura valenciana deciden salir a conocer su país, visitar sus monumentos y en ocasiones ascender a las cumbres de sus montañas (Agulló y Agulló, 2014; Cruz, 2014). Habrá que esperar a principios del siglo XX para que factores como el legado de la Institución Libre de Enseñanza o de ilustrados como Rousseau, la labor de los Boys Scouts, el entusiasmo de los componentes de la Colla Excursionista El Sol y otras, las inquietudes de las asociaciones culturales o la altruista labor de los ateneos republicanos desemboquen en un especial interés por conocer el entorno, siguiendo de este modo las corrientes de los higienistas, naturistas, nudistas y esperantistas que, desde Europa, irradiaban su influencia sobre los sectores progresistas de la sociedad valenciana.

Sin embargo estos avances se verán truncados por el régimen franquista y no será hasta la Transición democrática cuando el turismo activo encontrará su renacimiento. La naturaleza se convirtió en la asignatura pendiente de una sociedad que quiere estimar su tierra, conocer sus gentes, recorrer los senderos que unen fuentes y manantiales, ascender a las cumbres desde donde divisar los inmensos panoramas que se ofrecen a la vista y, en definitiva, disfrutar del contacto que supone gozar con la naturaleza. En los últimos años el turismo activo también llamado «de naturaleza» experimenta un auge creciente de manera complementaria

a otros productos turísticos como el de sol y playa o el de interior (Donaire, 2002; Muñoz, 2008; Ballesteros, 2014). Como prueba de ese dinamismo podemos apuntar los datos de la *Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana* (FEMEVCV) que, en 2013, cuenta con más de 300 entidades distribuidas por todo el territorio valenciano a los que hay que añadir grupos o *collas* no federados o grupos juveniles que practican excursionismo, como los scouts.

Todo ello ha desembocado en nuevas actividades comerciales relacionadas con la práctica del deporte en medio de la naturaleza. Estas prácticas se han visto facilitadas igualmente por la publicación de numerosas guías, mapas y otros materiales divulgativos que al mismo tiempo han contribuido al conocimiento y estima del territorio valenciano. Algunos autores que pueden ser señalados, sin ánimo de ser exhaustivos, son: José Manuel Almerich, Jorge Cruz, José Soler Carnicer, Ricardo Muñoz, Enric Roncero, Paco Tortosa, Rafael Cebrián, Josep Camilleri o Juanjo Bou. El último en sumarse a esta lista ha sido Cèsar Martí que acaba de publicar el libro *Introducció als esports de muntanya* (Ed. Grafema, 2015) una guía para introducir a los interesados en los deportes de montaña en algunas de sus técnicas y modalidades más comunes.

El creciente interés que cada vez más muestra la población en la práctica de actividades deportivas en el medio natural, ha propiciado igualmente la necesidad de crear empresas especializadas para explotar estos recursos y brindar a la población la oportunidad de conocer la naturaleza de una manera emocionante y diferente. Estas empresas adaptan la práctica del deporte en el medio natural según la edad, los gustos, preferencias y limitaciones de los distintos colectivos que quieren ejercitarse en el turismo en contacto con la naturaleza. Como factores limitantes de su crecimiento pueden aducirse razones relacionadas con el coste económico de su práctica y el riesgo que las acompaña, lo que a su vez limita también el tipo de población que puede acceder a ellas (García y Llopis, 2011).

Las empresas especializadas en turismo deportivo o de aventura utilizan el entorno como principal herramienta de trabajo llevando a sus clientes por lugares con un alto valor paisajístico. Frecuentemente, por la dificultad y peligrosidad del recorrido hacen que esta práctica sea aun más emocionante y atractiva. Algunos ejemplos podrían ser el descenso de barrancos, actividades de escalada o navegar por ríos de aguas bravas en *kayak* o con barcas de *rafting*.

Las empresas deben cuidar de estos parajes, si bien en ocasiones priman más los intereses comerciales que la protección del medio ambiente. De este modo los entornos naturales pueden llegar a ser frágiles y aunque nuestro paso sobre ellos se intente minimizar, la erosión del medio, la contaminación acústica, el deterioro o desplazamiento de algunas especies siempre pueden aparecer. Muchas de estas actividades son estacionales por lo que las paradas temporales favorecen la recuperación del medio, aunque en ocasiones ello resulte insuficiente.

La importancia que tiene la conservación de la naturaleza debe ser la norma esencial para estas empresas. Minimizar el impacto de las actividades, concienciar a los visitantes de la importancia que supone el cuidado del medio ambiente, y educar en los valores que supone el respeto al legado que dejamos constituyen los ejes sobre los que se deben asentar el futuro de los espacios naturales.

## 6. POTENCIALIDADES Y DESAFÍOS

Una de las peculiaridades que marcan las diferencias que existen entre la Comunitat Valenciana y otros lugares de la geografía de la Península ibérica es su clima, sobre el que gravita el gran potencial turístico que tiene su entorno. El clima valenciano es el responsable de crear la gran diversidad de ecosistemas de alto valor medioambiental. El hecho de que la Comunitat Valenciana cuente con excelentes infraestructuras propicia que los parques naturales sean ampliamente accesibles a la población pudiéndose así disfrutar fácilmente de, por ejemplo, dos de las actividades estrella a realizar en nuestro territorio: el senderismo, y la escalada. Esta exclusividad en el entorno hace que tengamos dos grandes grupos en los que fijarnos.

Por un lado habrá que atraer a los colectivos de aquellas regiones españolas y países extranjeros que desconozcan las posibilidades y bellezas de nuestros parques naturales y sus entornos. La buena comunicación e infraestructuras, el excelente clima, incluso en los meses invernales y la gran riqueza medioambiental, faunística y paisajística son algunas de las bazas que deberán potenciarse. Igualmente los valores medioambientales de conservación, protección y disfrute de la naturaleza más asentados en los países europeos nos pueden servir de modelo y de carta de presentación para la captación de turistas internacionales que quieran visitar nuestra tierra también con intereses medioambientales. No hay que olvidar, a modo de ejemplo, que la primera guía de escalada en la provincia de Alicante titulada Costa Blanca, obra de Craggs y James (1996), fue publicada en inglés.

El otro gran grupo a explotar son los ámbitos de la educación o la productividad empresarial. Las actividades en el medio natural se realizan siempre en compañía y para llevarlas a cabo se necesita trabajar en equipo, a fin de alcanzar un objetivo común. En este sentido son una excelente herramienta para fomentar valores como la cohesión, la mejora de la productividad y el respeto por los demás y por el medio ambiente. Aún con todo, en el ámbito escolar, queda mucho camino recorrer para alcanzar gran parte del potencial que se le puede extraer a este tipo de actividades con niños y jóvenes. Por una parte debido a algunas limitaciones como son el coste en los desplazamientos de los alumnos, el alquiler de ciertos materiales, la reorganización de horarios escolares o la ampliación de seguros. Y por otro lado cabe señalar la enorme implicación que se precisa por parte del profesorado para la preparación, gestión o coordinación con



La abrupta orografía valenciana permite la práctica de deportes como el barranquismo.

En la imagen, el conocido *Barranc de l'Infern* en la Vall d'Ebo (Marina Alta). (Juan Tomás Coll). En la formación de los policías locales cada día es más necesario contar con conocimientos en materia de socorrismo y primeros auxilios

otros profesores para la organización de estas actividades (Monjas y Pérez, 2003) así como su frecuente escasa cualificación en la materia (Díaz Crespo, 2003).

En conclusión, es necesaria la facilitación de actividades en contacto con la naturaleza incidiendo entre los colectivos poblacionales más jóvenes y tanto en los ámbitos urbanos y rurales pero siempre desde una tutela pública que supervise y facilite su práctica así como la creación de empresas especializadas en la promoción deportiva en la naturaleza. De igual modo debe existir una legislación específica que proteja el medio natural y resultaría conveniente profundizar en la articulación de los debidos mecanismos que garanticen su preservación. Asimismo conviene incidir en la necesidad de garantizar un personal debidamente cualificado para el desarrollo de este tipo de turismo erradicando el intrusismo profesional. La búsqueda del placer mediante las actividades y los deportes de aventura deben compaginar las emociones que proporciona el contacto con la naturaleza con el máximo respeto a ella misma.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agulló, V. y González, G. (2014): *Siete Aguas: Deporte y turismo en contacto con la naturaleza*. Exposición Parque Natural de Chera-Sot de Chera. Vicerectorat de Participació i Projecció Territorial. Universitat de València.
- Agulló, R. y Agulló, V. (2014): *Sports Tourism in Valencia 1849-1975*. Sports Tourism Conference. New Challenges in a Globalized World. Coimbra (Portugal).
- Almerich, J.M; Cruz, J. y Tortosa, P. (2001): *Espacios naturales. Tierras interiores valencianas*. Alzira: Bromera.
- Ballesteros, G. A. (2014): *El turismo de naturaleza en espacios naturales. El caso del parque regional de las Salinas y Arenales de San Pedro del Pinatar*. Cuadernos de Turismo nº34, pp 33-51.
- Boutroy, E. (2010): *Sports d'aventure*. Dictionnaire Culturel du Sport. Paris: Armand Colin.
- Brundtland (1987): *Our Common future: From One Earth to One World*. Nueva York: Oxford University Press.
- Cavanilles, A. J (1797): *Observaciones sobre la Historia natural, geografía, agricultura, población y frutos del Reyno de Valencia*. Imprenta Real.
- Craggs, C. y James, A. (1996): *Costa Blanca*. Londres. Rockfax Ltd.
- Cruz, J. (2014): *L'excursionisme valencià: territori i oci*. Exposición Esport tradicional valencià i territori. Vicerectorat de Participació i Projecció Territorial. Universitat de València.
- Cruz, J. (1998): *Las áreas montañas valencianas: crisis y reactivación*. Cuadernos de Geografía nº 44, pp 183-202.
- Díaz, B. (2003): *Los libros de texto como instrumento de deportización del currículo real de la Educación Física*. Revista Digital Educación Física y Deportes nº56.
- Donaire, J.A. (2002): *Ecoturisme en zones de muntanya*. En: IV Congrés Internacional del Medi Ambient d'Andorra. Andorra: Centre de Biodiversitat i Institut d'Estudis Andorrans.

- Ehrenberg, A. (1991): *Le culte de la performance*. Paris: Calmann-Lévy.
- Funollet, F. (1995): *Propuesta de clasificación de las actividades deportivas en el medio natural*. Apunts: Educació Física i Esports nº41, pp 124-129.
- García, M. y Llopis, R. (2011): *Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010. Ideal democrático y bienestar personal*. Madrid: Consejo Superior de Deportes y Centro de Investigaciones Sociológicas.
- González, G. y Agulló, V. (2014). *Senderisme i art rupestre al Caroig: un actiu mediambiental i cultural*. La Universitat de València i els seus entorns: El Massís del Caroig. Vicerectorat de Participació i Projectió Territorial. Universitat de València.
- Lagardera, F. (2002): *Desarrollo sostenible en el deporte, el turismo y la educación física*. Apunts Educació Física i Esports nº 67, pp 70-79.
- Lagardera, F.; García, M. y Latiesa, M. (2002): *Deporte y ecología: la emergencia de un conflicto*. En: Sociología del Deporte. Madrid: Alianza Editorial.
- Luque, A.M. (2003): *La evaluación del medio para la práctica de actividades turístico-deportivas en la naturaleza*. Cuadernos de Turismo nº12, pp 131-149.
- Martí, C. (2015): *Introducció als esports de muntanya*. Ontinyent: Estudi Grafema, S.C.
- Monjas, R. y Pérez, D. (2003): *Actividades físicas en el medio natural: reflexiones desde la práctica*. En: I Congreso de Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar. Patronato Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Palencia y Universidad de Valladolid.
- Muñoz, J.C. (2008): *El turismo en los espacios protegidos españoles, algo más que una moda reciente*. Boletín de la Asociación de Geógrafos Españoles nº46, pp 291-304.
- Olivera, A. y Olivera, J. (1995): *Propuesta de una clasificación taxonómica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza. Marco conceptual y análisis de los criterios elegidos*. Apunts: Educació Física i Esports nº41, pp 108-123.
- Salvador, J.A.; Fraile, A. y Arribas, H. (2006): *La práctica del turismo activo deportivo en el parque regional de Picos de Europa: una posibilidad para el desarrollo socioeconómico de la comarca*. En: Culturas deportivas y valores sociales. VIII Congreso de la AEISAD. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz.
- Vanreusel, B. (1995): *From Bambi to Rambo. A socioecological approach to the pursuit of outdoor sports*. pp. 459-475, en J Mester (ed.) *Images of Sport in the World*, German Sport University Cologne.



# PARTE II

## **Actividad física y hábitos saludables**



## Capítulo 10.

# Pruebas físicas y campeonatos deportivos para policías locales

Víctor Agulló Calatayud

*Departament de Sociologia i Antropologia Social. Universitat de València*

Recaredo Agulló Albuixech

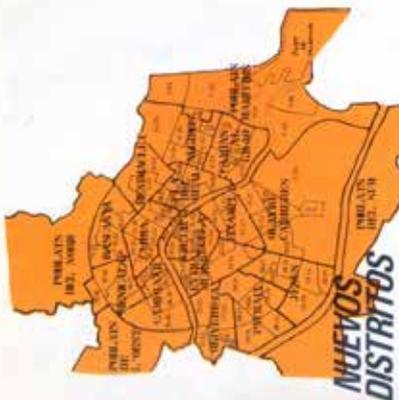
*Filólogo e investigador deportivo. Autor del Diccionario Espasa de Términos Deportivos*

### I. PRUEBAS FÍSICAS DE ACCESO A LA POLICÍA LOCAL

La regulación de las pruebas físicas que dan acceso a los cuerpos de Policía Local en la Comunitat Valenciana viene recogida por las siguientes normas:

- Ley 6/1999 de 19 de abril, de la Generalitat Valenciana, de Policías Locales y de Coordinación de Policías Locales de la Comunitat Valenciana.
- Decreto 19/2003 de 4 de marzo, del Consell de la Generalitat, por el que se regula la Norma-Marco sobre Estructura, Organización y Funcionamiento de los Cuerpos de la Policía Local de la Comunitat Valenciana
- Decreto 88/2001, de 24 de abril, del Gobierno Valenciano, por el que se establecen las bases y criterios generales uniformes para la selección, promoción y movilidad de todas las escalas y categorías de las policías locales y auxiliares de policía local de la Comunitat Valenciana.
- Orden de 1 de junio de 2001, de la Conselleria de Justicia y Administraciones Publicas, de desarrollo del Decreto 88/2001, de 24 de abril, del Gobierno Valenciano, por el que se establecen las bases y criterios generales uniformes para la selección, promoción y movilidad de las Policías Locales de la Comunidad Valenciana, escala básica y auxiliares de Policía.
- Orden de 23 de noviembre de 2005, de la Conselleria de Justicia, Interior y Administraciones Públicas, por la que se establecen los criterios mínimos para la selección de los policías locales de la Comunidad Valenciana en las pruebas físicas, psicotécnicas y reconocimiento médico.

Las pruebas de aptitud física que dan acceso al cuerpo están encuadradas en el tercer ejercicio de las pruebas específicas de acceso al cuerpo de la Policía Local. Son de carácter obligatorio y eliminatorio. Consisten en superar unas pruebas de aptitud física que pongan de



**NUEVOS DISTRITOS**

ANEXO N.º 1.  
Grupo A) EL ESTADO ESPAÑOL, LA CONSTITUCIÓN DE 27 DE DICIEMBRE DE 1978.

TEMA 1. Organización Política del Estado Español.  
El sistema constitucional. El poder constituyente.  
La Constitución española de 3 de noviembre de 1978 (de 27 de diciembre de 1978). El Tribunal Constitucional.  
La regulación de los derechos y deberes fundamentales en la actual Constitución española.

TEMA 2. Las Cortes Generales. Cámaras. La función legislativa. El Gobierno y la Administración.  
La Administración de Justicia.  
La organización territorial española. Las comunidades autónomas.

TEMA 3. La Administración Local. Concepto y evolución en España. Entidades que comprende. El derecho administrativo: Fuentes. La Ley. El Reglamento. Conceptos y clases.  
El procedimiento administrativo. Particularidades en relación con la Administración Local.

TEMA 4. Funcionarios de la Administración Local. Organización de la función pública local. Los grupos de funcionarios de Administración Especial y General de las Entidades Locales.

TEMA 5. La responsabilidad de la Administración. Fundamentos y clases. La responsabilidad de los funcionarios. Régimen disciplinario.

Foto: Agulló (1), (2), (3) y (4) © 1998



### CONVOCATORIA ACTUAL

140 plazas.  
Plazo presentación de instancias  
Finalización de las pruebas en diciembre del 80  
aproximadamente.



## CONDICIONES DE INGRESO EN LA GUARDIA MUNICIPAL VALENCIA



## GUARDIA MUNICIPAL

### Una profesión imprescindible



El crecimiento, tanto físico como demográfico que Valencia ha alcanzado, obliga a planificar de forma cada vez más racional aquellas funciones que se van a conseguir una ciudad mejor.

Los problemas actuales no son solo los que el tráfico de vehículos origina. La alta densidad de población, los sistemas de transporte, la protección y la asistencia ciudadana, entre otros, son factores que determinan la necesidad de un Cuerpo de Policía Municipal.

Para las nuevas comunicaciones, el Ayuntamiento debe contar con la cooperación de profesionales cada vez más especializados, y cuya presencia es indispensable en nuestra ciudad.

Con esta nueva Convocatoria la Corporación local pretende ampliar el Cuerpo de Policías Municipales, de forma que con un trabajo continuado, y un alto grado de profesionalidad, Valencia logre ser una ciudad para vivir mejor.

## UNA PROFESION DIVERSA

### Funciones de la Guardia Municipal

Las características particulares de Valencia, crean una variedad de funciones y cometidos, que no se refieren exclusivamente al control de tráfico de vehículos. Puede destacarse como funciones fundamentales de la Policía Municipal las siguientes:

- Asegurar la convivencia ciudadana, la seguridad y el bienestar de los ciudadanos.
- Velar por el cumplimiento de las Ordenanzas Municipales, Reglamentos, Acuerdos de Alcaldes, Bandos y otras disposiciones del Pleno, la Comisión Permanente y el propio Alcalde. Igualmente, será función de la Policía Municipal vigilar los vienes que constituyen el Patrimonio Municipal, ya sean de uso público o patrimonial.

- Establecer con el vecindario vínculos de servicio, protección y asistencia que sirvan a la figura del Policía del Barrio y manteniendo permanentemente dispuesto a acudir donde la requiera su presencia.
- Colaborar en el mantenimiento del orden público con las demás fuerzas de seguridad.

- Regular el tránsito de vehículos y peatones en las vías urbanas del

Término Municipal de Valencia, exigir el cumplimiento de los preceptos del Código de Circulación.



#### Grupo C1: DERECHO PENAL

- TEMA 1. El Código Penal.
- TEMA 2. Delitos y penas, complicitades y encubridores.
- TEMA 3. Las penas.
- TEMA 4. Delitos contra las personas.
- TEMA 5. Delitos contra la propiedad.
- TEMA 6. Delitos cometidos por los funcionarios públicos.
- TEMA 7. Delitos contra la libertad y la honestidad.
- TEMA 8. Falta contra los intereses generales de las poblaciones.
- TEMA 9. Falta contra las personas.
- TEMA 10. Falta contra la propiedad.

#### Grupo A1: EL ESTADO ESPAÑOL. LA CONSTITUCION DE 27 DE DICIEMBRE DE 1978.

#### Grupo B1: EL AYUNTAMIENTO. LA POLICIA MUNICIPAL O GUARDIA URBANA.

- TEMA 1. Organización administrativa del Ayuntamiento de Valencia.
- TEMA 2. Organos de Gobierno del Municipio.
- TEMA 3. Funcionamiento y competencias municipales.
- TEMA 4. Organización y funciones de la Policía Municipal o Guardia Urbana.
- TEMA 5. Organización de la Policía Municipal con otros Cuerpos de Policía.
- TEMA 6. La Policía Municipal y los ciudadanos.
- TEMA 7. Seguridad Ciudadana.
- TEMA 8. La delincuencia. Tipos.
- TEMA 9. Psicología profesional y delincuencia.
- TEMA 10. Intervenciones humanitarias con alcoholicos, dementes, vagabundos, menores, etc.

#### EJERCICIO TEORICO

## ¿Qué condiciones se requiere para ingresar?

Existen una serie de condiciones indispensables para solicitar el ingreso en el Cuerpo:

- Ser español y seglar.
- Tener 18 años y no exceder de 30 años al momento de presentarse a la prueba de aptitud física y moral.
- Carecer de antecedentes penales.
- Tener la talla minima de 1,66 mts. para mujeres y 1,70 para hombres.
- Los varones haber cumplido el servicio militar o estar exento de él sin que lo sea por incapacidad.
- Estar en posición del Título de Graduado Escolar.
- No padecer enfermedad o defecto físico que impida el normal ejercicio de la función de Agente de Policía Municipal.
- Someterse a las pruebas de aptitud física y teórica establecidas.

La prueba física-teórica establece los niveles de aptitud siguientes:

- Recorrer 100 mts. en 15 segundos máximo.
  - Salto de longitud mínima de 3,80 mts.
  - Subir a brazo por una cuerda 3 mts.
  - Conducción de motocicleta de 300 c.c.
  - Manejo de una herramienta mecánica de motor.
- El sistema de puntuación del examen sobre 4 límites de entre los 40 del programa.

#### Grupo D1: CIRCULACION, ORDENANZAS MUNICIPALES Y MEDIO AMBIENTE.

- TEMA 1. Vehículos y conductores.
- TEMA 2. Vías y estacionamiento.
- TEMA 3. Adetamientos, preferencias de paso y cambio de dirección.
- TEMA 4. El uso de los vehículos. La velocidad de los vehículos.
- TEMA 5. Obligaciones de quienes intervienen en un accidente.
- TEMA 6. La Práctica Municipal y la aplicación de las Ordenanzas de Policía.
- TEMA 7. Ordenanzas Municipales.
- TEMA 8. Ordenanzas Municipales.
- TEMA 9. Ordenanzas Municipales.
- TEMA 10. Las multas municipales. Concepto y clases. El procedimiento sancionador.

manifiesto la capacidad para el desempeño del puesto de trabajo y cuyo contenido y marcas mínimas serán, al menos, las que se especifican a continuación tomando como referencia el caso de Valencia capital:

- Carrera de resistencia de 1000 metros: hombres: 4 minutos; mujeres: 4 minutos y 10 segundos.
- Carrera de velocidad de 60 metros: hombres: 10 segundos; mujeres: 12 segundos.
- Salto de altura: hombres: 1,10 metros; mujeres: 1 metro.
- Trepa de cuerda con presa de pies: hombres: 4 metros; mujeres: 3 metros.
- Salto de longitud con carrera: hombres: 4 metros; mujeres: 3,80 metros (midiendo la distancia efectiva).
- Natación 50 metros: hombres: 57 segundos; mujeres: 1 minuto.
- La calificación de este ejercicio será de APTO o NO APTO, debiendo superar como mínimo cuatro de las pruebas para ser calificado como apto.

Recientemente se han editado algunas guías específicas enfocadas a la preparación de las pruebas físicas de las distintas oposiciones a los cuerpos de seguridad y emergencias del estado (Ardiaca, Zapata y Martín, 2004; Sánchez, Reina y Abad, 2005). Se trata de unos materiales divulgativos que pretenden acercar los requisitos que se exigen para la superación de las pruebas físicas que dan acceso al cuerpo de la policía local a los futuros opositores.

## 2. CAMPEONATOS DEPORTIVOS PARA POLICÍAS LOCALES

En relación con los campeonatos deportivos específicos para policías locales u otras fuerzas y cuerpos de seguridad es menester señalar que existe una gran diversidad de los mismos abarcando desde competiciones locales a autonómicas, nacionales e internacionales. A título de ejemplo se pueden señalar los siguientes:

- XVIII Campeonato de España de MTB para policías locales.
- XI Copa de España de ciclismo para policías y bomberos.
- VIII *Padelforces*: Campeonato de España de Pádel para Policías, Bomberos y Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado.
- VI Campeonato Ibérico de Fútbol Sala para Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.
- I Campeonato Nacional de Fútbol Siete para Policías - Torre de Hércules.

En el año 2004 se creó la Coordinadora Estatal de Deportes de Bomberos y Policías con el objeto de difundir y coordinar los diferentes eventos que se realizan en todo el Estado, manteniendo la independencia de ambos utilizando para ello dos secciones (Sección Deportes Bomberos y la Sección Deportes Policías). Esta entidad, de actividad menguante, está inscrita en el registro de asociaciones del Ministerio del Interior en 2005, Grupo: 1/Sección: 1/ Número Nacional: 584677. Entre sus objetivos figura promover la actividad deportiva en todos los ámbitos de bomberos y/o policías, reclamar ante los organismos e instituciones pertinentes las medidas y ayudas necesarias para favorecer la práctica deportiva entre bomberos y/o policías así como evitar en lo posible coincidencias de fechas, incluso con eventos internacionales, crear una base de datos de deportistas para que la información llegue a

todos puntualmente y colaborar con las diferentes organizaciones de bomberos y policías que así lo deseen, en sus respectivas actividades deportivas.

A escala europea, una de las iniciativas más reconocidas son los Juegos Europeos de Policías y Bomberos conocidos como EUROPOLYB (*European Police and Fire Games*). Estos campeonatos, que se vienen celebrando desde 2006, tuvieron como sede a la ciudad de Valencia en su tercera edición, del 7 al 11 de junio de 2010, y contaron con la asistencia de numerosos policías, bomberos y miembros de la administración penitenciaria y de las aduanas de numerosos países europeos.

La ceremonia inaugural se llevó a cabo en las pistas de atletismo del río Túria (tramo III) y contó con gran colorido y una impactante puesta en escena que finalizó con unos fuegos artificiales. El Sindicato de Policías y Bomberos (SPPLB) se volcó en la organización del evento. Reproducimos a continuación algunos de los resultados más destacados de los policías locales valencianos que obtuvieron medalla:

### **Atletismo**

#### *100 metros lisos*

José Antonio Escribano Yeste (Policía Local de Almoradí). Medalla de oro.

#### *400 metros lisos*

José Antonio Escribano Yeste (Policía Local de Almoradí). Medalla de plata.

#### *Lanzamiento de peso*

Sergio Pérez García (Policía Local de Sant Joan d'Alacant). Campeón de Europa

### **Jiu Jitsu**

Alberto Cardoso (Policía Local de Cheste). Campeón de Europa

### **Natación**

Lía Cuñado (Policía Local de Alboraiá). 7 Medallas en distintas modalidades



Las pruebas físicas, requisito imprescindible para el acceso al cuerpo de la policía local (IVASPE)

### Tiro Simple Acción

Medalla de oro al equipo integrado por:

- Carlos Sala (Policía local de Torrevieja)
- Antonio Ortuño (Policía local de Torrevieja)
- Manuel Alarcón (Policía local de Torrevieja)
- Fernando Escolano (Policía local de Xàbia)

### Tiro policial

Medalla de oro al equipo integrado por:

- José Zanón Blasco (AENA)
- José Ramón Asensio Moren (CNP)
- Antonio Comeche Martínez (Policía Local Sagunt)
- Vicente D. Martínez López (Policía Local Valencia)

### Taekwondo (modalidad combate)

- Aritz Escobar Soriano (Policía Local de Canals). Medalla de oro.
- José Calabuig Sanchis (Policía Local de l'Olleria). Medalla de bronce.

La última edición de los V Juegos Europeos de Policías y Bomberos tuvo lugar en la ciudad de Bruselas, capital de Bélgica, en 2014. Se disputaron competiciones en las siguientes modalidades: tiro con arco, atletismo (carrera campo a través, lanzamiento de peso, 100 metros lisos, carrera de obstáculos, media maratón), bádminton, tenis de mesa, hockey 6, *stairs* (carrera de subida de escaleras), natación (100 metros libres, aguas abiertas), trepa de cuerda de 6 metros, *press* de banca, dominadas en barra fija, ciclismo (BTT cross, carretera), duatlón, fútbol 7, tenis, rugby, karate, ju jitsu, K9 (Agilidad, defensa y obediencia), básquet (5 contra 5 y 3 contra 3), judo, tiro (IPSC, FBI, UIT-Fuego centra, tiro aire comprimido, pistola y carabina, biatlón), pádel, tiro al plato, triatlón, vóley playa (2 contra 2 y 4 contra 4) y fútbol playa. Cabe recordar igualmente que las categorías principales de competición que normalmente establece EUROPOLYB son las siguientes: Open de 18 a 29 años; Sénior de 30 a 39 años; Máster de 40 a 49 años y Grand Máster de 50 años en adelante.

Está previsto que la próxima edición de estos campeonatos de Europa se desarrollen en Huelva en el año 2016 incorporando seis nuevas categorías deportivas: futvoley, *crossforce*, salvamento, concurso de triples y de mates, rescate y defensa personal policial.



Los campeonatos de Europa de policías y bomberos despiertan cada vez un mayor interés

Finalmente pueden ser destacados también los Juegos Mundiales de Policías y Bomberos (*World Police and Fire Games-WPFG*, en su nomenclatura oficial) que son una competición multideportiva abierta a la participación de todos los miembros de los cuerpos de seguridad y bomberos, en activo o retirados, de todo el mundo.

El primer precedente de esta competición se disputó en San Diego, California, en 1967. Dicho encuentro fue auspiciado por el teniente de policía de la ciudad de San Diego Veon «Duke» Nyhus con el ideal de promover la aptitud física y la camaradería entre los miembros de las distintas fuerzas del orden. El *lieutenant* Duke estaba preocupado por la pérdida de forma física de sus policías por lo que ideó y coordinó este campeonato con el objetivo de incentivar a sus agentes para que tuvieran una motivación para seguir entrenando, sin importarle en un primer momento las marcas. Igualmente pretendía reducir los niveles de estrés y aumentar las habilidades profesionales de sus policías.

En la actualidad, esta competición está organizada por la *World Police and Fire Games Federation*, una organización dependiente de la *California Police Athletic Federation* de los Estados Unidos de América. Se disputan cada dos años, con una participación que puede rondar los 15.000 participantes que compiten en cerca de 80 disciplinas deportivas siendo algunas de más duras las siguientes: «TCA» (El competidor más duro), «Stair Race» (Carrera Vertical) y «Ultimate Firefighter». Su primera edición tuvo lugar en San José-California en 1985, en el año 2003 se disputaron en la ciudad de Barcelona y en su última edición que tuvo lugar en Belfast (Irlanda del Norte) en 2013 la delegación española estuvo presente con 800 participantes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ardiaca, Zapata y Martín, (2004): *Preparación de pruebas físicas*. Madrid: Centro de Estudios Adams.

<http://www.cpaaf.org/host-the-games.html> *California Police Athletic Federation* [Consultado el 21 de marzo de 2014]

[http://www.coordinadoradeportes.org/objetivos\\_policias.htm](http://www.coordinadoradeportes.org/objetivos_policias.htm) *Coordinadora deportiva de bomberos y policías*. [Consultado el 21 de marzo de 2014]

<http://www.spplb.org> *Sindicato de Policías y Bomberos (SPPLB)*. [Consultado el 21 de marzo de 2014]

Sánchez, Reina y Abad, (2005): *¿Cómo superar las pruebas físicas de las oposiciones? [Policías Nacionales, Policías Municipales, Policías Locales, Mossos d'Esquadra, Militares Profesionales]*. Alcalá de Guadaíra (Sevilla): Editorial MAD.



## Capítulo I I.

# Policía, socorrismo y forma física

Raquel Castillo Faus y Esther Soler Giner

*Socorristas acuáticas por la Cruz Roja*

### ■ I. INTRODUCCIÓN

La simplificación de las técnicas de primeros auxilios junto con la cantidad de información que se mueve en las tecnologías de la información y la comunicación (TICs) y la disponibilidad de cursos básicos, hacen que sea más óptimo que cualquier persona pueda afrontar con serenidad y conocimientos un accidente. Hablamos de personas que pueden sufrir daños físicos y psicológicos a partir de un accidente. Por ello, cualquier ciudadano debería tener en cuenta cómo sus conocimientos, su actitud y sus acciones pueden colaborar en la disminución del daño individual y social en un accidente.

El papel de la primera persona que atiende a un/a accidentado/a es clave y, normalmente esta no es sanitaria. *«El eslabón más importante en la asistencia sanitaria inicial son los cuidados básicos proporcionados por la primera persona que encuentre a la víctima de un accidente o enfermedad repentina. En la mayoría de ocasiones, esa primera persona no es un sanitario, y a no ser que ese individuo actúe adecuadamente en ese momento, la víctima tendrá pocas posibilidades de sobrevivir o de quedar sin secuelas»* (Cruz Roja Española, 2011).

Esta reflexión se acentúa más aún si hablamos de sectores profesionales que trabajan en la calle, en eventos multitudinarios y en emergencias, como son el sector que abarcamos: la Policía Local. Cabe recordar que además de ser el primer eslabón en la cadena asistencial, estos profesionales pondrán sus capacidades a disposición de un enfermero o médico cuando llegue la atención sanitaria.

En ningún momento pretendemos decir que un Policía deje de hacer sus funciones para atender a un accidentado, sino que dentro de sus posibilidades lo haga si se presenta la situación, es decir, que el desconocimiento de las técnicas básicas de socorrismo lo dejen sin margen de acción. Es por eso que en este apartado hablaremos de los aspectos básicos a tener en cuenta para desarrollar esta competencia:

## 2. ASPECTOS BÁSICOS DE PRIMEROS AUXILIOS

### ■ No extralimitarse

Cabe recordar que nuestros objetivos son asegurar el mantenimiento de las constantes vitales, no agravar el estado general de la víctima o de las lesiones que pueda presentar y asegurar su atención médica o traslado, si fuera necesario. En nuestra función de socorrer no nos extralimitaremos en ningún caso en el ejercicio de nuestras funciones.

### ■ Proteger, Alertar y Socorrer (PAS)

Así la actuación inicial se resume en tres conductas: proteger el lugar del suceso evitando sobre-accidentes; alertar a los servicios sanitarios y socorrer a quienes lo necesiten mientras se espera la llegada del personal sanitario.

### ■ Valoración primaria

La valoración primaria debe consistir en un rápido reconocimiento de las constantes vitales. Para ello, primeramente valoraremos el **nivel de consciencia**, diferenciamos cuatro niveles (AVDN):

- En **Alerta**: el paciente está consciente (grita, se mueve, habla, etc.), responde a todos los estímulos.
- Responde a estímulos **Verbales** (*Comprobaremos con un: ¿Hola? ¿Qué pasa? ¿Cómo estás?*)
- Responde a estímulos **Dolorosos** (*Comprobaremos con un pellizco en el pecho, tocándole la cara, presionando en la uña del dedo...*).
- **No** responde a ningún estímulo.

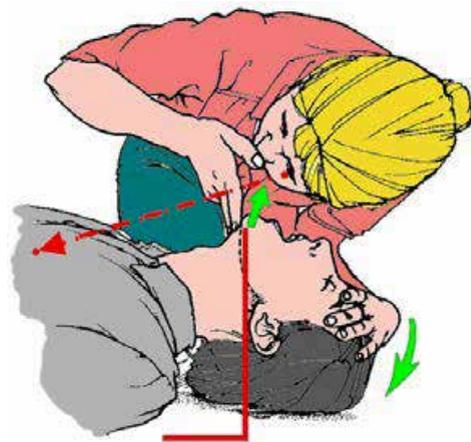
Si está consciente pasaremos a la valoración secundaria, si está inconsciente valoraremos la **respiración**. Para conseguir la apertura de la vía aérea realizaremos la **maniobra frente-mentón**.

Si vemos objetos extraños fácilmente extraíbles los sacaremos y, manteniendo la vía aérea abierta, comprobaremos durante 10 segundos si la víctima respira normalmente (**Ver** si el pecho se eleva, **Oír** la respiración, **Sentir** la respiración en nuestra mejilla).

Si no respira, iniciaremos la Reanimación Cardio-Pulmonar (RCP).

