

Universidad Miguel Hernández de Elche
Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas de Elche
Titulación de Periodismo

Trabajo Fin de Grado
Curso Académico 2022-2023



***Así funcionan los centros para deportistas de élite de la
Comunidad Valenciana***

**This is how the centers for elite athletes in the Valencian
Community work**

Alumna: María Isabel Mas Tarí

Tutor: Félix Arias Robles



Gracias a todas las personas que han formado parte de mi experiencia en el centro de Cheste y me han hecho ser la persona que soy a día de hoy. Por todos los momentos y situaciones que me han hecho vivir.

Agradecer también a mi familia por su apoyo incondicional a lo largo de mi vida tanto deportivamente como académicamente.

Sin todos vosotros nada sería posible.

Y a mis dos pequeños: Jorge y Hugo.

Resumen

Los centros de tecnificación han experimentado un considerable crecimiento en el deporte español. Aquí en la Comunidad Valenciana existen cinco centros que ya son oficiales y otro que está luchando por conseguirlo. La Generalitat, desde la Conselleria de Deportes, financia a estos centros con una inversión que ha ido creciendo con el paso de los años. Un total de 878 deportistas utilizan estas instalaciones, 397 mujeres y 481 hombres. De estos casi 900, solamente los del CTD de Cheste están internos en el centro de lunes a viernes, con un horario sin pausas que estará desglosado en el estudio. Asimismo, los otros centros se rigen por lo que manda cada federación deportiva. Se analizan los presupuestos, los entrenamientos, los diversos equipos que se tienen en el centro, el alojamiento y cómo funcionan. Las federaciones que reciben esa subvención para los programas de tecnificación son 11, siendo la federación de judo la que más dinero obtuvo en el año 2022 con 130.000€. Asimismo, expertos, deportistas, entrenadores y autoridades dan su voz en este reportaje que está lleno de datos relevantes para informar a la población sobre estos centros imprescindibles para la formación de los deportistas de élite de la Comunidad Valenciana.

Palabras clave

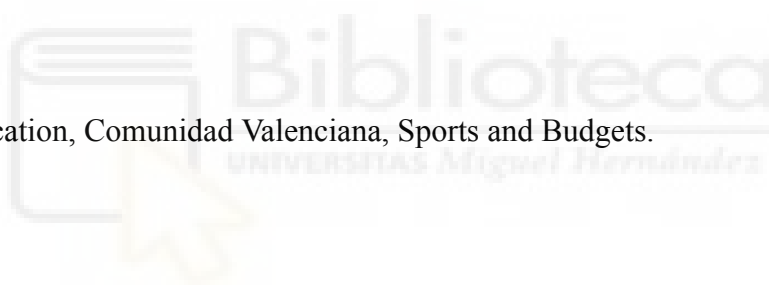
Centro, Tecnificación, Comunidad Valenciana, Deportes y Presupuestos.

Abstract

Technification centers have experienced considerable growth in Spanish sport. Here in the Valencian Community there are five centers that are already official and another that is struggling to achieve it. The Generalitat, from the Conselleria de Deportes, finances these centers with an investment that has been growing over the years. A total of 878 athletes use these facilities, 397 women and 481 men. Of these almost 900, only those of the CTD of Cheste are in the center from Monday to Friday, with a schedule without breaks that will be broken down in the study. Likewise, the other centers are governed by the rules of each sports federation. They look at budgets, training, the various teams they have at the center, housing and how they operate. The federations that receive this subsidy for the technification programs are 11, being the judo federation the one that obtained the most money in 2022 with 130,000€. Also, experts, athletes, coaches and authorities give their voice in this report that is full of relevant data to inform the population about these essential centers for the training of elite athletes in the Valencian Community.

Keywords

Center, Technification, Comunidad Valenciana, Sports and Budgets.



ÍNDICE:

| | |
|--|-----------|
| 1) INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN | 6 |
| 2) MATERIAL Y MÉTODO DE TRABAJO | 7 |
| 3) CONTENIDO DEL REPORTAJE PUBLICADO | 12 |
| 4) INTERPRETACIÓN DERIVADA DE LA INVESTIGACIÓN | 25 |
| 5) BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES DOCUMENTALES | 26 |
| 6) NOTAS | 27 |
| 7) ANEXO I | 28 |
| ANTEPROYECTO | 28 |
| 1) Definición de la temática, el enfoque y la justificación de su valor noticioso de acuerdo a criterios periodísticos. | 28 |
| 2) Presentación de los objetivos de la investigación y de las principales hipótesis. | 29 |
| 3) Cronograma de trabajo. | 30 |
| 4) Relación de documentación recabada sobre el asunto: listado de referencias, datos, informes, contexto y análisis de otros textos periodísticos similares ya publicados que aborden la temática desde enfoques diferentes. | 30 |
| 5) Selección, presentación y justificación de las fuentes propias y documentales que aparecerán en el reportaje. Deben estar confirmadas. | 31 |
| 6) Presentación del autor y breve currículum. | 32 |
| TRANSCRIPCIÓN ENTREVISTAS | 33 |
| Vanessa Huesa | 33 |
| Rafael Sabido | 36 |
| José Bermejo | 40 |
| Eva Pérez | 44 |
| Ricard Santandreu | 51 |
| Daniel Andujar | 54 |
| CARPETAS | 58 |
| Presupuestos | 58 |
| Base de datos | 58 |
| Fotos | 58 |
| Audios | 58 |

1) INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Esta investigación periodística sobre los Centros de Tecnificación (CDT) de la Comunidad Valenciana se ha hecho para dar a conocer su funcionamiento de forma interna. Para ello, se ha contado con diversos expertos de varios CTD de la región, ya que, se necesita comparar datos y experiencias. Asimismo, este reportaje se basa en mostrar la funcionalidad de dichos lugares porque muchos deportistas desde los 12 años comienzan a indagar y quieren ir a estos centros para formarse y desarrollar las herramientas necesarias para su futuro en diferentes ámbitos.

También hay que añadir que se ha enfocado en comparar las diferencias investigando los presupuestos destinados tanto a los CTD como a los programas y federaciones, los tipos de alojamiento, la alimentación, los entrenamientos, los horarios de cada centro, entre otros aspectos.

Por otro lado, el interés periodístico es muy elevado, ya que, no hay estudios sobre este tema y muchos jóvenes interesados en ir a estos centros quieren informarse sobre todos los detalles. Así, el objetivo es mostrar datos concretos y fuentes con gran valor para realizar un reportaje con rigor y claridad. Además, se contaba con diferentes hipótesis donde se creía que en el CTD de 'La Petxina' estaban internos en la residencia. Añadiendo otra duda de ese complejo donde se creía que comían allí. Por último, se cuestionaba que los que han estado en estos sitios iban a criticar la alimentación.

Este estudio tiene mucho valor informativo, ya que, se ha contado con presupuestos y datos obtenidos desde la página web de Hacienda y de datos de fuentes como Eva Pérez. Por otro lado, se realza su valor, ya que no hay ningún estudio realizado sobre estos centros y es un tema novedoso. En cuanto a las referencias utilizadas han sido la página web de la Generalitat Valenciana, la página web de Hacienda y los presupuestos y datos obtenidos.

Por último, comentar que no hay noticias ni estudios sobre estos centros por lo que ha sido difícil obtener información.

2) MATERIAL Y MÉTODO DE TRABAJO

En primer lugar, para la elaboración del reportaje, se ha escogido el tema y se ha procedido a la documentación sobre el mismo. Tras tener claro el enfoque, se han buscado las fuentes y los presupuestos para crear una base de datos. Realmente, este proceso no ha sido difícil ya que se pueden encontrar en la página de Hacienda de la Comunidad Valenciana.

Más tarde, se comenzó con el anteproyecto y el cronograma. Tras enviarlo al tutor y darlo por bueno, fue el momento de contactar con las fuentes vía e-mail. Asimismo, se procedió a crear los cuestionarios. También hay que añadir, que se creó una base de datos de todos los presupuestos para realizar los gráficos y compararlos con los últimos diez años.

Además, para realizar las entrevistas se acudió a Valencia, Cheste, Elche y a Alicante donde presencialmente se pudo charlar con las fuentes y sacar unas fotos de los centros de tecnificación. Recalcar que la entrevista de Daniel Andujar se realizó vía telefónica por las dificultades para cuadrar horarios.

Más tarde, se transcribieron las entrevistas, se publicaron y se difundieron en redes. Por otro lado, se procedió a la redacción del reportaje y se publicó en Medium. Por último, se creó esta memoria para proceder a su entrega.

