

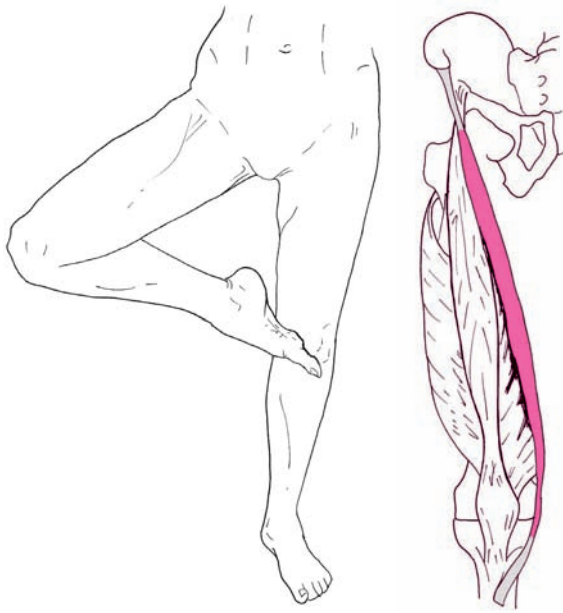
Parte lateral externa: abductores

Glúteo menor.

Origen. Fosa ilíaca externa.

Inserción. Cara anterior del trocánter mayor.

Acción. Abducción y rotación interna.



Tibial anterior.

Origen. Cara externa de la tibia.

Inserción. Extremidad proximal del primer metatarsiano.

Acción. Flexión dorsal del pie.



Glúteo mediano.

Origen. Parte media de la fosa ilíaca externa.

Inserción. Cara externa del trocánter mayor.

Acción. Abducción de cadera.



tes, es decir, practicantes, participantes, audiencia, seguidores, etc. Informarles sobre otros apoyos o colaboradores con que contemos. E incluso lo que todavía es hoy más importante, al ser solicitado por la mayoría de empresas, disponer de la información relativa a las **características demográficas** (edad, sexo, ingresos, hábitat, clase social, etc.) y **características psicográficas** (personalidad, estilo de vida, gustos, opiniones, motivaciones, etc.) de nuestro "potencial público". Y ello porque la probabilidad de que las empresas nos patrocinen será mayor si las características demográficas y psicográficas de sus potenciales clientes coinciden con las de los nuestros.

Los responsables de marketing de diferentes empresas han manifestado en repetidas ocasiones que han patrocinado una determinada actividad porque los seguidores y espectadores de ésta coinciden con el perfil de su cliente medio.

También deberemos conocer con exactitud las **contraprestaciones** que podemos ofrecer a la empresa. Entre las posibles prestaciones podemos señalar algunas **tangibles** (bienes y servicios que se ceden al patrocinador y que son económicamente valorables o cuantificables) y otras **intangibles** (derechos, servicios y mejoras que muchas veces son difíciles de valorar y son más cualitativas).

Entre las primeras podemos enumerar las siguientes:

- Situación del patrocinador en lugares preferentes del estadio o lugar de la actividad y pases vips.
- Entradas gratuitas.
- Colocación de soportes publicitarios en el lugar del evento o en el exterior, en la vestimenta de los deportistas, en el equipamiento deportivo utilizado (redes, velas, balones, automóviles, bicicletas, etc.).
- Espacios publicitarios gratuitos durante las emisiones televisivas del acontecimiento.
- Impresión de la marca o logotipo en los elementos de cartelería y difusión.
- Cesión de logotipos, símbolos o mascotas para licencias de explotación comercial o *merchandising*.
- Inclusión del nombre del patrocinador en el equipo o evento.

Entre las intangibles nos encontramos:

- Mejora de la imagen corporativa.
- Satisfacción de colaborar en proyecto social, en actividades de interés general o utilidad pública.
- Derecho preferente para la compra de espacios publicitarios adicionales en los soportes del patrocinado o en medios de comunicación.
- Posibilidad de realizar promociones y demostraciones de sus productos.
- Derecho a organizar ruedas de prensa y actos de presentación pública del patrocinio.
- Utilización del nombre e identidad visual.
- Derecho al uso comercial de la imagen de los deportistas o del evento.
- Derechos de venta en exclusiva de los productos del patrocinador en las instalaciones donde se desarrolla la actividad.
- Vincularse al mundo del deporte y sus valores (fraternidad, universalidad, juventud, *fair play*, trabajo en equipo, labor de superación, etc.).
- Exclusividad en su sector.
- Derecho preferente para la renovación del acuerdo en el futuro.
- Ventajas fiscales.
- Derecho a tener información detallada sobre el desarrollo de la actividad y sus resultados.