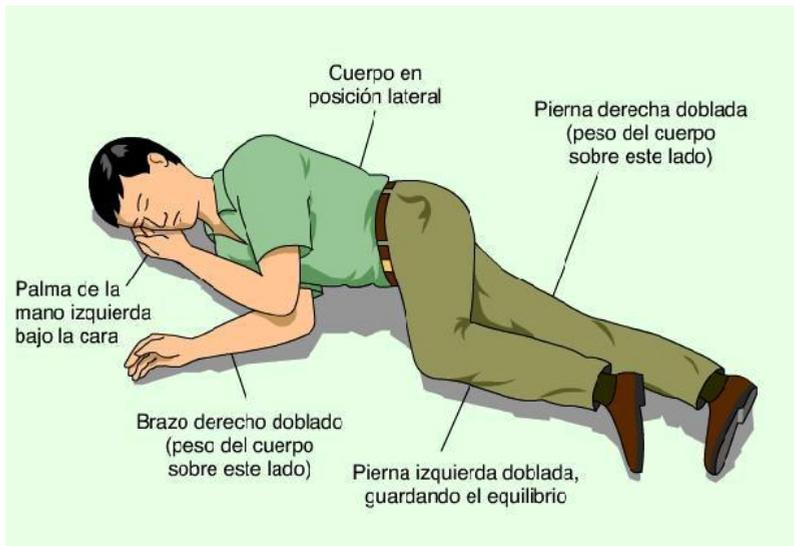
Si respira con normalidad lo colocaremos en posición lateral de seguridad y comprobaremos si respira con regularidad.

Imagen 1. Maniobra



Frente-Mentón y VOS (ver-oír-sentir)

Imagen 2. Posición Lateral de Seguridad (PLS)



Fuente: Cruz Roja Española, 2010

### ■ Reanimación Cardio-Pulmonar (RCP)

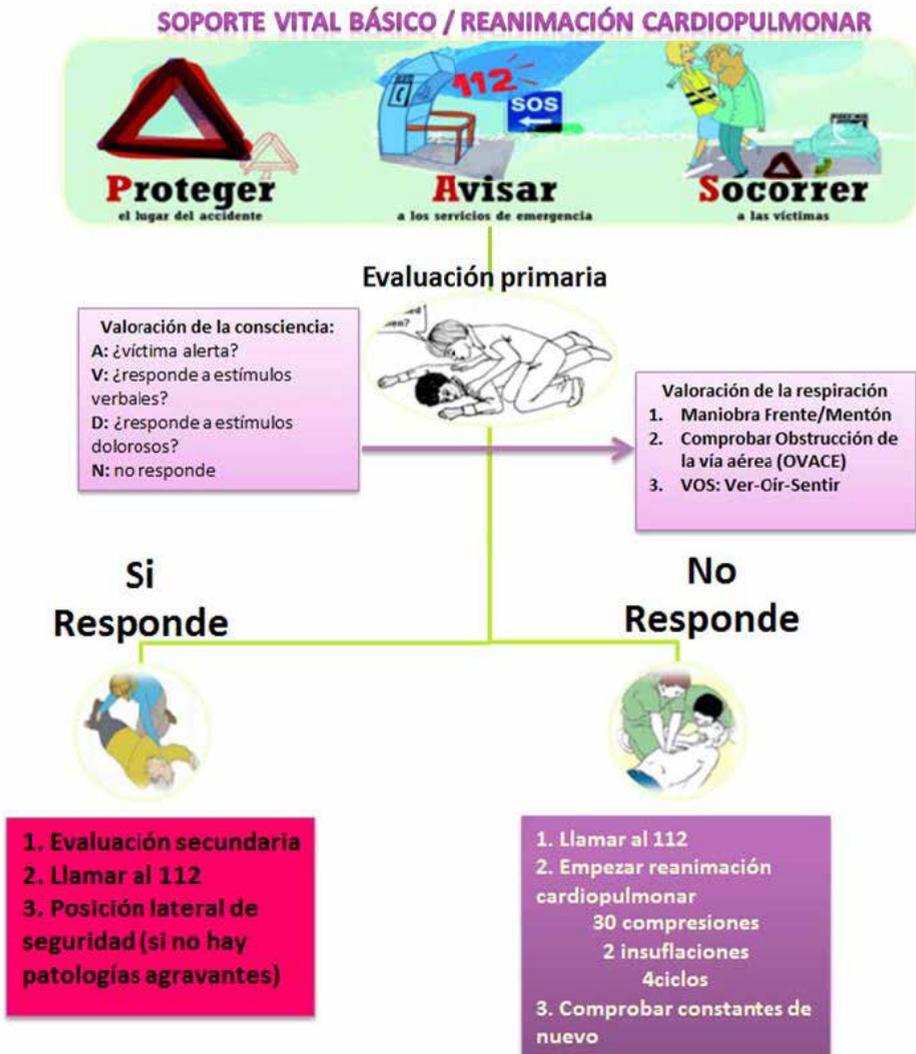
Nos arrodillamos a la altura de los hombros de la víctima, colocamos el talón de la mano sobre el centro del pecho y la otra mano sobre ésta, entrecruzando los dedos. Con los brazos rectos (sin flexionar los codos) comprimimos el esternón (4-5 cm de profundidad). Tras cada compresión, liberamos la presión del tórax (sin perder el contacto entre manos y esternón). Realizamos **30 compresiones** torácicas.

Seguidamente, empleamos de nuevo la maniobra frente-mentón para abrir la vía aérea, taparemos la nariz con los dedos índice y pulgar y sellando con nuestra boca la de la víctima realizaremos **2 ventilaciones** (entre una y otra ventilación retiraremos la boca, soltaremos la nariz y miraremos cómo se eleva el pecho). Finalmente se deberán comprobar las constantes vitales de nuevo cada 4 ciclos, y en caso de no haber respuesta, seguiremos con la RCP. Se repetirá el proceso hasta que acuda el personal sanitario, la víctima respire o nos quedemos exhaustos.

De este último aspecto se deriva la importancia de nuestra condición física. Como se observa, el proceso de la RCP puede durar mucho tiempo, por lo que se convierte en una maniobra fatigante para el socorrista. Además en la mayoría de ocasiones, cuando recibimos el aviso, deberemos recorrer una distancia determinada a pie o a nado hasta llegar a la víctima, lo que aumentará el cansancio.

Así, para poder realizar una atención óptima, la persona que socorre deberá tener una buena forma física, haciendo hincapié en la resistencia aeróbica, que le permitirá mantener esfuerzos durante un periodo largo de tiempo y disminuirá la sensación fatiga.

## Esquema 1. Reanimación Cardio-pulmonar



Fuente: elaboración propia

## ■ Hemorragias y shock hipovolémico

### ¿Qué es el shock?

Se trata del término médico para referirse a una «situación en la que las células de los diferentes tejidos del organismo, por diversas causas están sufriendo un estado de disminución en su oxigenación (hipoxia) por falta de una perfusión o aporte de sangre adecuado y, que pondrá en peligro la vida.» (Cruz Roja Española, 2011). Cuando esto se debe a un inadecuado (insuficiente) volumen sanguíneo hablamos de shock hipovolémico; puede estar originado por la pérdida de plasma (quemaduras), deshidratación (vómitos, diarreas) y lo más frecuente, por hemorragias internas o externas.

Ante el shock hipovolémico debemos:

- Garantizar una adecuada apertura y limpieza de la vía aérea, permitiéndole respirar aire lo más puro posible.
- Detener la hemorragia.
- Elevar las piernas 20-30 cm (si no sospechamos de lesiones graves en la zona).
- Evitar la pérdida de calor hasta que llegue el personal sanitario.

Así mismo, ante una hemorragia debemos:

- Ejercer presión directa sobre la herida.
- Aplicar un vendaje compresivo.
- Elevar la extremidad afectada.
- Comprimir la arteria principal del miembro (existe poca evidencia de que sea más efectivo que la presión directa sobre la herida según Cruz Roja Española, 2011).
- NUNCA utilizar el torniquete (actualmente está retirado de las técnicas de socorrismo básico porque puede ocasionar daños y complicaciones irreversibles, además de no haber demostrado mejores resultados que la compresión directa sobre la herida).

## ■ Movilizaciones de urgencia

En su trabajo diario, el policía se ve envuelto en situaciones en que la integridad física de un sujeto corre peligro, y como ya hemos dicho, de la primera atención dependerán las posibilidades de sobrevivir, o de no agravar el estado de la víctima.

Aunque por regla general, no se debe desplazar mover, ni tocar al accidentado ya que podemos agravar su estado, en ocasiones deberemos movilizar a una víctima que corre un riesgo vital inminente.

La movilización de urgencia podemos considerarla como prevención de un sobre-accidente. Durante la acción policial, puede ocurrir que la víctima se encuentre en un entorno, que por sus características pueda empeorar su estado: un coche que empieza a arder, una habitación llena de humo, un lugar con riesgo de desprendimiento...

Para esto, recurriremos a las movilizaciones de urgencia, tratando de respetar lo máximo posible la columna vertebral.

- Arrastre de Rautek: Para víctimas dentro de un vehículo. Nos aproximamos desde un lado, pasamos nuestros brazos por debajo de las axilas, y sujetamos un brazo de la víctima por la muñeca con nuestra mano contraria, y con la otra el mentón. Cuidadosamente

levantaremos a la víctima hasta sentarla sobre nuestros muslos. Finalmente, respetando el eje cabeza-cuello-columna, lo llevaremos a un lugar seguro.

- Tracción por los tobillos: Si el terreno es relativamente plano y sin riesgo de golpear la cabeza contra el suelo.
- Tracción desde las axilas: Suelo con escombros, obstáculos... Evitando movilizaciones bruscas del cuello, cruzaremos los brazos del accidentado sobre su pecho, pasaremos los nuestros por debajo de las axilas y lo arrastraremos cuidadosamente hacia atrás.
- Arrastre a horcajadas: Para ambientes con humo. Uniremos con un pañuelo las muñecas del afectado y, situándonos a horcajadas sobre ella. Pasaremos sus brazos por nuestro cuello.

Imagen 3. Arrastre de Rautek, por los tobillos, por las axilas



Fuente: Cruz Roja Española, 2011

En cada uno de estos casos será crucial el estado físico del policía así como la correcta técnica utilizada, dando lugar a una movilización más efectiva y evitando lesiones en el policía-socorrista. La estabilidad del *core* (o músculos estabilizadores de la columna vertebral y la pelvis) y su protección depende del control motor local y del acondicionamiento muscular.

Así, según Cruz Roja Española (2009) será recomendable tener en cuenta las siguientes recomendaciones para la movilización de urgencia.

- Trabajar con los brazos pegados al cuerpo y lo más tensos posibles.
- Mantener la carga tan cerca del cuerpo como sea posible.
- No se levantará en un solo movimiento una carga por encima de la cintura.
- Flexionar rodillas y caderas para mantener la espalda extendida.
- Establecer una base firme de apoyo, colocando ambos pies sobre el suelo con una separación entre ellos de 50cm y uno ligeramente adelantado del otro.
- Mantener el abdomen firme y los glúteos contraídos cuando se eleve el peso.
- Las cargas excesivas lesionan la espalda. Nunca dudaremos en pedir ayuda cuando se considere necesario.

### 3. ASPECTOS BÁSICOS DE SOCORRISMO ACUÁTICO

Según datos del INE 2014, el 90% de la población valenciana se presenta en las zonas costeras, tendencia que se ve acrecentada durante el verano por el turismo. Así, consideramos que es vital para la Policía Local tener conocimientos en socorrismo acuático, ya que aunque exista el servicio de socorristas en las playas, este no es 24h, ni está activo todo el año.

#### Patrones de comportamiento en el agua

Cuadro 1. Patrones de comportamiento en el agua

Comportamiento	Nadador	Distrés acuático	Víctima activa	Víctima pasiva
				
Respiración	Rítmica	Continua respirando y pide ayuda	Lucha para respirar y casi nunca pide ayuda	Vías aéreas sumergidas, puede que no esté respirando o que inhale agua
Movimiento de las extremidades	Coordinación relativa	Relativamente coordinados. Las usa para mantenerse a flote, pide ayuda.	Brazos a los lados, empujando el agua hacia abajo. Patada ineficaz. Descoordinación	Inmóvil
Posición del cuerpo	Tiende a la horizontalidad	Horizontal, diagonal o vertical	Vertical	Flota boca abajo sumergido a media agua o en la superficie
Desplazamiento	Avance evidente	Escaso o nulo, cada vez más incapaz de avanzar	Nulo. Se hundirá entre 20 y 60 segundos	Nulo, a menos que esté a merced de la corriente.

Fuente: Cruz Roja Española, 2011

#### Técnicas de rescate

##### Protección del socorrista<sup>1</sup> en la entrada al agua. Aspectos a tener en cuenta

- Profundidad del medio acuático y distancia de caída, si estamos seguros de estos dos factores, la zambullida en el agua será mediante el salto de protección. Este se caracteriza por entrar al agua de pie, protegiendo las vías aéreas, los brazos y la zona genital.

<sup>1</sup> Cuando utilizamos la palabra socorrista nos referimos a la persona que socorre, concretamente al policía como persona que socorre en un determinado momento.

- Existencia de corrientes, que deberemos conocer para enfrentarnos a ellas.
- Acceso a material de rescate: una lata o tubo de rescate y un carretel, serán el material adecuado para realizar un rescate. En caso de no poseerlos, deberemos hacer una valoración de las condiciones del entorno y de nuestras capacidades, ya que siempre primará la vida del socorrista.
- Temperatura y ropa del socorrista: Es importante tener en cuenta la temperatura del agua ya que el agua fría elimina el calor del cuerpo de 25 a 30 veces más rápido que el aire (Cruz Roja Española, 2009) por lo que si el agua está muy fría será interesante dejársela puesta, en caso de que sea ropa ceñida. La ropa ancha será contraproducente, provocando resistencia al avance en el agua, además la víctima puede cogerse a ella sintiéndose más segura, pero perjudicando nuestra función el remolque.

### Tipo de acceso a la víctima sin material

- Consciente: nos acercamos por delante, manteniendo una distancia de seguridad. Nos presentamos y la tranquilizamos, buscando la técnica de extracción más cómoda para la víctima.
- Inconsciente: flotará boca abajo en la superficie. La aproximación se realizará por la cabeza de la víctima, y le daremos la vuelta tirando de su brazo hacia el lado contrario, provocando una rotación sobre sí mismo por debajo del agua. Entonces iniciaremos el remolque, con ambas manos en los lados de la cabeza de la víctima, manteniendo la hiperextensión y la permeabilidad de la vía aérea.



La belleza de la práctica de deportes como el rafting no nos debe hacer olvidar la necesaria preparación física de los policías locales que trabajan en las proximidades de parques naturales (Juan Tomás Coll)

### Aproximación a la víctima, contacto y remolque

- Víctima consciente: será importante acercarnos mediante crol de salvamento, presentándonos y ofreciendo ayuda y seguridad. La propia víctima nos indicará de qué manera se encuentra más cómoda en la extracción. Será importante mantener una distancia de seguridad en el acercamiento a la víctima
- Víctima inconsciente: deberemos remolcarla hasta la orilla o un lugar seguro, y sacarla de la lámina de agua tratando de mantener sus vías aéreas fuera del agua.

### ■ Forma física

Uno de los aspectos clave en la formación del socorrista acuático es sin duda el que se ocupa de la condición física y el dominio del medio acuático. El socorrista acuático deberá tener control de su forma física y del entorno donde va a desempeñar su función (Cruz Roja Española, 2011). Así serán la resistencia aeróbica y la fuerza, los componentes claves en la actuación en el agua, sin olvidar la velocidad, ya que en una víctima inconsciente, el tiempo es un factor crítico. Por otra parte, destacar la importancia del control de la técnica, tanto de nado como de rescate, buscando un movimiento más racional y económico (Weinek, 1985).

Para finalizar, nos gustaría destacar que lo expuesto hasta aquí es una selección de algunas situaciones en la que nuestra actuación puede ser clave, pero los Primeros Auxilios y el Salvamento en el agua pueden ser más amplios y abarcan más situaciones. Es por esto que recomendamos incluir los Primeros Auxilios y el Socorrismo Acuático entre las horas de formación anual del Policía Local como agentes involucrados en situaciones donde propios compañeros/as y ciudadanos/as pueden necesitar de su atención como socorristas.



Los policías locales que desarrollan su labor en localidades costeras deben de estar preparados para atender las contingencias que puedan producirse en las playas (Míriam Cerdà)

## ■ REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Consejo Español de Resucitación Cardiopulmonar (2010) *Guías para la Resucitación 2010 del Consejo Europeo de Resucitación (ERC). Sección 1. Resumen Ejecutivo.*
- Cruz Roja Española (2009) *Manual de socorrismo acuático.* Madrid: Pearson.
- Cruz Roja Española (2010) *Manual de primeros auxilios.* Madrid: El País-Aguilar, D.L.
- Cruz Roja Española (2011) *Formación en socorros: Socorrismo y Primeros Auxilios.* Módulo 2.
- Gamble, P. (2007). An integrated approach to training core stability. *Strength & Conditioning Journal*, 29 (1), 58-68.
- González Fernández, F.; Palacios Aguilar, J.; Barcal Furelos, R. J.; Oleagordia Aguirre, A. (2008) *Primeros auxilios y socorrismo acuático. Prevención e intervención.* 1º ed. Madrid: Paraninfo.
- Martínez, E. (2010). La capacidad aeróbica. *Educación física y deporte*, 7 (1, 2), 71-77
- Weineck, J. (1985). *Entrenamiento total.* Barcelona: Paidotribo.

## Capítulo 12.

# Mantenimiento físico para policías

Raquel Landín Cobos

*Atleta internacional y coach deportiva*

Hoy en día la sensación generalizada del ciudadano de a pie es que muchos de los profesionales de policía, aquellos que deben velar por mantener el orden y seguridad, no se encuentran siempre en las condiciones físicas óptimas para desarrollar su labor adecuadamente, creando así, un sentimiento de calle de desvalorización por el cuerpo policial.

## ■ 1. INTRODUCCIÓN

La práctica deportiva sistemática, siguiendo los principios fundamentales del entrenamiento, es la mejor fórmula conocida para mantener la salud y por tanto para disfrutar de una razonable calidad de vida. Hoy más que nunca, ante el constante avance del sedentarismo, la alimentación hipercalórica y enfermedades metabólicas como la obesidad, diabetes, hipertensión, etc... se hace muchas veces necesario incorporar una correcta práctica deportiva a nuestras vidas que, además, debería acompañarse también de buenos hábitos dietéticos.

## ■ 2. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

### ■ 2.1. Elegir sistemas de entrenamiento flexibles, divertidos y sin riesgos

- Queremos realizar una práctica deportiva para mejorar nuestra salud y evitar riesgos que suelen acompañar a formas inadecuadas de realizar ejercicio.
- Es importante disfrutar de la actividad física. Para lo cual debemos elegir sistemas de entrenamiento flexibles, distendidos y divertidos, dejando a un lado aquellos excesivamente repetitivos y fatigantes que además no suelen ir acompañados de mejores resultados.

- Elegir espacios y medios alegres y variados donde realizar la actividad. En general entrenar perfectamente bien en un parque, en la playa o espacios abiertos, suele ser más divertido que meterse en reducidos gimnasios, aunque el entrenamiento en gimnasios tenga también determinadas ventajas, especialmente si se combina con otros entrenamientos en espacios abiertos.

## 2.2. Respetar los principios generales del entrenamiento

Elegir sistemas de entrenamiento flexibles, divertidos y saludables no debe ser incompatible con respetar varias leyes o principios fundamentales del entrenamiento, que resumen el conocimiento acumulado por la ciencia del deporte, y nos son útiles para orientarnos con práctica correcta y acorde con los objetivos que nos proponemos alcanzar. Básicamente exponemos los más importantes:

1. **Constancia y continuidad:** Los efectos del ejercicio se van produciendo gracias a adaptaciones o cambios fisiológicos cuando la práctica se va repitiendo periódicamente y durante suficiente tiempo. Por el contrario, si abandonásemos el entrenamiento durante determinado tiempo ocurrirá bien el fenómeno contrario bien desadaptación.
2. **Unidad funcional física y psíquica:** Señala que nuestro organismo responde como «un todo», o integrada para adaptarse a los esfuerzos del entrenamiento. Con el entrenamiento perseguimos determinadas mejoras que compromete la maquinaria metabólica para producir energía (catabolismo) y aumentar estructuras funcionales como proteínas enzimáticas, transportadoras o contráctiles, entre otras (anabolismo), sin que podamos aislar unos procesos de otros, sino que todos estén regulados de forma muy fina e integrada.
3. **Progresión contra monotonía:** Nuestro organismo se adapta rápidamente a los esfuerzos del entrenamiento aumentando la capacidad de realizar esfuerzos razonablemente más exigentes; de esta forma al elevar gradualmente el nivel de exigencia podemos ir mejorando el rendimiento acercándonos a nuestras reservas adaptativas, a nuestras máximas capacidades funcionales. Siempre se progresa a mayor ritmo al principio del programa de entrenamiento, y poco a poco va disminuyendo el ritmo de mejora, pero si se eligen bien los esfuerzos descubrimos que la capacidad de elevar el ritmo de exigencia no se termina nunca, pero para ello debemos manejar cuidadosamente todos los elementos de la carga de entrenamiento: intensidad del esfuerzo (velocidad, fuerza...), volumen (kilómetros, número de series...), recuperaciones (entre series, entre cargas...). Cuando no se aumenta el nivel de exigencia, sino que predomina la monotonía, especialmente a nivel de intensidad o velocidad con que se realizan los diferentes entrenamientos, el organismo reduce la capacidad adaptativa por pérdida de la eficacia de estimulación y el rendimiento va disminuyendo.
4. **Pasar de lo general (multilateral) a lo específico:** Antes que dedicarnos a desarrollos de cualidades muy específicas debemos capacitar la generalidad de sistemas orgánicos de forma amplia y general. De esta forma, además de preparar con entrenamiento genérico la capacidad de soportar esfuerzos más específicos, también evitamos riesgos de lesiones sobre estructuras poco entrenadas.

5. Sobrecompensación, o relación ideal entre los esfuerzos y la recuperación. A cada esfuerzo le sigue una fatiga bastante proporcional a tipo y nivel de esfuerzo que, a su vez necesitará un determinado tiempo para recuperarse (desde varias horas hasta varios días, normalmente uno o dos días). Pasado este periodo de recuperación el organismo pasa por unas fases (puede durar uno o dos días) en la que aumenta su capacidad para realizar un siguiente esfuerzo por encima de la capacidad inicialmente presente, que debemos aprovechar para realizar el siguiente entrenamiento.
6. Individualidad: Cada persona responde de una forma muy particular al esfuerzo del entrenamiento, por tanto estos esfuerzos deben ir adaptándose a la capacidad individual de trabajo y respuesta (adaptación).
7. Motivación: La actitud psicológica frente a la actividad deportiva influye decisivamente en la percepción del nivel de esfuerzo y es fundamental para mantener la constancia durante años. En deportistas adultos la motivación debe estar relacionada con el conocimiento que el deportista tenga sobre los beneficios de la práctica constante de deporte, que son comunes a toda la población. En casos de profesiones exigentes físicamente (policías, bomberos...) mantener una buena capacitación física es una indiscutible ventaja profesional y debería ser un requisito mantener un estado de forma mínimo.



Un correcto mantenimiento de la forma física resulta fundamental para un buen desempeño del quehacer policial (Juan Tomás Coll)

8. Transferencia: El desarrollo de determinadas capacidades permite la consecución de otras. Por ejemplo: podemos mejorar nuestra velocidad fraccionando y acortando el entrenamiento para realizarlo más intensamente, pero también la realización de este fraccionado rápido puede mejorar determinados niveles de resistencia, especialmente cuando el número de repeticiones es adecuado en intensidad (más correlacionado con el desarrollo de la velocidad) y en volumen (resistencia).
9. Eficacia del proceso: Entenderemos que nuestro entrenamiento es eficaz cuando los medios utilizados guardan buena relación con los resultados, es decir, trabajamos razonablemente en función de los objetivos que nos hemos marcado y respetando los principios de entrenamiento señalados. Para este fin se recomienda planificar y controlar el proceso de entrenamiento: señalar etapas idóneas de trabajo y descanso... y siempre mantener una visión del proceso de entrenamiento a largo plazo, como si fuese para toda la vida, porque bueno sería que entrenásemos durante toda nuestra vida, y para eso es necesario que sigamos modelos racionales.

### 2.3. Propuesta flexible para mejorar y mantener las capacidades físicas fundamentales en profesionales del Cuerpo de Policía

Un profesional de la policía necesita mantener un nivel aceptable y equilibrado del conjunto de capacidades físicas funcionales: Resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad, y sería ideal que realizase entre 5 y 7 secciones de entrenamiento a la semana de duración próxima a una hora para conseguir este objetivo. En este epígrafe propondremos una estrategia de 6 secciones/semana, dirigida a un profesional de nivel físico y edad medios.

Además de seguir los principios fundamentales señalados anteriormente para ir evolucionando en el desarrollo de estas capacidades, sugerimos algunas estrategias propias que pueden ser aplicadas para facilitar la consecución de nuestros objetivos particulares que señalamos a continuación:

1. Desarrollar coordinadamente la resistencia y la velocidad, planificando y organizando las secciones de entrenamiento para aprovechar o transferir efectos adaptativos de una a otra capacidad. Con este fin elegiremos dos secciones de entrenamiento fraccionado a la semana orientadas conjuntamente para mejorar velocidad y resistencia a los niveles de nuestros objetivos, que cuantificaremos en realizar sobre 6 minutos en 1.500m (equivalentes a 3'45" en 1.000m) para un profesional masculino de 40/50 años y correr 200m sobre 30"-32"). Para una mujer de semejante edad sugerimos sobre 4'10" en 1000m y 35" en 200m.
2. Desarrollar Fuerza y flexibilidad en dos o tres secciones/semanales alternas de gimnasio, mediante circuitos de ejercicios de fuerza general y estiramientos típicos. Los objetivos fundamentales en esta cualidad podríamos cuantificarlos en la realización de 10 dominadas a ritmo normal y buen estado del *core* (cinturón abdominal).
3. Todos los días iniciamos la sección de entrenamiento con un calentamiento en base a carrera continua suave, que además nos sirve como fórmula para mejorar aspectos de resistencia general. Es conveniente completar el calentamiento con 5'-8' de flexibilidad, sobre todo incidiendo en el tren inferior (femorales, tibiales, cuádriceps, etc.), y sobre 4 progresivos alácticos (rectas cortas de entre unos 30-50m).

Señalamos de forma muy esquemática los objetivos de las seis secciones específicas (después del calentamiento) de un microciclo semanal:

Día	Objetivo	Observaciones
1 Lunes	Resistencia general	C.C. (carrera continua). Entre 30' y 50'
2 Martes	Resistencia + Velocidad – resistc.	Para mejorar la velocidad-resistencia realizamos entre 7 y 10 repeticiones de duración desde 30" a 60" con recuperación activa (trote suave) y holgada entre 2' y 4'
3 Miércoles	Resistencia + Fuerza + Flexibilidad	Para mejorar la fuerza usaremos circuitos de 8-10 ejercicios, aproximadamente la mitad para el tren superior (tronco/brazos), el resto para extremidades inferiores. Ejercicios en hierba, máquinas gimnasio...
4 Jueves	Resistencia específica según la marca de 1500m señalada anteriormente	Usamos series que van desde 400 m (por ejemplo 6 repeticiones) hasta 1500 m (entre 1 y 2 repeticiones) a ritmo próximo al objetivo de marca en 1500m. A medida que aumenta la distancia o duración de la serie disminuimos su número y suele aumentarse la recuperación porque también supone mayor fatiga por serie.
5 Viernes	Resistencia general	Semejante al día 1
6 Sábado	Resistencia + fuerza + flexibilidad	Semejante al día 3

Siempre es deseable que el deportista cuente con el asesoramiento de un entrenador especializado, que vaya más allá de los conocimientos rutinarios de esquemas típicos de gimnasios cerrados, donde acostumbramos a ver a muchos de éstos profesionales, en los que suelen abandonar la cualidad de resistencia a la carrera, centrándose casi exclusivamente en modalidades de la fuerza (fuerza-resistencia, fuerza-velocidad, fuerza máxima, fuerza-elástica...) porque el programa de preparación, que incluye el diseño de la instalación y de los medios utilizados, están pensados más como negocio que como sistema ideal del desarrollo físico integral. Por eso sugerimos que los entrenadores sean también especialistas en el entrenamiento de resistencia a la carrera.

## ■ 2.4. Interrelación entre las principales secciones de entrenamiento y su evolución temporal

### ■ Introducción

En este capítulo nos alejamos un poco de los conceptos estrictos de resistencia-velocidad y resistencia específica cómo se utilizan en la preparación atlética con objetivo de alto rendimiento, que ajustan el término «velocidad» a acciones de «máxima intensidad» y resistencia específica a la necesaria para una disciplina olímpica concreta. Para la preparación física general y la específica de un cuerpo profesional como el caso de esta guía, Policía Local, no ne-

cesitamos buscar «esfuerzos de máxima intensidad» para desarrollar la velocidad-resistencia y preferimos movernos en porcentajes del entorno del 90% de esa intensidad máxima, para cada uno de ellos según sus características, porque son suficientes para provocar estímulos idóneos para nuestros objetivos. Lo mismo diremos de la resistencia específica, manejando intensidades holgadas.

Además necesitamos manejar referentes para contrastar la idoneidad de las intensidades y volúmenes de trabajo que realizamos. La referencia más utilizada para fijar el nivel de intensidad siempre es «el máximo pulso». Es conveniente pues que el deportista conozca su máximo pulso y si guarda relación con «la situación normal estadística», representada por la fórmula: Pulso máximo = 220-edad y por supuesto, siempre pasar por un controles médicos periódicos preventivos.

#### ■ 2.4.1. Evolución conjunta de la Resistencia-velocidad y de la resistencia específica

- Podemos referirnos a nuestra marca en una prueba fácil de realizar como la de 1.000m para ir controlando el programa de nuestro entrenamiento sobre la velocidad y resistencia, así como la interrelación entre ambas cualidades. Para esto debemos conocer nuestros objetivos posibles sobre la máxima intensidad que podemos y deseamos alcanzar (objetivo individual de velocidad) y objetivos de resistencia (cuántos kms y su ritmo esperamos realizar al final del programa).
- En la realización práctica de cada sección de entrenamiento, se evoluciona aumentando el nivel de dificultad muy progresivamente (principio de progresión) de todas las capacidades, teniendo en cuenta que existen muchas interrelaciones entre ellas, las mejoras de unas facilitan mejoras de otras. Estas interrelaciones no siempre van en las dos direcciones, es decir, la mejora de la velocidad-resistencia suele ayudar a la mejora de la resistencia general, pero no tiene porque ocurrir lo mismo a la inversa. En general debemos comprender las relaciones siguientes:
- El desarrollo de la resistencia, no solo mejora el rendimiento en pruebas de resistencia, sino que «reduce el tiempo de fatiga de todos los esfuerzos», permite aumentar nuestra capacidad de trabajo de todo tipo de esfuerzo, incluyendo la velocidad. La razón está en que se mejora la eficacia de los procesos químicos aeróbicos, necesarios para producir energía indispensable para acelerar los procesos de recuperación.
- Desarrollar la velocidad-resistencia, particularmente desarrolla también la resistencia. Este desarrollo es conveniente complementarlo con esfuerzos más continuos (más largos), porque sería muy antieconómico pretender desarrollar la resistencia solamente con esfuerzos de velocidad-resistencia.

Teniendo en cuenta estas influencias entre las distintas capacidades, tal como ya indica el principio de unidad funcional, aconsejamos la evolución, avanzar de forma muy paralela en los desarrollos que esperamos de las distintas capacidades en que hemos dividido las secciones de entrenamiento. Esta evolución también es bastante individual. Cada deportista tiene su particular forma de responder al programa, y puede seguir muchas variantes en función de esas características físicas y psíquicas, por eso es complicado adelantar un proyecto a largo plazo y para deportistas de muy diversa idiosincrasia. Aconsejamos a estos profesionales que, al menos que ya tengan suficiente experiencia, sigan los consejos de un entrenador/a.

## 2.5. El inicio del programa

Si las revisiones médicas son aconsejables periódicamente, todavía lo son más cuando se quiere iniciar un programa serio de entrenamiento que exige a nuestros órganos principales aumentar varias veces su rendimiento cotidiano. Continuar la práctica de un programa de entrenamiento como ya señalamos debe respetar las leyes fundamentales de progresión, constancia, unidad funcional, etc., buscando objetivos enriquecedores (mejorar la calidad de vida, salud, movilidad, disponibilidad profesional, etc). Como no es posible establecer un programa válido para todos, vamos a proponer un ejemplo de entrenamiento útil para profesionales que vienen entrenando regularmente a un nivel medio-bajo y aspiran a alcanzar un nivel medio acorde a la edad.

Ej.: varón de 40 años que sale a correr 3 días/semana y una sección de gimnasio. Proponemos para seguir mejorando. Se entiende por resistencia específica la correspondiente a la marca actual en 1000m de este deportista: 4'40". Y para mujeres igual, con una marca en 1000m que ronde sobre los 5'20".

	Objetivo	1ª SEM	2ª SEM	3ª SEM	4ª SEM	5ªSEM	7ªSEM
L	Resistencia General + fuerza general	30' - 40' CC Media	Repetir	Repetir	Repetir	Rep.	Rep.
M	Velocidad-Resistencia	Calentar, 20'CCS 5' flexibilidad piernas + 6 x (33" Fuerte, 2'-3'Lento)	Calentar+7 cuestas de 150 m aprox. Recuperar de 2'-3'	Calentar + 6 x 200m	Ídem. Semana anterior	6 x 300m	5 x 400m
X	Descanso o deporte alternativo						
J	Resistencia específica	Calentar (igual que los martes, 20's)+ 4 x 500m (a 2' 10"), recup. 2-3' suave.	Calentar +3 x 600m Recp. 1' más aprox. Del tiempo total del esfuerzo	Repetir	2 x 600m	Rep	2 x 800m
V	Resistencia + Fuerza	Calentar 20' CC 2 circuitos fuerza general (10 estaciones)	Repetir	Repetir			
S	Descanso o trabajo de fuerza y resistencia general en campo,. Ej.: salir a correr por montaña o playa, deporte aeróbico sustitutivo como nadar largo/más de una hora de bici/etc.						
D	Resistencia de duración larga	50' CC Media		55' CC media		60' CC Media	

Abreviaturas utilizadas:

CC = Carrera continua

CCS = CC suave

Esquemas tipo: 4x 500m (2'10", recp. 2-3') significa: 4 repeticiones de 500m a 2' 10" aproximadamente cada una, con 2-3' de descanso entre cada una.

Rutinas para mejorar la Fuerza general dinámica en circuitos de aproximadamente 10 ejercicios

**Objetivos:**

- Mejorar la fuerza general sin exagerar la hipertrófica. No consideramos que sea importante para los deportistas a los que va dirigido este programa, el desarrollo hipertrófico muscular al estilo culturista, sino un desarrollo medio y proporcionado de la fuerza, que capacite al deportista para trepar por cuerdas, saltar obstáculos o levantar cargas razonables, como podría esperarse de un profesional que se preocupa de mantener un estado de forma medio.
- Deben elegirse ejercicios que abarquen a la mayor parte de grupos musculares. No tendría sentido trabajar solamente los músculos de los brazos y dejar los del abdomen, porque al final seremos limitados por nuestros elementos más débiles (principio de unidad funcional). Entre los ejercicios más completos de fuerza, señalamos:
  - a) Para el tronco/brazos:
    - Dominadas
    - Trepar la cuerda
    - Flexiones de Brazos
    - *Press* de banca
    - Abdominal-Lumbar
  - b) De tren inferior:
    - Pliometría general: diversas formas de saltar de forma continuada
    - *Sprints* muy cortos (menos de 50m)
    - Media Sentadilla

Estos ejercicios que comprenden muchos grupos musculares son los más idóneos para nuestros objetivos para el desarrollo y mantenimiento del nivel de fuerza dinámica medio. Pero no puede olvidarse el estado de las articulaciones que implican los músculos esforzados, y la posibilidad de fortalecerlas específicamente, con ejercicios adecuados.

Finalmente, no nos podemos olvidar de la flexibilidad. Aunque nos estemos dirigiendo a personas ya adultas donde el rango de flexibilidad seguramente habrá disminuido considerablemente por el olvido de su trabajo, tendremos que dedicarle el final de cada sesión de entrenamiento, y un par de ellas a la semana de manera concienzuda.

Ya no solo pensando en aumentar un pelín esa flexibilidad perdida, si no centrándonos en evitar posibles lesiones por no recuperar el músculo adecuadamente tras los esfuerzos en los entrenamientos, induciendo a posibles sobrecargas musculares, etc. Un policía debe tener claro que está expuesto a la realización de movimientos bruscos en cualquier momento debido a la gran variedad de situaciones que se pueden dar en su trabajo, la realización con éxito de los mismos va a depender en gran parte de la capacidad del rango de movimiento de la persona, por eso recomendamos un programa de flexibilidad general que ocupe de 10 a 20 minutos finales en las sesiones de entrenamiento.

## ■ REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

García Manso, J. A; Navarro Valdivielso, M. y Ruiz Caballero, J.A. (1996): *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Editorial Gradagymnos.