CRONOGRAMA

| Actividad | Julio | | | | Agosto | | | | Septiembre | | | | Octubre | | | | Noviembre | | | | Diciembre | | | | Enero | | | Febrero | | | | Marzo | | | | Abril | | | | Mayo | | | | Junio | | | |
|--------------|-------|---|---|---|--------|---|---|---|------------|---|---|---|---------|---|---|---|-----------|---|---|---|-----------|---|---|---|-------|---|---|---------|---|---|---|-------|---|---|---|-------|---|---|---|------|---|---|---|-------|---|---|---|
| Semana | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Anteproyecto | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Documentar | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Entrevistas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Borradores | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Campaña | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Memoria | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Entrega | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Captura del cronograma realizado sobre la actividad del TFG

Las fuentes utilizadas en el reportaje son las siguientes:

Rafael Sabido Solana



Profesor del Máster en Rendimiento Deportivo y Salud de la Universidad Miguel Hernández de Elche (UMH). Es una fuente experta ya que muestra desde sus estudios tanto si estos centros son una buena táctica para el alto rendimiento de los deportistas como la alimentación que se tiene en ellos.

Eva Pérez Torres

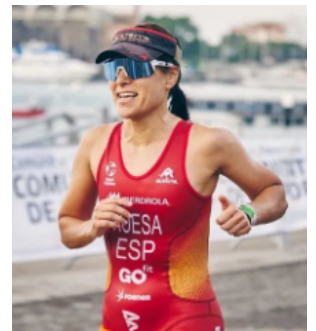
Jefa de la Sección de Deporte de Élite y Escola de l'Esport, que actúa como secretaria en la Conselleria d'Esport de la Comunitat Valenciana. Esta fuente informará sobre el tipo de financiación y los requisitos que tiene para acceder a estos centros deportivos.



Vanessa Huesa

Es la primera presidenta mujer de la Federación de Triatlón de la Comunidad Valenciana. Asimismo, también es entrenadora de triatlón en el Centro Educativo de Cheste.

Con esta fuente se pretende conseguir información en relación de su visión de cómo está enfocado el rendimiento deportivo en un centro como es el de Cheste.

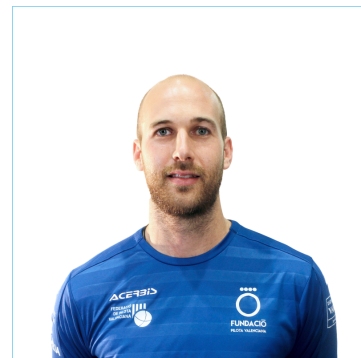


Jose Bermejo

Es el director del Centro de Residencias del Centro Educativo de Cheste. Él nos contará cómo es el día a día de los alumnos, tanto sus horarios como las normas que deben seguir en este centro.

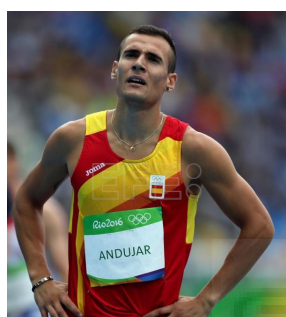
Ricard Sentandreu

Es el técnico del Centro de Tecnificación de Alicante. Actualmente está realizando tareas de coordinación del centro.



Daniel Andujar

Atleta olímpico de San Vicente del Raspeig que perteneció al Centro Educativo de Cheste.



En su larga trayectoria se puede destacar que desde el año 2011 comenzó a acudir a mundiales, europeos y olimpiadas. Su especialidad son los 800m y pertenece al club de atletismo de 'Playas de Castellón' con su entrenador Llorenç Solbes. Actualmente es entrenador de atletismo en bull runners.

Perfil donde encontrar todos sus resultados. [PINCHA AQUÍ](#)

Se ha optado por esta estructura en el reportaje porque es más clara y para poder indagar en el sector que más interese al lector. Para ello, se han utilizado ladillos con unos subtemas claros como la economía, la alimentación, los estudios, los entrenamientos y el alojamiento aunque en el reportaje no aparezcan de esa forma, ya que se pretende darle un toque más original.

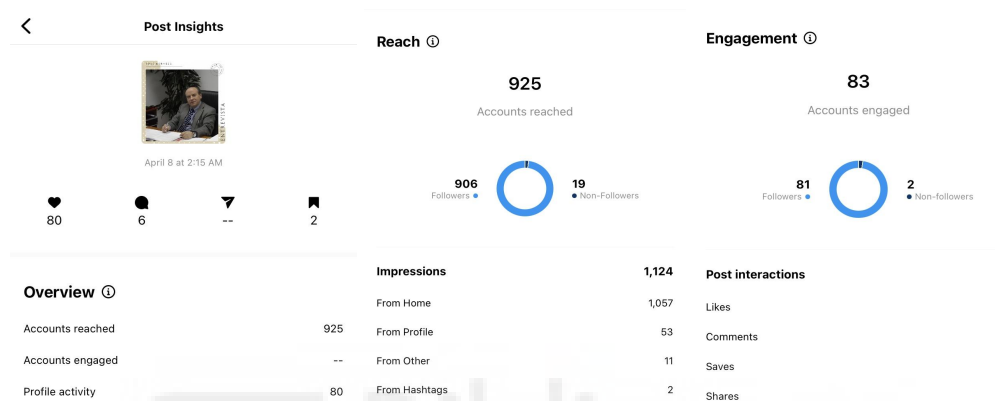
En cuanto al inicio del reportaje se opta por aclarar el porqué de este trabajo y un caso en concreto de un deportista que estuvo en uno de estos centros. Este tipo de entradilla de forma narrativa es clave para atraer al lector y dar una visión más personal contando la historia tanto del deportista como la mía propia. Por otro lado, se ha hecho un párrafo clave contando la experiencia de Daniel Andujar en el Centro de Tecnificación de Cheste (Valencia) y otro párrafo contando los objetivos de estos centro y los que podemos encontrar en la región valenciana.

En cuanto a la estrategia de difusión planteada ha sido publicar una entrevista semanal a mi perfil de Medium y a Soundcloud para los interesados en podcast. Con la publicación semanal que se ha comentado, al mismo tiempo se han hecho post en tres redes sociales diferentes para crear más difusión y una pequeña comunidad. Esta estrategia fue concebida con el objetivo de permitir que la audiencia pudiera leer detenidamente cada entrevista y, así,

generar interés y expectativa hacia la publicación del reportaje final, el cual contaría con toda la información e intriga necesarias para mantener el interés del público.

A continuación se mostrarán las estadísticas que se han podido encontrar con cada una de las publicaciones a redes sociales:

En el caso de Instagram, la publicación que más interacción tuvo fue la de José Bermejo.



Captura de pantalla de las estadísticas de la publicación de José Bermejo en Instagram

Por otro lado, en Twitter la publicación que más interacción tuvo fue la de Rafael Sabido.



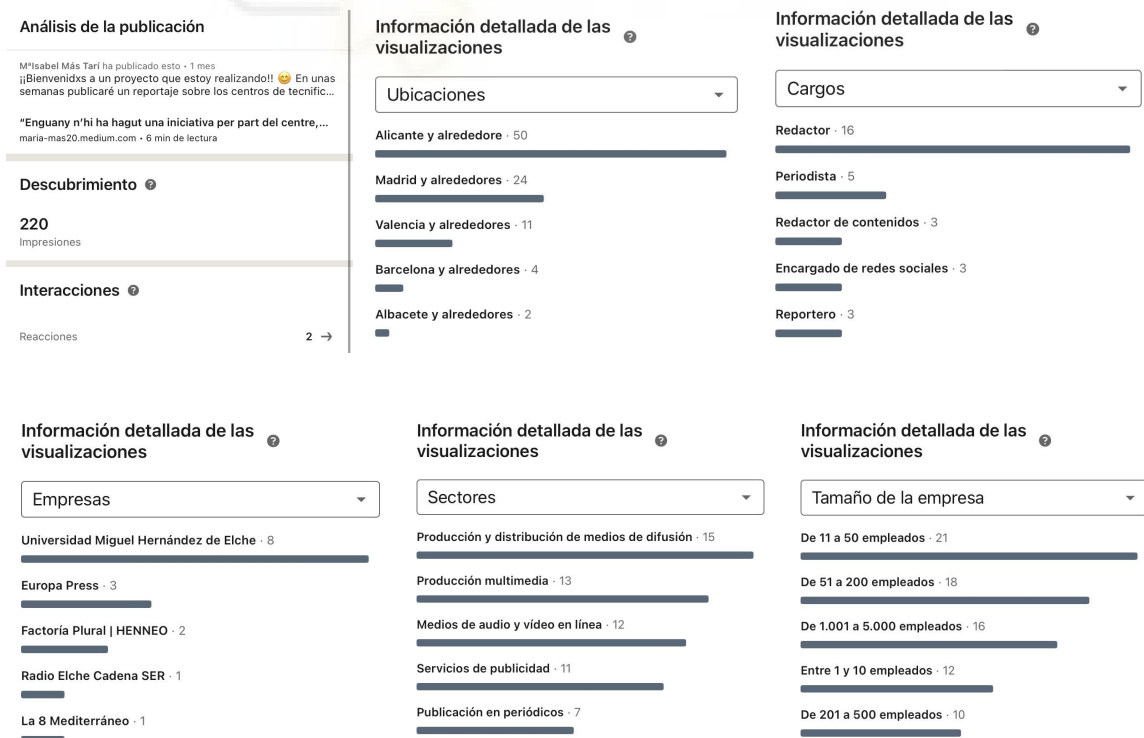
Captura de pantalla de las estadísticas de la publicación de Ricard Santandreu en Twitter