También deberemos precisar con exactitud la valoración de nuestro producto, **su precio**. La cantidad que vamos a solicitar a la empresa(s). Si por ejemplo, estamos buscando patrocinio para la organización de una actividad deportiva, deberemos elaborar un presupuesto que contendrá un desglose completo de los costes más un calendario de gastos, de esta manera el patrocinador potencial podrá incorporarlo a su propia planificación presupuestaria. A su vez, se valora muy positivamente la existencia de otros patrocinadores o fuentes de ingresos, ya que refleja la seriedad e importancia del producto y su no dependencia exclusiva de una sola entidad.

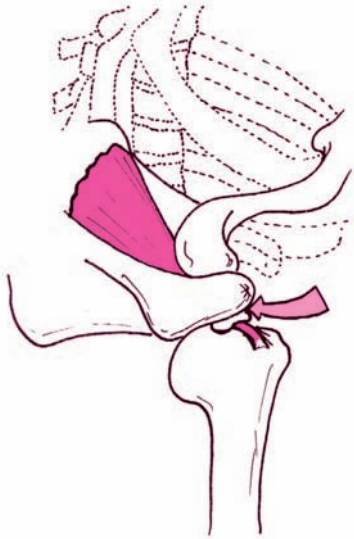
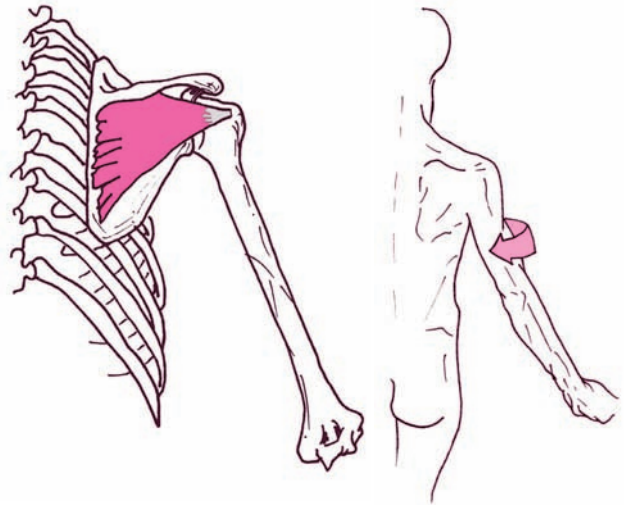
En **segundo lugar**, deberemos centrar nuestro trabajo en **identificar y seleccionar** las potenciales empresas patrocinadoras. Será fundamental la realización de prácticas de **segmentación de mercados**, intentando identificar cuáles son las empresas que tendrían cubiertas o mejoradas sus

Supraspinoso.

Origen. Nace en la fosa supraspinosa del omóplato.

Inserción. Parte superior del troquíter, (pasando por debajo del acromion y la apófisis coracoides).

Acción. Abducción del brazo (sumándose a la acción del deltoides).