García Manso, J. A; Navarro Valdivielso, M. y Ruiz Caballero, J.A. (1996): *Planificación del entrenamiento deportivo*. Editorial Gradagymnos.



## Capítulo 13.

# Actividad física y salud. Hábitos de vida saludables

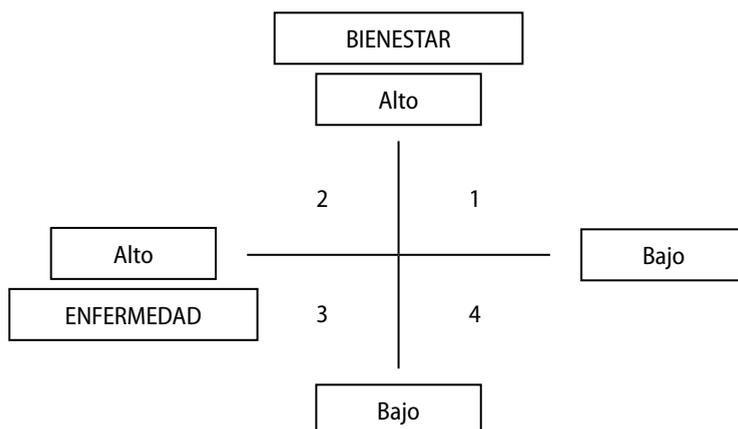
Alexandra Valencia-Peris y Esther Pérez-Gimeno

*Departament de Didàctica de l'Expressió Musical, Plàstica i Corporal  
de la Facultat de Magisteri. Universitat de València*

### I. RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Cuando nos referimos al término salud, generalmente, lo entendemos como opuesto al término enfermedad y se suele pensar que una persona está sana cuando no está enferma. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1946; citado en Dishman, Heath y Lee, 2012) presentó una definición más amplia: *La salud es un estado de completo de bienestar físico, mental y social y no la simple ausencia de enfermedad*, pero a pesar de que incorpora tres dimensiones (física, mental y social) que están íntimamente relacionadas, concibe la salud como un estado ideal y las personas no siempre poseen un completo bienestar físico, mental y social. De hecho, una misma persona puede experimentar a lo largo de su vida e incluso de manera simultánea diferentes grados de enfermedad y bienestar (Downie, Fyfe y Tannahill, 1990). Por ello creemos más adecuado adoptar una perspectiva más compleja (Figura 1).

Figura 1. El cuadrante de la salud. Fuente: Downie et al. (1990)



En esta perspectiva se identifican cuatro posibles grupos de personas que combinan de manera diversa la enfermedad y el bienestar (Devís, 2000):

1. En el primer cuadrante se encontrarían aquellas personas que poseen grados diversos de alto bienestar y baja enfermedad. Este cuadrante representa el estado más deseable desde el punto de vista de la salud.
2. En el segundo cuadrante estarían las personas con diferentes grados de alto bienestar y alta enfermedad. Por ejemplo, aquellas personas que se sienten bien y con plenas facultades físicas y mentales, pero no son conscientes de tener un tumor maligno. O también aquéllas que, sabiéndolo, se encuentran en paz consigo mismas.
3. El tercer cuadrante sería el de las personas muy enfermas que disfrutan de poco bienestar como las que poseen un cáncer terminal que además está acompañado de gran dolor o desolación.
4. El último cuadrante es el de las personas con baja enfermedad y bajo bienestar como, por ejemplo, las que sin estar enfermas se sienten mal, infelices o poco realizadas con su vida.

En definitiva, coincidimos con Devís (2000) en que la mejor definición de salud, dada la temática del presente capítulo sería la siguiente: *La salud es el logro del elevado nivel de bienestar físico, mental, social y de capacidad de funcionamiento, así como del reducido nivel de enfermedad que permitan los cambiantes y modificables factores políticos, sociales, económicos y medioambientales en los que vive inmersa la persona y la colectividad.*

Por otro lado, a la definición de actividad física (AF), generalmente entendida como movimiento corporal intencionado que se realiza con los músculos esqueléticos y lleva asociado un gasto de energía, habría que añadir que también constituye una experiencia que viven las personas gracias a la capacidad de movimiento que le proporciona su naturaleza corporal. Asimismo, constituye un elemento clave en las políticas de promoción de salud por los beneficios asociados a su práctica. Concretamente, la inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (OMS, 2009).

Existen distintas formas de entender el papel que juega la AF en relación con la salud (Devís, 2000):

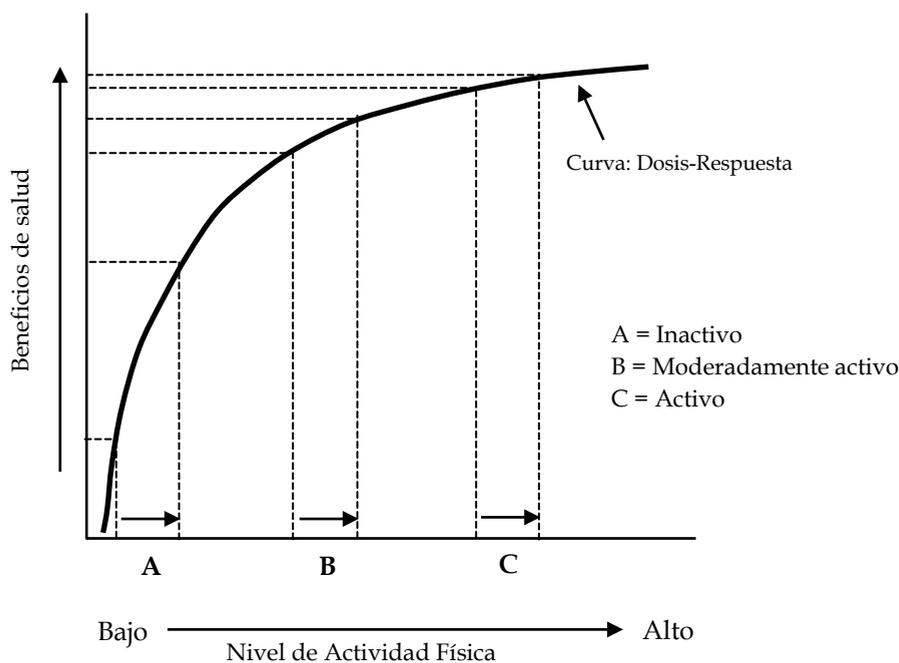
1. *Como un elemento rehabilitador*: considera que la AF actúa como un instrumento mediante el cual puede recuperarse la función corporal enferma o lesionada y paliar sus efectos negativos sobre el organismo humano.
2. *Como un elemento preventivo*: utiliza la AF para reducir el riesgo de que aparezcan determinadas enfermedades o se produzcan lesiones. Este rol se corresponde con el cuidado de la postura corporal y la seguridad en la realización de los ejercicios físicos, así como de la disminución de la susceptibilidad personal a enfermedades modernas como la osteoporosis, la depresión, el exceso de colesterol, la hipertensión o las enfermedades cardiovasculares, a través de la AF.
3. *Como elemento de bienestar*: toma a la AF como un elemento de desarrollo personal y social, independientemente de su utilidad para la rehabilitación o prevención de las enfermedades o lesiones. Se trata de ver en la AF un factor que puede contribuir a mejorar la existencia humana de manera que nos permita hablar de calidad de vida. Hace referencia a la práctica de la AF porque sí, porque divierte y llena de satisfacción,

porque contribuye a sentirse bien, porque ayuda al autoconocimiento, porque permite saborear una sensación especial a quienes la realizan o porque les hace sentirse unidos a los demás y a la naturaleza.

Al mismo tiempo existe una interrelación entre los tres roles mencionados. Cuando una persona está lesionada recupera la funcionalidad completa de una parte de su cuerpo tras la rehabilitación, gana en movilidad personal e interacción con el medio, es decir, aumenta su bienestar. Otra, en cambio, que realiza AF porque le gusta, le ayuda a sentirse bien y valorarse como persona, no sólo mejora su bienestar sino que también puede estar previniendo algún tipo de enfermedad y equilibrando una descompensación muscular que arrastraba desde tiempo atrás. Y aquélla que participa en un programa de ejercicio físico con la intención de reducir el colesterol o el estrés, también puede ganar en capacidad funcional y bienestar general.

Por otra parte, las relaciones entre la AF y la salud también están condicionadas por la cantidad y el tipo de AF que se realice, así como por si se es una persona activa o inactiva. La Figura 1 ilustra como los mayores beneficios para la salud se pueden esperar cuando las personas más inactivas empiezan a ser físicamente activas. Este hecho tiene importantes implicaciones para la salud pública, tanto durante la infancia y la adolescencia como en la adultez.

Figura 1. Relación entre la cantidad de actividad física y los beneficios para la salud



Fuente: Adaptado de Aznar y Webster (2006)

La intensidad de la AF puede ser un aspecto especialmente importante en la dosificación del ejercicio, y los resultados científicos sugieren que las actividades de intensidad más elevada (al menos de moderada a vigorosa) resultan particularmente beneficiosas en términos de estado de salud (Aznar y Webster, 2006). Entendemos por AF moderada aquella que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco y que podemos mantener de forma prolongada (ej: caminar a paso rápido, bailar, jardinería, tareas domésticas...), mientras que la AF vigorosa requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca (ej: *footing*, natación rápida, trepar por una ladera...). Cabe destacar que existe evidencia reciente que sugiere que la AF vigorosa podría proporcionar beneficios aún mayores que la AF moderada en relación con la salud cardiovascular (Hopkins *et al.*, 2009), musculoesquelética (Sardinha, Baptista y Ekelund, 2008) y psicológica (Parfitt, Pavey y Rowlands, 2009).

Por otra parte, es importante subrayar que la AF debe realizarse con frecuencia con el fin de generar un efecto beneficioso para la salud. Este hecho ratifica la importancia de la frecuencia dentro del principio FITT: a) Frecuencia, las veces por semana que una persona realiza una actividad; b) Intensidad, hace referencia al esfuerzo en relación a cuánto debería trabajar una persona en cada sesión; c) Tiempo, es la duración de cada ejercicio y sesión; y d) Tipo de actividad, los diferentes tipos de actividad que realiza una persona para conseguir beneficios saludables.

## 2. BENEFICIOS Y RIESGOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Los principales beneficios que se obtienen de la práctica regular de AF se encuentran detallados en la Tabla 1.

Tabla 1. Beneficios saludables asociados a la actividad física habitual según grado de evidencia científica (fuerte y moderada)

Evidencia científica	
Fuerte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menor riesgo de muerte temprana.</li> <li>• Menor riesgo de enfermedad coronaria.</li> <li>• Menor riesgo de derrame cerebral.</li> <li>• Menor riesgo de alta presión sanguínea.</li> <li>• Menor riesgo de perfil lipídico sanguíneo adverso.</li> <li>• Menor riesgo de diabetes tipo 2.</li> <li>• Menor riesgo de síndrome metabólico.</li> <li>• Menor riesgo de cáncer de colon.</li> <li>• Menor riesgo de cáncer de mama.</li> <li>• Prevención de aumento de peso.</li> <li>• Pérdida de peso, especialmente cuando se combina con una reducción de la ingesta calórica.</li> <li>• Mejora de la condición física cardiorrespiratoria y muscular.</li> <li>• Prevención de caídas.</li> <li>• Disminución de la depresión.</li> <li>• Mejor función cognitiva (mayores).</li> </ul>

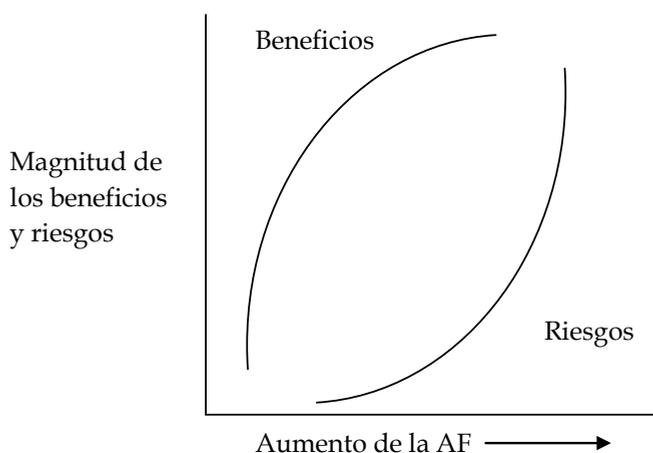
Evidencia científica	
Moderada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejor salud funcional (mayores).</li> <li>• Reducción de la obesidad abdominal.</li> <li>• Menor riesgo de fractura de cadera.</li> <li>• Menor riesgo de cáncer de pulmón.</li> <li>• Menor riesgo de cáncer endometrial.</li> <li>• Mantenimiento del peso tras pérdida de peso.</li> <li>• Aumento de la densidad ósea.</li> <li>• Mejora de la calidad del sueño.</li> </ul>

Fuente: US Department of Health and Human Services (2008)

Es fundamental conocer los beneficios pero también los riesgos asociados a la práctica de AF, de forma relacionada, y no por separado como suele ser habitual, porque lo realmente importante es el efecto global de la AF sobre la salud de las personas (Devís, 2001). Obviamente, la estrategia clave de actuación sobre este tema consiste en aumentar al máximo los beneficios y reducir al mínimo los riesgos.

Uno de estos factores es la cantidad de AF que, a pesar de no estar definida, podemos contar con orientaciones derivadas de la literatura. Así, por ejemplo, los mayores beneficios se obtienen con niveles de actividad bajos o moderados, es decir, en personas que empiezan a realizar AF, y decrecen con el aumento de actividad, tal y como puede observarse en la Figura 2.

Figura 2. Relación riesgos-beneficios en función de la cantidad de actividad



Fuente: Powell y Paffengarger (en Plasencia y Bolívar, 1989)

En consecuencia, los mayores beneficios saludables se obtienen cuando se pasa de ser físicamente inactivo a niveles moderados de actividad y los beneficios disminuyen cuando se pasa de niveles moderados a altos niveles de actividad (Corbin y Pangrazi, 1996). Esta idea que

proviene de las actividades aeróbicas de intensidad moderada puede ampliarse como una orientación general al conjunto de actividades físicas, de tal manera que a partir de ciertas cantidades de actividad, los riesgos aumentan tanto que pueden ocasionar problemas de salud. Cabe advertir que mientras las actividades ligeras o moderadas, tales como andar o ir en bici, suponen un riesgo de lesión relativamente bajo, las actividades de intensidad vigorosa (como correr rápido «sprint», partida de frontón...), en particular, la participación deportiva, no está excluida de riesgo, ya se trate de un individuo deportista de élite o de alguien que participe en actividades vigorosas de forma recreativa (van Sluijs *et al.*, 2003). Por tanto, se aconseja adoptar medidas preventivas con el objetivo de disminuir el riesgo de lesión cuando se practican este tipo de actividades. Asimismo, el tipo o naturaleza de la actividad es otro factor a tener en cuenta porque influye en la intensidad, el control, el medio y el ritmo de ejecución.

Naturalmente, la cantidad, el tiempo de actividad y la variabilidad de la intensidad, en su relación con la salud, dependerán de la implicación o forma de realizarlas (recreativa o de rendimiento), de la preparación anterior, así como de otras características individuales como son la edad, la capacidad física, el sexo o el nivel de discapacidad que tengan las personas participantes.

### 3. RECOMENDACIONES PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Como hemos visto anteriormente, practicar AF con regularidad aporta beneficios saludables y previene la aparición de determinadas enfermedades. Así, resulta más positivo llevar a cabo cantidades moderadas de AF todos o la mayoría de los días de la semana que realizar grandes cantidades de AF de forma esporádica. En este sentido se han elaborado una serie de recomendaciones sobre AF y salud a nivel mundial para distintos grupos de población (infancia y adolescencia, adultos y personas mayores) (OMS, 2010). En la tabla 2 especificamos las referidas a población adulta (18 a 64 años).

Tabla 2. Recomendaciones de actividad física para población adulta (OMS, 2010)

	Para obtener beneficios sobre la salud	Para obtener mayores beneficios sobre la salud
Ejercicio aeróbico*	Una posibilidad entre estas tres: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 min. de AF moderada (ej. caminar a ritmo ligero) cada semana.</li> <li>• 75 min. de AF vigorosa (ej. jogging o running) cada semana.</li> <li>• Una combinación equivalente de AF moderada-vigorosa.</li> </ul>	Una posibilidad entre estas tres: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 300 min. de AF moderada (ej. caminar a ritmo ligero) cada semana.</li> <li>• 150 min. de AF vigorosa (ej. jogging o running) cada semana.</li> <li>• Una combinación equivalente de AF moderada-vigorosa.</li> </ul>
+		
Ejercicios de fuerza	B) Ejercicios de fuerza 2 o más días a la semana que trabajen la mayor parte de grupos musculares (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos).	

\* La actividad aeróbica se realizará en sesiones de 10 minutos como mínimo.

A parte de estas recomendaciones, se aconseja integrar la AF en la vida cotidiana, por ejemplo, realizar los desplazamientos al trabajo o a cualquier sitio a pie o en bicicleta, lo que se ha denominado transporte activo. Si bien es importante realizar un mínimo de AF a la semana, no debemos olvidar los perjuicios asociados a los largos periodos de tiempo que pasamos sentados. Diversos estudios recientes han demostrado que aún cumpliendo las recomendaciones de AF, pasar mucho tiempo en posición sentada tiene consecuencias negativas para la salud (Hamilton *et al.* 2008; Owen *et al.*, 2010). En este sentido, se recomienda hacer pausas cada 30 minutos cuando estamos sentados de forma prolongada (trabajando en la oficina, viendo televisión, etc.) y aprovecharlas para hacer recorridos cortos o estirar la musculatura. La Figura 3 es un buen ejemplo de las pautas que podemos adoptar las personas para encaminar nuestros hábitos diarios a un estilo de vida saludable.

Figura 3. Hábitos saludables encaminados a aumentar la actividad física y reducir la conducta sedentaria en población adulta (Consejería de Sanidad y Política Social, Región de Murcia, 2014)



A todo lo dicho anteriormente cabe añadir que, para mantener un estilo de vida saludable y completo a lo largo de nuestra vida, además de la práctica regular de AF es importante llevar una alimentación equilibrada, así como una ingesta moderada de alcohol y la ausencia de consumo de tabaco. Según un informe de la OMS (2004), la alimentación poco saludable y la falta de AF influyen en la salud de manera combinada, como puede ser en el caso de la obesidad. Sin embargo, estos hábitos también pueden influir en la salud de manera aislada, aportando la AF beneficios saludables independientemente del tipo de alimentación que una persona lleve.

A continuación se muestran una serie de recomendaciones en torno a la alimentación y el consumo de alcohol para la población adulta (Dapcich *et al.*, 2007):

- Aumentar el consumo de frutas, verduras y hortalizas de forma diaria. Consumir como mínimo dos raciones de verduras y hortalizas y tres o más piezas de fruta al día.
- Introducir los productos lácteos tomando de dos a cuatro raciones diarias.
- Las legumbres son una importante fuente de hidratos de carbono por lo que se recomienda consumir de dos a cuatro raciones de forma semanal.
- Tomar pan, cereales, arroz, pasta y patatas, sobre todo de tipo integral, todos los días de cuatro a seis raciones.
- Incluir los frutos secos porque aportan proteínas y grasas de origen vegetal, además de por su alto contenido energético. Es recomendable tomar entre tres y siete raciones a la semana.
- Tomar de tres a cuatro raciones de carne y pescado de forma semanal.
- Incluir el consumo de tres a cuatro huevos a la semana ya que son una excelente fuente de proteínas (como alternativa a la carne y el pescado).
- Moderar el consumo de sal (sodio) a menos de 5 gramos diarios y la de azúcares libres.
- El agua es fundamental para un funcionamiento adecuado del organismo, por ello, se recomienda tomar de uno a dos litros por día. El equivalente a cuatro a ocho vasos.
- Las bebidas con alcohol fermentadas pueden ser consumidas por los adultos sanos de manera opcional y moderada. Se recomienda no sobrepasar la unidad diaria (un vaso de vino o cerveza)

#### **A modo de recordatorio:**

- Los mayores beneficios para la salud se pueden esperar cuando las personas más inactivas empiezan a ser físicamente activas y cuando practicamos AF de forma regular.
- Las actividades de intensidad moderada a vigorosa son las más beneficiosas para la salud.
- Integra la AF en tu vida cotidiana haciendo uso del transporte activo.
- Se deben evitar los largos periodos de tiempo sentado/a realizando pausas.
- Es importante mantener una alimentación equilibrada y combinarla con la práctica regular de AF.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aznar, S. y Webster, T. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura.
- Consejería de Sanidad y Política Social, Región de Murcia (2014). *Promoción y Educación para la salud: Actividad física: la importancia de adoptar un estilo de vida activo*. Disponible en: <http://blogs.murciasalud.es/edusalud/2012/08/24/actividad-fisica-la-importancia-de-adoptar-un-estilo-de-vida-activo/>
- Corbin, C. y Pangrazi, R. (1996). How much physical activity is enough? *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 67(4), 33-37.
- Dapcich, V., Salvador, G., Ribas, L., Pérez, C., Aranceta, J., y Serra, L. (2007). *Consejos para una alimentación saludable de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC)*. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria.
- Devís, J. (coord.) (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Inde: Barcelona.
- Devís, J. (coord.) (2001). *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI*. Colección Educación Física y Deporte. Alcoy: Marfil.
- Dishman, R.K., Washburn, R. y Heath, G. (2012). *Physical activity epidemiology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Downie, R.S., Fyfe, C., y Tannahill, A. (1990). *Health promotion. Models and values*. Oxford: Oxford University Press.
- Hamilton, M. T., Healy, G. N., Dunstan, D. W., Zderic, T. W., y Owen, N. (2008). Too little exercise and too much sitting: inactivity physiology and the need for new recommendations on sedentary behavior. *Current cardiovascular risk reports*, 2 (4), 292-298.
- Hopkins, N.D., Stratton, G., Tinken, T.M., Mcwhannell, N., Ridgers, N.D., Graves, L.E.F., ... Green, D.J. (2009). Relationships between measures of fitness, physical activity, body composition and vascular function in children. *Atherosclerosis*, 204, 244-249.
- OMS (2004). *Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2004.
- (2009). *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Geneva, Organización Mundial de la Salud, 2009.
- (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Suiza, Organización Mundial de la Salud, 2010.
- Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., y Dunstan, D. W. (2010). Too much sitting: the population-health science of sedentary behavior. *Exercise and sport sciences reviews*, 38 (3), 105.
- Parfitt, G., Pavey, T., y Rowlands, A.V. (2009). Children's physical activity and psychological health: the relevance of intensity. *Acta Paediatrica*, 98, 1037-1043.
- Plasencia, A. y Bolívar, I. (1989). *Actividad física y salud*. Barcelona: Ajuntament de Barcelona.

- Sardinha, L.B., Baptista, F., y Ekelund, U. (2008). Objectively measured physical activity and bone strength in 9 year old boys and girls. *Pediatrics*, 122, e728–e736.
- US Department of Health & Human Services. (2008). *Physical Activity Guidelines for Americans: Be Active, Healthy, and Happy!*
- Van Sluijs, E.M.F., Verhagen, E.A.L.M., van der Beek, A.J., van Poppel, M.N.M., y van Mechelen, W. (2003). Risks of Physical Activity. In McKenna, J., Riddock, C. *Perspectives on Health and Exercise*. New York: Palgrave Macmillan.

## Capítulo 14.

# Recomendaciones de salud bucodental

Dra. Berta García Mira

*Departament d'Estomatologia, Facultat de Medicina i Odontologia (Universitat de València)  
y práctica privada en la clínica Torre de Francia*

### ■ I. INTRODUCCIÓN

La higiene bucodental es un aspecto fundamental para cuidar de nuestra salud si bien no siempre se le presta la suficiente atención. Como se ha visto en capítulos anteriores de esta guía, el cuidado bucodental debe acompañarse de una alimentación saludable y unos hábitos de vida no sedentarios. El siguiente capítulo se centra en la divulgación de los principales problemas periodontales así como las repercusiones en términos de salud general que su aparición puede acarrear considerando que los policías locales son un colectivo profesional con diversos factores de riesgo. Igualmente, conviene señalar que los deportistas tienen una mayor propensión a sufrir lesiones dentales y que su salud bucodental afecta de manera directa en su forma física y rendimiento.

Seguidamente se señalan algunas recomendaciones de carácter general para garantizar una correcta higiene dental así como una serie de pautas que permitan una rápida identificación de posibles enfermedades periodontales con el objetivo de elevar su grado de conocimiento. En un primer momento se define el concepto de placa bacteriana y se exponen, de manera breve, las principales enfermedades bucodentales más frecuentes: gingivitis y periodontitis. En un segundo apartado se pone el foco en las principales técnicas de higiene oral (mecánica, cepillado, seda dental, irrigadores, etc). Para el tratamiento de las enfermedades periodontales resulta muy importante su diagnóstico precoz por lo que, con carácter general, se recomienda acudir al dentista para una revisión anual, como también así es preceptivo para numerosos equipos deportivos.

## 2. ENFERMEDADES PERIODONTALES

La enfermedad periodontal es una enfermedad de causa infecciosa y de naturaleza inflamatoria. Sin embargo, al ser de tipo multifactorial, se ve influenciada por muchos factores; susceptibilidad del individuo, patógenos periodontales, entre otros (Ioannou *et al.*, 2014).

La enfermedad periodontal engloba un conjunto de entidades patológicas que afectan a los tejidos de soporte del diente (periodonto). El periodonto es una estructura que está formada por el diente (cemento radicular), el ligamento periodontal (fibras que unen el diente al hueso y a la encía), el hueso alveolar y la encía. Las funciones del periodonto son la protección frente a la agresión de las bacterias y la inserción del diente en el hueso alveolar.

El periodonto sano se caracteriza por una encía con un color rosado claro y brillante, aunque en función de la raza puede adquirir un color más oscuro asociado a la presencia de melanina. Es un tejido que no sangra de forma espontánea, al cepillado o al sondaje. La profundidad del surco gingival sano no suele ser mayor de 1 mm pero hasta los 3 mm no se considera patológico.

### 2.1. Placa bacteriana

Las bacterias de la cavidad oral se depositan sobre la superficie de los dientes y en el surco gingival, constituyendo un *biofilm* denominado placa bacteriana. Es importante conocer la definición de la placa bacteriana ya que, su remoción completa, es la medida básica y fundamental para prevenir la caries dental, la enfermedad periodontal y la formación de los cálculos dentarios.

La placa bacteriana se caracteriza por ser una masa densa de bacterias en una matriz organizada que se adhiere a la superficie de los dientes. Existen distintas fases en su formación:

1. Película adherida: es una capa amorfa de menos de un micrómetro que se forma sobre las superficies y aparece a los pocos minutos de una profilaxis dental.
2. Transporte bacteriano a la película adherida: comienza a adherirse a la superficie de los dientes otros microorganismos gracias a la saliva y a la flora de la saliva.
3. Adhesión reversible de la película adherida: las bacterias se unen mediante uniones débiles en las primeras 4 horas.
4. Colonización primaria: se produce entre las 4 y las 24 horas, las bacterias producen adhesivos que hacen una unión más fuerte (en esta fase la placa es irreversible), predominan los microorganismos aerobios. En esta fase la placa es fina.
5. Colonización secundaria: se multiplican las bacterias y en esta fase la placa aumenta su espesor lo que hace que aparezcan bacterias anaerobias facultativas y luego anaerobias estrictas (1-14 días).
6. Placa madura: en esta fase la placa es muy espesa y con gran número de microorganismos (+/- 2 semanas).
7. Fase de mineralización: la placa se calcifica formando sarro, es similar a la placa madura pero hay un 70-80% de depósito mineral.

Según su localización podemos definir diversos tipos de placa dental:

1. Supragingival: se localiza por encima de la zona gingival de los dientes.
2. Placa subgingival: situada en el surco gingival o en las bolsas periodontales.
3. Placa proximal: ubicada en zonas de retención como son los espacios interdenciales o interproximales.
4. Placa de fosas y fisuras: situada en las caras oclusales de los dientes posteriores o en los lugares donde encontraremos fosas de diferente profundidad.
5. Placa radicular: localizada en las superficies radiculares cuando éstas quedan expuestas en la cavidad oral.

## 2.2. Gingivitis y periodontitis

Cuando la cantidad de determinadas bacterias periodontopatógenas sobrepasan los límites de resistencia del huésped, se instaura la enfermedad periodontal que dependiendo de su grado de afectación se denominará:

### *Gingivitis:*

Es un proceso inflamatorio reversible que solo afecta a la encía y no hay afectación del hueso de sostén del diente.

### *Periodontitis:*

Existe una afectación del hueso, se produce una destrucción del hueso alveolar de forma irreversible y, si no recibe tratamiento, evoluciona destruyendo todo el soporte del diente, cuya consecuencia a largo plazo es la pérdida de éste.

Existen distintos tipos de periodontitis: crónica, agresiva, como manifestación de una enfermedad sistémica, periodontitis necrosante, periodontitis asociada a una lesión endodóncica, etc.

La causa primaria de la periodontitis es la placa bacteriana pero existen otros factores que aceleran este paso como son:

- Factores genéticos del huésped.
- El estrés, el consumo de alcohol (Kim *et al.*, 2014), el sobrepeso (Prpić *et al.*, 2013), el tabaco (Nociti *et al.*, 2015).
- Enfermedades sistémicas como la diabetes (Lin *et al.*, 2014), osteoporosis, etc.
- Ingesta de medicación que provoque un aumento en el volumen o repuesta inflamatoria de la encía.
- Hábitos de higiene oral deficientes.
- Presencia de dientes mal colocados en boca, empastes desajustados, etc.

## 2.3. Diagnóstico de la enfermedad periodontal

El signo clínico más frecuente de la enfermedad periodontal es el sangrado espontáneo de las encías o durante el cepillado dental. Otros signos clínicos que nos hacen pensar en este tipo de patología son el enrojecimiento de las encías, el mal sabor y mal olor de la boca, la presencia de pus en las encías, la movilidad de los dientes, la retracción de las encías, etc. En ocasiones puede estar relacionado con un dolor de los tejidos blandos de la boca (encía).

Por ello, el dentista tiene que hacer una exploración de la cavidad oral para poder establecer el diagnóstico de certeza; tendrá que evaluar los tejidos mediante una sonda periodontal que sirve de medidor para ver si la encía está inflamada y si hay afectación del hueso de sostén de los dientes. Además, debe realizar una exploración radiográfica para valorar el estado del hueso alveolar que es el soporte de los dientes.

Las características fundamentales de una encía enferma son:

- Enrojecimiento y aumento del volumen, como consecuencia de la inflamación.
- Pérdida de la textura «en piel de naranja» característica de la encía sana.
- Sangrado y supuración de manera espontánea o como consecuencia de una compresión de la encía (cepillado, masticación, etc). En ocasiones, en los pacientes fumadores, el sangrado se ve disminuido como consecuencia de los cambios vasculares que produce el tabaco como irritante local.
- Recesiones gingivales y pérdida de inserción de los dientes sobre todo producidas por la destrucción irreversible de los tejidos.
- Movilidad dentaria: es un signo muy tardío y normalmente irreversible y se produce por la pérdida de soporte de los dientes por la destrucción de los tejidos periodontales.
- Presencia de «espacios negros» entre los dientes o troneras.
- Aparición de espacios entre los dientes: como consecuencia de la movilidad dental a causa de la destrucción del hueso de sostén de los dientes.

## 3. TÉCNICAS DE HIGIENE ORAL

Los métodos de control de la placa bacteriana son aquellos procedimientos encaminados a la eliminación de los depósitos que se acumulan sobre las superficies dentarias, esto es placa, cálculo, restos alimentarios y tinciones.

Si el control de placa por parte del paciente es bueno y no lesiona las estructuras bucales, diente y encía, la técnica empleada no debe ser modificada sino reforzada. Sin embargo, si el control de placa es insuficiente o inexistente, el paciente debe ser instruido en las técnicas de higiene oral más apropiadas (Needleman *et al.*, 2014).

Existen dos grandes grupos de técnicas de control de placa por parte del individuo:

1. Técnicas mecánicas
  - Cepillado dental
  - Auxiliares higiénicos: seda dental, cepillos interproximales, irrigadores, etc.
2. Técnicas químicas: clorhexidina, triclosan, etc.
3. Probióticos

### 3.1. Cepillos dentales

Los cepillos dentales no son eternos y su duración depende de la naturaleza del mismo y de su empleo. Una presión excesiva o una técnica incorrecta acortan su vida media. Se recomienda cambiar cada 3 meses y desecharlos cuando comienzan a deformarse los filamentos ya que pueden lesionar la encía.

Existen distintos tipos de cepillos dentales: para ortodoncia, subgingivales, cepillos eléctricos y sónicos, etc (Tabla 1). Se ha observado que los cepillos eléctricos son mucho más eficaces al utilizar los cabezales específicos de ortodoncia, que cuando se utilizan los cabezales convencionales para el control del *biofilm* en los pacientes portadores de tratamientos ortodóncicos (Erbe *et al.*, 2013). En la actualidad los nuevos cepillos eléctricos tienen unos diseños muy innovadores con sistemas que controlan tanto el tiempo de cepillado como la presión que se ejerce en los tejidos mediante un sistema de alarma (ver figura 1). En algunos estudios se han observado que son más eficaces en el control de la placa bacteriana frente a cepillos convencionales (Kaiser *et al.*, 2014); sin embargo lo importante es el uso correcto de ambos cepillos. En pacientes con buen control de la higiene oral, un cepillo con filamentos de tipo medio es el idóneo.

Figura 1.  
Cepillo eléctrico de última generación



Tabla 1. Características especiales y recomendaciones de los cepillos dentales

Características especiales	Recomendación
Niños menores de 2 años	Cepillo con filamentos extrasuaves y mango antideslizante (para los padres)
Niños entre 2 y 8 años	Cepillo con cabezal estrecho, mango de fácil agarre (para los niños) y filamentos suaves.
Niños mayores de 8 años	Cepillos de filamentos cruzados combinado con los específicos para masaje de encías
Pacientes con grandes apiñamientos y/o enfermedad periodontal	Cepillos de cabeza pequeña, recta, plana y filamentos medios
Procedimientos quirúrgicos	Cepillos dentales con filamentos extrasuaves
Portadores de ortodoncia	Cepillos con filamentos dispuestos en dos alturas diferentes y suaves

### 3.2. Técnicas de cepillado

Para mantener una buena higiene oral, es necesario cepillarse durante un tiempo suficiente ya que la mayoría de personas, se cepillan durante un tiempo inferior a los 30 segundos y necesitamos unos 3 minutos para realizarlo de forma correcta. No obstante, también es necesario seguir una sistemática que asegure la higiene de todos los dientes y sus superficies, no olvidando la lengua.

Se han propuesto numerosas técnicas de cepillado con el objetivo de mejorar el control de los depósitos de placa sobre las estructuras orales, en esta guía solo vamos a describir la técnica de *Bass* modificada.

Se inicia el movimiento con una anulación de 45° en sentido gingival, una vez posicionado el cepillo, se ejerce una leve pero suficiente presión como para deformar los filamentos y permitir la introducción de la primera fila de filamentos en el interior del surco dento-gingival (Figura 2), en íntimo contacto con la superficie oculta del diente bajo la encía libre. Una vez los filamentos se sitúan en esa posición, se efectúa un ligero movimiento vibratorio y se realiza un barrido sobre la superficie del diente hacia oclusal (de rojo a blanco, de encía a diente).

Una vez finalizada la zona se traslada el cepillo a una nueva posición reiniciándose el proceso. Estos movimientos se realizarán tanto en la zonas en contacto con los labios (vestibular) como en la zona en contacto con la lengua (lingual) (Figura 3). Se complementará con el cepillado oclusal (Figura 4) y la lengua.

Figura 2. Técnica de Bass modificada con el cepillo con una anulación de 45° en sentido gingival



Figura 3. Limpieza de la superficie lingual de los dientes



Figura 4. Limpieza de la superficie oclusal de los dientes



### 3.3. Métodos auxiliares

Permiten el acceso a lugares difíciles de mantener limpios, como son los espacios interproximales.

#### *Seda Dental*

Es un método muy efectivo para acceder a los espacios interproximales. Existe hilo o cinta y pueden estar o no encerados. La elección dependerá de la facilidad de manejo del paciente y de la accesibilidad a los espacios interproximales. Podemos emplearla de forma manual o mediante un aplicador.