Hay que añadir que, en Twitter, el Centro de Residencias de Cheste publicó un post indicando que había acudido al centro a realizar entrevistas.



Captura de pantalla de la publicación que realizó el centro de residencias de Cheste

Por último, en LinkedIn, la publicación que más destacó entre todas fue la de Vanessa Huesa.



Capturas de pantalla de las estadísticas de la publicación de Vanessa Huesa en LinkedIn

3) CONTENIDO DEL REPORTAJE PUBLICADO

ENLACE: <https://maria-mas20.medium.com/4bfdde020768>

MAISA MAS TARÍ | PERIODISTA

Así funcionan los centros para deportistas de élite de la Comunidad Valenciana

Los cinco recintos de la región albergan a unos 900 competidores desde los 12 años con una inversión de 550.000 euros anuales

Durante mi internamiento en el **Centro de Tecnificación (CTD) de Cheste** de cinco años, un día descubrí un cuadro con los logros de [Daniel Andujar](#), un atleta y exalumno del centro de Cheste. Envié una foto del cuadro a **Daniel**, pero no fue hasta hace poco cuando pude hablar tranquilamente con él sobre su experiencia en el recinto y cómo éste le ayudó a mejorar en su deporte.

Él ingresó con tan solo 12 años y cursó desde 1º hasta 4º de la ESO, considerando esta etapa como una **experiencia “muy positiva”**. **Daniel Andujar** destaca muchas cosas de su paso por Cheste: “A mí lo que me generó fue **organizarme** bien. Ellos siempre te **facilitan los horarios** para estudiar y para entrenar. Los profesores son conscientes de que somos deportistas y que llevamos un estilo de vida de entrenamiento”.

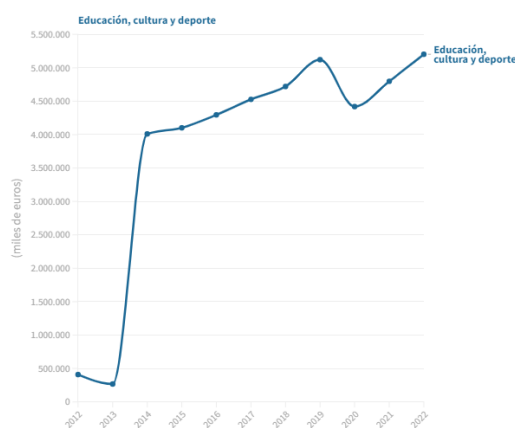
En la actualidad, muchos jóvenes deportistas en la Comunidad Valenciana buscan mejorar su rendimiento en su disciplina mediante la asistencia a estos centros. Los cinco CTD de la Comunidad Valenciana cuentan con aproximadamente **900 personas en sus instalaciones**, brindando formación deportiva a partir de los 12 años. Estos centros son: el Centro de Tecnificación (CTD) de **Alicante**, el CTD ‘**La Petxina**’ situado en Valencia, el CTD de **Cheste** también en la provincia valenciana, el CTD del **Motor** (Valencia) y el CTD de **Pelota** (Valencia). **Los programas de tecnificación reciben un presupuesto conjunto de 550.000€** destinado a garantizar el óptimo rendimiento de los jóvenes deportistas. De los cinco centros, solo el CTD de Cheste ofrece servicios de alojamiento, alimentación, estudios y entrenamiento, convirtiéndolo en un internado deportivo de alto rendimiento. En los demás

centros la organización de los diferentes aspectos corre a cargo de las respectivas federaciones.

La **Dirección General del Deporte** establece como objetivos de estos centros **planificar y desarrollar** a los jóvenes en su formación deportiva a diversos niveles, desde categorías inferiores hasta la culminación de su carrera deportiva. Por otra parte, cuentan con unas características y requisitos para entrar que hacen que se cumpla el sueño de muchos aspirantes o, por el contrario, debían intentarlo al año siguiente. Andujar comenta los **requisitos** que se pedían **para acceder en atletismo**: “Tenía que tener todas las asignaturas aprobadas para poder acceder y una serie de pruebas físicas que te hacían dentro de un período que ellos marcaban”. En muchos de ellos, existen planes de especialización deportiva para compatibilizar la educación con la formación deportiva como es el caso del centro de Cheste.

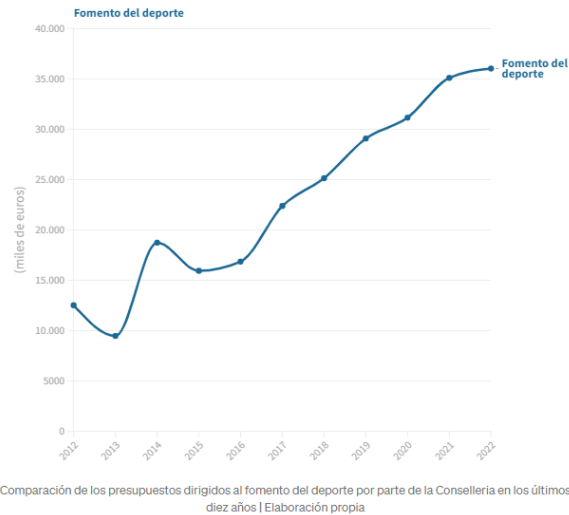
La inversión económica de la Conselleria en los centros de tecnificación

Los programas se forman mediante ayudas y subvenciones que se importan a las federaciones deportivas para las diversas acciones. Como puede ser los gastos de funcionamiento, la adquisición de material inmovilizado (bienes que necesitan para el funcionamiento de los entrenamientos), etc. Estas **ayudas y subvenciones** se recogen en los **presupuestos anuales que lanza la Generalitat Valenciana**. En estos **últimos diez años** la Conselleria de Cultura, Educación, Investigación y de Deportes tiene un presupuesto de alrededor de **4.000 millones de euros**.



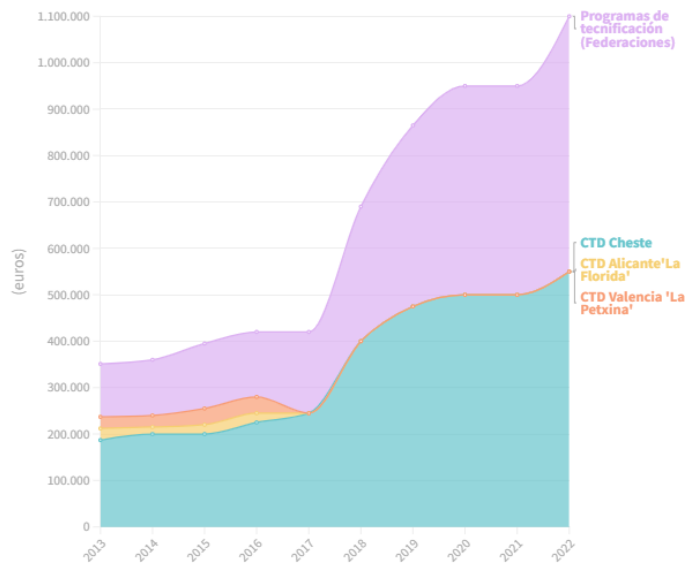
Comparación de los presupuestos por parte de la Conselleria en los últimos diez años | Elaboración propia

En el **año 2022** fue el que obtuvo **más** dinero con **más de 5.000 millones** de euros. Por el contrario, en el **año 2013** fue el que **menos** dinero se destinó a estas Conselleria con **267.452,6 (miles de euros)**.