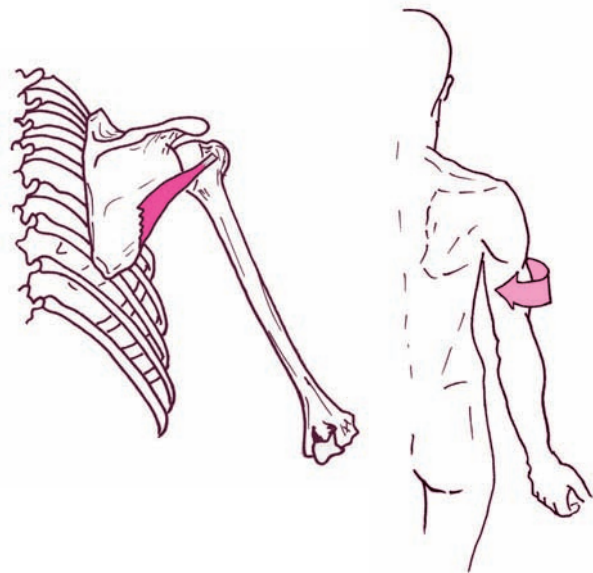
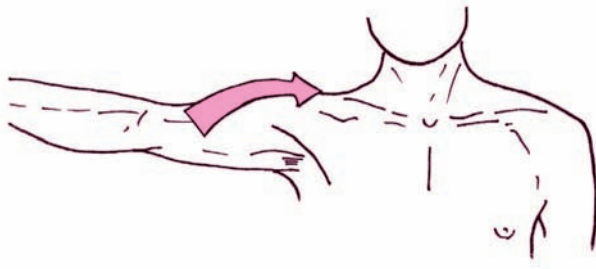
Redondo menor.

Origen. Borde externo de la fosa infraspinosa.

Inserción. Troquíter.

Acción. Rotación externa del húmero.

Estos cuatro músculos profundos forman el denominado “manguito de los rotadores”.



Infraspinoso.

Origen. Fosa infraspinosa.

Inserción. Troquíter.

Acción. Rotación externa del húmero.

Redondo mayor.

Origen. Nace en la parte inferior del borde externo del omóplato.

Inserción. Entre el troquíter y el troquín.

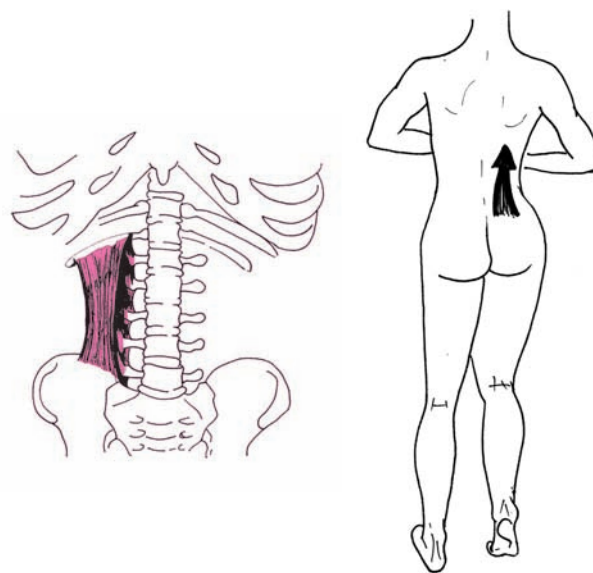
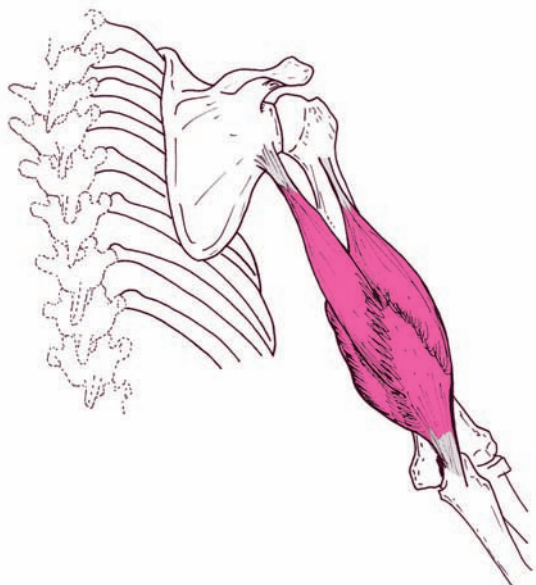
Acción. Rotación interna, aducción y propulsión.

- Vasto interno. Nace en la mitad inferior de la cara posterior del húmero.

Inserción. Se reúnen en un tendón que se inserta en el olécranon.

Acción. Extensión del antebrazo.

El tríceps largo, al ser biarticular, también realiza aducción y retropulsión del brazo.



