

# DEPORcam

LA REVISTA DEL CÍRCULO DE GESTORES

NUMERO 40

EDITA INGESPOR



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

Fotografía: Paco Lozano



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

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

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

# Villacañas

## LA ÚLTIMA TECNOLOGÍA DEPORTIVA AL SERVICIO DE LA POBLACIÓN



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

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

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

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



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

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

### PROTOCOLO ACTIVE HEALTH

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

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

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

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

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



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

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

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

### y equilibrio postural

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

### PROTOCOLO TROP SPORTEC

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

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



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

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

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

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

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



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

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