En el **año 2013** fue el que **menos** dinero se destinó al **fomento de la actividad deportiva** con un total de **9.476,45 (miles de euros)**. Asimismo, en el **año 2022** fue en el que más con un total de **36.017,45 (miles de euros)**.

Dentro del presupuesto destinado al fomento del deporte, se destina dinero a los programas de tecnificación, al CTD de Cheste, al CTD de Alicante y al CTD 'La Petxina'. [Ricard Santandreu](#), el técnico del CTD de Alicante, indica que aparte de ese presupuesto también pueden **pedir ayudas y subvenciones**: “Ahora mismo hemos pedido una subvención para la eficiencia energética; placas solares, intentar que no se escape esa calefacción o ese aire acondicionado”.



Comparación de los presupuestos dirigidos a los programas de tecnificación y CTD por parte de la Conselleria en los últimos diez años | Elaboración propia

El CTD de Alicante como el CTD de ‘La Petxina’ solo han tenido presupuesto hasta el año 2016 incluido. ¿Por qué? Como comenta [Eva Pérez](#), jefa de la sección de deporte de élite y escuela del deporte, en ese presupuesto va incluido el alojamiento, la educación y más aspectos que en esos dos centros a partir del 2017 se dejaron de ofrecer. Por el contrario, el CTD de Cheste a día de hoy sigue contando con esta partida presupuestaria, ya que es un centro educativo interno y necesita más dinero para poder mantener a los deportistas en el recinto.

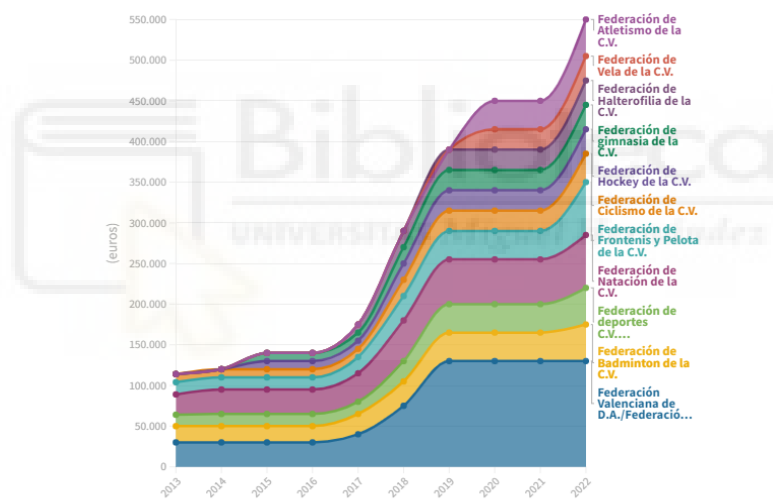
Asimismo, **Andujar** explica que todo estaba financiado y los **deportistas estaban becados**, por lo que no debían pagar nada: “Era como una especie de beca por la Conselleria entonces en ese aspecto lo que es la residencia, la comida y todo eso pues estaba dentro”.

Ricard Santandreu, el técnico del CTD de Alicante, indica: “Ahora mismo hemos pedido una subvención para la eficiencia energética, para invertir en la eficiencia energética del centro; placas solares, intentar que no se escape esa calefacción o ese aire acondicionado”

Tanto el presupuesto del centro de Cheste como el que se les da a las diferentes federaciones para los programas de tecnificación han ido creciendo cada año. El **CTD de Cheste** obtuvo

en el **año 2013** un presupuesto de **187.000 euros**, cifra que se ha visto aumentada a lo largo de los años. **En el año 2022**, ya consiguió un incremento con un presupuesto de **550.000 euros**. En el caso de las **federaciones**, en el **año 2013 obtuvo 114.000 euros** y en el **2022, 550.000 euros**, habiendo un gran aumento. Así lo indica **Pérez**: “Cada programa tiene su presupuesto de ingresos y gastos entonces en función de los ingresos que tienen y de los gastos que tienen hay una aportación de la Conselleria”.

Ese **presupuesto** que se les da a **las federaciones** para tecnificar a sus deportistas incluye **11 deportes**: atletismo, bádminton, ciclismo, deportes adaptados, gimnasia, hockey, halterofilia, judo, frontenis-pelota, natación y vela. Por su parte, **Eva Pérez** comenta: “Lo que hacemos es subvencionar a cada uno de los programas entonces tenemos una subvención nominativa para cada uno de los programas que están adscritos a centros de tecnificación”.

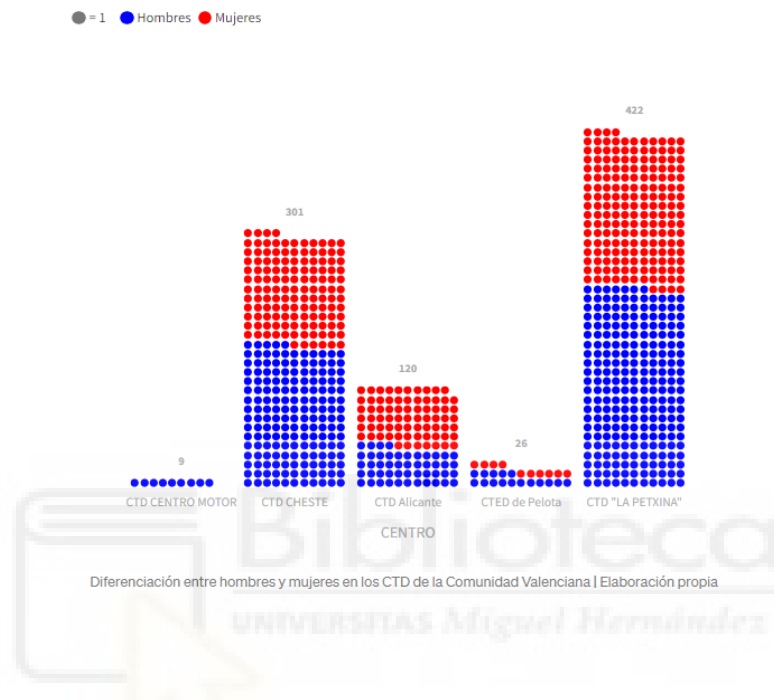


Comparación de los presupuestos dirigidos a las federaciones por parte de la Conselleria en los últimos diez años | Elaboración propia

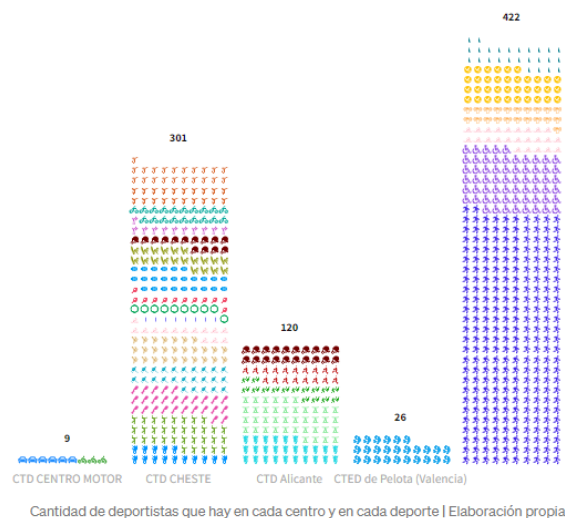
La federación con **más presupuesto en 2022 es la de judo con 130.000 euros** y las que **menos** dinero recaudan son hockey, gimnasia, halterofilia y vela con **30.000 euros**. **Vanessa Huesa**, entrenadora de triatlón del centro de Cheste, afirma: “En el 2021–2022 han sido 39.000 € porque va por curso escolar. De esos 39 hay que sumar la parte que pone Conselleria y por otro lado hay unos 12.000€ más que pone la federación”.

La cantidad de deportistas que hay en cada CTD

Al mismo tiempo, es tan importante conocer la economía como la **participación** que hay en estos centros. En **total hay 878 deportistas**, 397 mujeres y 481 hombres.



En el CTD del Motor no se encuentra ninguna mujer y en el caso del CTD de Alicante no hay ningún hombre en gimnasia. Hay que destacar la numerosa participación en atletismo con un total de 252 deportistas, 129 hombres y 123 mujeres.