1.4.4. MUSCULATURA DEL TREN INFERIOR

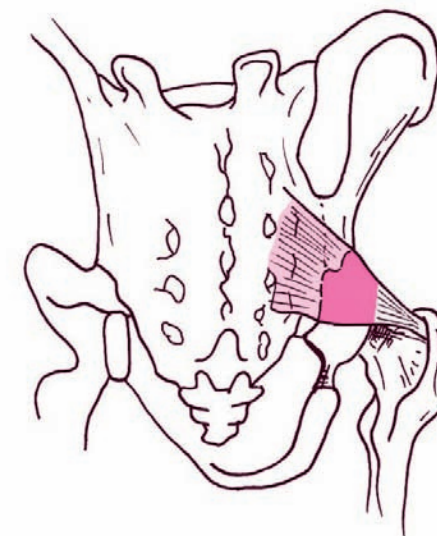
Músculos de la cadera

Cuadrado lumbar. Está constituido por fibras verticales y oblicuas entrecruzadas.

Origen. Última costilla, apófisis transversas de las cinco vértebras lumbares.

Inserción. La cresta ilíaca.

Acción. Inclinación lateral del lado de la contracción. Si las costillas son el punto fijo, ascende media pelvis, por el lado de la contracción, ayudando al miembro inferior a iniciar la marcha.

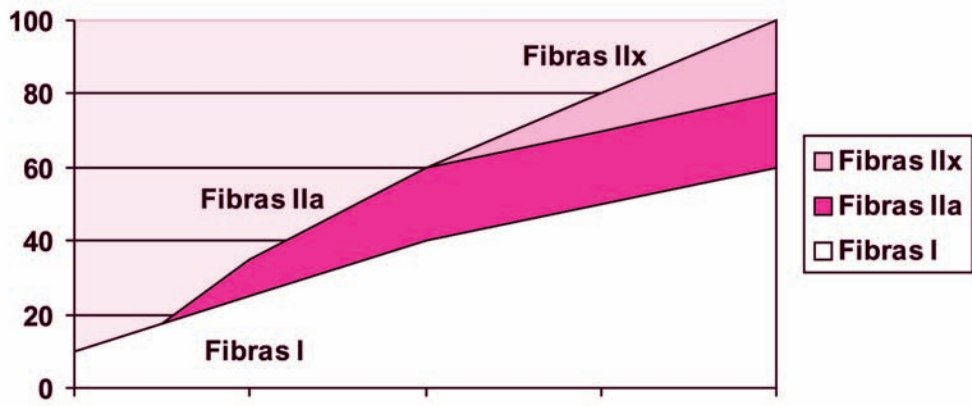


Piramidal.

Origen. Cara anterior del sacro.

Inserción. Cara superior del trocánter mayor.

Acción. Rotación externa y abducción.



etc. Es decir, estas fibras se reclutan a elevadas intensidades de trabajo (aunque va precedido por el reclutamiento de las fibras tipo I). Por lo tanto, son fibras diseñadas para el metabolismo anaeróbico. También se conocen como fibras blancas.

3.1.4.3. Efectos del ejercicio sobre los diferentes tipos de fibras musculares

Los cambios que experimentan los músculos debido al entrenamiento son específicos de los músculos utilizados y no ocurren en aquellos que no son entrenados.

En los deportistas que practican disciplinas de resistencia, como maratón, ciclismo en ruta, etc., el porcentaje de fibras tipo I será elevado, mientras que en los deportistas de disciplinas de fuerza y velocidad los músculos utilizados presentan mayor porcentaje de fibras tipo II.

3.2. CALOR CORPORAL DURANTE EL EJERCICIO

Casi toda la energía liberada por el metabolismo interno de los nutrientes se convierte por último en calor corporal.

Casi toda la energía que se dedica a la producción de trabajo muscular (contracción) se convierte también en calor corporal.

Por ello, nos damos cuenta que se producen cantidades enormes de calor en los tejidos corporales internos durante los eventos deportivos de resistencia.

Si sumamos a esta gran producción de calor en el interior del cuerpo un día o un ambiente muy caliente y húmedo, de modo que el mecanismo del sudor no pueda eliminar el calor de forma eficaz, el deportista se encontrará expuesto al desarrollo de una situación intolerable e incluso mortal llamada “golpe de calor”.