Para utilizar la seda de forma manual, se utiliza un trozo de unos 30 cm, se enrolla a los dedos medios de ambas manos y se maneja con el dedo índice y pulgar. El segmento de seda comprendido entre ambos dedos debe ser pequeño y estar tenso para poder permitir unos movimientos controlados. Se traspasa el punto de contacto de los dientes con suavidad y se desliza primero en una superficie oclusal y luego en la otra, con movimientos deslizantes de arriba a abajo (Figura 5 A y B). Una vez terminado de limpiar una de las superficies dentales, se desenrolla un extremo y se enrolla el otro para preservar un fragmento de hilo nuevo y limpio.

Figura 5 A y B. Uso del hilo de seda para limpiar las superficies de los dientes en la zona interproximal



#### *Cepillos interdentales*

Se utilizan para limpiar las zonas interproximales más profundas en contacto con la encía. Existen distintos diseños cilíndricos, cónicos, y con distintos tamaños. Pueden llevar mangos de sujeción más o menos largos, y se utilizan en sentido transversal, con movimientos de frotamiento (Figura 6).

Figura 6. Se introduce el cepillo en la zona interdental y se realizan movimientos de frotamiento



### Irrigadores bucales

Su modo de utilización consiste en la propulsión de un chorro de agua a presión sobre las superficies de los dientes impulsado por una bomba. Son sobre todo útiles para eliminar restos de alimentos de las zonas poco accesibles alrededor de aparatos ortodóncicos y prótesis fijas. Pero sin el cepillado, el irrigador elimina cantidades poco importantes de placa.

## 3.4. Tratamiento de la enfermedad periodontal

En función del grado de afectación de los tejidos, el tratamiento a instaurar será diferente. Es por ello que resulta muy importante un diagnóstico precoz mediante un examen clínico que se realiza con la ayuda de la sonda periodontal que se introduce en el surco gingival (Figura 7).

En los casos de gingivitis, el tratamiento se basa en la eliminación de la placa bacteriana de los dientes aunque tenemos que tener en cuenta los factores de riesgo del paciente que pueden afectar su situación periodontal. Cuando se produce una periodontitis, como existe una afectación de los tejidos de soporte del diente, el tratamiento consistirá en tres fases: sistémica, higiénica y quirúrgica. En ocasiones se refuerza el tratamiento mediante la administración de antibióticos (Feres *et al.*, 2015).

En la fase sistémica, evaluaremos los factores de riesgo que pueden afectar a la situación periodontal del individuo como son el tabaco, el estrés, medicaciones del paciente, déficit de vitamina D, ya que todos ellos pueden ser un factor de riesgo para la enfermedad y contribuir en la evolución de la periodontitis.

El objetivo de la fase higiénica es la eliminación del *biofilm* y del sarro que producen la patología gingival. Esto se traduce en un tratamiento supragingival mediante la realización de un detartraje en los casos con gingivitis (con sangrado) si no hay bolsas periodontales ni sarro subgingival. En los casos con sarro subgingival y que no haya bolsas (>4mm), se realizará además, el detartraje subgingival. Cuando ya haya una pérdida del soporte de los dientes con bolsas de 4 a 6 mm, se realizará el raspado y alisado radicular, y en los casos con bolsas mayores a 6 mm se evaluará el tratamiento quirúrgico al ser unas zonas de difícil acceso donde es necesario modificar la anatomía de la zona para permitir la higiene por parte del paciente y del profesional a lo largo del tiempo.

En todos los casos, la eficacia del desbridamiento profesional debe asociarse a la eliminación de la placa supragingival por el paciente de forma regular y eficaz mediante técnicas de cepillado dental e higiene interdental (Trombelli *et al.*, 2014).

Figura 7. Imagen de la sonda periodontal utilizada para el examen clínico del paciente



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Erbe C, Klukowska M, Tsaknaki I, Timm H, Grender J, Wehrbein H. Efficacy of 3 toothbrush treatments on plaque removal in orthodontic patients assessed with digital plaque imaging: a randomized controlled trial. *Am J Orthod Dentofacial Orthop*. 2013;143(6):760-6.
- Feres M, Figueiredo LC, Soares GM, Favari M. Systemic antibiotics in the treatment of periodontitis. *Periodontol 2000*. 2015;67(1):131-86.
- Ioannou AL, Kotsakis GA, Hinrichs JE. Prognostic factors in periodontal therapy and their association with treatment outcomes. *World J Clin Cases*. 2014;2(12):822-7.
- Kaiser E, Meyners M, Markgraf D, Stoerkel U, von Koppenfels R, Adam R, Soukup M, Wehrbein H, Erbe C. Brush head composition, wear profile, and cleaning efficacy: an assessment of three electric brush heads using in vitro methods. *J Clin Dent*. 2014;25(2):19-25.
- Kim HS, Son JH, Yi HY, Hong HK, Suh HJ, Bae KH. Association between harmful alcohol use and periodontal status according to gender and smoking. *BMC Oral Health*. 2014;14:73.
- Lin H, Zhang H, Yan Y, Liu D, Zhang R, Liu Y, Chen P, Zhang J, Xuan D. Knowledge, awareness, and behaviors of endocrinologists and dentists for the relationship between diabetes and periodontitis. *Diabetes Res Clin Pract*. 2014;106(3):428-34.
- Needleman I, Nibali L, Iorio AD. Professional Mechanical Plaque Removal for Prevention of Periodontal Diseases in Adults - Systematic review update. *J Clin Periodontol*. 2014 11. Epub ahead of print.
- Nociti FH Jr, Casati MZ, Duarte PM. Current perspective of the impact of smoking on the progression and treatment of periodontitis. *Periodontol 2000*. 2015;67(1):187-210.
- Prpić J, Kuis D, Glazar I, Ribarić SP. Association of obesity with periodontitis, tooth loss and oral hygiene in non-smoking adults. *Cent Eur J Public Health*. 2013;21(4):196-201.
- Trombelli L, Franceschetti G, Farina R. Effect of professional mechanical plaque removal performed on a long-term, routine basis in the secondary prevention of periodontitis. A systematic review. *J Clin Periodontol*. 2014 12. Epub ahead of print.



# Capítulo 15.

## Nutrición y dietética para la actividad física y el deporte

Almudena Blasco Esteve  
*Dietista – Nutricionista*

### I. LA ALIMENTACIÓN EN EL SIGLO XXI Y SU RELACIÓN CON LA SALUD

Hoy en día hemos sufrido una serie de cambios tanto en lo referente a hábitos alimentarios como de vida, debido a las transformaciones sociales y culturales que han traído aparejadas un incremento de los puestos de trabajo sedentarios, favoreciendo la aparición de «comidas preparadas» de bajo coste, problemas económicos, etc. Todo esto nos ha conducido hacia un ritmo de vida mucho más estresante, provocando, frecuentemente, que nuestra alimentación se vea apartada a un segundo plano.

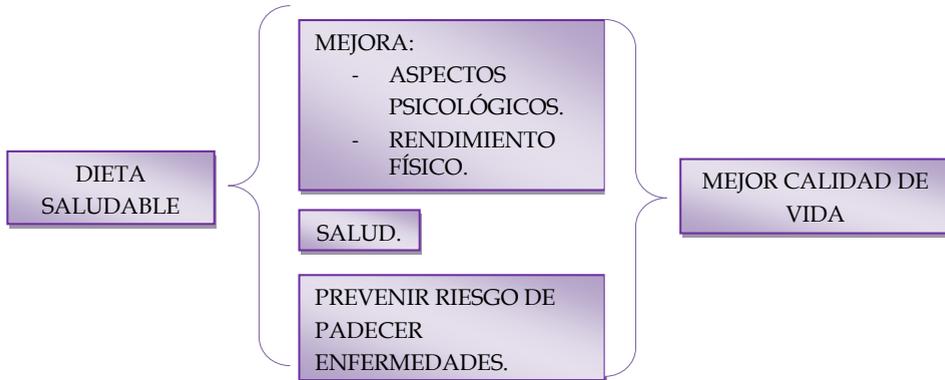
Pero, ¿qué tipo de alimentación predomina en los países desarrollados?, ¿podría tener alguna repercusión en nuestra salud?

Gráfico 1. Consumo Alimentario de los países desarrollados

CONSUMO ALIMENTARIO PAÍSES DESARROLLADOS		
EXCESIVO	ALTO	BAJO
SAL ALCOHOL	CARNES GRASAS AZÚCARES	FRUTAS VERDURAS CEREALES PATATAS LEGUMBRES
↓		
AUMENTA EL RIESGO DE PADECER ENFERMEDADES		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Obesidad</li><li>• Enfermedades cardiovasculares</li><li>• Diabetes</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Hiperlipemias</li><li>• Hipertensión arterial</li><li>• Déficit de fibra (estreñimiento, cáncer de colon...)</li></ul>

No se conoce en qué proporción se puede relacionar la alimentación con la aparición de dichas enfermedades, pero sí existe evidencia de que con la adecuada modificación dietética, se pueden llegar a disminuir los riesgos de padecerlas, además de alcanzar un mayor bienestar físico y mental (gráfica 1).

Gráfica 1. Nutrición – Salud



## ■ I.I. La obesidad infantil un problema inadvertido para la población

La obesidad infantil se está convirtiendo en un problema crónico en las sociedades occidentales. En este sentido toda una serie de organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), la Organización de Naciones Unidas sobre la Alimentación y la Agricultura (FAO), el Centro Nacional para Estadísticas de Salud de EEUU (NCHS), entre otros, muestran una gran inquietud por la dimensión que está adquiriendo entre los jóvenes el sobrepeso y la obesidad.

Del mismo modo, el Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO) hace un resumen de las estadísticas más relevantes de obesidad difundidas a lo largo del año por los organismos más reconocidos a nivel mundial en términos de salud:

Según explican desde IMEO:

- En España: de cada 10 niños y adolescentes de dos a 17 años, dos tienen sobrepeso (20%) y uno obesidad (10%) por lo que un 30% de los niños de entre dos y 17 años tienen exceso de peso. *Encuesta Nacional de Salud 2011-12 del INE de marzo del 2013.*

La consecuencia que cabe esperar de todo ello en un futuro próximo es el mayor riesgo que podrán padecer los niños para desarrollar problemas de tipo cardiovascular y la diabetes tipo 2, incluso antes de llegar a adultos, lo que se traduce en una reducción de la esperanza y calidad de vida.

## 2. ¿EXISTE ALGUNA DIFERENCIA ENTRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN?

Estos dos conceptos que parecen significar lo mismo son a nivel nutricional totalmente diferentes (tabla 1), ya que:

- La alimentación es el proceso voluntario (elección, preparación...) influenciado por numerosos factores (económicos, culturales, geográficos...) mediante el cual se toman del exterior una serie de sustancias, contenidas en los alimentos, necesarias para la nutrición.
- La nutrición es el conjunto de procesos fisiológicos que permiten al organismo recibir, transformar y utilizar las sustancias químicas que contienen los alimentos con el objetivo de obtener energía, construir y reparar las estructuras orgánicas, además de regular los procesos metabólicos que se producen.

En conclusión, el tipo de alimentación por el que optemos afectará al buen funcionamiento del organismo.

Tabla 1. Diferencias entre alimentación y nutrición.

ALIMENTACIÓN (Proceso)	NUTRICIÓN (Proceso)
VOLUNTARIO	INVOLUNTARIO
CONSCIENTE	INCOSCIENTE
VARIABLE	LIMITADO
EDUCABLE	INEDUCABLE

Fuente: elaboración propia (basado en la definición de alimentación y nutrición).

## 3. ELABORACIÓN DE UNA DIETA EQUILIBRADA

Existen multitud de formas de alimentarse, esto queda demostrado con las diferentes costumbres alimentarias existentes entre los distintos países. Sin embargo, solo hay una forma de nutrirse adecuadamente, por eso es interesante conocer:

- ¿Qué alimentos podemos tomar?
- ¿En qué cantidades debemos tomarlos?
- La frecuencia de consumo de cada grupo de alimentos.

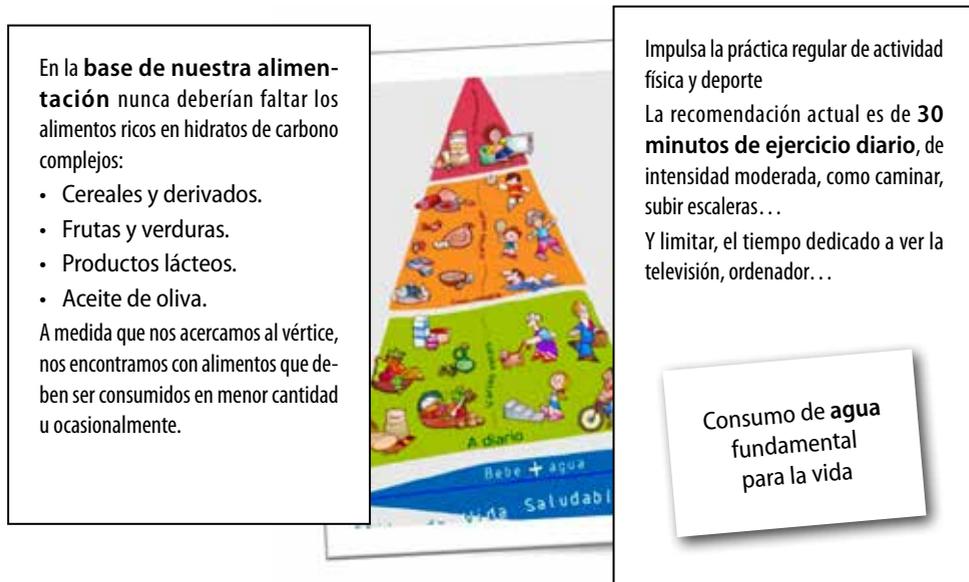
Esto nos permitirá analizar si nuestros hábitos alimentarios son los correctos o necesitan algún tipo de modificación.

### 3.1. Alimentos que deben estar presentes en nuestra dieta

¿Sabes qué tipo de alimentos debes consumir a diario, varias veces a la semana u ocasionalmente?, ¿conoces en qué cantidades deben ser aportadas?, ¿o cuántas raciones deben ser ingeridas por cada grupo de alimentos?

Considerando la pirámide NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) (gráfica 2), material didáctico utilizado dentro de la Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) puesta en marcha en 2005 desde el Ministerio de Sanidad y Consumo, a través de la AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) se pretende dar respuesta a dichas preguntas dando una serie de recomendaciones para llevar una dieta equilibrada y un estilo de vida activo.

Gráfica 2. Pirámide NAOS



### 3.2. Cantidades y frecuencia de consumo recomendadas de cada grupo de alimentos

Las cantidades a consumir dependerán de los requerimientos energéticos de cada persona. Sin embargo, la frecuencia de consumo será la misma para toda la población sana (tabla 2).

Viendo este gráfico elaborado por la SENC 2004 (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2004), te resultará mucho más fácil llevar a cabo una dieta variada y saludable.

Tabla 2. Explicación de la frecuencia de consumo de cada grupo de alimento así como el tamaño de las raciones de éstos en gramos y en medidas caseras (SENC 2004)

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones al día ↑ formas integrales	60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan 150-200 g de patatas	1 plato normal 3-4 rebanas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
Frutas	≥ 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas..., 2 rodajas de melón...
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 40-60 g de queso curado 80-125 g de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana (alternar su consumo)	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
Legumbres	2-4 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina, y bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml aprox.	1 vaso o 1 botellín
Cerveza o vino	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino: 100 ml Cerveza: 200 ml	1 vaso o 1 copa
Práctica de actividad física	Diario	> 30 minutos	

### 3.3. El valor de la dieta mediterránea

La dieta mediterránea no sólo se considera un modelo de alimentación basado en la utilización de los ingredientes originarios de los países de la cuenca del Mediterráneo, sino que también incluye la realización de actividad física diaria. Igualmente es conocida como un modo de vida que otorga una mayor longevidad y contribuye a la prevención de enfermedades cardiovasculares, la diabetes e incluso algunos tipos de cánceres.

Este tipo de alimentación se caracteriza por la abundancia de alimentos de origen vegetal: verduras, hortalizas, frutas, tubérculos, cereales no refinados y sus derivados, legumbres, frutos secos. Moderado consumo de pescado, aves de corral, productos lácteos y huevo, junto con una ingesta reducida de carnes rojas, además del uso del aceite de oliva como principal grasa de adición. También, se puede incluir el consumo moderado de vino acompañando las comidas.

#### 3.3.1. La gastronomía valenciana

La cocina valenciana es típicamente mediterránea, por ello aporta todos los beneficios que esta dieta proporciona. Ofrece gran variedad de platos, cuyas diferencias se pueden apreciar entre las distintas comarcas de la Comunitat Valenciana. Por ejemplo, las verduras y el pescado tienen gran protagonismo en la zona costera y en este sentido cabe mencionar el típico guiso de pescado llamado *all i pebre* (patatas, pimentón, ajo y anguilas), mientras que en el interior podemos degustar guisos elaborados con carne de conejo, pollo, perdices, etc.

El arroz es el gran protagonista de la cocina valenciana, cuyo plato más conocido a nivel internacional es la paella. Otros platos muy conocidos elaborados también con arroz son: el arroz negro, el arroz a banda, el arroz al horno y *arròs amb fesols i naps* (el arroz con judías y nabo). Sin olvidarnos de la *fideuà*, desde unos años a esta parte muy estimada. Otros platos a señalar son el tradicional *esgarraet* (pimientos y berenjena asada con bacalao seco aderezado con aceite de oliva), y la gran profusión y calidad de las ensaladas valencianas.

La Comunitat Valenciana presenta una gran oferta en lo que concierne a los cítricos y las frutas: naranjas, pomelos, mandarinas así como las cerezas, los melones, las sandías, los caquis, que poseen todos ellos una gran calidad nutricional.

Capítulo aparte merece la horchata, una bebida enormemente nutricional que tiene como sede la ciudad de Alboraiá, elaborada a base de un tubérculo denominado chufa. En el campo de la repostería, se puede destacar el famoso turrón de Xixona y decenas de dulces locales, muchos de ellos de origen árabe, que hacen las delicias de los amantes del dulce. Y por último hacer mención de los excelentes vinos con Denominación de Origen de comarcas como la Plana Utiel-Requena, la Marina Alta y la Vall d'Albaida. Por todo ello, resulta interesante conocer la variedad y el buen gusto de la gastronomía valenciana para poder transmitirlo así a las futuras generaciones.

### 3.4. ¿Cuántas comidas hay que hacer al día? ¿Por qué?

Muchos de vosotros responderéis que se deben realizar cinco comidas al día, debido a las declaraciones de muchos especialistas en nutrición. Pero, ¿sabemos por qué?

Lo recomendable es comer cada tres o cuatro horas, de tal manera que no pasemos hambre, de una comida a otra, evitando llegar con demasiado apetito a las comidas principales, lo que nos podría llevar a grandes ingestas calóricas en esas comidas, que generalmente se traducirían en alimentos ricos en grasas y azúcares, pudiendo conllevar problemas de sobrepeso o metabólicos, como por ejemplo un aumento en nuestro colesterol. Además, darán como resultado un proceso de digestión lento que inducirá a una fase de somnolencia, disminuyendo el rendimiento en el trabajo.

Se han publicado numerosos estudios que afirman que el correcto fraccionamiento de las ingestas a lo largo de la jornada tiene un efecto positivo sobre el rendimiento profesional. Por ello, una dieta equilibrada, repartida en 5 comidas, puede disminuir el cansancio, debido a que el nivel de glucemia se mantiene estable, mientras que si se hacen comidas grandes y con muchas horas de diferencia, se producen oscilaciones en el nivel de glucosa en sangre que favorecerá la aparición de fatiga tanto física como mental.

## 4. ALIMENTOS QUE NO PUEDEN FALTAR EN LAS DIFERENTES COMIDAS

- **DESAYUNO:** es una de las comidas más importantes del día, ya que han transcurrido muchas horas desde la última toma y el cuerpo necesita recibir energía para comenzar el día de una manera activa y poder rendir en el trabajo, Sin embargo, suele ser omitido por una gran parte de la población, que señalan obviarla por falta de tiempo o de apetito. Esta costumbre de salir de casa sin desayunar, es la responsable en muchas ocasiones de la sensación de fatiga y la falta de concentración a lo largo de la mañana.

Un desayuno completo debe incluir:

- Un lácteo.
- Un cereal.
- Una fruta o zumo natural.

De vez en cuando, dependiendo de la actividad que se vaya a realizar durante la mañana, se puede añadir algún alimento proteico, como por ejemplo, una loncha de jamón cocido.

- **ALMUERZO y MERIENDA:** son pequeñas colaciones que se realizan entre las principales comidas del día (comida y cena), con el objetivo de no llegar a éstas con mucha hambre y así evitar comer excesivas cantidades.

Estas ingestas pueden incluir:

- Una pieza de fruta.
- Un yogur.
- Un sándwich...

- **COMIDA y CENA:** deben estar compuestas por los mismos grupos de alimentos, por lo que se tiene que variar el tipo de alimento de cada grupo, es decir, si en la comida hemos elegido de alimento proteico, como por ejemplo, huevos, en la cena podemos tomar

pescado, y así con el resto de grupos, puesto que no existe ningún alimento que nos proporcione todos los nutrientes necesarios.

Deben estar compuestas por:

- Verduras.
- Alimento proteico.
- Cereales, legumbres o patatas.
- Pan.
- Fruta.

## ■ 5. NUTRICIÓN Y DEPORTE: LA ALIMENTACIÓN PARA EL BUEN RENDIMIENTO FÍSICO

Desde el punto de vista de las necesidades nutricionales, éstas se ven aumentadas en el deportista en comparación con una persona sedentaria, pero, en ambos casos debe haber un equilibrio entre la energía gastada y consumida, con el fin de evitar desequilibrios nutricionales.

La nutrición es un tema que cada día está adquiriendo mayor fuerza en el mundo del deporte, ya que se considera un pilar fundamental tanto si se quiere alcanzar el máximo rendimiento como para poder disfrutar de una práctica más moderada.

Una buena alimentación, al igual que el entrenamiento, debe realizarse correctamente cada día para poder conseguir resultados positivos, por ejemplo, a nadie se le ocurre salir a correr únicamente el día de antes de una carrera, sin haber llevado a cabo un programa de entrenamiento.

Lo mismo sucede con la alimentación, si la persona tiene un desequilibrio nutricional no será capaz de soportar las jornadas de entrenamiento y/o competición, porque la fatiga hará mella muy pronto en el deportista. Por lo tanto, hay que tener en cuenta la cantidad y calidad de la dieta, antes, durante y después del ejercicio, para poder:

- Reponer la energía gastada.
- Evitar el agotamiento prematuro o el cansancio posterior a la actividad.

### ■ 5.1. ¿Una mala alimentación podría afectar al rendimiento policial?

Debemos recordar que a los policías locales valencianos se les exige una serie de requisitos a superar para poder ingresar en el cuerpo, entre ellos queremos destacar las pruebas de aptitud física.

Con esto se pretende evocar que en esta profesión para poder llevar a cabo de una manera satisfactoria las funciones en el mantenimiento del orden público y la seguridad de los ciudadanos, es importantísimo la adquisición de una buena forma física, y por ello llevar una alimentación adecuada resulta transcendental.

## 5.2. La dieta del deportista

Hay que tener en cuenta que, no todos los deportes llevan asociados las mismas estrategias de alimentación, es decir, éstas variarán dependiendo del tipo de ejercicio físico, de la intensidad y de la duración del mismo.

Según la disciplina deportiva, predominará una mayor demanda de un nutriente que de otro, por lo que es interesante conocer los distintos tipos de nutrientes (imagen 1) que son utilizados en los distintos deportes. Además, saber cuándo tomarlos, ya que influye en la ejecución de la actividad.

Imagen 1. Los nutrientes



Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía para el músculo durante ejercicio de larga o corta duración con una intensidad elevada.

En el caso de deportes aeróbicos o de resistencia (ciclismo, correr...) se produce un consumo muscular del glucógeno, pero llega un momento durante la práctica deportiva donde el organismo comienza a consumir grasas, a causa de la suficiente llegada de oxígeno que le permite el uso de esta magnífica reserva energética, permitiendo el ahorro de glucógeno, que será necesario en los últimos momentos de competición, cuando el atleta realice el *sprint* final.

En estos tipos de deportes no pueden faltar alimentos como el arroz, el pan, la pasta, las legumbres, verduras y frutas, que son fuente de hidratos de carbono complejos que proporcionan energía prolongada, debiendo ser consumidos antes del ejercicio.

Los hidratos de carbono simples también conocidos como azúcares, deben estar presentes en la dieta, pero en un porcentaje mucho menor, aproximadamente un 10% de las calorías totales. Son útiles para ingerirlos durante esfuerzos muy intensos, puesto que aportan energía rápida. Igualmente, tomados al finalizar el entrenamiento favorecen la recuperación del glucógeno muscular.

Las grasas son como los carbohidratos, fuentes de energía, pero retardan la digestión y el vaciamiento gástrico, por lo tanto su ingesta no resulta muy recomendable en los momentos previos a la competición, porque pueden causar problemas gastrointestinales.

Las proteínas no se utilizan como fuente de energía, sino que nuestro organismo recurre a ellas para la formación y regeneración de tejidos, que durante el ejercicio físico han sido desgastados.

En ejercicios anaeróbicos o de fuerza (levantamiento de peso, saltos...) que destacan por su elevada intensidad, se producen muchas roturas en los tejidos musculares que deben ser reconstituidas. Por ello es imprescindible la ganancia de masa muscular, de ahí que en estos tipos de deportes el aporte de proteínas sea superior al resto. Los alimentos aconsejados son: carne, pescados, huevos, soja y productos lácteos.

Las vitaminas y los minerales deben formar parte de la dieta en la misma proporción que en una persona sedentaria, con un pequeño aumento de aquellos micronutrientes implicados en el metabolismo de los hidratos de carbono, grasas y proteínas, es decir, las vitaminas del grupo B presentes fundamentalmente en alimentos de origen animal, frutas, verduras y cereales.

### 5.3. La hidratación

La hidratación es un factor que influye directamente en el rendimiento físico y mental del deportista. Es indispensable reponer los líquidos y electrolitos perdidos durante el ejercicio, ya que nos podemos deshidratar (tabla 3) sin darnos cuenta.

La mejor forma de evitar la deshidratación es asegurar el aporte de líquido antes y durante la actividad deportiva, que se puede hacer con agua y bebidas isotónicas.

Tabla 3. Los efectos de la deshidratación

% Pérdida de agua corporal	Síntomas
1 – 2 %	Sed intensa, pérdida de apetito, malestar, fatiga, debilidad, dolores de cabeza.
3 – 5 %	Boca seca, poca orina, dificultad de concentración, hormigueo en las extremidades, impaciencia, náuseas, inestabilidad emocional.
6 – 8 %	↑ Temperatura, frecuencia cardíaca y respiración, mareos, confusión mental, debilidad muscular.
9 – 11 %	Espasmos musculares, delirios, problemas de equilibrio y de circulación, fallo renal, disminución del volumen sanguíneo y presión arterial.

\* Pérdidas superiores al 11% del peso corporal suelen ser incompatibles con la vida

## 6. ASPECTOS NUTRICIONALES EN LAS FASES DE COMPETICIÓN

- Alimentación previa a la competición:
  - Esta toma se debe realizar de 2 a 4 horas antes del comienzo para que dé tiempo a realizar la digestión.
  - Rica en hidratos de carbono de asimilación lenta con el fin de que su liberación sea más prolongada y así obtener energía durante más tiempo. Debiendo sustituirse los zumos, los dulces... por cereales integrales, fruta (alimentos con un índice glucémico bajo), ya que, el consumo de alimentos ricos en azúcares puede traer consigo efectos muy negativos, existiendo un mayor riesgo de hipoglucemia, causada por una disminución repentina de los niveles de glucosa en sangre con la consecuente pérdida de energía.
  - Evitar comidas muy condimentadas, ricas en grasas y proteínas que retardan la digestión.
- Alimentación durante el ejercicio:
  - Ingerir alimentos con hidratos de carbono en su composición de una manera regular con el fin de mantener los niveles plasmáticos de glucosa estables, ayudarán a retrasar la aparición de fatiga.
- Alimentación después del ejercicio:
  - El objetivo es reponer las reservas de glucógeno y las pérdidas de líquido, por lo que es mejor la elección de alimentos con un índice glucémico elevado para que la recuperación sea rápida.
  - En esta comida se debe incluir una pequeña cantidad de proteínas que favorecen la recuperación e incrementan la síntesis de proteína en el músculo, preservando o aumentando la masa muscular. Sin olvidar, el consumo de frutas y verduras, debido al papel que tienen en las reacciones bioquímicas producidas en el organismo.
  - La rehidratación debe hacerse con agua y bebidas isotónicas, evitando el consumo de cafeína o alcohol debido a su acción diurética.

## 7. ¿QUÉ PUEDE APORTAR LA FIGURA DE UN DIETISTA-NUTRICIONISTA EN EL DEPORTE?

- Elaboración de un plan nutricional personalizado teniendo en cuenta las condiciones fisiológicas y/o patológicas, los gustos, costumbres y disponibilidades de cada uno.
- Mejora en el rendimiento deportivo.
- Reducir el riesgo de padecer lesiones.
- Mejores recuperaciones y más rápidas.
- Control del peso y composición corporal (porcentaje de grasa corporal, de masa muscular...).

## ■ REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aranceta Bartrina, J (2001). Nutrición comunitaria. España: Elvieser.
- González Alonso J, Mora Rodríguez R, Bedow P.R y Coyle E.F (1995). *Dehydration reduces cardiac output and increase system and cutaneous vascular resistance during exercise. J. Appl Physiol*; 79:1487-96.
- Mataix Verdú, J; Sánchez Collado, P y González Gallego, J (2006). *Nutrición en el deporte. Ayudas ergogénicas y dopaje*. Díaz de Santos, 2006
- Muñoz Soler, A y López Meseguer, F. J (2003). *Guía de alimentación para el deportista*. Madrid: Tutor.
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2007). *Guía de la Alimentación Saludable*, Madrid: SENC y semFYC
- <http://www.aedn.es/dietista.php> [Consultado el 12 Septiembre de 2014]
- Ministerio de Sanidad y Consumo. Estrategia para la nutrición, actividad física, prevención de la obesidad (NAOS). Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2005. Disponible en: <http://www.naos.aesan.mssi.gob.es/csym/piramide/> [Consultado el 15 Septiembre de 2014]
- [http://www.naos.aesan.mssi.gob.es/naos/estrategia/que\\_es/](http://www.naos.aesan.mssi.gob.es/naos/estrategia/que_es/) [Consultado el 15 Septiembre de 2014]

## Capítulo 16.

# ¿Cómo evitar las lesiones deportivas más frecuentes?

Daniel Sáez Cortell

*Director de Invasa (Instituto Valenciano de la Salud)  
Fisioterapeuta, Osteópata y Readaptador Deportivo*

Alejandro Sendín Magdalena

*Fisioterapeuta*

Javier Soto Calatrava

*Preparador Físico*

Lucía Ortega Pérez del Villar

*Fisioterapeuta*

En una sociedad donde la práctica deportiva es creciente, nos encontramos una confrontación entre las aspiraciones deportivas individuales de cada persona y las obligaciones laborales enmarcadas en una sociedad no menos competitiva. Combinar deporte, ocio, familia y trabajo es una compleja ecuación que normalmente da como resultado, en el caso de los deportistas amateurs, una práctica contrarreloj del ejercicio ya sea disfrutando de un estado óptimo desde el punto de vista físico o no. Si en ésta ecuación añadimos la variable lesión, y por tanto una disminución de nuestra capacidad física, la vuelta óptima a la realización del ejercicio se puede convertir en una verdadera fase de estancamiento para el deportista, por no decir de bucle sin salida.

En éste capítulo abordaremos, de manera práctica y sencilla, cómo podemos prevenir la aparición de algunas de las lesiones más frecuentes, siguiendo la máxima:

«No hay que practicar deporte para estar en forma, sino estar en forma para practicar deporte»

Éste será sin duda, su mejor camino para practicar deporte con garantías y así poder disfrutar de los beneficios tan reales como saludables del ejercicio.

## I. PREVENCIÓN EN LESIONES RODILLA Y TOBILLO.

La posibilidad de poder deambular tras una lesión en los miembros inferiores dota de especial interés la prevención de patologías en estas articulaciones. De todas ellas y considerando todos los deportes, la rodilla es la que se lesiona con mayor frecuencia, siendo un 20% de todas las lesiones en actividad deportiva. Por otra parte, el esguince recidivante de tobillo es una de las lesiones de aparición más típica dentro de las profesiones con requerimientos físicos.

Principalmente, la prevención de lesiones en la articulación de la rodilla y el tobillo se basa en ejercicios para reforzar las estructuras músculo-tendinosas y ligamentosas, atendiendo a que la lesión de rodilla más frecuente es el esguince de ligamento lateral interno y, en el tobillo, es el esguince del ligamento lateral externo. Debemos prestar especial atención a los ejercicios de propiocepción (modalidad sensorial del tacto que incluye la sensación de movimiento y la posición articular), comúnmente olvidados pero igualmente importantes, ya que ambas articulaciones se lesionan con mayor facilidad en la fase de carga, es decir con la pierna apoyada.

A continuación, describiremos una serie de ejercicios que influirán de manera positiva en la mejora de la estabilidad y el fortalecimiento de todas las articulaciones de la extremidad inferior, a pesar de que nos centremos en las articulaciones de rodilla y tobillo.

### I.I. Rodilla:

#### Fortalecimiento y Potenciación

##### Sentadillas

De pie, manteniendo la espalda lo más erguida posible y los brazos extendidos por delante del cuerpo para conservar el equilibrio. Se realizará una flexión de rodilla hasta los 90°, mantendremos la posición durante 3 segundos y volveremos después a la posición inicial. Realizaremos 3 series de 15 repeticiones cada una. Evitar que la rodilla se desplace por delante de la punta de los pies si no estamos bien entrenados, o realizamos este tipo de ejercicio por primera vez.



##### Lunges o zancadas

Con el cuerpo relajado y en posición erguida, una pierna adelantada con el pie apoyado por completo y la rodilla en ligera flexión y la otra pierna atrasada apoyada sobre la punta de los pies en extensión, manos sobre las caderas. El peso cae sobre el pie delantero y la pierna de atrás nos sirve para equilibrarnos.

Desde la posición descrita, realizar flexiones de ambas rodillas descendiendo de forma vertical sin trasladar el peso hacia atrás ni hacia delante. Realizaremos 3 series de 10 repeticiones cada una.

La dificultad de este ejercicio puede verse incrementada colocando un banco o *step* de unos 20 o 30 centímetros en la pierna de atrás, una plataforma inestable en la pierna delantera o una combinación de ambos.

### **Puente**

Tumbado boca arriba, con los brazos a lo largo del cuerpo y las rodillas flexionadas. Elevaremos la pelvis hasta formar un ángulo de 90°. Para aumentar la dificultad del ejercicio, podemos utilizar un banco o *fitball* pequeño, colocando los talones encima, pudiendo alcanzar los 135° al elevar la pelvis. Otra forma de aumentar la exigencia del trabajo sería, una vez conseguida la posición principal de 90°, extender una de las rodillas de manera que el peso recaiga sobre la pierna contraria, luego volveremos a la posición inicial y realizaremos la extensión con la otra rodilla. Se realizan 3 series de 10 repeticiones cada una.

### **Sentadilla unipodal**

En apoyo unipodal sobre el suelo y con los brazos ligeramente extendidos por delante del cuerpo o las manos en las caderas. Realizaremos una flexo-extensión de rodilla (semi-sentadilla) hasta 130°. Realizar 3 series de 10 repeticiones con cada pierna.

## **■ Refuerzo músculo-tendinoso**

### **Ejercicio de focalización en fase excéntrica**

- **Cinturón Ruso (Isquiotibiales)**

Con el cinturón enganchado en un punto fijo y rígido, nos colocaremos las asas del cinturón por encima de la rótula.

De pie, con los brazos cruzados en el pecho realizaremos una flexión de tronco de 90°, dejándonos caer lentamente, controlando el gesto en todo momento. Mantendremos la posición durante 1 segundo y volveremos a la posición de partida. Realizar 3 series de 10 repeticiones cada una.

- **Cinturón Ruso (Cuádriceps)**

Con el cinturón enganchado en un punto fijo y rígido, nos colocaremos ambas asas del cinturón por detrás de la rodilla, por debajo del hueco poplíteo. De pie, con los brazos cruzados en el pecho realizaremos una flexión de rodilla hasta los 90°, dejándonos caer lentamente, controlando el gesto en todo momento. Mantendremos la posición durante 1 segundo y volveremos a la posición de partida. Realizar 3 series de 10 repeticiones cada una.

- **Bandas elásticas**

Tumbado en el suelo, es postura relajada, sujetamos una banda elástica con las manos y la hacemos pasar por la planta del pie. Comenzamos con la extremidad inferior a trabajar en flexión de cadera y rodilla (no superar los 90° de flexión de rodilla). Desde esta posición realizamos una extensión completa de la extremidad, tras lo cual volve-

mos a lentamente a la posición inicial. Realizar 3 series de 10 repeticiones con cada pierna.