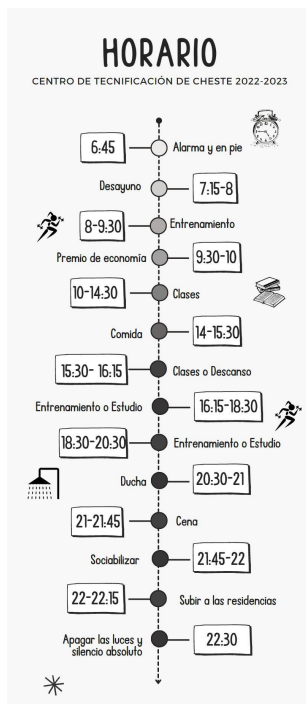


El director del centro de residencias de Cheste, José Bermejo, explica que el horario habitual de los alumnos/alumnas de los planes nos lo podemos imaginar, “no es un desvivir”

Internados o pisos de alquiler: una comparativa de las opciones de alojamiento en los centros de tecnificación deportiva

Los centros de tecnificación por su parte **no suelen tener un alojamiento fijo**, sino que son las propias federaciones las que intentan solucionar esta sección. Como indica **Pérez**, “con pisos de alquiler porque las residencias resultan demasiado caras; entonces las federaciones prefieren tener a los deportistas en pisos y rentabilizar así mejor el dinero que puedan, porque estamos hablando ya de deportistas mayores entre 16–18”. En el caso del centro de Alicante, **Santandreu**, también comenta lo siguiente de la antigua residencia ‘La Florida’: “ Sé que antes había un convenio y sí que había deportistas internos, pero eso era cuando judo era de alto rendimiento”.

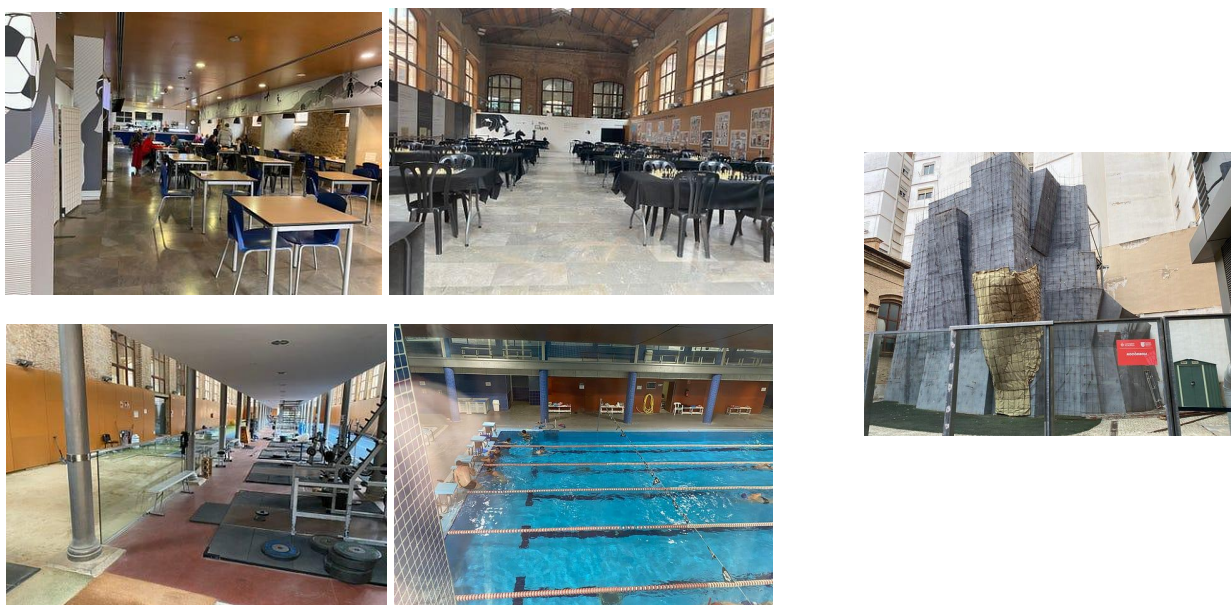
Por el contrario, **el único centro que tiene una residencia fija es el del Centro Educativo de Cheste, ya que están internos de lunes a viernes**. El director del [centro de residencias](#), **José Bermejo**, explica que el horario habitual o diario de los alumnos/alumnas de los planes “no es un desvivir”, pero sí que es una actividad continua a todos los niveles. Tienes todo el día prácticamente ocupado, pero como comenta **Andujar**, “te ayuda mucho a organizarte bien, también te aporta valores como el compromiso, el esfuerzo, etc...”



Horario diario del Centro de Tecnificación de Cheste | Elaboración propia

La importancia de la nutrición en los comedores escolares de los centros de tecnificación

En esta sección ocurre un poco similar a la anterior, ya que en los centros donde **no están internos** son las **propias federaciones las que deben decidir sobre sus tecnificados**. En el caso de la federación de natación como comenta **Eva**, tienen el “comedor escolar” y no comen en el complejo de la Petxina.



Instalaciones del Complejo de ‘La Petxina’ | Elaboración Propia

En el centro de Cheste se les aporta tanto el desayuno, la comida, la merienda y la cena. “ Se rige a los comedores escolares y no está adaptada a deportistas”, comenta **Vanessa Huesa**. La comida era un menú que a la mayoría de los estudiantes les iba a gustar, así opina **Daniel**: “Los gustos también son muy particulares y por supuesto que se puede mejorar, pero tampoco es algo que yo voy a echar en cara”.

Por otro lado, hay federaciones que tienen su **propio psicólogo o nutricionista** como es el caso de **tres federaciones en Cheste**. “Este año ha habido una iniciativa por parte del centro, para poder hacer mejoras en los menús y se ha pedido la colaboración de tres federaciones que son las únicas que tienen nutricionistas de 14 o 15 que son”, afirma **Huesa**.

También hay que añadir que, gracias al [servicio de apoyo al deportista](#) de los centros, pueden tener asesoramiento sobre la **alimentación y revisiones anuales**. Por otro lado, **Santandreu** recalca que en el servicio comentado se hacen pruebas de esfuerzo, reconocimientos médicos, visitas al psicólogo o al fisioterapeuta e indica que es un servicio bastante utilizado en el centro de Alicante.

“Este año ha habido una iniciativa por parte del centro, para poder hacer mejoras en los menús y se ha pedido la colaboración de tres federaciones que son las únicas que tienen nutricionistas de 14 o 15 que son”, afirma Vanessa Huesa, entrenadora de triatlón del CTD de Cheste

Por otra parte, [Rafael Sabido](#), profesor del Máster en Rendimiento Deportivo y Salud de la Universidad Miguel Hernández, destaca la importancia de este servicio: “Una prueba de esfuerzo lo primero que tiene que servirnos es como herramienta para descartar posibles problemas a nivel cardíaco o a nivel articular, óseo para llevar a cabo su modalidad”. Con ello, pretende darle **importancia** a la realización de dichas pruebas, ya que confirma que **permiten “la planificación y el desarrollo óptimo de la persona”**. Asimismo, remarca que al menos deben hacerse una vez al año, pero si un entrenador puede disponer de datos cada medio año mejor, así puede tomar decisiones cuanto antes.

Equilibrio entre estudios y deporte: cómo los centros de tecnificación adaptan la educación a las necesidades de los jóvenes deportistas

El **único centro que les obliga a matricularse en un instituto** en concreto es el de Cheste como se ha comentado con anterioridad al ser un centro interno. Este instituto es el **Nº1 de Cheste** y abarca desde 1º Eso hasta 3º de Bachillerato. El bachillerato se divide en tres años porque los estudiantes que están en estos centros tienen horarios muy complejos, esta opción les ayuda a compaginar los estudios con los entrenamientos.

Como indica **Eva Pérez**, “tienen como requisito que es para alumnos que se matriculen allí en el complejo sino no pueden estar en los planes”. Asimismo, la jefa de la sección de deporte de élite comenta una idea que se está planteando desde la Conselleria: “A partir del curso que viene estamos trabajando en una normativa para intentar que la gente pueda matricularse en formación profesional, es muy complicado compaginar eso”.

A **Andújar** lo que más le gustaba era que “te facilitaban mucho, les dan mucha importancia a los estudios y hay que tener en cuenta que ellos una de las premisas que te pedían para formar parte de cada año en el centro es que tenías que aprobar todas las asignaturas”. Esas **clases lectivas solían ser por la mañana**, pero **Bermejo** explica que podía haber **por la tarde si se necesita para “cumplir con la normativa”** que se les indica desde la Consejería de Educación de los 50–55 minutos por sesión.