Porcentaje de fibras tipo I y tipo II en sujetos entrenados en diferentes actividades deportivas		
DEPORTE	% FIBRAS LENTAS	% FIBRAS RÁPIDAS
Fondo	60-90	10-40
Velocidad	25-45	55-75
Levantamiento de pesas	45-55	45-55
Sedentarios	47-53	47-53

5.2.1. SIN LESIÓN ANATÓMICA

5.2.1.1. Calambres musculares

Suelen ocurrir después de un largo entrenamiento al que se le ha dedicado mucho esfuerzo.

La deshidratación suele ser otra causa que produce calambres. Por ello, es aconsejable la hidratación para que se repongan los líquidos y electrolitos que se han gastado durante el ejercicio.

El calambre más común se produce en el tríceps sural.

Tratamiento

- Estiramientos.
- Masaje.
- Hielo.

5.2.1.2. Contracturas musculares

Provocadas por el exceso de demanda, sobrecarga. Hay dolor a la palpación y se pueden provocar durante y después de un esfuerzo.

Tratamiento preventivo

- Hidratación adecuada.
- Dosificación del esfuerzo muscular.
- Entrenamiento progresivo.
- Estiramientos pre y postejercicio.

Tratamiento curativo

- Reposo.
- Calor seco (mantas, plancha...).
- Masaje descontracturante.

5.2.1.3. Elongaciones musculares

El músculo rebasa su elasticidad normal, es decir, se estira más allá de su límite. Causadas por un alargamiento brusco.

Los síntomas son dolor, el cual cede con el reposo, e impotencia funcional.

Tratamiento

- Reposo.
- Hielo en las primeras 24 horas, para posteriormente aplicar calor superficial.
- Venda elástica de compresión, para favorecer la vuelta a la normalidad del músculo.
- Masaje.

- Estiramientos y entrenamientos progresivos, al final del tratamiento.

5.2.2. CON LESIÓN ANATÓMICA

5.2.2.1. Rotura muscular

Causadas por un esfuerzo violento y brusco del músculo.

Existen tres grados

- **Grado 1.** Pequeña distensión, “latigazo”. Es la más frecuente.

Tratamiento: El mismo que en el caso de la elongación.

- **Grado 2.** Rotura parcial; existe pérdida de continuidad en las fibras. Aparece un pequeño hematoma. Mayor impotencia funcional.

Tratamiento: Se seguirán las mismas pautas que en el grado 1, pero durante un tiempo más prolongado. En un primer momento exceptuaremos el masaje ya que aumentaría el hematoma.

- **Grado 3.** Separación total de los vientres musculares, notando un pequeño bulto a la palpación.

Existen dos tipos de tratamiento:

A) Intervención quirúrgica.

B) Tratamiento ortopédico. Colocaremos el músculo en relajación (para que cicatrice) durante un período de 3 a 4 semanas; posteriormente, un fisioterapeuta cualificado realizará movimientos pasivos del miembro afectado, no permitiendo los activos hasta 2 meses después.

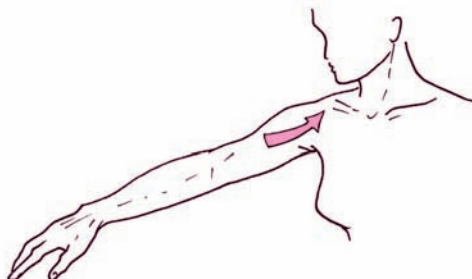
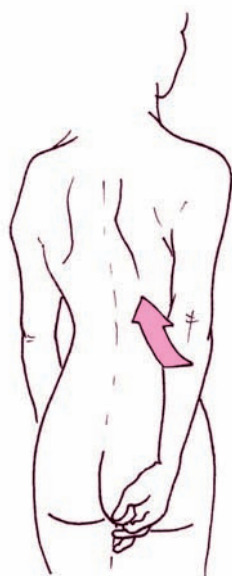
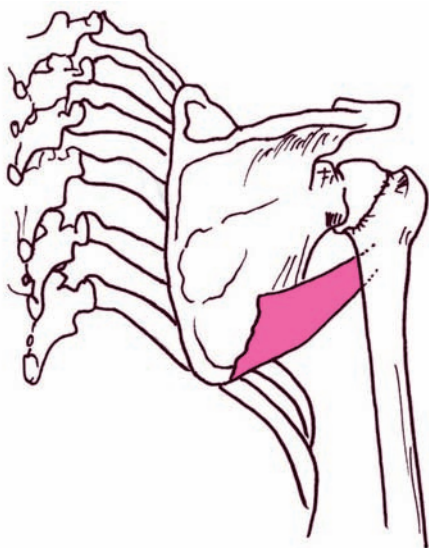
5.2.2.2. Tendinitis

Proceso inflamatorio que afecta el tendón de inserción de un músculo.