### ■ *Propiocepción*

En apoyo unipodal sobre el suelo, con la rodilla ligeramente flexionada, mantener el equilibrio durante un minuto con cada pierna. Podemos utilizar los brazos para equilibrarnos. Para aumentar la dificultad del ejercicio, cerraremos los ojos, utilizaremos una plataforma inestable o ambos a la vez.

### ■ *Flexibilidad*

#### **Estiramientos**

- Cuádriceps
- Isquiotibiales
- Glúteo y piramidal
- Psoas e iliaco
- Gemelos



## ■ 1.2. Tobillo

### ■ Fortalecimiento y potenciación

#### Puntillas

De pie con los pies separados ligeramente a la altura de los hombros realizaremos una flexión plantar, elevándonos sobre las puntas del pie. Aumentaremos la dificultad del ejercicio sosteniendo una mancuerna en cada mano o con una banda elástica (pisamos la banda con la punta de los pies y cogemos los extremos con las manos)

#### Bandas elásticas

Realizaremos flexiones, extensiones, eversiones e inversiones de tobillo con la banda elástica colocada en el empeine, de manera que ofrezca resistencia al movimiento queremos trabajar. Para incrementar la exigencia del ejercicio podemos cambiar de banda a una de mayor resistencia.

### ■ Refuerzo músculo-tendinoso

#### Multisaltos

En apoyo unipodal, realizaremos pequeños saltos delante-atrás y hacia los lados. Para realizar correctamente el ejercicio, marcaremos una línea en el suelo de forma que los saltos deberán sobrepasar la línea sin pisarla. Realizar 20 saltos para cada par de movimientos.

#### Bandas elásticas

Focalizar el ejercicio en la fase excéntrica de la contracción. Realizar los mismos ejercicios que en fortalecimiento y potenciación pero haciendo hincapié en una vuelta lenta y controlada durante la fase excéntrica.

### ■ Propiocepción

En apoyo unipodal sobre el suelo, con la rodilla extendida, mantener el equilibrio durante un minuto con cada pierna. Podemos utilizar los brazos para equilibrarnos. Para aumentar la dificultad del ejercicio, cerraremos los ojos, utilizaremos una plataforma inestable o ambos a la vez.

### ■ Flexibilidad

- Estiramientos
  - Gemelos
  - Sóleo
  - Tibial anterior
  - Peroneos laterales



## 2. FORTALECIMIENTO DEL TOBILLO PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES ARTICULARES DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Para comprender la importancia de la articulación del tobillo es importante tener una visión biomecánica de dicha articulación, es decir, qué movimientos fundamentales realiza, que ángulos y grados de movilidad soporta y qué tipo de flexiones puede llevar a cabo.

El eje del movimiento del tobillo es de flexión dorsal y abducción, y de flexión plantar y aducción. La mayor parte del movimiento sucede en la fase de apoyo total durante la marcha. Y por último la amplitud de movimiento varía entre individuos, dependiendo de la configuración ósea, la flexibilidad muscular y la estabilidad ligamentosa.

Teniendo como base lo dicho anteriormente y en una clara muestra de transversalidad entre una visión de ámbito fisioterapéutico y otra visión de la preparación física podemos destacar tres aspectos vitales de intervención directa para tener la articulación del tobillo en un estado óptimo para la práctica deportiva, ya sea con un enfoque de actividad física saludable o de alto rendimiento con el fin de evitar posibles lesiones o patologías del área. Estos tres aspectos serían:

- **Movilizar los tobillos antes de cualquier actividad física:** lo que viene siendo hacer un buen calentamiento. Para ello movilizar la zona de forma suave y progresiva es la mejor forma. Se puede describir círculos o escribir palabras en el aire, apoyar la punta en el suelo y hacer circonducciones y caminar con las puntas, talones y sobre el exterior e interior del tobillo.
- **Fortalecer los tobillos:** las articulaciones también necesitan de trabajo de gimnasio para blindarse y procurar una mejor adaptación, aquí es donde entra en juego la preparación física. Los ejercicios con gomas en diferentes direcciones son un buen ejercicio de tonificación de los músculos que dan estabilidad al tobillo. Si no existe la posibilidad de uso de gomas, podemos sentarnos en una silla y desplazar libros de un lado a otro por el suelo utilizando el interior y exterior del pie, así trabajaremos la estabilización lateral. O más fácil, que un compañero agarre la punta del pie ofreciendo resistencia y nosotros lo movemos en varias direcciones.
- **Hacer trabajo de propiocepción:** todo tipo de ejercicios en los que ponemos el pie en superficies inestables para que los músculos y ligamentos trabajen para estabilizar la pisada. Un ejercicio simple es poner una toalla arrugada en el suelo y ponernos a pata coja sobre ella intentando mantener el equilibrio. Poco a poco los movimientos que nos desestabilizan irán a menos. Y para darle más dificultad podemos hacer flexo-extensiones o pequeños movimientos de lateralización para aumentar el desequilibrio o pasar de una base inestable a otra. En este tipo de trabajo es muy aconsejable la utilización de materiales alternativos como bosus, plataformas, balones medicinales....

En el desarrollo de este tipo de ejercicios para conseguir dicho estado óptimo de la articulación, las líneas de acción pueden ser varias aunque desde un punto de vista interdisciplinario. Entre ejercicios fisioterapéuticos y de preparación física más intensos, se proponen tres líneas de intervención.

- Intervenciones sobre la mejora y readaptación de la estabilidad tanto estática como dinámica.
- Intervenciones sobre la mejora de los tiempos de respuesta muscular (TTS).
- Mantenimiento y readaptación de los niveles y ratios de fuerza de los músculos de la pierna.

A continuación aparecen reflejados de forma gráfica ejercicios de estabilidad estática y dinámica que unifican los tres criterios que hemos apuntado para la prevención de lesiones articulares del tobillo.

En este sentido, la propuesta es realizar este tipo de ejercicios de intervención específica en sesiones previas al entrenamiento/actividad física como preactivación del mismo, con componentes de entrenamiento de la estabilidad estática y dinámica, y entrenamiento pliométrico con intento de corregir los déficits en los tiempos de activación muscular.

Lo que se conseguirá como última y más importante finalidad es la reducción de posibilidades de lesión de la articulación del tobillo y el mantenimiento de todas las estructuras generales (ligamentos, tendones, músculos...) en un estado adecuado.

### 3. EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO ABDOMINAL PARA ESTABILIZACIÓN LUMBAR

Es muy corriente observar en la actualidad el incremento negativo de personas que realizan ejercicios abdominales sin ningún orden, criterio o base lo que hace que repercuta negativamente en desequilibrios entre la zona abdominal y lumbar e incrementa las lesiones o como mínimo molestias crónicas en la zona lumbar. Existe una clara relación entre estabilización lumbar y práctica errónea del trabajo abdominal (Vera *et al.*, 2006).

Todavía en muchos programas de prevención o tratamiento de dolor lumbar son muy corrientes ejercicios abdominales en los que predomina la flexión de tronco (incorporarse, «sit-up») con o sin rotación, o elevación de la pierna, usando los músculos abdominales movilizados principalmente. Sin embargo una de las funciones importantes de los abdominales es la de estabilizar la columna.

Como hemos realizado anteriormente en la articulación del tobillo es importante tener una visión biomecánica de los músculos del tronco, los cuales podríamos clasificar en:

- **Movilizadores:** *el recto del abdomen, las fibras laterales del oblicuo externo y el erector espinal*
- **Estabilizadores primarios:** *transverso del abdomen y multifidos*
- **Estabilizadores secundarios** (también pueden movilizar articulaciones): *oblicuo interno, fibras mediales del oblicuo externo y el cuadrado lumbar.*

A partir de este análisis se puede realizar un programa básico desde un prisma fisioterapéutico y de preparación física para el control abdominal teniendo en cuenta que el transverso del abdomen y los abdominales oblicuos juegan un papel fundamental en la estabilización lumbar, Para ello vamos a seguir tres fases:

### 3.1. La primera fase

Consistiría en reeducar la acción del transverso del abdomen consiguiendo una contracción aislada de éste respecto al recto abdominal que a menudo predomina. Para conseguir esta reeducación, es muy útil utilizar la técnica de empujar el abdominal hacia «dentro». Se puede partir de la posición de cuatro puntos (apoyando manos y rodillas en el suelo) suele ser las más fáciles para luego pasar a una posición de pie apoyado en la pared. La columna ha de estar en posición neutra, controlando su alineamiento y corrigiendo la inclinación pélvica.

La persona tiene que empujar el ombligo hacia dentro y hacia arriba, mientras respira normalmente. Otro método de facilitación es realizar la acción de toser (aumenta la presión visceral) y mantener la contracción. La contracción se aguanta alrededor de 10 segundos y se hacen 10 repeticiones. Se han de emplear contracciones lentas y de intensidades bajas.

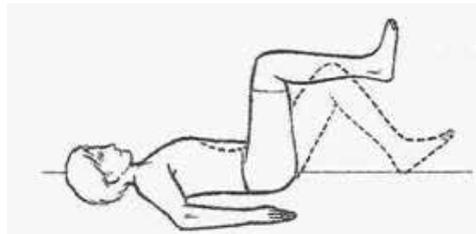
Una vez se tenga un dominio de la técnica, se trabaja igual pero sin apoyarse en la pared; sin que se produzca ningún movimiento de la columna ni de la pelvis.

### 3.2. La segunda fase

Se progresa mediante ejercicios para conseguir una estabilización estática lumbar. Se comienza a trabajar en decúbito supino incluyendo movimientos de las piernas. La contracción previa del transverso se mantiene en todos los ejercicios. Lentamente se estira una pierna, deslizándolo el talón en el suelo. Si se provoca una anteversión de pelvis y aumenta la lordosis, se vuelve hacia la flexión. El ejercicio progresa, colocando las caderas en flexión de 90°; posteriormente aumentar el brazo de palanca y elevar la pierna, descansando la otra en el suelo.

Otras variantes que hacen progresar en los ejercicios es incluir movimientos de los brazos por encima de la cabeza, pero siempre hay que incidir en que la estabilización lumbar permanezca.

Esta segunda fase se fundamenta en el incremento gradual de la carga en los músculos estabilizadores a través de series de ejercicios los cuales siguen un patrón de control postural. Estos mismos ejercicios, igualmente pueden ser practicados en decúbito lateral, en cuadrupedia, o apoyándose con las rodillas en el suelo y las puntas de los pies, en la que se le provocan pequeños desequilibrios. Los ejercicios del «puente» (elevar la pelvis del suelo) son también efectivos; ya que existe una contracción de los músculos abdominales, los extensores de la columna y los extensores de cadera. Se consigue patrones de actividad muscular asociados con la estabilización lumbar.



### 3.3. Tercera fase

Buscará que la persona gane el suficiente control voluntario de su pelvis, de esta manera colocarla en distintos rangos de movimiento, pero evitando rangos en que estén en «stress» los tejidos. De esta manera se progresa a una estabilidad dinámica.

En esta fase, las posiciones iniciales pueden ser las mismas que en la anterior. El objetivo es «explorar» el movimiento de la propia columna. Se incluyen en esta fase todo tipo de ejercicios propioceptivos; y aquellos que hacen uso del «fitball». A los ejercicios se les pueden añadir acciones como: realizar círculos con la pelvis, movimientos de los brazos o de las piernas en múltiples planos, ayudarse de gomas elásticas.

La finalidad última de este tipo de trabajo de estabilización de la columna es conseguir un dominio total de la musculatura del tronco a partir de unos ejercicios muy básicos para evitar tensiones en la zona lumbar, posturas incorrectas o lesiones que den lugar a patologías o dolencias más severas. Una vez dominado el correcto control postural y después de haber tomado conciencia de la musculatura del tronco es cuando estamos preparados para llevar a cabo un programa abdominal más intenso y de mayor dificultad puesto que se reducen las posibilidades de lesión de la zona lumbar

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Angulo, J. (2003): Entrenamiento abdominal. Editorial Paidotribo.
- Arnold, Brent L.; Linens Shelley W.; de la Motte Sarah J. y Ross Scott E. Concentric Evertor Strength Differences and Functional Ankle Instability: A Meta-Analysis. *Journal of Athletic Training* 2009;44(6):653–662
- Astrand-Rodahl. “Fisiología del trabajo físico”. Ed. Panamericana 3ª edición (1992)
- Daniel Romero Rodríguez, Julio Tous Fajardo. “Prevención de lesiones en el Deporte” Ed. Panamericana (2011)
- Ricardo Mirella. “Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Ed. Paidotribo (2001)
- Kendall (1998). Músculos. Pruebas, funciones y dolor postural. Madrid. Marbán Libros
- Peterson L. y Restrom P. “Lesiones deportivas prevención y tratamiento” Ed. Jims 1ª edición (1989)
- Olive R. Guidotti Farma. “Patología en Medicina del Deporte” (Grupo Menarini, edición 2000)
- Vladimir N. Platonov, Marina M. Bulatova. “La preparación física”. Ed. Paidotribo. 4ª edición (2001)
- Verhagen, E., van der Beek, A., Twisk, J., Bouter, L., Bahr, R. and van Mechelen, W. (2004) The effect of a proprioceptive balance board training programme for the prevention of ankle sprains. A prospective controlled trial. *American Journal of Sports Medicine*
- William E. Prentice. “Técnicas de rehabilitación en la medicina deportiva” Ed. Paidotribo (1997)



# PARTE III

## **Aspectos socioculturales del deporte**



## Capítulo 17.

# Breves apuntes sobre la psicología del deporte

Ángeles Navarro Gosálbez

*Psicóloga y criminóloga. Jefa de Servicio de Formación  
en Seguridad y Emergencias (IVASPE)*

Víctor Agulló Calatayud

*Departament de Sociologia i Antropologia Social  
Universitat de València*

### ■ I. INTRODUCCIÓN

La Psicología del Deporte es una rama relativamente nueva de la Psicología que estudia los procesos psíquicos y la conducta de las personas durante la actividad deportiva. Esta ciencia se ha ido integrando progresivamente a través del tiempo en el mundo del deporte y la actividad física. Históricamente los psicólogos deportivos se han formado con el fin de intervenir con los deportistas para potenciar sus capacidades y potencialidades, así como para maximizar su rendimiento y desarrollo personal. La mayoría de manuales académicos atribuyen la paternidad de la Psicología del Deporte a tres investigadores: Aleseiev Puni y Peter Rudik en la antigua Unión Soviética y Coleman Griffith, en los Estados Unidos de América (Cruz, 1997; Suay, 2008).

En España, Josep Roig fundó en 1962 el primer laboratorio de Psicología del Deporte en la Residencia Blume de Barcelona, donde se realizaron los primeros trabajos encaminados a evaluar la personalidad de los deportistas y la dinámica de grupos de los equipos deportivos, así como algunos trabajos sobre aspectos relacionados con el control motor (Roig, 1964). Cabe señalar igualmente las aportaciones del eminente humanista del deporte José María Cagigal (1966, 1976), con amplios conocimientos psicológicos y pedagógicos, quién ya alertó en su día de los peligros de reduccionismo de la psicología experimental y de sus «aplicaciones incorrectas», existiendo el riesgo de hacer una psicología del deporte exclusivamente centrada en lograr un mejor rendimiento, en lugar de hacer una psicología destinada a contribuir al bienestar físico y emocional del hombre (García-Mas y Cruz, 1996).

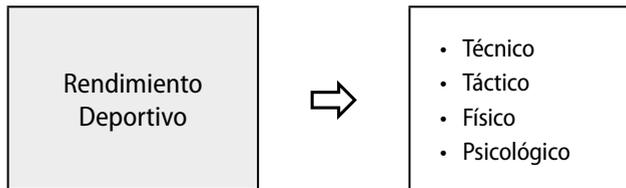
Entre algunas de las definiciones que se han dado de la Psicología del Deporte, estarían las siguientes:

«El estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física...» (Weinberg, R. y Gould, 1996).

«Ciencia dedicada a estudiar el cómo, el por qué y bajo qué condiciones los deportistas, los entrenadores y espectadores se comportan en el modo en que lo hacen, así como también investigar la mutua influencia entre actividad física y la participación en el deporte y el bienestar psicofísico, la salud y el desarrollo». (Nachón y Nascimbene, 2001).

La Psicología ha sido tradicionalmente aplicada al deporte de élite, y cada vez son más los profesionales que intervienen en este campo. Hoy en día numerosos deportistas tanto de deportes individuales como colectivos (equipos de competición profesional), cuentan con la figura de un psicólogo o un gabinete psicológico para trabajar su preparación mental.

Con el paso del tiempo ha ido en aumento la importancia que se concede a los factores psicológicos en el rendimiento del deportista. De este modo vemos como los aspectos mentales se suman a los físicos, técnicos y tácticos para explicar gran parte del citado rendimiento. La siguiente frase de Ben Hogan, considerado uno de los mejores golfistas de las historia, es un ejemplo de ello: «El golf es 100% físico pero 100% mental también, por lo que el nivel de confianza influye de forma determinante en el resultado final del golpe».



Así, en conversaciones dentro del ámbito deportivo es frecuente escuchar referencias a aspectos psicológicos. Por ejemplo todos hemos oído frases como «el equipo no está motivado», «sentí pánico cuando me di cuenta de que podía ganar y perdí la confianza», «mi cabeza no paraba de pensar», o «la presión lo dejó bloqueado», todas ellas son el reflejo de la influencia que puede tener nuestra mente en el rendimiento deportivo.

En este sentido, una cuestión importante que se plantea es por qué muchos deportistas que cuentan con una excelente técnica y buena condición física, fracasan en la competición y rinden muy por debajo de su nivel en los entrenamientos. Esto se relaciona directamente con la capacidad para controlar el estrés y la presión propia de la competición, el miedo a perder, que paradójicamente también ha sido descrito como miedo a ganar, y que restan a veces capacidades al deportista que no consigue igualar los resultados obtenidos durante los entrenamientos.

## 2. ROL DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE

El psicólogo deportivo desarrolla principalmente su actividad en las siguientes áreas:

- La asistencia a deportistas, atletas y equipos, así como el asesoramiento a entrenadores y profesores de educación física.
- El asesoramiento y la asistencia se encuentran enfocados a optimizar los recursos personales del deportista y a contribuir en el progreso de la calidad del manejo táctico y de comunicación.
- La realización de perfiles psicológico-deportivos para identificar las variables mentales a potenciar.
- La instrumentación de técnicas para el entrenamiento de las habilidades mentales: concentración, manejo de estrés, control de ansiedad y miedos, confianza, entre otras variables a entrenar.

Su ámbito de trabajo no se limita al consultorio, sino que se extiende al entorno mismo dónde se desarrolla la actividad física: gimnasio, cancha, club, etc.

Cabe decir que el secreto profesional rige aquí del mismo modo que en la práctica clínica, salvo que, y siempre con el consentimiento del deportista, se intercambie información con el cuerpo técnico con el fin de optimizar las mutuas intervenciones.

Asimismo, si bien el psicólogo deportivo desarrolla principalmente en la actualidad sus funciones en el deporte de alto rendimiento, cada vez está adquiriendo un mayor protagonismo en los ámbitos de deporte de base e iniciación así como en una concepción del deporte basada en el ocio, salud y tiempo libre. En palabras de Cantón (2010), la creciente demanda por parte de los agentes sociales vinculados con el deporte (clubes, deportistas, entrenadores,...), especialmente desde el sector privado, de intervención profesional sobre los factores psicológicos ya no sólo se ciñe exclusivamente al rendimiento deportivo (aunque sea la demanda más relevante), sino también en otras áreas, como por ejemplo en las fases iniciales del aprendizaje deportivo (solicitando orientación para mejorar la motivación y el aprendizaje), en el manejo de estrategias para relacionarse adecuadamente con los familiares de los deportistas, o la forma de aumentar la satisfacción y la rentabilidad de una instalación deportiva.

## 3. OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

1. Que el deportista disfrute compitiendo y jugando.
2. Que el deportista rinda acorde al nivel técnico que tiene. Minimizar las diferencias en su juego entre la práctica durante el entrenamiento y en la competición.
3. Que el deportista mejore su rendimiento a través de la disminución de errores psicológicos.

## 4. HABILIDADES MENTALES QUE ENTRENAN Y POTENCIAN LOS PSICÓLOGOS DEL DEPORTE

Dentro del ámbito psicológico, existen estudios encaminados al conocimiento del «estado mental ideal», definido como aquel en el que el deportista alcanza su máximo rendimiento, y que algunos autores describen como «sensación de fluir» (Csikszentmihalyi, 2007) o «dejarse llevar» (Garfield y Bennet, 1984). Este fenómeno ha sido equiparado por algunos a un estado de trance o hipnosis, en deportistas de resistencia se le denomina como «la quinta velocidad del corredor» (Sachs y Buff, 1984).

En este sentido, una revisión de la literatura científica (Llopis y Llopis, 2008) sobre las habilidades psicológicas adquiridas los deportistas que obtienen éxito frente a los que no lo logran, revela la importancia de ciertas capacidades psicológicas y algunas técnicas de entrenamiento que nos pueden ayudar a mejorarlas:

Habilidades psicológicas	Técnicas de entrenamiento psicológico
Saber relajarse en los momentos de excesiva tensión.	Técnicas de relajación
Establecer metas de forma realista.	Planificación de objetivos
Controlar los pensamientos.	Técnicas de detección del pensamiento
Mantener la concentración y controlar la atención.	Técnicas de concentración
Superar los fracasos y aprender de los errores.	Aprendizaje de errores
Controlar el estrés	Técnicas de control de estrés
Imaginar o visualizar adecuadamente logrando los objetivos.	Técnicas de visualización
Relacionarse de forma adecuada con todos los miembros del equipo	Sociabilidad

Destacamos a continuación la importancia de algunas de estas técnicas y procesos psicológicos que intervienen y pueden mejorar el rendimiento deportivo:

- **La motivación:** es el eje fundamental de la vida en general y del deporte y deportista en particular. Motivación como proceso, motivación que permite al deportista participar de su deporte debidamente orientado hacia objetivos y metas determinados y delimitados. Algunos deportistas profesionales se identifican con cuestiones tales como: «en este momento el deporte tiene mucha importancia para mí», «mi deporte es toda mi vida», o «estoy dispuesto a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor», todo ello refleja una elevada motivación hacia la práctica deportiva que le permitirá disfrutar de ella y también superar los momentos difíciles que le toque afrontar.
- **El autoconocimiento:** el deportista debe con el tiempo conocerse en detalle para saber cómo reaccionar ante determinadas situaciones o emociones que lo asaltan. Debe poseer básicamente conocimiento de sus respuestas, de la influencia del entorno sobre

si, como responde su cuerpo, entre otros aspectos para utilizar adecuadamente alguna herramienta de autocontrol.

- **La relajación:** nos puede ayudar a eliminar tensiones locales, facilita la recuperación cuando se dispone de poco tiempo de descanso, ayuda a evitar el exceso de tensión muscular, ayuda al comienzo del sueño y reduce el insomnio disminuye la presión que puede ser frecuente previa, post y durante la competición.
- **La concentración:** es esencial para alcanzar el máximo nivel para el que cada uno está capacitado. El elemento principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando sin distraerse con estímulos internos y/o externos.
- **La atención:** íntimamente relacionada con la concentración, las distintas demandas deportivas requieren diferentes demandas atencionales, pudiendo ser estas estrechas, amplias, internas o externas según la situación lo requiera.
- **La visualización:** es una técnica que programa la mente para una tarea, no es magia, requiere práctica sistemática para ser efectiva. Involucra todos los sentidos; aunque «ver con los ojos de la mente» es más común, en el deporte todos los sentidos son importantes.
- **La autoconfianza:** es la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte. Es la creencia que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada, por lo cual es de suma importancia trabajar esta variable, creer en uno mismo: «La confianza en sí mismo es el primer secreto del éxito» (Ralph Waldo Emerson 1803-1882).
- **La comunicación:** otra aptitud sumamente importante en la vida y mucho más en el ámbito deportivo. La comunicación es esencial a la hora de trabajar con deportistas, no sólo para ellos sino para la optimización del trabajo del entrenador y demás miembros del cuerpo técnico.



La práctica totalidad de los deportes requieren un buen entrenamiento físico y un buen entrenamiento mental (foto: Ángeles Navarro)

## 5. PSICOLOGÍA, DEPORTE Y CALIDAD DE VIDA ENTRE LOS CUERPOS POLICIALES

Todos estos aspectos que acabamos de enunciar contribuyen a hacer de la psicología en el campo del deporte una ciencia en plena expansión y que comporta dos vertientes: por una parte la psicología deportiva en el campo profesional y semiprofesional donde se mueven vastos intereses económicos, políticos y sociales, y la psicología deportiva en el campo de muchas profesiones, es el caso de la motivación entre los policías locales y entre los equipos humanos de muchas empresas. En ambos casos el conocimiento de tu propia personalidad, la responsabilidad en el trabajo a desempeñar y los deseos de mejorar forman parte de la psicología individual y grupal. El deporte como escuela de valores, como actividad individual o en equipo puede ser una excelente herramienta para mantener el cuerpo en forma y la mente en equilibrio. La psicología que es la ciencia que estudia la mente y la conducta de las personas aplicada al policía que se ejercita en el deporte puede abrir el camino a nuevas formas de interpretar el deporte y la profesión en la que uno ocupa su vida.

Esta segunda vertiente de la psicología del deporte está cogiendo un cierto auge en la actualidad de manera estrechamente vinculada con la calidad de vida, también entre los cuerpos policiales (Morales y Valderrama, 2012). La práctica moderada y recreativa del deporte puede resultar una excelente herramienta para lograr un mayor bienestar personal teniendo presente que el trabajo policial tiende a ser considerado como estresante y peligroso debido a la exposición que se tiene a la confrontación, la violencia y los incidentes traumáticos, incluyendo la posibilidad de ser herido o fallecer (Chen *et al.*, 2006). Cabe reportar



En una sociedad en la que la práctica deportiva está en crecimiento continuo, es muy importante conocer los límites personales para poder disfrutar durante muchos años de la práctica deportiva (Hastphoto)

que diversos estudios han advertido que los policías locales españoles consideran su trabajo como peligroso (67,88%) y estresante (65,89%) (Sanz, 2008) y son igualmente frecuentes los problemas de somnolencia, fatiga y accidentes de tráfico y laborales debido, entre otros aspectos, al hecho de trabajar por turnos (Blasco *et al.*, 2002) o problemas de salud como lumbalgias, trastornos del estómago y problemas de nervios (Sánchez Milla *et al.*, 2001).

En ese sentido se recomienda a los poderes públicos una mayor atención y sensibilización ante estas problemáticas para prevenir, en lo posible, la aparición de estos factores en los policías locales que trabajan a turnos y con ello disminuir la accidentalidad en general mediante actuaciones como una regularización del número de días libres, la reducción de los desplazamientos entre el trabajo y el hogar o un control de los hábitos cotidianos (Blasco *et al.*, 2002).

Por otra parte, siguiendo a Morales y Valderrama (2012) cabría igualmente diagnosticar y aminorar los estresores organizacionales, además de considerar intervenciones a nivel individual, como es el entrenamiento en habilidades de afrontamiento del estrés, o tratamiento. En líneas generales, se plantea como necesario realizar estudios que permitan analizar factores individuales/sociodemográficos, ocupacionales y organizacionales asociados a la mejora o deterioro de la Calidad de Vida Subjetiva (CVS); utilizando para ello cuestionarios elaborados y/o validados con población española.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Blasco, J.R.; Llor, B.; Sánchez, M.; García, M.; Sáez, M.C. y Ruiz, J.A. (2002): Relación entre somnolencia y turnos de trabajo en una muestra de policía local. *Enfermería global, Revista electrónica, científica y documental de Enfermería*, 1, pp. 1-7.
- Cagigal, J. M (1966): *Deporte, pedagogía y humanismo*. Madrid: Ramos.
- Cagigal, J. M (1976): *Deporte y agresión*. Madrid: Alianza editorial.
- Cantón, E. (2010). La Psicología del deporte como profesión especializada. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), pp. 237-245.
- Chen, H.C.; Chou, F.H.; Chen, M.C.; Su, S.F.; Wang, S.Y.; Feng, W.W.; Chen, P.C.; Lai, J.Y.; Chao, S.S.; Yang, S.L.; Tsai, T.C.; Tsai, K.Y.; Lin, K.S.; Lee, C.Y. y Wu, H.C. (2006): A survey of quality of life and depression for police officers in Kaohsiung, Taiwan. *Quality of life research*, 15, pp. 925-932.
- Cruz, J. (1997): *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis.
- Csikszentmihalyi, M. (2007): *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairos.
- Nachón, C. y Nascimbene, F. (2001): *Introducción a la Psicología del Deporte. El factor mental en el deporte y la actividad física: perspectivas actuales*. Buenos Aires: Libros del Rojas, Universidad de Buenos Aires.
- García-Más, A. y Cruz, J. (1996): Historia conceptual de la psicología de la actividad física y del deporte en España. *Revista de Historia de la Psicología*, 17 (3-4), pp. 113-120.

- Garfield, Ch. A. y Bennett, H.Z. (1984): *Rendimiento máximo. Las técnicas de entrenamiento mental de los grandes campeones*. Barcelona: Editorial Martínez Roca.
- Llopis, D. y Llopis, R. (2008): *Correr con cabeza. Claves psicológicas del maratón y las carreras de fondo*. Alcoi: Altorendimiento.
- Morales, C.C. y Valderrama, J.C. (2012): Calidad de vida en policías: avances y propuestas. *Papeles del Psicólogo*, 33(1), pp. 60-67.
- Sachs, M. L. y Buff One, G.W. (1984): *Running as therapy: An integrated approach*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Sanz, J. (2008): *Estudio del deterioro psicofísico asociado a la edad y su repercusión en las capacidades psicofísicas en el colectivo de policías locales*. Gijón: Confederación de Seguridad Local.
- Sánchez-Milla, J.J.; Sanz, M.A; Apellániz, A y Izaola, A. (2001). Policía y estrés laboral. Estresores organizativos como causa de morbilidad psiquiátrica. *Revista de la Sociedad Española de Salud Laboral en la Administración Pública*, 1(4), pp. 21-25.
- Suay, F. (2008): *Psicobiología de l'esport i de l'activitat física*. València: Servei de Publicacions de la Universitat de València.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996): *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

## Capítulo 18.

# Violencia en el deporte

Recaredo Agulló Albuixech

*Historiador y filólogo del deporte valenciano.  
Autor del diccionario Espasa de términos deportivos*

Víctor Agulló Calatayud

*Departament de Sociologia i Antropologia Social. Universitat de València*

### ■ I. INTRODUCCIÓN

La violencia tiene muchas caras y se manifiesta de múltiples maneras. Muchas actividades humanas llevan parejas actos violentos. En ocasiones la violencia puede ser física: agresiones, palizas, robos, etc; en otras económica, propiciando la pobreza y las desigualdades sociales, y también psicológica, entre otras: desprecio hacia el débil, las mujeres o determinados grupos étnicos.

La violencia se puede manifestar en los terrenos de juego, o fuera de ellos. La historia del nacimiento del deporte es el relato de una tensión, de una lucha entre al menos dos bandos o dos personas. Toda la historia del deporte se ha construido sobre dos principios: el juego y la competición. Ambos van ligados a la condición humana. En la medida que muchos juegos se fueron codificando y reglamentando se convirtieron en deporte. Del mismo modo y a lo largo de todo el siglo XIX las luchas sociales encontraron en los parlamentos y en la participación de los ciudadanos por medio del voto una manera de solucionar los conflictos sociales. Para profundizar más sobre esta temática se puede consultar la obra del sociólogo Norbert Elias (1992): *Deporte y ocio en el proceso de civilización* donde expone su teoría de la civilización por la que considera que la pacificación operada en las sociedades occidentales ha contribuido al desarrollo del deporte y que éste, lejos de significar un pasatiempo inocuo e intrascendente, es una de las claves sociales que nos permiten comprender el origen y evolución de los tiempos modernos.

Sin embargo, conviene no olvidar que habida cuenta de la inmensa cantidad de partidos y actos deportivos que se celebran los fines de semana en todos los puntos del planeta, la emoción que se crea en los recintos deportivos, los excepcionales casos de violencia demuestran la profunda integración del deporte en la vida de los ciudadanos del mundo postindustrial (Salvador, 2004).

## 2. ANTECEDENTES. UN MAL QUE VIENE DE LEJOS

La historia del deporte desde la antigüedad greco-latina está salpicada de actos de violencia (Durántez, 1985). En la Antigua Roma y otras ciudades del Imperio Romano después de la celebración de algún espectáculo deportivo circense las masas se dedicaban al saqueo y al pillaje (McIntosh, 1981). Entre las civilizaciones mayas y aztecas ocurrían muertes regularmente en el desarrollo de juegos rituales. En la Edad Media, además de los torneos y las justas, se desarrollaban juegos populares sin apenas reglamentación y con un nivel de violencia tolerada muy elevada por lo que se producían numerosas lesiones e incluso la muerte a muchos de sus participantes. No obstante, en comparación con dicha época los excesos en el presente en deportes como el fútbol y sus hinchas, parecen relativamente inocuos (Guttman, 1986).

Actualmente, cuanto mayor es la importancia que van adquiriendo las grandes celebraciones deportivas –Olimpiadas, Copas del Mundo, Grandes Ligas profesionales–, mayores son los entramados de intereses políticos y comerciales que giran en torno al deporte, y, en consecuencia, mayor es la probabilidad de que se produzcan situaciones conflictivas (Cánovas, 1985).

Esta violencia ha ido visualizándose en la medida que los medios de comunicación han entrado en los estadios con sus cámaras y emisoras de radio. Gracias a ellos hemos podido percibir la magnitud de la misma. El incendio del estadio inglés de Bradford en 1985 causó 53 muertos, 18 desaparecidos y 200 heridos. En Bruselas, ese mismo año, en el estadio de Heysel, en una final de la copa de Europa entre la Juventus y el Liverpool los *tifosi* y los *hooligans* provocaron 39 muertos y 500 heridos. Las imágenes de esta tragedia, retrasmiteda en directo por la televisión, sirvieron para abrir los ojos ante un problema de dimensiones colosales.

En España, en las décadas de los 80 y 90 tanto en Madrid como en otras capitales europeas y americanas (con especial incidencia en Argentina) hubo también muertos en los alrededores de los terrenos de fútbol. En los tiempos más recientes esta violencia se ha trasladado a todos los continentes y todas las culturas. Uno de los últimos ejemplos de este fenómeno lo encontramos en Egipto donde fallecieron en enero de 2015 más de treinta personas en un enfrentamiento entre hinchas y la Policía en las afueras de un estadio en El Cairo.

## 3. UN PROBLEMA DENTRO Y FUERA DE LOS ESTADIOS

Hay diversos tipos de desordenes. Unos de carácter político aprovechando la importancia del deporte como espectáculo para llamar la atención sobre una causa o problema sociopolítico. En Valencia en ocasiones los bomberos, los ecologistas, los sindicatos y los desahuciados de sus viviendas, entre otros muchos colectivos, han utilizado los eventos deportivos para mostrar su malestar ciudadano.

También hay desordenes por derrotas o por victorias. En el fútbol sudamericano, el inglés o el español son frecuentes estos actos de violencia que suelen estar muy ligados a la ingesta de alcohol u otras drogas. En la Comunitat Valenciana los que participan en estos actos vandálicos que en ocasiones se han vivido y se viven en los alrededores de los campos de

Mestalla, Castalia, Madrigal, Rico Pérez, Ciutat de València o Martínez Valero, por citar algunos ejemplos, lo hacen por diversos motivos: diversión, excitación, odio, frustración y búsqueda de prestigio entre iguales, hostilidad política, étnica o regional.

Todas las encuestas realizadas en España en los últimos 40 años sobre la violencia en el deporte conceden al fútbol el primer puesto del ranking, seguido muy de lejos por el baloncesto. Lo más frecuente es la agresión entre jugadores, seguidas de las agresiones a los árbitros y entre los espectadores.

La violencia entre los jugadores, en las canchas y en los terrenos de juego, en especial en partidos de fútbol, hockey sobre hielo, fútbol americano, fútbol australiano, wáter-polo, baloncesto o balonmano, entre otros, son una constatación. Los deportes de contacto conllevan el choque y la disputa de un balón en ocasiones se convierte en la recreación de un combate de pugilismo. Hay jugadores hábiles que logran por medio del insulto personal o familiar sacar de sus casillas al contrario. Hay jugadores que simulan faltas, otros que se caen en el área a fin de engañar al árbitro. También los hay que interrumpen el juego del contrario con continuas pequeñas faltas. Están los que gesticulan exageradamente para que los aficionados abronquen al contrario.