Eva Pérez, jefa de la sección de deporte de élite y escuela del deporte, indica sobre el CTD de Cheste: “Tienen como requisito que es para alumnos que se matriculen allí en el complejo sino no pueden estar en los planes”

En los **otros CTD no les obligan a matricularse** en un centro de estudios en concreto, **sino que recomiendan** unos centros. Por ejemplo, hay deportes que aconsejan matricularse en el **IES Conselleria** como indica **Pérez**: “Cuando se seleccionan para el programa de natación directamente la federación ya les solicita la plaza en el IES Conselleria o por ejemplo en atletismo si se vienen aquí a Valencia a estudiar o deportistas que vivan en Valencia también

se intentan que soliciten el IES Conselleria”. Además, **Ricard Santandreu** comenta que al no estar internos no pueden recomendarles ningún centro, pero opina que se matricularán en el que les venga **más cerca del centro deportivo alicantino**.

El camino al éxito: El papel de los entrenamientos en los centros de tecnificación deportiva

Los entrenamientos en los centros de tecnificación de la Comunidad Valenciana están diseñados para ayudar a los deportistas de élite a mejorar su rendimiento en un ambiente de alta competición. Así como ofrecer a los atletas las mejores instalaciones y entrenadores, y proporcionar un ambiente propicio para el desarrollo de su talento. Además, cada centro se adapta al formato que más les conviene para el desarrollo de la actividad y compaginar con los estudios.

En el caso del **CTD de Alicante los entrenamientos son por las tardes**, ya que, como comenta el técnico de dicho centro, **Santandreu**, “por la mañana cada uno va a su centro educativo”. También añade que los del servicio de medicina “se adaptan mucho a las características de ellos y suelen venir de 14 a 18 horas”. En el caso de **otros centros, Eva Pérez**, comenta que **también suelen ser por las tardes** por tema de compatibilizar con los estudios y así poder “rentabilizar esa disponibilidad del tiempo libre”.



Una de las tantas instalaciones que tienen en el centro de Alicante | Elaboración propia

Por el contrario, en el **CTD de Cheste** existe el **doble entrenamiento**. ¿Es bueno hacer sesiones dobles a esas edades? Según **Sabido**, “puede ser interesante” porque es **más beneficioso para el deportista** crear un descanso mediante **una recuperación**, a través de la alimentación, por ejemplo. Por otro lado, quiere recalcar que “depende de la modalidad” y “de cómo se doble”, ya que es innecesario levantarse a las cinco de la mañana para hacerlo. Asimismo, **Daniel** expresa que en su deporte en Cheste esa doble sesión era entre comillas, debido a que “eran más sesiones de técnica de carrera y un rodaje regenerativo suave”. De hecho, lo ve de una **forma positiva, ya que puedes ir habituando al deportista a ese estilo de vida** que en un futuro tendría que llevar.

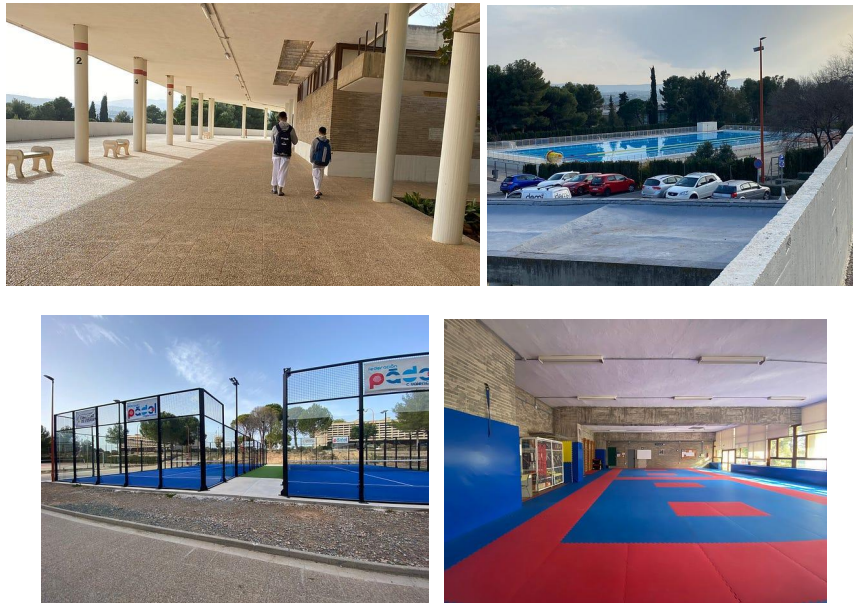
Daniel Andujar, exalumno del CTD de Cheste, expresa que en su deporte en Cheste esa doble sesión era entre comillas ya que, “era más sesiones de técnica de carrera, un rodaje regenerativo suave”

Otro de los temas muy polémicos es el **uso del gimnasio** en estos centros **por la edad** en la que empiezan. ¿Es recomendable su uso en edades tan tempranas? Continuando con la voz experta de **Sabido** indica: “El entrenamiento de un niño hacia el gimnasio, hacia la fuerza es **tremendamente necesario**, es muy importante”. Eliminando un poco el mito, si esa persona lleva un proceso técnico adecuado y el entrenamiento es adecuado para su proceso formativo es tremendamente beneficioso, según **Sabido**.

Andujar piensa de forma similar: “Se tiene que empezar a trabajar al menos de **forma progresiva** e ir enseñando al deportista a realizar los ejercicios al menos lo que es la técnica”. Además, comenta que no incidieron en ella de forma muy específica, sino que “la tocamos más tangencial y un poco como iniciación a esos ejercicios muy particulares”.

Por otro lado, **Huesa**, cree que se podría comenzar incluso **antes de los 12 años con cuestiones técnicas**. Así, se podrían evitar muchas patologías a nivel de “tendinitis y de crecimiento en adolescentes si hay un buen trabajo de fuerza”.

Rafael Sabido, profesor de la UMH, indica: “El entrenamiento de un niño hacia el gimnasio, hacia la fuerza es tremendamente necesario, es muy importante”



Algunas de las instalaciones deportivas del CTD de Cheste | Elaboración propia

Los centros de tecnificación de la Comunidad Valenciana son una herramienta fundamental para el desarrollo del deporte de alto rendimiento. El caso de **Daniel Andujar** es el claro ejemplo de que cumpliendo a rajatabla unos horarios, hábitos y orden como él remarca a lo largo de su experiencia en **Cheste** se pueden lograr tus objetivos. Él ha conseguido llegar a **europes, mundiales y a los Juegos Olímpicos**, ni más ni menos que los de Río 2016 en la prueba de 800ml. Seguramente cuando él era pequeño o estaba en Cheste soñaba con conseguir ser olímpico y gracias a su experiencia allí y a muchas otras que ha tenido a lo largo de su vida ha podido lograr estos éxitos.

4) INTERPRETACIÓN DERIVADA DE LA INVESTIGACIÓN

Las interpretaciones derivadas a la investigación se basan en las siguientes conclusiones que se van a desarrollar a continuación:

Una de ellas es la visión de la alimentación, ya que, cuando yo estaba en el CTD de Cheste la gente lo criticaba mucho, incluso los entrenadores. Pero en esta investigación, Andujar, el exalumno de Cheste comenta que no va a criticarla. Al contrario, Vanessa, la entrenadora de triatlón, indica que deja que desear, pero el centro se ha puesto manos a la obra para poder mejorar en ese ámbito. De aquí una línea de investigación futura podría ser si se están realizando estos cambios que se han comentado y contar con un nutricionista propio para los deportistas. Por el contrario, en los otros centros de tecnificación son las federaciones quienes llevan este tema dando ayudas o proporcionando un comedor escolar. Asimismo, la línea de investigación futura podría ser investigar la cantidad de dinero que se destina a cada deportista para la beca “comedor” y si la federación les aporta un nutricionista para poder acudir a él.

Otra de las cuestiones que resaltaría sería el uso del gimnasio en los entrenamientos, ya que, en la información previa y por las vivencias que yo tenía, el uso era un poco desproporcionado dependiendo del deporte. Había deportes donde contaban con un entrenador físico más preparado para ayudarte en la sala de musculación y en el caso de atletismo, nos dejaban hacer “lo que quisiéramos”. Lo pongo entre comillas porque la entrenadora si que estaba allí, pero no te indicaba el peso ni las repeticiones. Lo quiero destacar porque los expertos, en concreto, tres de las fuentes, comentan que es muy importante la enseñanza de las cuestiones técnicas antes de comenzar a realizar este ejercicio. Mi línea de investigación futura sería ver cómo se va mejorando la instalación del gimnasio y si en todos los deportes se cuenta con un entrenador que tenga conocimientos para ayudar a los deportistas.