Se producen por un traumatismo o por microtraumatismos de repetición por sobrecarga.

Tratamiento:

- Aplicar hielo.
- Estiramientos.
- Si la tendinitis es debida a una sobrecarga muscular, se hará masaje relajante de dicho músculo.



Deltoides. Músculo superficial que forma el perfil del hombro.

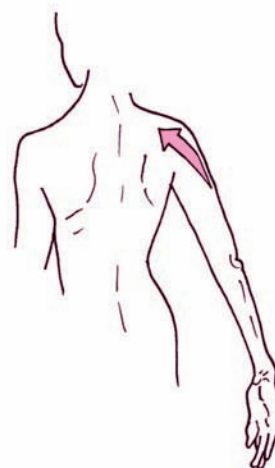
Origen. Está formado por tres haces:

- Haz anterior: borde anterior de la clavícula.
- Haz medio: borde externo del acromion.
- Haz posterior: borde posterior de la espina del omóplato.

Inserción. Los tres haces se reúnen y se dirigen hacia la cara externa del húmero.

Acción.

- Haz anterior: antepulsión y rotación interna.
- Haz medio: abducción del brazo.
- Haz posterior: retropulsión y rotación externa.



Sabido esto, vamos a estudiar cierto número de factores que influyen en la musculatura y su rendimiento:

- Una mala nutrición.
- Insuficiencia en el aporte energético que conlleva una disminución de las capacidades físicas.
- Número de comidas, mejor repartidas en 4 ó 5 tomas para evitar que las 2 ó 3 que se toman habitualmente sean muy copiosas ya que conlleva inactividad, hipoglucemia, etc.
- Horarios de las comidas, importante que sean horas fijas.
- Importancia del desayuno.
- Higiene alimentaria, comer lentamente, masticar el tiempo necesario para que el alimento se mezcle con la saliva, etc.
- Efectos del tabaco: aumento del colesterol, fatiga muscular, más tiempo para eliminar el ácido láctico, etc.
- Efectos del alcohol: proporciona muchas calorías “vacías”; es decir, no se pueden utilizar para el trabajo muscular, ni para la lucha contra el frío.

Por todo ello, llegamos a la conclusión de que para un morfotipo medio, la ración cotidiana debe contener 2.500 calorías (mujer) y 3.500 calorías (hombre), proporcionadas por:

- 55% de hidratos de carbono (glúcidos);
- 30% de lípidos;
- 15% de proteínas.

6.2. PRINCIPIOS INMEDIATOS

6.2.1. HIDRATOS DE CARBONO

Los glúcidos o hidratos de carbono tienen seguramente una función plástica, pero su función es sobre todo energética, puesto que proporcionan la mayor parte de las calorías necesarias, constituyendo un elemento interesante y fundamental para desarrollar esfuerzos musculares.

Al ingerir hidratos de carbono, los procesos de digestión los transforman en glucosa y el organismo los utiliza bajo esta forma. Cuando no se utilizan inmediatamente, el cuerpo los almacena en forma de glucógeno en dos depósitos destina-

dos para ello, el hígado y el músculo, de tal forma que podemos disponer de glucógeno hepático y muscular con el propósito de que si se vuelve a necesitar glucosa, el glucógeno almacenado se transformará en dicha sustancia.

Los hidratos de carbono que no se han empleado inmediatamente porque los depósitos están llenos, son transformados en grasa y almacenados en el tejido adiposo.

En cada uno de esos procesos de transformación de glucógeno y utilización de glucosa se liberará una cantidad de ATP (dependiendo ésta del tipo de ejercicio que se esté realizando), que será la energía necesaria para que se produzca la contracción muscular.