La consigna de los entrenadores en muchas ocasiones, acuciados por los resultados y la expectativas generadas, es la de *ganar como sea*. En ese *cómo sea* se puede incluir lesionar al jugador estrella del equipo contrario. A medida que el partido avanza, los choques se intensifican y la pasión en los graderíos crece. Se produce una osmosis entre jugadores e hinchas.



Los cuerpos policiales velan por el mantenimiento del orden público dentro y fuera de los estadios (APLV)

En la historia del fútbol en la ciudad de Valencia desde sus orígenes se dieron agresiones entre los aficionados del Gimnástico, el Levante y el Valencia F.C. Los entusiastas del Levante procedían la mayoría de los Poblados Marítimos, los del Valencia de la burguesía capitalina y los del Gimnástico de los círculos estudiantiles.

En las décadas de los años cuarenta y cincuenta en la ciudad de Valencia todo tipo de manifestación estuvo prohibida y por ende también en el campo deportivo. La única violencia posible residía en el insulto o la descalificación verbal y el lanzamiento de almohadillas. En ocasiones también los jugadores se enzarzaban en tanganas en las que debía intervenir la fuerza pública.

En los años setenta y ochenta, con la transición política, muchos equipos de fútbol se identificaron con determinadas ideologías. Los equipos vascos, navarros, catalanes y madrileños fueron recibidos como clubes que representaban el independentismo o el centralismo.

Desde hace años en Valencia la peña de los Yomus ha provocado diversos incidentes y en ocasiones la exhibición de simbología nazi ha hecho acto de presencia en el campo de Mestalla. Igualmente algunos de sus integrantes han protagonizado batallas campales con los ultras de los equipos visitantes con la consiguiente imagen negativa para la ciudad. En la actualidad la mayor parte de los actos vandálicos de estos ultras ya no tienen lugar en el interior de los estadios sino en sus alrededores (Escudero y Romero, 2014).

Esta violencia en la que se mezcla racismo, xenofobia, y frustración personal y colectiva está extendida por toda España, y raro es el equipo de fútbol que no cuente con estos grupos ultras, que en ocasiones disponen de locales cedidos por los propios clubes y de entradas gratuitas. Incluso destacados jugadores del fútbol español no han dudado en fotografiarse con radicales exaltadores de la violencia.

En deportes como el baloncesto o el balonmano la violencia entre los aficionados es menor, si bien está creciendo en los últimos años. En ciclismo algunos aficionados demuestran en las subidas a los puertos de montaña muy poco sentido del *fair play*, ayudando a los suyos y obstaculizando a los contrarios, pero son los menos. La natación, el atletismo, el alpinismo, el golf, la gimnasia, la pilota valenciana, el excursionismo para encontrar actos violentos entre los admiradores hay que rebuscar mucho en las hemerotecas.

También se ha tratado de explicar la violencia desde una perspectiva marxista de la historia y para ello la violencia en el deporte tiene que entenderse dentro del marco de las relaciones primarias entre las clases sociales y el Estado. El orden social del deporte espectáculo popular se ha ido deteriorando en la medida que se han deteriorado las relaciones de clases (Taylor, 1982).

En esta coyuntura los estados han decidido reprimir con más fuerza la violencia con la presencia de mayores dotaciones policiales, endurecimiento de los códigos penales y con el desarrollo de un alto sistema de cámaras que graban todo cuanto acontece. El deporte puede ser un medio de comunicación social, pero también puede ser una forma de alienación y dominación, y, lo que es peor, de enfrentamiento. Para tratar de controlar esta violencia el sociólogo valenciano Manuel García Ferrando (1990), propone una pedagogía deportiva bien orientada, una bien programada educación física-deportiva de toda la población, un periodismo deportivo más profesionalizado y responsable, unos recintos deportivos modernos y capaces, unas normas y reglas deportivas estrictas y bien aplicadas y, cómo no, la sanción

ejemplificadora y justa a los trasgresores de tales normas y reglas. El sociólogo Javier Durán (1996) incide en esta línea e insta a los poderes públicos a implementar unas políticas de intervención sobre el fenómeno de la violencia que ataquen las raíces más profundas del problema.

Las agresiones que se dan en los terrenos de juegos son muy variadas. Hay agresiones entre los jugadores, entre los directivos, y entre los espectadores. En ocasiones son los árbitros los que son agredidos, también los periodistas pueden verse golpeados o insultados. Los lanzamientos de objetos, los cánticos racistas, las irrupciones de los hinchas, agresiones de jugadores a espectadores, agresiones de espectadores a jugadores... la diversidad de actos violentos no cesa de crecer. La violencia en los terrenos de juego y en sus alrededores ha sido tolerada en exceso. Según Bassols (1985) las violencias registradas en los recintos deportivos han gozado desde la perspectiva de la legislación del llamado tradicionalmente orden público de un tratamiento de favor.

## 4. VIOLENCIA EN LOS MASS-MEDIA

En un momento en que todo se ha convertido en espectáculo los medios de comunicación de masas y las redes sociales han adquirido un enorme peso a la hora de informar o de opinar, en especial cuando se trata de acontecimientos deportivos que concitan a millones de seguidores, como es el caso de deportes como el fútbol, el tenis o el baloncesto.

El lenguaje deportivo toma sus orígenes en dos grandes relatos griegos: los poemas de la *Iliada* y la *Odisea* de Homero. En ambos casos la lírica y la épica se entrecruzan buscando efectos retóricos con los que atraer la atención del lector. Los dioses que protegen a Grecia y las divinidades que amparan a Troya tomaran parte en combates épicos de una gran magnitud. Las hazañas de Aquiles, Héctor o Ulises sirvieron de modelo a los primeros comunicadores deportivos. El lenguaje deportivo busca la tensión, el contraste, la recreación del acontecimiento a fin de lograr una comunicación eficaz.

Hoy la sección más leída de muchos periódicos es aquella que se ocupa de la información deportiva. Otro tanto ocurre cuando hablamos de programas radiofónicos o de retransmisiones televisivas. Es por ello que los titulares deportivos desempeñan un papel crucial en este campo. La violencia, la xenofobia y el racismo que en ocasiones se desatan en los graderíos de los estadios pueden tener su origen, en parte, por la violencia engendrada en las sedes de algunas emisoras de radios, cadenas de televisión, redes sociales y periódicos. En ese sentido resulta muy importante una formación crítica de las televidentes. La enorme influencia que tiene la televisión en los niños y en los jóvenes en lo que concierne a la violencia en el deporte estará marcada por la persona o personas que estén al lado de esos jóvenes haciéndoles comprender lo que es el bien y el mal, y no dejando que la pequeña pantalla sustituya a los padres y se convierta en el canguro familiar (Durán, 1996).

Los medios de información pueden pasarse horas analizando la patada brutal de un jugador en los Mundiales de fútbol, y obviar las agresiones que prácticamente sufren todos los fines de semana los árbitros en los partidos de categorías regionales e incluso en el deporte escolar. En ese sentido, muchos autores consideran que es excesiva la atención que muchos

medios de comunicación suelen prestar a conductas antisociales (violencia, racismo...) de algunos jóvenes que proporcionan experiencias de poder y protagonismo social a sus autores, y con ello lo que consiguen es que estos se reafirmen en sus conductas (Durán, 1996).

#### 4.1. Un léxico violento

Paralelamente en un análisis del léxico deportivo llama la atención el gran número de voces nacidas en el seno del boxeo y que han saltado a otros campos del conocimiento como pueden ser la política, la sociedad o la economía en los que la violencia subyace. En boxeo e igualmente en crónicas políticas, económicas o de sociedad se habla de *dejar K.O a alguien*, *hacer morder el polvo*, *tener a alguien contra las cuerdas*, *luchar cuerpo a cuerpo*, *dejar fuera de combate*, *saber encajar un golpe*, *estar grogui*, *desplegar un juego bronco*, *repartir leña*, *tener miedo escénico*, *exhibir músculo*, *tocarle la cara a alguien*, *ser un buen fajador*, *noquear a un contrincante*, *carecer de punch*, *ser un buen sparring*, *hacer de gregario* y muchas más (Agulló, 2003).

Los titulares de un periódico deportivo en ocasiones se reducen a una sola palabra con la que se quiere resumir todo, en unas veces para glorificar, en otras para denigrar, en ocasiones para descalificar. Voces o frases como *debacle*, *victoria*, *venganza*, *campeones del mundo*, *salvados*, *entraron en la leyenda*, *bella gesta*, *sin parangón*, *lo logramos*, *una página para la historia*, *no tienen vergüenza* y muchas más se pueden leer o escuchar a diario en las informaciones deportivas.



Los poderes públicos deben implementar unas políticas de intervención sobre el fenómeno de la violencia en el deporte que ataquen las raíces más profundas del problema (katatonía82/Bigstock.com)

## 5. CARACTERÍSTICAS PSICOSOCIALES DE LOS VIOLENTOS EN EL DEPORTE

Las variables sexo, género, clase social y edad ayudan a explicar la violencia en el deporte. ¿Pero quién es el joven violento? ¿Cuáles son las razones por las que se es violento? Por lo general es una persona que reivindica su pasión a la lógica mercantil de los dirigentes del club. Las razones por las que se es violento son múltiples y en ocasiones proceden de la familia y el ambiente en el que se desarrollan sus vidas. Igualmente las ideologías extremistas buscan exacerbar los odios hacia el que viene de fuera o el color de su piel es distinto al suyo. Por lo general los hombres protagonizan más actos de violencia que las mujeres, si bien en los últimos años ha aparecido el machismo femenino imitativo (Smith, 1983) con lo que igualmente los actos violentos femeninos se están incrementando.

Algunos jóvenes adoptan posturas violentas como una forma de exteriorizar su identidad grupal, y para ellos es una manera de protestar contra una sociedad adulta que los aboca al paro o al trabajo mal remunerado. En la medida que crece el desempleo juvenil en los países desarrollados pueden crecer igualmente las manifestaciones violentas de las pandillas de jóvenes.

Los jóvenes participan más que las personas mayores. El joven violento sabe que puede adquirir un cierto prestigio entre los suyos. En un principio se pensaba que la mayoría de los violentos se reclutan entre las clases bajas, frecuentemente personas con frustraciones graves. Según Taylor y Clarke (1971) relacionan los comportamientos violentos con las desfavorables condiciones sociales y laborales de los jóvenes pertenecientes a la clase obrera. Sin embargo, las teorías causales han sido abandonadas en beneficio de las teorías comprensivas que ponen en evidencia el funcionamiento y el papel social de la violencia a través de los temas de la desorganización social y de las subculturas juveniles o violentas. Además la violencia reposa sobre prejuicios y juicios de valor así como el hecho de fabricarse una identidad que los saque del anonimato en el que viven. Buscan una visibilidad social (Bodin, 2003).

## 6. EL RACISMO, EL TERRORISMO Y EL MACHISMO

El racismo es la ideología según la cual existiría una jerarquía entre los grupos humanos y el comportamiento que se desprende de desconfianza, desprecio incluso de odio hacia personas en razón del color de su piel, su origen o su religión. La historia del olimpismo está salpicada de hechos racistas. Los Juegos Olímpicos de Saint Louis (1904) son un buen ejemplo de segregacionismo deportivo. Hubo unos juegos para blancos y otros para «razas inferiores». En las primeras olimpiadas estuvieron excluidos los atletas negros. En 1936 en los Juegos de Berlín, todo se orquestó para gloria de la raza aria destinada a dirigir los destinos del mundo, si bien las actuaciones de Jesse Owens fueron las que pasaron a la historia. Otro ejemplo lo encontramos en un deporte como el boxeo que, durante mucho tiempo, fue el lugar de privilegio para manifestar el odio a la raza negra. Los púgiles blancos dominaban el cuadrilátero en el primer tercio del siglo XX, y en los medios de comunicación occidentales se vivía como una humillación nacional la derrota ante un boxeador negro. Sea como fuere

en la actualidad a pesar de los esfuerzos de instituciones como la UEFA o Movimiento contra la Intolerancia se siguen produciendo actitudes, cánticos e insultos racistas en numerosos estadios españoles. Para profundizar en esta temática se pueden consultar los siguientes libros y artículos publicados en España en los últimos años (Adán, 1996; Durán, 1996; Seara y Sedano, 2001; Spaaj y Viñas, 2005; Durán y Jiménez, 2006; Viñas, 2006; Viñas y Spaaj, 2006; Durán y Pardo, 2008 y Llopis-Goig, 2009) así como todos los materiales divulgativos sobre esta materia editados los distintos informes Raxen elaborados por Movimiento contra la Intolerancia así como los materiales divulgativos *Contra el racismo y la intolerancia en el fútbol. Recomendaciones internacionales y legislación*.

Por otra parte, en relación con las actitudes machistas en los estadios cabe recordar que ya desde sus inicios, la presencia de la mujer en los Juegos Olímpicos encontró serias dificultades. El COI no admitió a las atletas hasta los Juegos de Ámsterdam en 1928. Hubo que esperar muchas décadas para que una serie de modalidades deportivas, en el especial en el atletismo, tuvieran cabida en el programa olímpico: maratón, lanzamiento de martillo, salto con pértiga o 3.000 metros obstáculos. En muchos países, como durante la dictadura franquista, las mujeres tuvieron desafiar las consideraciones morales, legales y médicas que desaconsejaban su práctica deportiva, considerando a la mujer como el «sexo débil» y la práctica competitiva como poco femenina, llegando a considerar su práctica como inmoral y repugnante, desvirtuando su papel como mujer católica dedicada a sus labores del hogar, su marido y la crianza de su familia (Pujadas *et al.*, 2012; Leruite, Martos y Zabala, 2014).

Finalmente, señalar que desgraciadamente el terrorismo tampoco no ha dudado igualmente en utilizar el deporte, amenazas de bombas, incendios provocados en los estadios, amenazas a familiares de jugadores, secuestros y tiroteo de autocares. El capítulo más triste en este caso se vivió en los Juegos de Múnich, en 1972, con la toma de rehenes del equipo israelita por un comando palestino y la posterior matanza en el aeropuerto de esta ciudad.



La labor de la policía local, muchos de sus miembros deportistas íntegros, es decisiva para la convivencia entre los aficionados, los jugadores y la sociedad (salajejan/Bigstock.com)

## 7. CONCLUSIONES

El fútbol en España y en Valencia mueve muchos intereses económicos. Un periódico deportivo sabe muy bien que no vende lo mismo si el equipo de la ciudad milita en primera o en segunda división. Los hoteles, el turismo deportivo, la restauración, el comercio, el transporte pueden verse favorecidos o desfavorecidos según el prestigio deportivo de los clubes de esa ciudad.

La violencia verbal y física, la xenofobia y el racismo son difíciles de combatir pues están basadas en el odio a lo que viene de fuera, al enemigo que quiere conquistar en tu terreno de juego la victoria. Serán pues los poderes públicos, el sistema educativo, la difusión de los valores del deporte en su acepción de superación personal, creación de hábitos de vida, y desarrollo del espíritu de solidaridad las herramientas con las que desde la instituciones valencianas e internacionales se pueda combatir a todos aquellos que esperan encontrar en la confrontación, el insulto y la agresión sus señas de identidad.

Es menester señalar la labor del Consejo de Europa que desde hace años y a petición de los ministros de cultura de muchos países invita a todas las federaciones internacionales a tomar medidas para paliar la violencia en el deporte, insta a todos los clubes a tomar medidas para frenar la violencia que acompaña la práctica deportiva y pide a los responsables de la prensa deportiva su colaboración en esta lucha. Igualmente el COI se ha implicado en esta política en la que se destacan los valores del deporte y en especial el *fair play*, o juego limpio. La FIFA en el 2006 en su artículo 58 del código de disciplina ha endurecido las leyes contra el racismo, la xenofobia y las agresiones con la retirada de puntos.

La familia, el colegio, los clubes deportivos, la universidad, los cuerpos de seguridad del estado, los medios de comunicación y unas políticas educativas, sociales y económicas comprometidas con los sistemas democráticos, la transparencia y la honestidad pueden ser las armas perfectas para erradicar de manera notable la presencia de violentos, racistas y xenófobos en los estadios. Igualmente hay que trabajar la solidaridad en la práctica deportiva. Hoy se cuentan por miles las iniciativas solidarias en el campo del deporte. Es por ello que la violencia en el deporte puede ser reducida trasladando desde todos los ámbitos posibles de la sociedad los principios que dieron lugar a una nueva concepción de la historia, del deporte y del papel de las personas que acuden a los estadios bien como espectadores bien como jugadores.

Todos los gobiernos del mundo tienden a usar el prestigio deportivo como propaganda. El deporte es objeto de entusiasmo, de preocupación, de polémica. Los políticos más avisados lo usan y lo manejan, se sirven de él. El deporte es su versión espectáculo es un dios menor de nuestro tiempo (Cagigal, 1990).

No corresponde al deporte ni a sus dirigentes resolver los problemas de los ciudadanos de a pie. Es responsabilidad de urbanistas, sociólogos, políticos, la familia y la escuela. No corresponde al deporte eliminar la amenaza del paro, el desarraigo social o las injusticias que engendran frustraciones, pero sí que una legislación deportiva universal justa y su estricto cumplimiento puede favorecer la convivencia entre deportistas, aficionados y ciudadanos.

En este sentido la labor de la policía local, muchos de sus miembros deportistas íntegros, puede ser decisiva para la convivencia entre los aficionados, los jugadores y la sociedad. A fin de velar por el cumplimiento de la ley y el bienestar y tranquilidad de la inmensa mayoría de los ciudadanos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adán, T. (1996): *Ultras y skinheads. La juventud visible*. Oviedo: Nobel.
- Agulló Albuixech, R. (2003): *Diccionario Espasa de Términos deportivos*. Madrid: Espasa Calpe.
- Bassols, M. (1985): *El derecho ante el fenómeno de la violencia en el deporte*. En ICEF, *Agresión y Violencia en el Deporte. Un enfoque interdisciplinario*. Madrid: CSD.
- Bodin, D. (2003): *Le Hooliganisme*. Paris: UDF.
- Cánovas, F. (1985): *Deporte y violencia en el mundo contemporáneo*. En ICEF, *Agresión y Violencia en el Deporte. Un enfoque interdisciplinario*. Madrid: CSD.
- Cagigal, J.M. (1990): *Deporte y agresión*. Madrid: Alianza Editorial.
- Durán, J. (1996): *El Vandalismo en el fútbol. Una reflexión sobre la violencia en la sociedad moderna*. Madrid: Gymnos Editorial.
- Durán, J., y Jiménez, P. J. (2006): Fútbol y Racismo: un problema científico y Social. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2 (3), pp. 68-94.
- Durán, J. y Pardo, R. (2008): Racismo en el fútbol español (1ª y 2ª división); Temporadas 2004/05 y 2005/06. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12 (4), pp. 85-100.
- Durántez, C. (1985): ¿Hubo violencia en los Juegos Olímpicos Antiguos? En ICEF, *Agresión y Violencia en el Deporte. Un enfoque interdisciplinario*. Madrid: CSD.
- Escudero, R. y Romero, C. (2014): *Violencia en el fútbol: Grupo Ultra Yomus*. En: *Crisis, cambio social y deporte*. XIII Congreso Internacional AEISAD Investigación Social y Deporte. Valencia: Nau Llibres
- García Ferrando, M. (1990): *Aspectos sociales del deporte*. Madrid: Alianza Editorial.
- Guttman, A. (1986): *Sports Spectators*. Nueva York: Columbia, Universiti Press.
- Leruite, M.T.; Martos, P. y Zabala, M. (2014): The history of Spanish female competitive cycling. *Revista Actividad Física y Desarrollo Humano*, 6.
- Llopis-Goig, R. (2009). Racism and Xenophobia in Spanish Football: facts, reactions and policies. *Physical Culture and Sport: Studies and Research*, Vol. XLVII, pp. 35-43.
- McIntosh, P.C. (1981): *The Sociology of Sports in the Ancient World*, en Lischen y Sage (ed.), *Handbook of Docial Sciences in Sport*, Champaing, Ill., Stipe Co.
- Movimiento contra la intolerancia (2007): *Informe Raxen*.
- Pujadas, X; Garai, B.; Gimeno, F.; Llopis, R.; Ramírez, G. y Parrilla, J.M (2012): Mujeres y deporte durante el franquismo (1939-1975): estudio piloto sobre la memoria oral de las deportistas. *Materiales para la historia del deporte*, 10, pp. 1-14.
- Salas, A. (2004): *Diario de un skin*. Madrid: Ediciones temas de hoy.
- Salvador, J.L. (2004): *El deporte en occidente: Historia, cultura y política*. Madrid: Cátedra.
- Seara, J. M. y Sedano, D. (2001): *Radiografía de los grupos ultras en acontecimientos deportivos*. Madrid: Dykinson.
- Smith, M. (1983): *Violence and Sport*. Toronto: Butterworths.

- Spaaij, R. y Viñas, C. (2005): *Passions, Politics and Violence: A Socio-historical Analysis of Spanish Ultras. Soccer and Society*, 6 (1), pp. 79-96
- Taylor, I. (1982): *Class, Violence and Sport*. En H. Cantelon y R. Gruneau (eds.) *Sport, Culture and The Modern State*. Toronto: University of Toronto Press.
- Viñas, C. (2006): *Tolerància zero. La violència en el futbol*. Barcelona: Angle Editorial.
- Viñas, C., y Spaaij, R. (2006): Medidas y políticas de intervención acerca del racismo y la xenofobia en el fútbol español. *Sistema*, 192, pp. 51-76



## Capítulo 19.

# Dopaje. Del deporte profesional al amateur: el caso de los esteroides anabolizantes

Víctor Agulló Calatayud

*Departament de Sociologia i Antropologia Social. Universitat de València.*

Rafael Aleixandre Benavent

*Doctor en Medicina y científico titular del Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Ingenio (CSIC-UPV). UISYS Universitat de València*

### ■ I. INTRODUCCIÓN

El deporte es capaz de lo mejor y de lo peor. De acuerdo con el Comité Olímpico Internacional (COI), *doping* es la administración o uso por parte de un deportista de cualquier sustancia ajena al organismo, o cualquier sustancia fisiológica tomada en cantidad o administrada por una vía anormal, con la sola intención de aumentar de un modo artificial y deshonesto su rendimiento en la competición. Existen tres categorías de productos dopantes: las sustancias prohibidas (esteroides anabolizantes, narcóticos, hormona del crecimiento, EPO), los métodos prohibidos (dopaje sanguíneo y manipulación farmacológica, química o física) y las sustancias sometidas a ciertas restricciones (alcohol, cannabis, corticoesteroides, betabloqueantes) además de los enmascaradores.

De los deportistas profesionales se espera un escrupuloso respeto hacia valores como el espíritu de superación, el juego limpio, el respeto al adversario, la autodisciplina, la perseverancia, la honestidad, y se confía en que hagan gala de ellos, perduren en sus vidas, y les ayuden a un completo desarrollo. Sin embargo, de unas décadas a esta parte, también sabemos que algunos deportistas no se rigen por esos criterios, más bien al contrario, y que la trampa y el doping están a la orden del día. Programas de competición sobrecargados, enorme presión del entorno, mercantilización o ciertos nacionalismos de Estado estarían detrás de esta problemática que no debe analizarse aisladamente sino que concierne igualmente a educadores, deportistas, entrenadores, clubes, patrocinadores, facultades de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte o Medicina (entre otras), medios de comunicación y poderes públicos (Agulló y Bueno, 2012).

Con la popularización del deporte se está produciendo, desgraciadamente, una creciente y preocupante difusión del dopaje también entre el deporte aficionado, en especial de sustancias tales como los esteroides anabolizantes, la hormona del crecimiento o la eritropoyetina. Dada su reciente irrupción en población general, se desconocen numerosos efectos secundarios de estas sustancias y su incidencia real como problema de salud pública. Por otra parte, los estudios longitudinales y de cohortes que se están llevando a cabo necesitan todavía prolongarse durante varias décadas para obtener resultados concluyentes.

A continuación nos centramos en el caso de los esteroides anabolizantes que ocupan una importancia creciente a la sociedad valenciana y española (Agulló, 2013). Desde los inicios de la década del 2000 se han convertido en unas sustancias cada vez más consumida entre la juventud valenciana, especialmente entre los varones. Las últimas prevalencias reportadas de los esteroides anabolizantes los sitúan incluso por encima de otras drogas de abuso como por ejemplo las anfetaminas, la heroína, el crack o ciertos alucinógenos –lo que da cuenta tanto la importancia como de la infravaloración del fenómeno–.

Sería, pues, deseable que todos los colectivos de consumidores, empezando por los jóvenes y pasando por los profesionales vinculados con el área de la seguridad privada y el mundo de la noche, deportistas u otros colectivos de riesgo, tomaran conciencia de la gravedad problemática y de los riesgos que lleva aparejado el consumo, junto a sus familias. La falta de bibliografía científica sobre el consumo recreativo de esteroides anabolizantes entre la población más joven, un colectivo de especial vulnerabilidad por la falta de referentes, motivaciones y los factores de riesgo que presenta esta etapa vital, puede estar complicando igualmente el desarrollo de estrategias preventivas y de información continua.



El dopaje en el deporte puede llevarte por caminos no deseados (David Melero)

## 2. PATRONES DE CONSUMO. VÍAS DE ADMINISTRACIÓN Y FRECUENCIA DE USO

La principal vía de administración es la parenteral aunque algunos esteroides se pueden consumir también por vía oral, si bien estos últimos afectan en el hígado en mayor medida y sus efectos no son tan rápidos o potentes como la inyección. La duración del ciclo suele estar entre las 6 y las 10 semanas y además suelen combinarse varios tipos de esteroides anabolizantes en función de los efectos perseguidos.

Esta situación está detrás del aumento de los numerosos efectos indeseables, fruto de la total inexistencia de la debida formación para acometer esta práctica sanitaria. El hecho de que no se recurra con tanta asiduidad a enfermeros o técnicos sanitarios se explica por varias razones: la generalización y extensión de los consumos, con una baja percepción de riesgo; un cierto control institucional acompañado de varias importantes operaciones policiales; y por motivos económicos en un contexto de crisis.

### 2.1. Combinación con otras sustancias: hormona crecimiento, insulina y suplementos

El consumo de esteroides anabolizantes se acompaña a menudo con el recurso a varias sustancias ilegales, así como a suplementos. La combinación más peligrosa sería la que mezcla esteroides anabolizantes, hormona del crecimiento e insulina. Hay que recordar que la hormona del crecimiento (GH) es la responsable del correcto desarrollo corporal. Por su parte, la insulina es una hormona que se segrega en el páncreas y que regula la cantidad de glucosa existente en la sangre.

A pesar de los potenciales efectos sobre la salud de ambas sustancias, muchos consumidores no tienen ningún inconveniente en combinarlas con el consumo de esteroides anabolizantes, e incluso las engloban dentro de la misma familia.

Hay que tener presente que la hormona del crecimiento, si se consume pasada la etapa de crecimiento corporal, distorsiona el cuerpo, pues éste ya dejó de crecer. Las alteraciones pueden afectar frecuentemente a las manos, los pies, la mandíbula o la cara, que aumentarían de tamaño de forma anormal. Por lo que respecta a los músculos, estos se debilitan en vez de fortalecerse.

Muchos consumidores de esteroides anabolizantes lo son también al mismo tiempo de insulina dados sus efectos anabólicos –atrae glucógeno y otros nutrientes al músculo–.

El hecho de que se puedan conseguir sin prescripción médica, sus bajos precios y su facilidad de obtención, han facilitado la extensión de su uso.

Por otro lado, el consumo de esteroides anabolizantes va acompañado, en la mayoría de los casos, de dietas y ayudas ergogénicas que cuentan con un amplio abanico de productos. Estas sustancias engloban proteínas, aminoácidos, carbohidratos, quemadores de la grasa o vitaminas. Los aminoácidos son los componentes básicos de las proteínas, pero en dosis altas pueden resultar tan peligrosos como los esteroides anabolizantes. Se comercializan en forma de comprimidos o cápsulas y como frecuentemente gozan de la etiqueta de «naturales»,

algunos consumidores llegan a veces a tomar una cantidad que supera en 300 veces lo que sería el requerimiento diario. Por ello, su abuso puede provocar insuficiencia renal aunque nuevamente muchos de los efectos secundarios de su uso intensivo son ampliamente desconocidos entre muchos de los consumidores de esteroides anabolizantes.

Es igualmente frecuente que muchos consumidores tomen también otros estimulantes del sistema nervioso central, como la efedrina o la cafeína, para incrementar su motivación de cara a los entrenamientos y que también tienen efectos termogénicos. La efedrina se puede emplear también como quemadora de la grasa.

Además de las sustancias anteriormente señaladas, han aparecido otras relacionadas con un denominador común con el consumo de esteroides anabolizantes, lo que algunos llaman coloquialmente la «limpieza». Así, en todo ciclo de consumo se incorporan otras sustancias, como la S-adenosilmetionina (S-Amet 200) o el Policolinosil, con lo que pretenden en sus descansos depurativos que los riesgos queden minimizados e intentar no sufrir efectos secundarios. Incluso, en ocasiones, utilizan igualmente medicamentos para la favorecer la erección, como el Sustanol o el Viagra o antiestrógenos como el Tamoxifeno.

### 3. BAJA PERCEPCIÓN DEL RIESGO

Como cualquier otra sustancia de abuso, los efectos secundarios de los esteroides anabolizantes suelen ser desconocidos o poco valorados. Se observa igualmente que la edad de inicio del consumo es cada vez más baja y que los efectos secundarios a largo plazo son enormemente infravalorados.

La analogía con el hecho de que los esteroides anabolizantes sean un medicamento sirve de pretexto para justificar su consumo y rebajar su peligrosidad. Igualmente, muchos usuarios vinculan los efectos secundarios de los esteroides anabolizantes con un consumo estrictamente abusivo.

Esta baja percepción del riesgo y el desconocimiento o infravaloración de los efectos secundarios sobre el organismo provoca una falta total y absoluta en las dosis. Hay que recordar que los esteroides anabolizantes se recetan para finalidades terapéuticas en dosis pequeñas, durante periodos de tiempo muy cortos y por razones médicas muy concretas, por lo que es completamente erróneo pensar que los efectos positivos serán aún mejores si se toma en mayor cantidad.

#### 3.1. Insatisfacción corporal y autopercepción de estar delgado

Entre los consumidores adolescentes masculinos de esteroides anabolizantes, varios factores han estado identificados con su consumo, como el hecho de tener una baja autoestima, elevados índices de depresión, intentos de suicidio, pocos conocimientos en materia de salud, el deseo de participar en deportes que requieren gran fuerza, preocupación paterna alrededor del peso y trastornos alimentarios (Irving *et al.*, 2002). En bastantes ocasiones, esta insatisfacción corporal ha derivado en un trastorno denominado vigorexia o complejo de Adonis.

## 4. MERCADO NEGRO

La venta ilegal de esteroides anabolizantes constituye un importante factor de riesgo dentro del consumo de drogas en general. Varios estudios han estimado el volumen de negocio de este mercado negro, que podría situarse a inicios de la década del 2000 entre los 400-500 millones de dólares por año (Rashid, 2000). Aunque en España no disponemos de datos sobre las cifras que se mueven en la venta ilegal de estos productos, sí que podemos afirmar que los precios han aumentado exponencialmente con respecto a la década anterior fruto de esta nueva situación.

Desde el ámbito penal, algunos sectores reclaman más medidas a las autoridades públicas, dado que queda patente que incluso resulta más lucrativo dedicarse al tráfico ilegal de esteroides anabolizantes que al de la cocaína, por poner solo un ejemplo. Este hecho da cuenta de la dimensión y la importancia del mercado negro en la actualidad.

### 4.1. Fakes, laboratorios *underground* e Internet

De unos años a esta parte estamos asistiendo a un crecimiento exponencial del número de falsificaciones de los esteroides anabolizantes. Son los denominados en el argot del gimnasio «fakes». Esta nueva situación ha comportado un aumento general en el precio del producto, la adulteración de las sustancias y, consecuentemente, el incremento de los riesgos para la salud del consumidor.

Por su parte, los laboratorios *underground*, como su nombre en inglés indica, operan en la clandestinidad y están multiplicándose por todas partes de la geografía valenciana y española. Es decir, aunque la importación de esteroides anabolizantes del extranjero aumenta considerablemente, su fabricación casera, a menudo en condiciones totalmente insalubres, también le va a la par.

Actualmente, la difusión del consumo de los esteroides anabolizantes ha encontrado en las nuevas tecnologías y en Internet un mecanismo relativamente fácil para publicitar sus productos. La web está adquiriendo una creciente importancia, dado que aquí se pueden comprar los esteroides anabolizantes a los precios más bajos.

En la red encontramos una amplia variedad de páginas web que no están sometidas a ningún tipo de cribado sanitario que ofrecen esteroides anabolizantes provenientes de los más recónditos lugares –Europa del Este, China, Pakistán, Ecuador, Estados Unidos entre otros– sin ningún tipo de control sanitario, aunque la Interpol ha coordinado cuatro grandes operaciones a escala internacional denominadas PANGEA que han permitido, solo en 2011, el cierre de 13.500 lugares web y el decomiso de 2,4 millones de comprimidos falsos e ilícitos, muchos de los cuales eran esteroides anabolizantes pero también otros como antibióticos, antidepresivos, píldoras adelgazantes y complementos dietéticos. Utilizando los buscadores de Internet, cualquier joven tiene numerosas opciones fáciles, cómodas y discretas para adquirir estos productos sin receta médica y que no ofrecen en su etiquetado información suficiente sobre contenido, posología, reacciones adversas o sobredosificación (González Aramendi, 2008). Incluso muchos de ellos se encuentran inadvertida o deliberadamente contaminados con hormonas y otras sustancias potencialmente peligrosas (Pipe y Ayotte, 2002).

## ■ 4.2. Ámbito veterinario

El recurso al consumo de esteroides anabolizantes en el mundo animal es muy habitual desde hace unas décadas. En determinados deportes con presencia de animales como la hípica o el turf, es bastante común y se podría equiparar fácilmente con lo que pasa en determinados deportes. Por otro lado, en las peleas ilegales de perros y gallos son uno de los productos estrella. Igualmente, es frecuente el recurso a los esteroides anabolizantes para engordar el ganado. Desde hace dos décadas al menos, muchos humanos también están consumiendo esteroides anabolizantes en un principio destinados a una población animal con todos los riesgos que eso comporta para la propia salud. Estos consumos de sustancias veterinarias para uso humano se están intensificando desde 2008 por causa de la crisis económica internacional y estatal, ya que su precio de venta es mucho más barato y sus efectos –según relatan algunos consumidores– mucho más intensos. La presión hacia las farmacias ha acabado de propiciar esta situación y que muchos consumidores de esteroides anabolizantes se dirijan ahora hacia clínicas veterinarias.

## ■ 5. EFECTOS SOBRE LA SALUD

Al igual que ocurre con muchos de los patrones de consumo de drogas o fármacos fuera del ámbito de prescripción médica, en el uso de los esteroides anabolizantes el primer riesgo se encuentra en patrones de consumo no adecuados (usar dosis demasiado altas, usarlos durante demasiado tiempo, usar esteroides falsificados o inadecuados, etc.) que añaden mayores complicaciones a la problemática habitual derivada del uso de estas sustancias. Algunos ejemplos son la retención de sodio y el subsiguiente peligro de sufrir edemas, enfermedades coronarias, atrofia testicular, hipertensión, tumores, hemorragias, impotencia, engrandecimiento de próstata, ictericia, acné, alopecia, dolores de estómago, desgarramientos musculares, virilización, etc. (NIDA, 1997; Caffaratti y Briñon, 2003).

Otros problemas bastante comunes afectarían a los riñones, el colesterol y al hígado. En menor medida encontraríamos otros problemas menores sobre la salud como las estrías, lesiones articulares o los problemas derivados de una incorrecta administración por vía parenteral. También se han reportado casos en los que algunos exconsumidores de esteroides anabolizantes padecen obesidad en la actualidad.

### ■ 5.1. Hígado

Las afecciones hepáticas son uno de los principales riesgos para la salud junto a los problemas en los riñones. Dado que aumenta la concentración de testosterona en sangre estos órganos deben aumentar la tasa de filtración y eso comporta un serio estrés.

### ■ 5.2. Ginecomastia

La ginecomastia, o desarrollo anormal de grandes glándulas mamarias en los hombres, es una de las afectaciones más corrientes fruto del consumo de esteroides anabolizantes,

así como de estrógenos para contrarrestar los efectos de un exceso de testosterona sobre el organismo. Se debe distinguir de la hipertrofia del músculo pectoral causada por el ejercicio intensivo en el gimnasio o mediante la práctica del culturismo o alguna actividad física relacionada. Muchos de los consumidores de esteroides anabolizantes han tenido que ser intervenidos de operaciones de cirugía estética para hacer frente a esta problemática.