Por otro lado, la Conselleria pretende facilitar a los deportistas que finalicen sus estudios. Con ello, quieren adaptar horarios, convalidar asignaturas y no quitarle la tecnificación en el caso de repetir curso. Esto es una novedad de estos últimos años. También quieren intentar ofertar en el CTD de Cheste la formación profesional aunque es muy difícil de compaginar como dice Eva Perez. En este caso, la línea de investigación en un futuro puede continuar

viendo si se ha podido abrir esa oferta académica en el centro de Cheste y si pueden continuar aunque hayan tenido que repetir curso.

Por último, comentar que tanto el alojamiento como la economía de estos centros está bastante centrado y directo para los que quieran encontrar esta información. En cuanto al alojamiento, cada centro lo tiene de una forma y eso puede crear un poco de incertidumbre a los deportistas que quieran acudir a un CTD. La línea de investigación futura iría más a investigar en cada federación que tipo de solución les da a sus deportistas en este tema, ya sean ayudas económicas o pisos de alquileres como hacen en la federación de natación. Para acabar, el futuro de la investigación en la economía sería continuar comparando el dinero destinado para ver si sigue aumentando o hay alguna variación.

En definitiva, la información proporcionada está bastante centrada y clara, pero siempre se puede seguir controlando si las promesas o las mejoras que se están haciendo llegan a realizarse con éxito o si por el contrario fueron un fracaso.

Por último, he adquirido una experiencia muy profunda tanto en el análisis de datos como en crear sus gráficos e infografías. Con ello, me gustaría seguir mi carrera periodística realizando investigaciones muy visuales para facilitar al lector su comprensión hacia los artículos.

5) BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES DOCUMENTALES

CENTRO DE RESIDENCIAS CHESTE (VALENCIA). (2012).

<http://www.centroresidenciascheste.es/>

Centro de Tecnificación Deportiva de Alicante (Com. Valenciana). (2019). CSD - Consejo Superior de Deportes.

<https://www.csd.gob.es/es/csd/instalaciones/centros-de-alto-rendimiento-y-tecnificacion-deportiva/centros-de-tecnificacion-deportiva/ctd-en-detalle-27>

Centro de Tecnificación Deportiva «Petxina» de Valencia (Com. Valenciana). (2019). CSD - Consejo Superior de Deportes.

<https://www.csd.gob.es/es/csd/instalaciones/centros-de-alto-rendimiento-y-tecnificacion-deportiva/centros-de-tecnificacion-deportiva/ctd-en-detalle-24>

Generalitat Valenciana. (s. f.). *Centros de tecnificación deportiva - Deporte - Generalitat Valenciana*. Deporte.

<https://ceice.gva.es/es/web/deporte/centros-de-tecnificacion-deportiva>

Presupuestos anuales - Presupuestos - Generalitat Valenciana. (s. f.). Presupuestos.

<https://hisenda.gva.es/es/web/presupuestos/hacienda-presupuestosanteriores>

Servicios de apoyo al deportista - Deporte - Generalitat Valenciana. (s. f.). Deporte.

<https://ceice.gva.es/es/web/deporte/serveis-de-suport-esportista>

6) NOTAS

Los materiales utilizados para la elaboración del reportaje multimedia; y los ambientes y escenarios utilizados en la elaboración del material audiovisual son los siguientes:

- Presentación del reportaje:
 - o Para el reportaje escrito se utiliza la plataforma Medium
 - o Para la publicación de las entrevistas en audio se suben en la plataforma Soundcloud
- Audio:
 - o Grabadora con la aplicación 'Notas de voz' del Iphone 11
- Fotografía y Video:
 - o Cámara CANON 80D
 - o Objetivo Canon EFS 18-55mm
 - o Iphone 11
- Softwares de edición:
 - o Software de edición Adobe Photoshop para corrección de imágenes
 - o Software de edición Audacity para corrección de sonido
 - o Software de ofimática para la redacción del reportaje Windows Office Word 365 y Documentos Google
 - o Programas para la creación de infografías como Flourish y Canva.
- Escenarios para material audiovisual y entrevistas:
 - o Entrevista con Rafael Sabido - Profesor del Máster en Rendimiento Deportivo y Salud de la UMH - (Edificio El Clot, Universidad Miguel Hernández de Elche, Elche)
 - o Entrevista con Eva Perez - Jefa de la Sección de Deporte de Élite y Escola de l'Esport - (Conselleria d'Esport, Valencia)
 - o Entrevista con Vanessa Huesa - Entrenadora de Triatlón en el Centro de Cheste - (Centro Educativo de Cheste, Valencia)
 - o Entrevista con Jose Bermejo - Director del Centro Educativo de Cheste - (Centro Educativo de Cheste, Valencia)
 - o Entrevista con Ricard Santandreu - Técnico del Centro de Tecnificación de Alicante - (Centro Tecnificación de Alicante, Alicante)
 - o Entrevista con Daniel Andujar - Exalumno del CTD Cheste - (Telefónica)
 - o Fotografías: Centro deportivo y cultural 'La Petxina' y Centro Educativo de Cheste. Además de realizar fotos a los entrevistados en sus localizaciones.

7) ANEXO I

ANTEPROYECTO

1) Definición de la temática, el enfoque y la justificación de su valor noticioso de acuerdo a criterios periodísticos.

Esta investigación pretende analizar la situación de los centros deportivos de alto rendimiento y de tecnificación de la Comunidad Valenciana. Con ello, el enfoque del reportaje pretende mostrar:

- La economía. Es decir, el presupuesto que el Estado invierte en ellos, las ayudas que hay. Para ello, se van a recoger los presupuestos de diez años anteriores para compararlos y ver si han ido aumentando o disminuyendo. Por otro lado, también se va a comparar los presupuestos en diferentes áreas de las consellerias de la Comunidad Valenciana. Por último, se va a comparar el dinero destinado al fomento del deporte en diferentes regiones de España.
- La alimentación. Si los deportistas que llevan estos planes especializados en estos centros tienen una dieta dictaminada por nutricionistas. Además de valorar la dieta que hay en los centros con fuentes expertas.
- El trabajo educativo. Cómo de enlazada está la parte académica con el centro de tecnificación y con estos planes. Pueden ir a estudiar al centro que ellos desean o deben ir a uno en concreto. Es decir, si deben acudir al centro de estudios que el centro de tecnificación aporta o pueden elegir el que el deportista desee.
- El descanso. La conselleria les proporciona un lugar donde alojarse, deben pagarlo ellos o se les dan ayudas.
- Los entrenamientos. Si tienen unos horarios pactados con entrenadores o los hacen individuales cuando ellos desean.
- La dificultad de acceso o la forma de ello. Las pruebas que deben hacer o los requisitos que deben tener los deportistas para acceder a estos centros de tecnificación.
- El análisis del perfil de los/as "estudiantes": edades, procedencias, sexo...

Cada vez hay más deportistas olímpicos y de élite que surgen tras haber convivido en centros de alto rendimiento y centros de tecnificación de diversas ciudades que contienen uno de ellos. Por lo que se quiere ver el auge o la mejora de estas instalaciones.

2) Presentación de los objetivos de la investigación y de las principales hipótesis.

Los objetivos que pretendemos resolver son:

- La diferencia de la alimentación en diversos centros. Como hipótesis, en el centro de Cheste hay una dieta cerrada con opción de dos platos. Por parte de 'La petxina' también hay un menú con varias opciones; y por último, en los otros centros de tecnificación como el de Alicante, se cuenta con la opción de ir a un nutricionista, pero son consejos no te dan la comida.
- La cantidad de deportistas que hay en cada centro. En este caso, la hipótesis es que en los centros de tecnificación que no son internos, es decir, que no tienen que alojarse allí, puede haber mayor cantidad que en el de cheste o la petxina.
- La situación económica y la financiación por parte del Gobierno (el alojamiento de las personas que emplean este programa y la financiación es completa o parcial). Como hipótesis, la Conselleria destina millones de euros a la fomentación del deporte y a estos centros.
- La dificultad de acceso o la forma de ello. La principal hipótesis que se tiene es que los centros situados en las ciudades más habitadas tienen una mayor calidad y una mayor exigencia para acceder a ellos.
- La educación o formación de los estudiantes de diferentes niveles. En los centros que están interno se cree hipotéticamente que darán ellos el centro de estudios. En cambio, los centros que no necesitan ser internados podrán irán al centro de formación que ellos deseen.
- El análisis del perfil de los/as "estudiantes": edades, procedencias, sexo... Una de las hipótesis es que la mayoría de técnicos, entrenadores son hombres; y en cuanto a los deportistas está más equiparado.