Clasificación de los hidratos de carbono

Tenemos dos tipos de hidratos de carbono desde el punto de vista de su composición química:

- *Simples*. Son de absorción rápida. Los contienen los alimentos azucarados, bollería, chocolate, etc. Su valor energético es siempre muy elevado y encierran importantes cantidades de materia grasa. Se eligen cuando se necesita un aporte energético y puntual. Consumirlos en la menor medida posible.
- *Complejos*. Son de absorción lenta. Los encontramos en las legumbres, pastas, pan, patatas, cereales, frutas, trigo, arroz, etc. Consumir en las cantidades recomendadas, adecuándolas siempre a tu estilo de vida.

También los podemos clasificar en cuanto a su valor nutricional:

- *Hidratos de carbono aprovechables*. Aquellos que pueden ser utilizados y metabolizados por el organismo.
- *Hidratos de carbono no aprovechables*. No son utilizables por el ser humano y constituyen la fibra (celulosa). Ésta se encuentra en las hojas de los vegetales, en la cascarilla de los cereales y semillas, en legumbres, verduras, hortalizas y frutas.

La fibra regula el tránsito intestinal favoreciendo la evacuación de los productos de desecho resultantes de la digestión. Debemos ingerir unos 20 g de fibra al día.

En nuestra alimentación se ha disminuido considerablemente el consumo de fibra, lo cual

ORGANIZACIÓN Y LEGISLACIÓN DEPORTIVA

Vicente Javaloyes Sanchis

9.1. ESQUEMA DE LA ESTRUCTURA ESTATAL Y AUTONÓMICA

La Constitución Española de 1978 ha establecido una nueva estructura de la organización territorial del Estado Español. El reconocimiento a la autonomía de las nacionalidades y regiones que integran la Nación española y la organización territorial del Estado en Municipios, Provincias y Comunidades Autónomas afecta sin lugar a dudas el ámbito competencial y organizativo de la estructura del deporte en nuestro país.

Es en el artículo 43.3 de la Constitución donde se hace referencia al deporte, al establecerse que: *"Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo facilitarán la adecuada utilización del ocio."*

A su vez, el artículo 148.1 de nuestra Carta Magna dispone que: *"Las Comunidades Autónomas podrán asumir competencias en las siguientes materias: 19.ª Promoción del deporte y de la adecuada utilización del ocio."* Y ello siempre que así lo contemple su respectivo Estatuto de Autonomía. A nivel estatal es la Ley 10/1990 del Deporte del 15 de octubre la que regula el marco jurídico donde debe desenvolverse la práctica deportiva.

En la actualidad todas las Comunidades Autónomas han regulado la materia deportiva mediante norma con rango de Ley; algunas de ellas como Madrid, País Vasco y Cataluña, ya han promulgado su segunda Ley del Deporte.

La Administración del Estado ejerce las competencias que tiene atribuidas en materia deportiva y coordina con las Comunidades Autónomas y, en su caso, con las Corporaciones Locales aquellas que puedan afectar los intereses generales del deporte en el ámbito nacional.

La organización del deporte en España se basa en un sistema de colaboración mutua entre los sectores público y privado. Ambos sectores comparten responsabilidades en el fomento, promoción y desarrollo de las actividades y prácticas físico-deportivas.

Las entidades más características del sector público y privado son:

- **Sector público:**
 - Consejo Superior de Deportes
 - Direcciones Generales de Deportes de las Comunidades Autónomas
 - Entes Locales (Ayuntamientos, Diputaciones, Cabildos)
- **Sector privado:**
 - Comité Olímpico Español

5.2.2.3. Esguinces

Existen tres grados

- **Grado 1.** Distensión ligamentaria.
- **Grado 2.** Rotura parcial.
- **Grado 3.** Rotura completa del ligamento.

Síntomas

- Dolor.
- Inflamación.
- Hematoma, no se suele dar en el grado 1.
- Impotencia funcional.

Debemos valorar la estabilidad de la articulación, siendo muy pronunciada en el grado 3 y mínima en el grado 1.