### ■ 5.3. Disfunciones sexuales

El consumo de esteroides anabolizantes puede tener graves implicaciones andrológicas, dado que los esteroides reducen los niveles hormonales de testosterona por lo que disminuye el tamaño testicular y el número de espermatozoides, lo que puede llegar a causar azoospermia (ausencia total de espermatozoides en la eyaculación). Un estudio llevado a cabo en el Hospital General de Valencia por De la Torre y colaboradores en 2005 puso de manifiesto que el consumo de estos fármacos puede causar igualmente hipogonadismo (alteraciones de las glándulas sexuales), diferentes grados de disfunción eréctil y alteraciones de la libido. Según ese mismo estudio, para recuperar la fertilidad hay que abandonar por completo el consumo entre 6 y 9 meses, y en un 20% de los casos, tomar antiestrógenos.

### ■ 5.4. Lesiones articulares

Este tipo de lesiones es una de las más habituales que sufren los consumidores de esteroides anabolizantes. Las articulaciones del cuerpo no están preparadas anatómicamente para soportar una supermusculación, lo que produce numerosos rupturas y rupturas fibrilares. A veces ocurren incluso pasado unos años del consumo.

## ■ 6. RECOMENDACIONES FINALES

En definitiva, conviene recordar y concienciar a padres, entrenadores, policías y deportistas, la necesidad de informarse adecuadamente sobre los riesgos y efectos secundarios para la salud física y mental que puede comportar el uso de estas sustancias. Igualmente, hay que diferenciar entre deporte recreativo y competitivo incidiendo sobre la base que la actividad física moderada es muy positiva, dado que provoca una liberación de endorfinas en el cerebro y este neurotransmisor es un analgésico producido naturalmente por el cuerpo (sustancia endógena) que atenúa el dolor y provoca una sensación de bienestar. Por ello, el deporte, entendido en su vertiente recreativa y no meramente competitiva, es un excelente factor de protección y de prevención del consumo de sustancias (Thorlindsson *et al.*, 2007), un complemento ideal para actividades como el descubrimiento del patrimonio cultural y medioambiental de nuestra geografía (Agulló, 2012) y, muy en especial, un gran activo para la calidad de vida y la mejora de la salud (Aleixandre-Benavent, 2008; Cubells, 2005; Alonso y Izquierdo, 2003; Cenarruzabeitia *et al.*, 20003).

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agulló Calatayud, V. y Bueno Cañigral, F.J. (2012): *Doping: ¿del deporte profesional al deporte amateur?* Plà Municipal contra les Drogodependències: Ajuntament de València. Recurso online. Disponible en: <http://www.cendocbogani.org/frm/TemasActualidad.aspx>.
- Agulló Calatayud, V (2012): *XX Tutories en Xarxa. Jornades de Prevenció en Drogodependències*. Plà Municipal contra les Drogodependències: Ajuntament de València. Recurso online. Disponible en: [http://www.valencia.es/ayuntamiento/drogodependencias.nsf/0/C0C8816937C1855BC125795A003AF941/\\$FILE/XVIIIJornadas2012.pdf](http://www.valencia.es/ayuntamiento/drogodependencias.nsf/0/C0C8816937C1855BC125795A003AF941/$FILE/XVIIIJornadas2012.pdf).
- Agulló-Calatayud, V. (2013), 'Recreational anabolic steroids consumption: a sociological perspective' /El consum recreatiu d'esteroides anabolitzants: una perspectiva sociològica. Ph.D. thesis, València: Universitat de València.
- Alonso, A y Izquierdo, M (2003): Condición física saludable: envejecimiento y ejercicio físico. *Selección*, 12 (2): 96-104.
- Aleixandre-Benavent, R (2008): *La actividad física como recurso para el desarrollo humano*. Plà Municipal contra les Drogodependències: Ajuntament de València. Disponible en: [http://www.valencia.es/ayuntamiento/drogodependencias.nsf/0/DAB76B515DE0A883C125756D003CEFEC/\\$FILE/Libro%20XVII%20Jornadas\\_1.pdf](http://www.valencia.es/ayuntamiento/drogodependencias.nsf/0/DAB76B515DE0A883C125756D003CEFEC/$FILE/Libro%20XVII%20Jornadas_1.pdf).
- Caffaratti, M. y Briñon, M.C. (2003): *Esteroides anabólicos. Solamente en farmacias y bajo receta*. Universidad Nacional de Córdoba: Centro de Información sobre Medicamentos.
- Cenarruzabeitia, J.J.; González, M. y Sánchez, J.A. (2003): Attitudes and practices regarding physical activity: situation in Spain with respect to the rest of Europe. *Atención Primaria*, 31: 77-86.
- Cubells, J.M. (2005): Fan prou activitat física el nostres infants i adolescents? *Pediatría Catalana*, 65: 82-89.
- De la Torre, L.; Ramada, F.; Sánchez, F.; Ordoño, F.; Domínguez, J.U.; Escudero, J.; Navalón, P.; López, P.; Ramos, M. y Zaragoza, J. (2005): Manejo de la esterilidad masculina en pacientes consumidores de esteroides anabolizantes. *Archivos Españoles Urología*, 58 (3): 241-244.
- González Aramendi, J.M.; Lazkano, A. y Plazaola, A. (2006): *Valores, conocimientos y actitudes de los jóvenes deportistas guipuzkoanos en relación al dopaje*. Universidad de Deusto, Fundación Oreki y Diputación Foral de Guipuzkoa.
- Irving, Wall, Neumark-Sztainer y Story (2002): Steroid use among adolescents: Findings from project EAT. *Journal of Adolescent Health*, 30: 243-252.
- National Institute on Drug Abuse (NIDA). (1997): *Notes-Questions and Answers about Anabolic Steroids*. Disponible en URL: <http://www.steroidabuse.gov>.
- Pipe, A. y Ayotte, C. (2002): Nutritional Supplements and Doping. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 12: 245-249.
- Rashid, W. (2000): Testosterone abuse and effective disorders. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 18: 179-184.
- Thordlindsson, T., Bjarnason, T. y Sigfusdottir, I.D. (2007): Individual and Community Processes of Social Closure. A study of Adolescent Academic Achievement and Alcohol Use. *Acta Sociologica*, 50(2): 161-178.

## Capítulo 20.

# Los Valores del deporte: desafíos y controversias

Recaredo Agulló Albuixech

*Historiador y filólogo del deporte valenciano  
Autor del diccionario Espasa de términos deportivos*

Víctor Agulló Calatayud

*Universitat de València  
Departament de Sociologia i Antropologia Social*

### ■ I. INTRODUCCIÓN

Es una creencia aceptada y poco cuestionada que el deporte comporta una serie de valores. Sin embargo, esta apreciación no es del todo exacta. El deporte como tantas y tantas otras actividades humanas es bueno o malo en función de que redunde en provecho de todos. Los valores del deporte no surgen del deporte, no son cualidades del mismo (Heinemann, 2001). Los valores del deporte son el resultado de valorizaciones realizadas por individuos o instituciones, en muchos casos, interesadas. En otras palabras, no puede decirse que la actividad física por sí misma sea buena o mala, sino que sus efectos dependen, en relación con lo que se pretenda conseguir, de cómo se practique y quién la practique por lo que la propuesta pedagógica surgida desde el ámbito de la educación física tendrá que estar orientada hacia tal fin de una forma adecuada (Sánchez-Bañuelos, 2003). Imaginemos por ejemplo, los altercados que ocasionan los *hooligans*, los daños que causan algunas competiciones al medio ambiente, el afán de algunos por ganar de cualquier manera, los perjuicios que pueden comportar para la salud la participación en ciertas pruebas, o el hecho de tener que pagar a través de los impuestos la financiación de grandes competiciones.

El deporte de competición conlleva la deformación del cuerpo, fabricado o moldeado en función de la modalidad deportiva a la que está sometido. Cuando la competición ocupa el centro del escenario, frecuentemente se desencadenan los peores comportamientos y formas de actuar: agresividad, violencia, corrupción, trampas, chovinismo, nacionalismo y un largo etcétera.

En el deporte de alta competición no es todo oro lo que reluce. La Carta Olímpica afirma que los Juegos Olímpicos son competiciones entre atletas, en pruebas individuales o por

equipos, y no entre países. Sin embargo las banderas de todos los países participantes ondean en los estadios, se interpretan los himnos nacionales y luego se establece una clasificación por naciones. A modo de ejemplo nos hacemos la siguiente pregunta: Si se suprimiesen los himnos y las banderas de los países participantes, ¿cuál sería la ayuda que recibirían los deportistas por parte de sus gobiernos?

## 2. CONTROVERSIAS SOCIALES

Se ha afirmado que la misión del deporte es el desarrollo armónico del cuerpo en el seno de una sociedad pacífica y comprometida con el mantenimiento de la dignidad de la persona. El problema se plantea si nos fijamos en el cuerpo de muchos deportistas de alto rendimiento. ¿Dónde está la armonía corporal de muchos deportistas? ¿Dónde está esa alegría en las niñas gimnastas sometidas desde los 5 años de edad a unos entrenamientos agotadores o inhumanos? El desarrollo corporal evoca el desequilibrio debido a los efectos acumulados por las muchas horas de entrenamiento y con la consiguiente generalización del dopaje.

Otras consideraciones tienen que ver la salud y el dopaje. El deporte de competición se basa en el axioma de que hay que ganar cueste lo que cueste, batir récords. Si no se baten récords, si no hay megaestrellas convertidas en *celebrities*, si no hay espectáculo, las cadenas de televisión (con sus oligopolios de la información detrás) dejan de interesarse. El deporte de competición está dominado por su finalidad utilitaria. Es el cuerpo el que paga la alegría de llevar una medalla colgada del pecho. Son muchas ya las imágenes terribles que por desgracia nos aporta la práctica del deporte de alta competición. Por ejemplo, al ver desplomarse en un estadio a un futbolista. Se cuentan por millares los deportistas que han fallecido por cánceres u otras patologías médicas provocados por la ingesta de productos dopantes.

### Los contravalores del deporte y el adoctrinamiento político

En el deporte, es frecuente los actos donde se magnifica el culto a la fuerza, el desprecio por el débil, el chovinismo, el racismo, la xenofobia el antisemitismo, la homofobia, la violencia verbal y física dentro y fuera de los estadios, o la brutalidad en los terrenos de juego.

En el pasado y en el presente los Juegos Olímpicos y los Mundiales de Fútbol han servido, y sirven, de excusa para quebrantar los derechos humanos, violar las leyes y favorecer los negocios de grupos mafiosos. En los Juegos de San Louis (1904) se ridiculizó a los negros, portorriqueños y nativos norteamericanos; en Berlín (1936) se exaltó el nazismo y a cada salto del atleta negro Jessy Owens el estadio irrumpía con un *Heil Hitler*. Los Juegos de México (1968) comenzaron con la matanza de la plaza de las tres culturas donde perdieron la vida más de 3.000 estudiantes. Los Juegos de Munich (1972) se convirtieron en una auténtica carnicería entre policías, atletas israelitas y un grupo terrorista palestino. Los Juegos de Moscú (1980) estuvieron marcados por el estalinismo y los de Pekín (2008) por la burocracia del partido comunista chino. En Río de Janeiro, los Juegos Olímpicos de 2016 han supuesto el encarecimiento de la vida para millones de personas, así como el desalojo de miles de familias de sus hogares.

### ■ *Deporte saturación e imperialismo*

La competición deportiva lo invade todo. A todas las horas del día y a través de los medios de comunicación las informaciones deportivas están presentes las 24 horas del día. Los partidos de fútbol de la liga española comienzan a disputarse el viernes y se prolongan a lo largo del sábado, el domingo y el lunes. Los martes, los miércoles y los jueves se juegan los partidos de las competiciones internacionales. Y además los partidos se juegan en horarios diferentes en aras a que en cualquier momento podamos contemplar a través de la televisión todas las jugadas. El deporte satura con su poder cautivador la totalidad de la existencia humana. Un deporte como el fútbol se ha convertido en imperialista por su propia naturaleza, prácticamente eliminando a otros deportes y juegos autóctonos. Se diría que el fútbol es el nuevo ídolo al que debemos obediencia debida, y ello a pesar de que más de la mitad de la población no siente ningún interés por este deporte.

### ■ *El estadio es el espacio donde se decide el futuro de un pueblo*

Si en el pasado el prestigio de una nación se medía por el bienestar que gozaban sus ciudadanos, hoy se trata de enaltecer el poder deportivo antes que nada. Muchos deportistas gozan de un estatus muy por encima del que tienen sus líderes políticos o religiosos. Las derrotas o las victorias de una selección de fútbol suponen para muchos el sentirse identificados con una nación.

La representación de la nación ya no reside en el pueblo sino en un equipo y el estadio es el lugar donde se decide su futuro. Un estadio coronado por las banderas de los países contendientes. En los campos de fútbol las banderas de los clubes ocupan un lugar decreciente colocando en primer lugar la de aquellos equipos que ocupan los primeros puestos y relegando a la cola a los últimos. En muchas ocasiones la construcción de esos estadios se ha hecho saltándose la ley y costando a todos los ciudadanos, sean o no deportistas, el consiguiente impuesto, amén de la una colosal suma de dinero que ha supuesto para las arcas del Estado y cuyo mantenimiento será sumamente gravoso.



Los deportes de equipo nos permiten apreciar la importancia que tiene el trabajo en equipo.  
En la imagen policías locales en el estadio del Levante U.D. (APLV)

### ■ El fair play

El *fair play* fue una invención de los ingleses a finales del siglo XIX. Querían un deporte en el que por encima de todo prevaleciera el juego limpio. Ello dio origen al nacimiento del *gentleman* que era el hombre elegante, educado y que practicaba algún deporte. En la medida que el deporte se profesionalizó el *fair play* pasó a formar parte de la historia del deporte. En numerosas encuestas los deportistas reconocen que es muy difícil ganar si se cumplen las reglas. Las presiones económicas y los intereses que hay en juego en la alta competición obligan a quebrantar las reglas, en ello va en muchas ocasiones la continuidad o no en el club.

## ■ 3. EL DEPORTE POR EL DEPORTE, POR EL PLACER DE SENTIRSE LIBRE

A pesar de todo ello, el deporte puede comportar una serie de valores sumamente interesantes:

- El deporte debe contribuir a mejorar o a recuperar la salud.
- El deporte debe ser ante todo un juego en el que la persona se lo pasa bien.
- Los orígenes de la palabra deporte (*siglo XII*) nos recuerdan que siempre se asocia con actividades placenteras que tratan de alejarnos de las preocupaciones de la vida cotidiana.
- El deporte debe ser la manifestación del reencuentro con tu cuerpo y con la naturaleza.
- Deportes como salir a correr, ir de excursión, dar un paseo, montar en bici, nadar un rato, jugar un partido por entretenimiento y diversión, constituyen algunas de las vertientes propias de la grandeza del deporte.
- Tomar parte en una carrera popular, jugar una partida de pilota valenciana, ascender a la cumbre del Penyagolosa, El Veleta o El Aneto, participar en un triatlón, en una prueba



Los entrenamientos constituyen, ya de por sí, excelentes momentos para trabajar valores como: la superación personal, el esfuerzo, el compañerismo, la salud y el compartir sentimientos y emociones (IVASPE)

cicloturista, jugar un partido de tenis, fútbol, golf, baloncesto y otros deportes de equipo, entre amigos, son manifestaciones gozosas de la práctica deportiva.

- Uno de los fines del deporte es trabajar la voluntad y compartir las emociones que engendra su práctica.
- En el deporte por el deporte lo que cuenta, en definitiva, es la práctica y no el resultado.
- El deporte es un medio para ocupar el tiempo de ocio y compartir sentimientos.
- El deporte es un humanismo a través del cual buscamos la belleza, la mejora de nuestra vida y de nuestras relaciones humanas.
- El deporte debe tener una vertiente educativa, de respeto al contrario.
- El deporte como hijo que es del Renacimiento y de la Revolución Francesa pone a la persona en el centro del universo y la hace igual al resto de los ciudadanos.
- El deporte debe contribuir a la liberación de las tensiones derivadas del trabajo.
- Los valores de la solidaridad y de la igualdad son la base del deporte en letras mayúsculas, siempre y cuando el deporte esté al servicio de las personas.
- El deporte puede ser un medio eficaz para conocer pueblos, ciudades, visitar países, respetar otras culturas y modos de ver el mundo.
- El deporte debe poseer una dimensión altruista.
- El deporte debe proporcionar un equilibrio entre la audacia y la prudencia.
- El deporte debe estar marcado por la moderación del esfuerzo físico.
- El deporte busca el equilibrio entre cuerpo, la mente y la voluntad.



Son muchos los valores que el deporte puede transmitir, en especial aquellos que sirven para reencontrarte contigo mismo y tender puentes de amistad con los demás (Marga Ferrer)

- El deporte debe contribuir a establecer vínculos de amistad entre las personas y los pueblos, y de este modo aportar vías de solución a los conflictos bélicos.
- En el deporte competición, la persona está al servicio de los intereses mercantiles de las empresas. En el deporte diversión, esparcimiento, liberación, las actividades deportivas están al servicio de los ciudadanos.
- El deporte nos emparenta con el juego y nos devuelve a la infancia, a nuestro paraíso perdido.
- El deporte debe contribuir a reducir las diferencias sociales, a evitar la explotación de los poderosos sobre los débiles.
- El deporte puede constituir un excelente medio de integración social para colectivos desfavorecidos.
- El deporte nunca debe servir para alienar a la persona sino contribuir para que cada persona tome conciencia de sus capacidades y saber conocer sus límites.
- El deporte es un medio, nunca un fin en sí mismo

Para profundizar en esta temática se puede consultar el libro *Manual sobre valores en la educación física y el deporte* de Melchor Gutiérrez Sanmartín (Paidós, 2003) y el artículo *Los valores del deporte: una perspectiva sociològica* de Klaus Heinemann publicado en la revista *Apunts.Educació Física i Esport* en 2001.

# PARTE IV

## **La opinión de los policías deportistas**



## Capítulo 21.

# La opinión de los policías deportistas

En este capítulo final presentamos a una serie de policías locales que compaginan la práctica del deporte con su profesión. Hemos seleccionado a policías que practican diversos deportes a niveles diferentes, desde el meramente recreativo al competitivo. Les hemos preguntado qué es para ellos el deporte y los valores que trasmite. Igualmente les hemos inquirido sobre la manera de compaginar deporte y vida profesional, las dificultades que han encontrado para su práctica, y en qué punto se encuentra la práctica deportiva entre los policías locales en la actualidad.

Estos policías practican deportes como la carrera a pie, la natación, la escalada, la pilota valenciana, el ciclismo, las artes marciales, el triatlón o el fútbol. Han sido escogidos de manera aleatoria en función de su trayectoria deportiva. Hemos tratado de abarcar distintos deportes, tomando para ello policías de diferentes edades y comarcas valencianas. Todo ello con el fin de mostrar la diversidad de opiniones en torno al deporte. A todos ellos, queremos agradecerles su amabilidad y disponibilidad.

Todos los entrevistados sugieren diversas iniciativas para el fomento del ejercicio físico y el deporte entre sus compañeros. Una de las propuestas más repetidas para que sea tenida en cuenta por la Administración es la de adoptar fórmulas en los cuadrantes horarios que permitan mediante cambios de turnos, permisos y licencias, la conciliación del servicio con la vida familiar y la práctica del deporte. Por otra parte, insisten en los beneficios de la práctica de la actividad física y deportiva a la hora de transmitir una buena imagen a la ciudadanía y por último subrayan los enormes beneficios para la salud que genera una práctica deportiva bien orientada.

Destacan del mismo modo la sugerencia de la realización y superación de unas pruebas físicas periódicas y baremadas según la edad, en aras de garantizar la mejora y mantenimiento de la forma física y que constituyeran un mérito añadido para la promoción interna.

Finalmente también señalan otras acciones que se podrían llevar a efecto como el fomento de competiciones deportivas entre policías y otros cuerpos de seguridad del Estado; la incentivación de las unidades de la policía local en bicicleta, a pie o en patines o la inclusión dentro de la jornada laboral de una carga horaria de preparación física.

A continuación conoceremos a nuestros protagonistas. En todos los casos se sigue el mismo guión de preguntas:

1. ¿Qué es para ti el deporte?
2. ¿Qué valores crees que trasmite el deporte?
3. ¿Cuándo y cómo te iniciaste en la práctica deportiva?
4. ¿Qué emociones y sentimientos piensas que se viven con el deporte?
5. Cuéntanos tu trayectoria deportiva. (puedes comentar tu palmarés)
6. ¿Cómo pudiste compaginarlo con tu vida cotidiana? y ¿cómo lo compaginas actualmente?
7. ¿Cómo valoras la práctica del deporte y la actividad física en el ámbito de la policía? ¿Cómo crees que se podría fomentar?
8. ¿Con qué dificultades te has encontrado para la práctica deportiva?
9. ¿Qué deportes son para ti los más adecuados para el desarrollo profesional de un policía?
10. ¿Cuál ha sido el gran momento en tu vida deportiva?

## ■ I. José Luis Carque Vera. Coordinador General Área Seguridad Pública y Emergencias [ASPE] Intendente General Jefe Policía Local Castellón [PLCS]

1. ¿Qué es para ti el deporte?

La perfecta materialización de la conocida cita de la Grecia clásica: 'mens sana in corpore sano'. Es decir, el deporte no solo te aporta el equilibrio físico buscado (lo habitual es hacer deporte solo esperando una mejora corporal) sino que también te sorprende con una armonía mental encontrada muchas veces sin esperarla.

2. ¿Qué valores crees que trasmite el deporte?

¡Bueno! Son muchos y muy importantes: espíritu de sacrificio, espíritu de equipo, ánimo de superación permanente, perseverancia, autodisciplina, empatía, compañerismo, dosificación de fuerzas y energías, y un largo etcétera. Todos ellos imprescindibles, a mi modo de ver, en ese mundo tolerante y de pacífica convivencia que todos deseamos. Dicho de otro modo, no es un utopía en tanto y cuanto ese mundo no es una meta, sino un camino plagado de estos valores, como en el deporte no es la meta, sino el ejercicio.

3. ¿Cuándo y cómo te iniciaste en la práctica deportiva?

Bien, partiendo de ese 'gusanillo' que ya todos tenemos por movernos y sudar para sentirnos bien desde que somos niños, en mi caso y en el de muchos policías que conozco, la preparación de las oposiciones es casi el centro nuclear en el que giran los orígenes de la práctica del deporte, así suele ser el atletismo (transformado a la forma de las pruebas que se piden para el proceso selectivo) y la natación las modalidades con las que muchos policías se inician en el deporte. Ya posteriormente la musculación en sala y el *running* vienen a ser la forma ordinaria de mantenimiento.

4. ¿Qué emociones y sentimientos piensas que se viven con el deporte?

Sin duda, para mí, la más importante es la que brinda la lucha con uno mismo, la permanente victoria sobre las propias carencias, la mejora continua, esa sensación de 'misión cumplida' que vives cuando estás en la ducha después de un entrenamiento. Sensación difícilmente superable por otros acontecimientos que se suelen calificarse de muy gratificantes. En este sentido recuerdo una charla con un amigo que me preguntaba como tenía la voluntad de levantarme cada mañana antes de las seis para irme a nadar, a entrenar duro, antes de ir a trabajar, y yo le contesté que si no fuera porque cada día, a esa hora, ya me he peleado conmigo mismo y he 'ganado', probablemente acabaría peleándome (en el sentido figurado de la palabra, naturalmente) con muchas personas durante la jornada; ¡al día hay que pillarlo dormido para poder doblegarlo!

Por otro lado el deporte ofrece emociones y sentimientos agradables no sólo al que lo practica sino también al que lo disfruta como espectador, no hace falta que me extienda en ello. ¿No?

5. ¿Cuál es tu palmarés? Cuéntanos tu trayectoria deportiva?

Bueno, mi palmarés no se cuenta por marcas sino por tiempos, me explico: por el tiempo dedicado y robado al sueño y por el tiempo no dedicado a la familia u a otras aficiones. Durante mucho tiempo mi palmarés, lo que me ha satisfecho lo suficiente como para continuar, no ha sido por tanto la marca sino el esfuerzo, un sacrificio reconocido y valorado, por mi familia y amigos, como positivo para mi persona y para mis relaciones con ellos.

La inflexión, el momento quizá más importante, mi marca olímpica se produce cuando venzo a una dura enfermedad que me lleva a un trasplante de hígado. Recuerdo que el equipo médico me dijo que todo había ido muy bien por la concurrencia de aquellos valores que cité: espíritu de sacrificio, ánimo de superación, autodisciplina, etc., todos ellos ejercitados día a día con el deporte.

Respecto a mi trayectoria deportiva es la dicha anteriormente, la propia de un policía que comienza entrenado para aprobar una oposición y luego para mantenerse en forma en una profesión que requiere un tono físico y un equilibrio mental, pero en lo que más me he centrado ha sido en la natación, a la que dediqué parte de mi poco tiempo antes de mi operación y casi todo el disponible después de ella. De hecho en el 2011 competí en las olimpiadas, en los juegos mundiales de Policías y Bomberos, celebrados en Nueva York. Mi objetivo no era un tiempo específico, era poder saltar del poyete de salida en unos juegos mundiales después de un trasplante, y lo conseguí, la marca ni la recuerdo.

6. ¿Cómo pudiste compaginarlo con tu vida cotidiana? y ¿cómo lo compaginas actualmente?

Parece difícil, pero no tanto por los horarios profesionales que, por lo general, funcionan a turnos y dejan tiempo suficiente para entrenar, sino por la vertiente familiar. Esos turnos francos de servicio deberían ser para la familia o los amigos y el deporte (que, por otro lado 'engancha' y si dejas de practicarlo te afecta negativamente al carácter) puede verse como un malversador por la familia, pero con un poco de or-

ganización y algo de sacrificio (entrenar de madrugadas, en las horas de las comidas, etc.) todo se puede arreglar y la balanza se equilibra de nuevo.

En la actualidad y desde hace ya un tiempo mi trabajo como directivo policial me ha complicado bastante el calendario. Ahora ya no hay aquellos turnos y tiempos libres. Hoy el teléfono (el esclavófono, dice mi hija), que es un ordenador portátil, te tiene todo el día comunicado con una realidad de la que no puedes evadirte, esa realidad que se transforma en interior cuando solo escuchas los latidos de tu corazón cuando sales a correr, o ese murmullo tan especial en el que se convierte tu percepción auditiva cuando nadas. Pero, con todo y con ello, aunque sin tanta regularidad (la base del ejercicio deportivo eficiente), salimos al paso aunque solo sea dando largos paseos andando, por cierto un ejercicio muy recomendable y que yo personalmente no descubrí hasta que la necesidad de un postoperatorio me obligó a ello.

7. ¿Cómo valoras la práctica del deporte y la actividad física en el ámbito de la policía? ¿Cómo crees que se podría fomentar?

La práctica del deporte es fundamental para el policía. Pero no solo, que también, para mantener un físico adecuado que le posibilite (y me permitirás la expresión) 'correr detrás de los ladrones', por usar una expresión popular, sino también para mantenerse en un estado mental equilibrado, firme y seguro, baste con releer los valores que antes hemos mencionado y evaluar si deben o no ser parte de del catálogo de principios de un servidor de la ley que lleva armas para usarlas cuando la circunstancias se lo exijan, que corrige conductas en beneficio social o que, simplemente, es o debe ser referencia de tranquilidad y sosiego, de seguridad, para sus convecinos.

El deporte en la policía se fomenta desde la propia Administración, no es necesario inculcar una apetencia por una práctica que ya, en la mayoría de los casos, es parte consustancial de la personalidad de quien ha decidido ser policía. Por ejemplo en los Cuerpos de Bomberos el hecho de servir bajo la forma de retén (esperar en base la demanda) permite que estos funcionarios mantengan un estado físico adecuado sin necesidad de fomentar el ejercicio físico. Por el contrario en las policías, cuyo servicio es dinámico (la sola presencia en las calles es parte de la seguridad), la práctica del ejercicio debe realizarse en los momentos francos de servicio, y es aquí donde la Administración puede intervenir adoptando fórmulas de cuadrantes horarios que permitan la conciliación del servicio, con la vida familiar y social y con la práctica de un deporte que finalmente no solo beneficia al funcionario que lo practica sino también al ciudadano para el que sirve.

8. ¿Con qué dificultades te has encontrado para la práctica deportiva?

Lo cierto es que no han sido excesivas, al menos en mi caso. Mi familia siempre entendió que parte de mi tiempo libre debía dedicarse al ejercicio, en parte me podía ir la vida en ello. En el trabajo también siempre ha estado interiorizado el deporte como parte esencial de su propia naturaleza, con lo que, y repito, en mi caso, no han sido mucho las dificultades.

Ahora si me preguntas por la incomodidad de madrugar, por el ejercicio de voluntad que supone ir a entrenar 'a pesar del día que llevas', etc., no las entiendo como dificultades. Eso sería como pescar sin mojarse.

9. ¿Qué deportes son para ti los más adecuados para el desarrollo profesional de un policía?

El mantenimiento en cualquiera de sus vertientes es fundamental, aeróbico y anaeróbico, el policía debe poder responder a situaciones que impliquen tanto resistencia como otras que precisen de fuerza explosiva, tanto soportar horas en pie en un evento o correr detrás de aquel 'ladrón' como arrancar un obstáculo en un accidente o levantar a una persona del suelo.

10. ¿Cuál ha sido el gran momento en tu vida deportiva?

Diría que el momento de la zambullida en la prueba de los 50 metros libres en una piscina del Bronx de Nueva York, hace 3 años, pero no, el gran momento es cada mañana en la que veo que puedo salir a correr, o a andar, o a nadar, el gran momento es poder disfrutar todos los días de una vida que, en mucho, conservo gracias al deporte.

## 2. Dulce Albers. Policía Local del Ayuntamiento de Valencia

1. Lo tengo clarísimo. Es una manera de vivir. Después de 25 años corriendo he estado los últimos 5 parada por una lesión y ahora que lo estoy retomando sé que siempre seré corredora. El deporte me ha acompañado en todas las etapas de mi vida.
2. Fundamentalmente fomenta el compañerismo y la empatía importantísimos en el trabajo policial. Puede resultar paradójico porque el deporte es de por sí competitivo pero hay que pensar que entrenando encuentras grandes amig@s que luego pueden ser grandes rivales y como todos estamos intentando lo mismo nos comprendemos.
3. Siempre me ha gustado correr en el colegio y más tarde descubrí un día por casualidad a los corredores de la alameda, al día siguiente me puse unas zapatillas y acudí (hablo del año 1984) allí a correr. También me impresionó la película RUNNING de Michael Douglas y decidí que algún día correría una maratón, así que debuté en la de Valencia del 85 y así empezó todo...
4. Antes he dicho que el deporte acompaña a la vida pues como ésta tiene momentos de alegría, cansancio, emoción, frustración, satisfacción pero sobretodo da fortaleza. Los deportistas estamos acostumbrados a trabajar duro para superarnos y eso da fuerza en la vida. También al poner nuestro cuerpo y mente casi al límite aprendes a conocerte muchísimo por dentro y por fuera (tus reacciones, limitaciones, comportamientos...) y esto da seguridad. Resumiendo, cuando me siento deportista me siento fuerte emocionalmente.
5. He sido Campeona autonómica de Maratón en 1994 y Campeona provincial 1.500 m.l.; Subcampeona autonómica 1.500 y 3.000 ml.; Campeona autonómica universitaria de cross. Mis mejores marcas son 2:59:36 en maratón en 1994; 1:19:40 en media maratón en 1989; 37:48 en 10.000; 10:07 en 3.000; 4:40 en 1.500; 5:09 en la milla. Como veterana (+ 35 años), subcampeona de España de veteranas en pista cubierta

(1.500mts) en 2001. En los Campeonatos Mundiales de Policías y Bomberos del 2003 en Barcelona, medalla de oro y de plata en cross y 1.500 respectivamente. En los Mundiales de Quebec de 2005 medalla de bronce en cross y 1.500. En los Europeos también de Policías y Bomberos del 2006 medalla de oro en cross, 1.500 y 3.000 en mi categoría. En los mundiales de Australia de 2007 medalla de oro en 1.500.

6. Cuando estudiaba lo llevaba bien. Cuando entré a trabajar como policía se complicó por los turnos (mañana tarde y noche) y las oposiciones para fija ya que al principio era interina, pero con mucha voluntad seguí entrenando (a veces a las 4 de la mañana o a las 12 de la noche). Ahora tengo turno fijo de mañana, una maravilla para poder ponerse en forma pero tengo una hija de 4 años y una lesión, pero lo intento.
7. Es fundamental una buena forma física en nuestro colectivo que normalmente se consigue para pasar las oposiciones pero luego desaparece aunque últimamente el fomento de la práctica deportiva en la sociedad se refleja entre los compañer@s más jóvenes. Ahora es fácil oír hablar en los vestuarios o en los minutos previos al pase de lista de medias maratonés, carreras de montaña o triatlones. Antes no se oía nada de esto.

Sería deseable de cara a mejorar la práctica entre los policías locales un mayor apoyo por parte de los jefes y de los sindicatos. Algo ha mejorado, los nuevos retenes disponen de gimnasio también se informa de carreras y en algunos casos se hace precio especial en las inscripciones y se han organizado competiciones de policías gracias al trabajo de algunos mandos y la dedicación y persistencia de los compañeros pero en el momento se baja la guardia esto desaparece. Desde luego lo ideal sería reservar un horario dentro de la jornada laboral para el deporte: defensa personal, carrera de fondo, gimnasia... aunque sea dos o tres veces por semana rodando los agentes.

8. La mayor dificultad ha sido la turnicidad y trabajar los días festivos sobre todo en plantillas pequeñas donde es difícil cambiar con los compañeros.
9. Atletismo en general por las carreras y saltos. El fondo como base. Artes marciales (defensa personal) y gimnasia y pesas por agilidad y fuerza veo que pueden ser más específicos pero en general todos son válidos ciclismo, natación, montañismo...
10. He vivido muchos momentos grandes pero tengo tres favoritos cuando terminé mi primera maratón y grande, grande por lo emocionante e inesperada cuando gané por primera vez la Volta a Peu de Valencia en 1986 el ver tanto corredor y tanta gente animando en la meta y tanta repercusión, estuve emocionada mucho tiempo. No me lo creía y el bajar de 3 horas en maratón también porque estuve mucho tiempo luchando por ello.

### 3. David Julià. Policía Local del Ayuntamiento de Vall d'Uixò

1. Es una forma de comunicación social muy importante a través del esfuerzo físico.
2. Pues, esencialmente la mejora de uno mismo en todos sus aspectos físicos, psíquicos, cooperación, solidaridad y especialmente amistad.
3. Me inicié en la escuela en el fútbol y en el Instituto en atletismo.

4. Es una experiencia muy gratificante, por el ambiente que rodea el deporte, siempre y cuando no se fomente la violencia.
5. Pues, como corredor popular, no de élite, pues no he estado en ningún centro de alto rendimiento, he conseguido varios títulos de 10.000 en pista, campeonatos de gran Fondo en Siete Aguas, entrando varias veces entre los diez primeros en menos de 47 minutos, subcampeón de España de maratón, subcampeón de España universitario en 5.000 metros.
6. Al trabajar a turnos, no tenía más remedio que buscarme la vida para poder entrenar, nunca se me ha facilitado un horario especial. Ahora tengo mejor horario y entreno sin tantos agobios.
7. Es un aspecto fundamental y necesario para los policías para mantenerse en forma y mantener una condición física adecuada para los momentos en que se debe utilizar esa aptitud en la vida cotidiana y porque un policía en forma da buena imagen.
8. Pues, la falta de coordinación de las distintas administraciones para apoyar a los deportistas: centros de alto rendimiento, ayudas médicas etc...
9. Casi todos los deportes son buenos, siempre y cuando se practiquen con asiduidad y constancia.
10. Quedar segundo en el campeonato de España de Maratón y ganar la San Silvestre de Valencia.