Tratamiento

- **Grado 1.** Vendaje funcional, hielo, levantar la extremidad afectada, reposo deportivo.
- **Grado 2.** Igual que el anterior, evitando el apoyo del miembro, y masaje de evacuación del edema.
- **Grado 3.** Tratamiento quirúrgico.

El esguince más común se produce en el ligamento lateral externo del tobillo.

* *NOTA:* No aplicar el hielo más de 15 minutos seguidos.

deportivo son las Fundaciones. La Ley 50/2002, de 26 de diciembre, de **Fundaciones** define en su artículo segundo a las fundaciones como "*organizaciones constituidas sin fin de lucro que, por voluntad de sus creadores, tienen afectado de modo duradero su patrimonio a la realización de fines de interés general*". Y en el apartado primero de su artículo 2 establece que "*las fundaciones deberán perseguir fines de interés general: de asistencia social, cívicos, educativos, culturales, científicos, **deportivos**, ...*".

El órgano de gobierno y representación de toda Fundación es el Patronato. Además la Administración General del Estado ejerce, respecto de las fundaciones de ámbito estatal, las funciones de protectorado, asegurando la legalidad de su constitución y funcionamiento y asesorándolas en todo lo necesario.

9.3. ASPECTOS LEGALES EN LA ORGANIZACIÓN DE EVENTOS

9.3.1. ¿QUIÉN ES EL PROPIETARIO?

Fundamental será conocer quién es el propietario del acontecimiento deportivo a organizar, ya que ello determinará la normativa propia aplicable que deberemos tener en cuenta en todo momento y ante quién se realizarán todas las gestiones.

Así nos encontramos con propietarios como el Comité Olímpico Internacional, las Federaciones Deportivas Internacionales, las Federaciones Nacionales y Autonómicas, Ligas nacionales, las distintas Administraciones, entre ellas los Ayuntamientos y otras instituciones y entidades privadas (como es el caso de la Federación Española de Aeróbic). Pero a veces no existe un propietario preestablecido y es el propio organizador el que idea, diseña e implementa un evento.

Normalmente el propietario posee todos los derechos presentes y futuros que surgen del acontecimiento: su organización, explotación, comercialización, etc. Y estos derechos pueden ser cedidos total o parcialmente al organizador mediante la firma de un contrato o convenio que viene a recoger y concretar toda una serie de aspectos que vinculan al propietario y al organizador y establecen los derechos y obligaciones respectivos. En función del propietario, nos

encontraremos con la aplicación de su normativa interna tal como: estatutos, reglamentos técnicos, derechos de difusión y retransmisión, publicidad, patrocinio, etc.

Además, será de aplicación la legislación del país organizador o incluso en algunos supuestos del ámbito territorial donde se organice la competición, por ejemplo, las Ordenanzas municipales que regulan el tráfico, los accesos o el uso de los espacios públicos.

Incluso la resolución de las posibles interpretaciones o discrepancias que se deriven de las relaciones jurídicas y de los contratos que aparecen a la hora de organizar un acontecimiento deportivo se dirimirán o intentarán solucionar por vías distintas en función de lo que el propietario tenga establecido o de lo que se pacte.

9.3.2. ¿CUÁLES SON LOS REQUISITOS QUE SE EXIGEN?

Es importante conocer con exactitud toda la documentación y demás circunstancias técnicas, económicas, organizativas y jurídicas que se exigen para poder optar a la organización de un evento deportivo.

En ocasiones nos encontraremos con una serie de necesidades que de no cumplirse nos impedirán el poder optar a la organización, tales como: las exigencias de la ciudad (población, comunicaciones, transportes, capacidad de alojamiento, instalaciones, etc.) y las exigencias técnicas de las Federaciones Internacionales o Nacionales.

En la organización de nuestro evento nos encontraremos ante situaciones tales como la suscripción de contratos de transporte y desplazamiento, formalización de seguros, contratación de personas, medios y materiales, y contratos de patrocinio, etc.

9.3.3. ¿QUIÉN LO VA A ORGANIZAR?

Pueden ser varias las entidades competentes o interesadas en la organización de un evento deportivo. Puede tratarse de una Federación, de alguna Administración, de una Universidad, Fundación e incluso de un club, asociación, empresa o persona.

La normativa interna y toda aquella que le sea aplicable a cada una de las instituciones o entida-