#### 4. Jordi Bueno. Cuerpo Nacional de Policía (CPN)

1. El deporte para mí es un pilar fundamental tanto en mi vida personal como en la profesional. El deporte en mi vida personal tiene un nombre propio «PILOTA VALENCIANA». En él se basa mi día a día, en una preparación y exigencia que requiere este gran deporte en la actualidad, ya que la competencia y el nivel entre los jugadores es máximo, de ahí que se necesite una gran fortaleza física y mental para estar a la altura en cada partida, es lo que me exijo a mi mismo para seguir compitiendo. El deporte en mi vida profesional es vital para el buen desarrollo que requiere cada actuación policial, ya que en general todas y cada una de ellas me obligan de cierto modo a estar en buena forma física.
2. Los valores que para mí transmite el deporte son: el Sacrificio, el Espíritu de Superación, Aceptación de unas Reglas, Respeto, el sentimiento de formar parte de un equipo (bueno para la integración), el aprendizaje de una derrota y la satisfacción de una victoria.
3. Siendo un niño, dicen mis padres «que apenas decía alguna palabra», ya llevaba una pilota en la mano que me acompañaba a todas partes buscando cualquier pared que me sirviese para jugar con ella. Conocí este deporte por mi padre, ya que jugaba en la misma calle donde vivíamos «la calle del Tossal de Meliana» donde cada sábado por la tarde se jugaban grandes partidas y desafíos que me hicieron querer y aprender de este deporte. Un recuerdo y afecto muy especial le tengo igualmente al «Tio Vicent» quien me transmitió toda su estima hacia el *joc de pilota*.
4. Las emociones reflejan nuestro interior, lo que sucede a nuestro alrededor, como vivimos cada momento... me permiten conocerme mejor y entender como reacciono

y al final, lo que siento, es lo que me hace tomar una decisión. Cada deportista vive y expresa sus sentimientos de una forma muy personal, unos lloran de impotencia al no lograr lo que desean, otros gritamos para soltar toda la energía acumulada o gritamos de alegría al alcanzar la victoria, nos alteramos cuando no salen las cosas como queremos y nos relajamos cuando todo sale bien. La peor derrota es la sensación de irme a casa sin hacer bien las cosas y el triunfo más deseado (aunque pierda la partida), es darlo todo, entregarme al cien por cien, saber que he hecho todo lo que estaba en mis manos para ganar, y al final de cada partida, me queda la satisfacción de entregarme y disfrutar de un deporte que está en mi vida desde que nací.

5. Palmarés:

- Campió profesional de Galotxa XXVII Trofeu Festes Meliana 2003
- Campió Trofeu Interpobles de Galotxa 2005
- Campió Trofeu Supercopa de Galotxa 2005
- Campió Trofeu Copa Generalitat de Galotxa 2006
- Semifinalista 1ª Divisió Autònomic de Frontó Parelles 2012, 2013, 2014
- Campió Trofeu Antonio Durà Frontó Individual 2010, 2011, 2012
- Subcampió 1ª Divisió Autònomic de Frontó Individual 2013
- Campió Escala i corda Trinquet de Pelayo 2011, 2012, 2013, 2014

Trayectoria deportiva:

- Club de Pilota Valenciana de Meliana
- Club de Pilota Valenciana d'Almussafes
- Club de Pilota Valenciana de Guadassuar

6. Para mí no ha sido nada difícil compaginarlo, tanto en los años anteriores como en la actualidad, ya que forma parte de mi día a día igual que mi trabajo, mis estudios, etc...
7. Para mí es fundamental e imprescindible la práctica deportiva y la actividad física para cualquier actuación policial, ya que una buena forma física es uno de los pilares principales para un policía. De hecho ya se fomenta, ya que tenemos nuestras propias Olimpiadas de policías y bomberos a nivel mundial donde cada 4 años competimos en multitud de deportes y modalidades.
8. La mayor dificultad para mí ha sido estar destinado fuera de valencia durante 4 años (Ávila, Alicante, Barcelona, Madrid) y tener que conducir cientos de kilómetros, para poder jugar el sábado mi partida a «Escala i corda», «Galotxa» o «Frontó», demasiados kilómetros, muchas horas en carretera, cansancio, horas de sueño... cambios de turno... Todo por jugar y a pesar de todo esto volvería hacer lo mismo, solo por tener la recompensa de llegar a casa, preparar «el verd, el tesamoll, les diteres, les planxetes, l'esperadrap» pantalones blancos, camiseta azul o roja, sentir la pelota en las manos y salir a jugar.
9. Para el desarrollo profesional de un policía pienso que los deportes más adecuados son los siguientes:
1. Defensa personal: prioritario para el trabajo diario de un policía.

2. Atletismo: muy importante para mantener un buen fondo físico para cualquier actuación policial que se requiera.
3. Musculación: este deporte es compatible con cualquier otro deporte para mantenerte fuerte físicamente y no es necesario practicarlo a diario, solo un par de veces a la semana.

Que sean los más adecuados no quiere decir que sean los más practicados, en los casos de compañeros que han trabajado conmigo, deportivamente se dedican a practicar otros deportes como Natación, Ciclismo, Fútbol y Pádel, incluso algunos de los más valientes se preparan y participan en Triatlón o Ironman, sin dejar de mencionar a los compañeros campeones olímpicos en Piragüismo y en algún otro deporte.

10. Por suerte para mí, el gran momento deportivo de mi vida no ha sido ganar una partida, ni un campeonato, ni un desafío, esos son momentos muy cortos y que dejan de saborearse muy pronto. Mi sentimiento va mucho más allá, mi gran momento deportivo ha sido durante años poder jugar con las mejores figuras de la pelota valenciana, sentir en mis manos la velocidad de pelota que solo ellos pueden darle y tener la satisfacción de que cuando uno de ellos tiene la mala suerte de sufrir una lesión y necesita realizar entrenamientos dentro de una cancha, poder aportar mi granito de arena en esa recuperación y puesta a punto para que pueda jugar lo antes posible, ya sea para las partidas del día a día o preparar con ellos alguna final importante.

Con todo esto quiero transmitir que lo más grande en mi carrera deportiva ha sido poder conocer, entrenar, jugar y tener una estrecha amistad con los mejores jugadores de esta época, por lo que esta entrevista no podría acabar sin nombrar los jugadores que han hecho posible que el gran momento deportivo de mi vida sea una realidad: José (Grau), José (Genovés II), Ismael (Fageca), Dani, Héctor, Víctor (Cañones), Pedro (El Zurdo), Pedrito, Quico (Soro III), Javi (Puchol II), Tino, Salva o Colau.

## ■ 5. Juan José Nevado. Policía Local del Ayuntamiento de Vall dels Alcalans

1. Para mí es una diversión, si no tuviera que preocuparme por tener un sueldo mis principales ocupaciones serían estudiar y viajar. Yo concibo el viaje como deporte, porque para practicar mis aficiones (escalada, esquí, descenso de barrancos, senderismo, etc.) necesito desplazarme, a veces a otros países, lo que además de realizar las actividades te permite conocer otras formas de vida.
2. En mi caso me ha permitido conocer culturas diferentes a la nuestra, vivir el cambio de aptitud ante la vida que se da cuando pasas de nuestro entorno a lugares como las aldeas del Himalaya, las montañas del Thien Shan al oeste de Kirguizistán o algunos lugares de Sudamérica. He tenido la suerte de pasar temporadas de varios meses en países como Nepal, y eso te permite abandonar el rol de turista y ser uno más en el lugar. En Nepal he colaborado 6 años con una ONG que se dedica a ayudar a las escuelas de montaña de los Valles del Khumbu y del Kangchenjunga y he estado

algún tiempo en casas de los valles. El valor estrella que transmiten los viajes de montaña es el de la comprensión, el de la amplitud de miras, es decir, el entender que no todos vivimos igual y que debes de respetar otras culturas o costumbres.

3. En la infancia tuve una incursión en el fútbol, jugando en el equipo de una Asociación Cultural, lo que me sirvió para comprobar rápidamente que no me gustaba porque ni me divertía ni me aportaba nada. A los 18 años, al empezar la carrera de Biología empecé a escalar en roca con varios amigos, y casi a la vez a salir a andar a la montaña y a correr en la bicicleta por sendas. Al acabar los estudios completé la formación como guía de montaña y comenzaron los viajes, todos con su ingrediente de montaña: Nepal, Argentina, Malí, Costa Rica, India, Nueva Zelanda, Kirguizistán, etc. algunos visitados varias veces, conduciendo grupos o de vacaciones.
4. En todos los deportes que practico puedes vivir la emoción del descubrimiento, de subir por una pared que no conoces, bajar esquiando un tubo en condiciones de innovación completamente diferente a las que tenía la última vez que lo descendiste, encontrar un poblado en un valle perdido de un lugar recóndito, etc.
5. No he competido, el deporte es mi diversión, aunque también a veces es mi trabajo, conduciendo grupos en viajes de montaña, impartiendo cursos sobre materias que tienen que ver con la montaña (orientación, etc.).
6. Siempre he podido compaginar el deporte con el resto de actividades, cuando estudiaba coordinando las actividades con los estudios, y después cuando empecé a trabajar como Policía compaginando el trabajo con el deporte y los viajes. En los 16 años que llevo en el Cuerpo he trabajado siempre con un turno de 8 días de trabajo y 6 libres, por lo que casi cada 2 semanas puedes desplazarte a los Pirineos o zonas lejanas de casa. Además la semana de trabajo, como la jornada es intensiva, tienes medio día para poder hacer deporte, estudiar, etc.

Los viajes más largos son en las vacaciones, suelo juntar más de un mes haciendo algún cambio con compañeros y alguna que otra vez he pedido meses de permiso sin sueldo, es la única manera de visitar algunos sitios donde el transporte no es demasiado fácil, y sobre todo la única manera de conocer al más a la gente del lugar. Para esto último he contado siempre con el apoyo de los compañeros, las Jefaturas y el Ayuntamiento que me han facilitado los cambios de turno y los permisos, cosa que en cualquier otro trabajo hubiera sido mucho más difícil.

7. Se hace bastante poco deporte, no lo he estudiado con detalle, pero por lo que observo supongo que no pasamos de un tercio los policías que hacemos deporte. Es una cuestión de gustos y mucha gente vive el deporte como "cansancio" lo que es la excusa perfecta para no practicarlo, aunque después sea un ferviente seguidor de algunas disciplinas a través de la televisión. Otras veces la excusa son los hijos, que no dejan tiempo para uno mismo.

Yo pienso que es una cuestión de planificación, y que con un poco de orden a tiempo para hacer muchas cosas, sobre todo teniendo en cuenta que no todo el mundo trabaja las 8 horas seguidas. Fomentar el deporte es difícil, casi todos los Policías tenemos jornada intensiva, lo que te deja medio día libre, todos tenemos acceso a instalaciones deportivas al lado de nuestra casa, muchas veces gratuitas, por no hablar de la calle (para la carrera, la bici, etc.) y por lo tanto si no hacemos

actividad deportiva es porque no queremos hacerla. Una forma de “fomento” sería el tener que pasar unas pruebas físicas anuales adaptadas a la edad de cada cual, pero entonces dejaríamos de concebir el deporte como placer y además se podría exigir a los Ayuntamientos que incluyeran tiempo para el entrenamiento, etc.

8. Ninguna, para mí únicamente supone un obstáculo la distancia que he de recorrer para practicar algunas disciplinas como el esquí, que además está limitado en el tiempo en España a unos 3 meses al año, y con la carestía del combustible, alojamiento, material, etc. lo hace un deporte caro. Además, para viajar a lugares como el Himalaya hace falta invertir mucho dinero, lo que no está al alcance de todos los hogares, pero adaptándose a las posibilidades se pueden hacer muchas cosas, en Valencia tenemos muchas zonas para escalar en roca, para ir en la bici, y el Pirineo está a sólo 5 horas de coche.
9. Para el desarrollo profesional y pensando de forma estricta en el trabajo creo que el mejor sería el triatlón, aunque realmente cualquier actividad deportiva sería buena porque todas contribuyen a mantener el estado de forma.
10. Hay muchos grandes momentos, casi todos asociados a viajes, y normalmente esas satisfacciones no se asocian sólo a los logros deportivos, sino al descubrimiento de lugares, formas de vida, recuerdo especialmente la primera vez que visité Nepal, el contraste de la vida en ciertas zonas del Himalaya con la vida en Europa es brutal. También ha habido grandes momentos más cerca de casa, conseguir escalar un grado de dificultad en roca, bajar esquiando una montaña, etc.

## ■ 6. Francisco Ribera. Policía Local del Ayuntamiento de Banyeres de Mariola

1. Para mí el deporte es una forma de vivir
2. El deporte transmite grandes valores como la amistad, la deportividad, la constancia, la nobleza, la sinceridad... en fin a ser mejor persona.
3. Empecé a correr de casualidad, en una prueba popular en 1979.
4. Son muchos y variados, buenos y menos buenos, alegres y tristes, a veces llegas a vivir la decepción...
5. Me siento un corredor popular, poseo los récords de maratón y de medio maratón de la Comunidad Valenciana.
6. Todo exige sacrificio. Es complicado querer sacar el máximo de uno compaginándolo con la vida laboral, incluso diría que es imposible. Hay que poner muchas ganas para poderlo compaginar con la vida laboral. Los turnos son lo más complicado pues a veces me he quitado horas de descanso, y esto es un gran error.
7. Creo que los policías tendrían que tener un mejor estado físico, no tanto como los bomberos, pero algo parecido, para poder acceder a ser policía un buen estado físico hace que este mucho mejor psicológicamente y anímicamente. Esto es muy importante en este trabajo.
8. Dificultades ninguna o muchas, según lo veas, como en casi todas las cosas de la vida. Nadie te da nada, así que si quieres algo te toca ganártelo y sacrificarte.

9. Son buenos todos los deportes que ayuden a mejorar el estado físico en general, artes marciales, atletismo, ciclismo
10. Creo que mis mejores momentos los viví en la década de los 90.

## 7. Roberto Navarro. Policía Autonómica

1. Para mí significa una forma de vida, ya que cuidas la alimentación, el descanso (que también forma parte del entrenamiento)... Tu entorno, las amistades también van un poco ligadas a la práctica deportiva.
2. El deporte te ayuda a sacar lo mejor de ti mismo, pone a prueba tu capacidad de sufrimiento y sacrificio, te enseña a esforzarte por alcanzar un objetivo, a no abandonar cuando las cosas no salen como esperas. Te enseña a ser humilde y respetuoso con tu contrincante. Te aporta autocontrol, confianza en ti mismo (que es la base del equilibrio mental).
3. He practicado deporte toda mi vida, desde pequeño. Supongo que como cualquier niño de mi edad empecé en el colegio. Luego jugué a fútbol, que tuve que dejar por una lesión. Y ahí fue cuando comencé a practicar artes marciales: jiu-jitsu, kick-boxing/muay thai, judo, mma (artes marciales mixtas)...
4. Evidentemente, alegría en las victorias y orgullo cuando alcanzas las metas que te propones. Tristeza y frustración en las derrotas, pero más aún cuando te lesionas.
5. Palmarés:
  - 1er clasificado Campeonato Autonómico Jiu-jitsu /Tai-jitsu. Federación Española de Karate (F.E.K)
  - 1er clasificado Campeonato de España Jiu-jitsu /Tai-jitsu. Federación Española de Karate (F.E.K)
6. La verdad es que siempre he sacado tiempo para practicar deporte, aunque fuese una horita para salir a correr o ir al gimnasio. Otra cosa es competir...ahí ya la cosa se complica, porque debes dedicarle más tiempo. Como actualmente no compito me organizo para poder entrenar todos los días un ratito, pero sin la obligación de tener que hacerlo.
7. Pienso que una buena preparación física para un Policía es fundamental, tanto si trabaja en la calle, como si lo hace en un despacho. Por diversos motivos, pero principalmente por él mismo, por su salud. Aparte que ésta preparación física le permitirá realizar sus funciones de una forma óptima.

Y por otro lado, creo que hay que cuidar un poco la imagen policial que el ciudadano tiene de los funcionarios policiales.

Creo que el entrenamiento policial debería estar reglado y todas las Unidades deberían poder entrenar una hora todos los días en horario laboral, ya que la preparación física es una condición que se le exige a un Policía. Del mismo modo, hacer un seguimiento de este entrenamiento, estableciendo unas pruebas básicas de aptitud físicas anuales, adaptadas según edad, que todo Policía debiese superar.

Por otro lado, no estaría mal que parte de ese entrenamiento se enfocase a trabajar la Defensa Personal Policial, que también es una actividad física pero específica

de los cuerpos policiales, que nos permitiría tanto mantener una condición física adecuada como «entrenar» conceptos policiales que «en la calle» pueden ser de gran utilidad.

8. Personalmente lo que peor he llevado ha sido la «turnicidad», ya que los cambios en los horarios de trabajo afectaban a la rutina de entrenamiento y al rendimiento deportivo.
9. Aquel que le guste a uno... así no habrá excusa para no hacer deporte y poder tener cierta condición física. Pero creo que correr, *cross-fit*, y las artes marciales son actividades físicas que más pueden encajar en la preparación física de un Policía.
10. «El gran momento» es poder seguir practicando deporte cada día, y hacer lo que me gusta. El tema de los títulos no es importante para mí.

## 8. Antonio Tárrega. Policía Local del Ayuntamiento de Valencia

1. Para mí el deporte es un hábito y una manera saludable de entender la vida. Desde pequeño hasta el día de hoy siempre he estado practicando algún tipo de deporte y soy contundente al afirmar que seguiré haciéndolo el resto de mi vida ya que me hace sentir bien física y psicológicamente.

Sin llegar al extremo de la obsesión y en la medida que me permiten las obligaciones diarias siento la necesidad de ponerme las zapatillas y salir a correr, a poder ser por montaña; o de coger la mochila e irme a la piscina a nadar o al gimnasio; otro deporte con el que disfruto muchísimo es practicando ciclismo de carretera y de montaña. Me encanta salir a devorar kilómetros. Estos tres deportes aunque parecen independientes se unen bajo uno solo, el triatlón. Deporte que practico desde hace cuatro años.

Volviendo al inicio de la pregunta, concibo el deporte como un «hábito saludable» de entender la vida. Habitual porque lo practico siempre que puedo, es decir casi a diario y saludable porque repercute positivamente en mi bienestar físico, mental y social, es decir me hace sentir vivo y pienso que no hay nada más bonito que sentirse vivo.

2. Son muchos los valores que el deporte transmite pero si hay un rasgo definitorio en común a todos ellos es que el deporte transmite únicamente valores positivos. A continuación enumero alguno de ellos:
  - Amistad
  - Diversión
  - Salud y bienestar
  - Sociabilidad
  - Cooperación
  - Compañerismo
  - Igualdad
  - Creatividad y expresión de sentimientos
  - Autonomía

- Autoestima
- Disciplina y respeto hacia uno mismo y hacia los demás
- Autoconocimiento y autodominio
- Habilidad y autorrealización
- Esfuerzo y sacrificio
- Logro (éxito personal y del grupo - aceptación del fracaso)
- Aventura y riesgo
- ...

Si tuviera que elegir entre cuatro o cinco me quedaría con **salud y bienestar, sociabilidad, cooperación, igualdad y autonomía.**

3. Pues de eso hace ya mucho tiempo... Recuerdo que yo era muy pequeño, tal vez fuera con tres o cuatro años cuando empecé a practicar karate en el gimnasio de mi barrio. Mi hermano mayor hacía karate y él fue el referente de pedirle a mi madre que yo también quería practicar karate. Luego fui pasando por varios deportes como el fútbol, fútbol sala, voleibol, patinaje y cuando estaba cursando COU tomé la decisión de estudiar Ciències de l'Activitat Física i l'Esport y para ello debía prepararme unas exigentes pruebas de acceso. Conseguí mi objetivo preparando las pruebas físicas con Raúl Fernández, licenciado en FCCAFE y quien además me enganchó literalmente al atletismo, corriendo pruebas de medio fondo y fondo. Y más tarde fui yo quien lo adentré al mundo policial, siendo a día de hoy compañero en la Policía Local de Benimodo.
4. En mi opinión considero que el deporte es dual y nos ofrece las dos caras de una misma moneda. Aunque dependiendo de cada persona y según cómo focalice sus emociones y sentimientos el deporte nos ayudará a crecer como personas o nos debilitará cayendo en conductas destructivas de nosotros mismos y/o de los demás. Algunas emociones y sentimientos que podemos experimentar con el deporte son:
  - Felicidad - tristeza
  - Amor - odio
  - Euforia - angustia, depresión,
  - Motivación - desaliento
  - Compromiso, sacrificio - dejadez, pereza
  - Autoestima - infravaloración
  - Diversión - aburrimiento
  - Aprecio - menosprecio
  - Satisfacción - preocupación
  - Pertenencia - soledad, aislamiento
  - Éxito - fracaso
  - ...

Cuando entreno o participo en un triatlón quiero vivir emociones, sentimientos y pensamientos positivos pero a veces el deporte nos enseña su cara más amarga haciéndonos sentir tristeza, odio, angustia, soledad, etc, y por ello no dejo de hacer

triatlón. Debemos saber manejar estas emociones y sentimientos negativos para salir reforzados y continuar motivados practicando deporte.

5. De pequeño empecé haciendo karate y luego fui pasando por varios deportes como el fútbol, fútbol sala, voleibol, patinaje, etc. Pero realmente mi trayectoria deportiva se inicia a los 17 años cuando decido practicar atletismo en las disciplinas de carreras de medio fondo y fondo. Después de 4 años haciendo carreras tanto en pista como en asfalto en las que obtuve algunos buenos resultados, de alguna lesión y de algunos cambios en mi vida personal cambié las zapatillas de correr por las pesas pero sin llegar a desvincularme nunca del *running*.

Con 20 años y estudiando 2º de CAFE decidí aplazar mis estudios universitarios para opositar a Policía Local y una vez firmé como funcionario de carrera, en 2005, volví a reemprender CAFE y a correr más que nunca.

Desde 2005 hasta 2010, fueron unos años muy intensos de trabajar, estudiar y entrenar. Por aquel entonces recorrí muchos kilómetros a pie y en los años de 2008 a 2010 me aventuré a participar en varios *ultratrails* de montaña conociendo las limitaciones del cuerpo, la fortaleza de la mente y disfrutando de entornos maravillosos aquí en la Comunitat Valenciana y en los Pirineos.

Entre otros *trails* de montaña guardo el bonito recuerdo de correr durante 18 horas y 5 minutos el Ultra trail cuerpo, alma y mente en Javalambre 2010, en el cual tras sus 110 km, 5.280 m desnivel positivo finalicé en 2ª posición.

Varias lesiones cómo la fractura de los sesamoideos del pie derecho y el fantasma de la fascitis plantar hicieron que tuviera que reconducir mis orientaciones deportivas alejándome de los ultras de montaña.

En el 2010 empecé a hacer ciclismo de montaña y después también de carretera y animado por varios amigos en el 2012 emprendí mi andadura en este mundillo del triatlón en el cual me encuentro ahora inmerso.

Mis comienzos en el triatlón fueron un poco peculiares y fuera de lo normal, debuté en un triatlón de distancia Iron Man, aunque todo tiene su explicación. Yo tenía mucha experiencia corriendo y en dos años me había adaptado muy bien al ciclismo pero el triatlón son tres deportes, ¿cuál me faltaba? Sí, muy bien, la natación. Así que empecé a nadar y 6 meses más tarde, el 3 de junio de 2012 estaba en la línea de salida, del 226 Extreme Man Salou, enfrentándome a mi primer triatlón. Me quedaba por delante un largo día para cubrir la distancia de 3'8 km nadando+180 km en bici+42 km corriendo y la verdad que no se me dio nada mal ya que conseguí parar el crono en 11 horas 12 minutos, consiguiendo la posición 42º de la clasificación general y subiendo al cajón en 3ª posición en grupos de edad de 25-29 años.

Ese mismo año continué haciendo triatlones sprint, 750 m nadando+20 km en bici+5 km corriendo, que como la palabra «sprint» indica son triatlones muy rápidos, a mucha intensidad y muy, muy divertidos.

Desde entonces todos los años participo en 8 o 10 triatlones y/o duatlones de distancia sprint, tanto de carretera como de montaña. En 2014, mi amigo David Sánchez y yo ganamos los triatlones de montaña de Cofrentes en abril y el de Venta del Moro en octubre, ambos en la modalidad de parejas. También me gustaría compartir que durante el año siempre hago dos escapadas como mínimo de turismo deportivo. Las

fijas son un viaje de 5 días a hacer *snow* en temporada invernal y en periodo estival un viaje de 5 días a los Pirineos con la BTT o la bici de carretera o bien corriendo a hacer una ruta de alta montaña.

6. En ocasiones conciliar la vida deportiva, personal y laboral resulta complicado. Creo coincidir con muchos deportistas que una fase complicada para compaginar deporte y vida personal es el periodo comprendido entre los 16 y los 20 años.

El deporte a nivel competitivo exige disciplina y esfuerzo y en muchas ocasiones sacrificaba estar con los amigos por entrenar, acostarme pronto porque al día siguiente tenía competición, sumado a todo ello el desgaste que supone estudiar y trabajar al mismo tiempo.

Hoy día el deporte es mi forma de vida pero sin que ello la condicione. El deporte aunque sigue siendo una parte muy importante de mi vida está en segundo plano, después de la familia, amigos y trabajo. Si bien es cierto siempre que tengo algo de tiempo libre, fuerzas y ganas aprovecho para hacer lo que más me gusta, deporte.

7. Considero que la actividad física y el deporte en la policía es fundamental y necesaria porque la calidad y eficiencia de nuestra función policial está condicionada por encontrarnos al cien por cien. Esto supone prepararse física y mentalmente. Practicando actividad física de forma regular y frecuente podemos conseguirlo.

También considero de manera positiva que los policías locales practiquen actividad física porque ayuda a ofrecer una mejor imagen del colectivo y porque tiene grandes beneficios para la salud.

Propuestas para fomentar la práctica deportiva en el ámbito policial:

- Facilitar el uso de instalaciones deportivas municipales o firmar convenios con entidades privadas.
  - Crear un club del policía local a nivel Comunidad Valenciana con diferentes secciones deportivas promocionando la participación en pruebas federadas y crear así una imagen nueva de PL activa y en forma.
  - Fomentar las competiciones deportivas de policías.
  - Charlas informativas sobre actividad física y salud.
  - Establecer una carrera profesional en la que se valore y se gratifique de alguna manera a aquellos policías que mantienen una condición física saludable.
  - Facilitar que el policía se desplace al retén policial andando, corriendo o en bicicleta y un parking para poder guardarla, duchas, etc.
  - Crear unidades de PL en bicicleta, a pie, en patines, etc.
  - Incluir dentro de la jornada laboral una carga horaria de preparación física.
  - Cambiar las máquinas de *vending* de *snaks* y productos poco saludables por una cocina y una nevera donde los policías puedan mantener hábitos alimenticios saludables.
  - Facilitar los ajustes necesarios (cambios de turno, permisos y licencias) para conciliar la vida laboral y deportiva.
8. Mi turno de trabajo es fijo de noche a 7x7 (7 días de trabajo y 7 días de descanso), lo que condiciona ya de por sí mucho la práctica deportiva en la semana de trabajo. Por

ello, el poco o mucho deporte que puedo hacer siempre es bienvenido y selecciono en la medida de lo posible las pruebas deportivas en semana de descanso. Pienso que sería deseable que existiera una mayor flexibilidad y fomento de la actividad física por parte de las jefaturas. Algunas veces gracias a los compañeros participo en las competiciones que tengo programadas en semana de trabajo y las dificultades se suplen con buena voluntad y compañerismo.

9. Desde mi punto de vista considero que el deporte más adecuado para el policía tiene que cumplir tres requisitos:
  - Lo primero es que te guste y disfrutes practicando tu deporte.
  - Lo segundo que se trabajen cualidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad) y también complementarias (coordinación, equilibrio, agilidad, percepción espacial, etc).
  - Y el tercer requisito es que tenga algún tipo de relación con la función policial.

Por lo tanto para poder trabajar el primer y segundo requisito podremos escoger casi cualquier deporte, pero como somos policías deberemos complementarlo además con algo de preparación técnico-táctica relacionada con defensa policial.

10. Soy de los que pienso que los mejores momentos están por llegar y eso no quiere decir que no haya tenido momentos buenos hasta ahora. Pero creo que uno de los mejores momentos de mi vida deportiva será cuando tenga un hijo y sea capaz de transmitirle y compartir toda mi ilusión, pasión y amor hacia el deporte.

## 9. Paco Escribá. Policía Local del Ayuntamiento de Valencia

1. Para mí el deporte es un estilo de vida, casi una necesidad vital ya que en mi caso me acompaña desde niño. Me permite poder afrontar el día a día de forma positiva y repleto de energía, encontrando el equilibrio perfecto entre cuerpo y mente. Además, nos permite sociabilizarnos y competir, ya sea contra otros o contra nosotros mismos, y lo que es más importante, formarnos como personas.
2. Respeto, solidaridad, humildad, generosidad, autodominio, sacrificio, superación... creo que aún podría enumerar algunos más, aplicados a la práctica individual del deporte y otros a los colectivos o de equipo, pero en general, todos ellos también aplicables a nuestras rutinas diarias laborales, familiares, personales... de ahí su mayor importancia.
3. Ni siquiera recuerdo la edad de iniciación, pero calculo que debió de ser sobre los 5 o 6 años, cuando mis padres me apuntaron a fútbol sala en el colegio, al acabar las clases. A partir de ahí siempre he estado vinculado al deporte, ocupando un papel importante en mi vida. Volviendo a mis inicios, lo que sí que recuerdo es que mis días favoritos de la semana coincidían plenamente con los días de entreno y, sobretodo, con el día del partido, sábado o domingo.
4. Como en el caso de los valores creo que se pueden enumerar bastantes, y variarán en función del individuo o persona que lo practique. En mi caso la práctica deportiva me ha hecho sentir satisfacción, superación, alegría, pero también otros sentimientos más desagradables pero que me han ayudado a formarme como persona y mejorar,

como pueden ser rabia, frustración, decepción, generalmente surgidos por el afán de superación, la competición o, en el peor de los casos, por lesiones.

5. Como ya he comentado empecé jugando al fútbol sala en el colegio y a los 10 años aproximadamente di el salto a fútbol 11 junto al resto de compañeros de equipo en el Don Bosco. Pasé por todas las categorías hasta llegar a juveniles pasando por cadetes, donde quedamos campeones de la Comunitat Valenciana (por delante de equipos como el Valencia C.F o el Levante U.D) y posteriormente jugamos el campeonato de España. Y finalizando en la máxima categoría de Juveniles-División de Honor.

A partir de aquí comienza mi etapa *amateur*, donde pasé por numerosos equipos de la Regional Preferente de la Comunitat Valenciana: Discóbolo, Acero, El Puig, San Marcelino, Foios, logrando 2 promociones de ascenso a 3ª División y debutando posteriormente con el Burjassot en 3ª División. Posteriormente también jugué en el Saguntino, Enfu Alcúdia, Manises y por último en el Paterna.

Podría enumerar algunos de los trofeos conseguidos tanto a nivel individual (trofeo máximo goleador o de mejor jugador) como colectivo, pero sin duda el mejor de todos es haber conocido y compartido vestuario con tanta gente (jugadores, directivos y empleados) que a día de hoy y después de muchos años, aún puedo decir que son mis amigos.

6. Sin duda no fue fácil, sobretodo recuerdo como una de las etapas más complicadas cuando estaba cursando Bachiller y jugaba en Juveniles en División de Honor del Don Bosco. Esto suponía desplazamientos a otras comunidades: Madrid, Cataluña, Baleares... un fin de semana alterno, llegando a hacer noche en ocasiones y volviendo el domingo a última hora, con el cansancio acumulado del partido y del fin de semana en general. Era complicado poder llevar al día mis tareas escolares y preparar bien los exámenes, pero había que sacrificarse si quería compatibilizar ambas cosas. Posteriormente en mi etapa *amateur* todo era más sencillo, tres tardes de entreno que me ayudaban a despejarme de los estudios diarios y el partido del sábado o domingo, sin salir de la Comunitat Valenciana. Eso sí, cambiando turnos de vez en cuando para poder asistir a los entrenamientos, debido a la especificidad del trabajo policial (turnos rotativos, mañana, tarde y noche).

Actualmente todo es más sencillo ya que el deporte de competición ha dejado paso al de recreo. Sigo practicándolo una media de 3 días por semana y disfruto de otros aspectos como puedan ser jugar con los amigos, evitar y prevenir lesiones, superar mis propias marcas y hacer incursiones en otros deportes que antes no había probado. Un partido de fútbol-7, otro de pádel y alternar tonificación, natación y algo de *running* me permiten llevar una semana completa y equilibrada, satisfecho conmigo mismo. Además de haber acabado recientemente el nivel 2 de entrenador de fútbol y prepararme para obtener próximamente el nivel 3 que acredita como entrenador nacional.

7. En el ámbito de la policía considero que es importante poseer una buena condición física. De hecho para acceder al cuerpo hay que superar previamente unas pruebas físicas en la fase de oposición, y una vez superada esta fase, también es obligada la práctica deportiva en la academia del cuerpo, el IVASPE. Si bien es cierto que en

el día a día de un policía son pocas las veces en las que nos veremos en situación de poseer una buena forma física, todo profesional que se precie debería de estar preparado para cuando pudiera ser necesario estar en plena forma para solucionar cualquier servicio urgente o de gravedad. Además, como es evidente, la práctica deportiva nos ayudará a prevenir lesiones y evitar bajas innecesarias propias del sedentarismo.

Una forma que ayudaría a fomentar la práctica del deporte, en mi opinión, sería la realización y superación de unas pruebas físicas periódicas y baremadas. Es decir, que por ejemplo cada 3 años se realizaran dichas pruebas, siempre adecuándolas a las distintas edades de cada agente y resultando necesarias para la promoción interna, por ejemplo. Esto obligaría a los agentes y mandos intermedios a estar medianamente bien físicamente y fomentaría la práctica deportiva.

Otra opción que ya se realiza en la actualidad pero que debería ser más apoyada y tenida en cuenta, es la competición deportiva entre agentes de otros cuerpos (CNP, Guardia Civil...) así como la creación de ligas domésticas de varias disciplinas a nivel interno, celebración de carreras populares, mejora de instalaciones deportivas para los agentes o facilitar el acceso a los centros deportivos municipales.

8. Verdaderamente no demasiadas, cuando lo practicas por gusto y porque te hace sentir bien suele ser fácil encontrar un rato, unas instalaciones, un amigo o simplemente un camino despejado para hacer carrera continua. Para ser sincero la dificultad más grande y, en ocasiones, insuperable que he encontrado han sido las lesiones. Por ello tan importante es practicar deporte como tomar las precauciones necesarias para evitar lesiones, una mala higiene postural, el sobreentrenamiento, una mala alimentación, poco descanso, son algunos de los malos hábitos que nos pueden apartar momentáneamente del deporte.
9. Cualquiera que nos permita disponer de una buena forma física, de una mente despejada y una actitud positiva, para afrontar nuestra jornada laboral de la forma más eficiente posible. No creo que haya unos deportes más adecuados que otros para el desempeño de la labor policial. Dentro del cuerpo hay agentes que practican una gran variedad de deportes como pueden ser *running*, triatlón, BTT, bici de carretera, natación, pádel... De hecho se celebran periódicamente unas olimpiadas a nivel europeo (EUROPOLYB) de policías y bomberos, así como a nivel mundial, cubriendo una amplia gama de deportes y con gran éxito de participación.
10. Bueno, si me lo permites te mencionaré 3 momentos clave en mi vida deportiva sucedidos en 3 etapas muy distintas de mi vida. 1. Cuando quedamos campeones de la Comunitat Valenciana de Fútbol con el Don Bosco, en mi etapa de cadete (14 años). Cuando se produce mi debut en 3ª División con 26 años, en mi madurez deportiva. Y por último cuando ganamos las EUROPOLYB en la modalidad de fútbol playa, con mis compañeros agentes en representación de la Policía Local de Valencia, y porqué no decirlo, marcando el gol decisivo en la tanda de penaltis, jeje.  
Pero sin duda, puedo decir que mi GRAN éxito deportivo ha sido poder fusionar mi vocación, la Policía Local de Valencia, con mi pasión, el fútbol, EL DEPORTE.

La formación de un agente de policía exige de él una sensibilidad muy alta, un compromiso con la ley, el sentido de la proporcionalidad y también un estado de forma física y mental muy elevado. En este sentido, esta guía editada por el IVASPE en la que han participado más de una veintena de profesores universitarios y especialistas, se propone promocionar y facilitar la práctica de la actividad física y deportiva.

La publicación ofrece a los policías una amplia información en diversos campos para que puedan consultarla de modo pausado cuantas veces lo estimen conveniente. Es por todo ello que se aportan textos y documentos para que el policía local sepa cómo adquirir una buena forma física y mantenerla, con especial incidencia en aspectos como la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad adaptadas al quehacer policial. Igualmente se abordan temas relacionados con los hábitos de vida saludables, la nutrición, la prevención de lesiones, la violencia en el deporte, el dopaje o los campeonatos deportivos existentes para policías, así como la naturaleza de las pruebas físicas que dan acceso al cuerpo. Todo ello con el objetivo de dignificar, más si cabe, a los cuerpos de la Policía local de la Comunitat Valenciana.

ISBN13: 9788476429822



9 788476 429822