<https://hisenda.gva.es/es/web/presupuestos/hacienda-presupuestosanteriores>

5) Selección, presentación y justificación de las fuentes propias y documentales que aparecerán en el reportaje. Deben estar confirmadas.

Rafael Sabido Solana



Profesor del Máster en Rendimiento Deportivo y Salud de la Universidad Miguel Hernández de Elche (UMH). Es una fuente experta ya que muestra desde sus estudios tanto si estos centros son una buena táctica para el alto rendimiento de los deportistas como la alimentación que se tiene en ellos.

Eva Pérez Torres

Jefa de la Sección de Deporte de Élite y Escola de l'Esport, que actúa como secretaria en la Conselleria d'Esport de la Comunitat Valenciana. Esta fuente informará sobre el tipo de financiación y los requisitos que tiene para acceder a estos centros deportivos.

Jose A. Hidalgo Martín



Director del centro de Tecnificación de Alicante. Es licenciado en la Universidad de Alicante (UA). También ha trabajado en Ozone sport club, en Herbalife Nutrition y como profesor en la UA. Por su parte, va a mostrar sus funciones y como trabaja en el centro de Tecnificación desde hace cinco años.

Vanessa Huesa

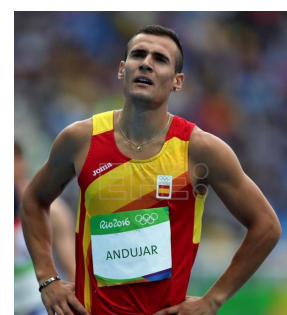
Es la primera presidenta mujer de la Federación de Triatlón de la Comunidad Valenciana. Asimismo, también es entrenadora de triatlón en el Centro Educativo de Cheste.

Con esta fuente se pretende conseguir información en relación de su visión de cómo está enfocado el rendimiento deportivo en un centro como es el de Cheste.

Daniel Andujar

Atleta olímpico de San Vicente del Raspeig que perteneció al Centro Educativo de Cheste.

En su larga trayectoria se puede destacar que desde el año 2011 comenzó a acudir a mundiales, europeos y olimpiadas. Su especialidad son los 800ml y pertenece al



club de atletismo de ‘Playas de Castellón’ con su entrenador Llorenç Solbes. Actualmente es entrenador de atletismo en bull runners.

Perfil donde encontrar todos sus resultados. [PINCHA AQUÍ](#)

6) Presentación del autor y breve currículum.

MAISA MÁS TARÍ

Periodista

Teléfono: 685557183

Correo electrónico: maisam.t.93@gmail.com



Dónde encontrarme:

[Twitter](#), [Instagram](#), [LinkedIn](#) y [Medium](#).

Soy una deportista de Elche que ha pasado 5 años en el Centro Educativo de Cheste (Valencia). En ese lugar, crecí y aprendí los valores educativos, académicos y deportivos en la etapa de adolescente. Por otro lado, he sido siempre una niña extrovertida y muy abierta con las relaciones sociales. Por ello, elegí la profesión de periodismo, ya que, soy muy sociable y me gusta ponerme delante de las cámaras. Tengo unas cualidades bastante coherentes y codificadas como la organización y trabajo en equipo, la empatía, la autoexigencia, etc...

En cuanto al futuro, me veo reflejada como presentadora en algún talent show musical y por el contrario también me apasiona viajar, por lo que no descarto ser corresponsal en otro país o periodista de guerra. Tampoco me limito al mundo de la televisión, aunque mi sueño era ser actriz y pude participar como extra en una película, La senda, y en la serie televisiva de Canal 9 (actualmente À Punt), L'Alqueria Blanca. Por lo tanto, también podría trabajar en la radio o en algún gabinete de prensa, pero no lo tengo reflexionado.

TRANSCRIPCIÓN ENTREVISTAS

Vanessa Huesa

VANESSA HUESA | ENTRENADORA DE TRIATLÓ AL CENTRE DE TECNIFICACIÓ DE XEST

“Enguany n’hi ha hagut una iniciativa per part del centre, per a poder fer millores en els menús”

La preparadora afirma que n’hi han canvis en l’alimentació del Centre de Tecnificació de Chestre (València)

Coneix el pressupost que es dona al triatló perquè estigui en aquest centre de tecnificació?

Sí, en el 2021–2022 han sigut 39.000 € perquè va per curs escolar. D’eixos 39 s’ha de sumar la part que posa conselleria i a banda hi ha uns 12 mil euros més que aporta la Federació. Ahí entra els salaris dels tècnics que actualment tenim cinc que són: tres entrenadors, un nutricionista i una psicòloga. Més un fisioterapeuta que ve un dia a la setmana, material, equipacions esportives, desplaçaments del personal tècnic al centre o a competicions; i serveis mèdics. En l’últim, és per si necessiten a un metge o un especialista o bé una ressonància, unes proves, també es demana a través del programa òssia a través de la Federació.

Creu que són suficients els serveis que es donen al centre (psicòleg, etc.)?

La qüestió és que el programa no té recursos per donar eixe servei a totes les federacions perquè actualment n’hi ha 300 alumnes o 320 i clar no n’hi ha horari suficient a la setmana per a que pugui atendre a eixes persones. Aleshores la conselleria a delegat en les federacions autonòmiques perquè gestioni eixa part de cadascú qui la vulgui controlar o no. Nosaltres sí que portem molts anys aportant estos serveis.

Es compta amb professionals per fer dietes o inspeccions de manera controlada?

La qüestió és que és un menjador escolar amb un institut públic que té instal·lacions esportives i residència. Aleshores, es regeix als menjadors escolars i no està adaptada a esportistes. Enguany n’hi ha hagut una iniciativa per part del centre, per a poder fer millores en els menús i sí que han demanat col·laboració a tres federacions que són les úniques que tenen nutricionista de 14 o 15 que són. Eixes millores han sigut: l’eliminació de la bolleria en el desdèjuni, també en part dels berenars, han afegit ous revolts en el desdèjuni, n’hi ha més varietat i el que és en la combinació de nutrients, hidrats, proteïnes i greixos durant la setmana està més compensant.

Amb l’alimentació proporcionada del centre, és necessària la incorporació d’aliments extra?

Sí, perquè a banda cada esportista té una carència és a dir, potser haja d’aportar vitamina C o calci o ferro i això no t’ho dona el menú escolar tens que aportar tu. N’hi ha molts que es porten llandes de berberechos, mejillones, tonyina per a les ensalades. Als berenars almenys els de triatló sí que es

porten arròs o quinoa o cuscús en bols per a mesclar igual que la tonyina o una mica d'embotit i fruita que dura dies.

La nutricionista amb què compteu com valora el menú del centre?

Si, arran de la consulta del centre, el que s'ha fet és fer durant tres setmanes que es van repetint i canviant alguna cosa.

Han eliminat la xocolata o la bolleria industrial?

No del tot, crec que una vesprada en el berenar encara n'hi ha alguna cosa. Però en el desdijuni sí.

Creus que és compatible el menú amb l'alt rendiment dels esportistes?

La qüestió és que n'hi han esports que necessiten molt de aportació calòrica com és el triatló i n'hi han altres que ho fan d'altra manera, però encara deuen de haver-hi millores perquè siga compatible al 100% a nivell esportiu.

Com és compaginar els estudis amb l'esport? Es veu afectat el rendiment dels esportistes?

Jo crec que no, actualment com està, jo pense que està bé si aprofites el temps. Està clar que una persona que necessita moltes hores pel tema acadèmic perquè li costa va a necessitar el cap de setmana reforçar molt ahí el tema acadèmic. Pel contrari, les persones que millor s'organitzen són capaces de treure bones notes i de treure bons resultats. Si aprofites el temps pots traure rendiment en els dos àmbits.

Des de conselleria han comentat que estan pensar en ficar FP per a esportistes, veus que és una bona opció?

Ho veig complicat perquè ahí es redueix l'hora d'entrenament per què soles entrenarien a la vesprada. Seria un altre programa diferent del que tenim perquè realment estaríem oferint menys hores d'entrenament. Si es poguera adaptar mantenint l'horari d'entrenament doncs sí.

En batxillerat que opcions estan barallant?

Volen donar l'opció de fer dos anys o tres anys, però no obligatòriament la de tres. Fer-lo a tres seria que tu et deixes X assignatures pendents i et dividiries els dos anys en tres.

D'altra banda, relacionant-ho amb els entrenaments, m'agradaria conèixer la veu experta sobre si és recomanable fer servir el gimnàs en adolescents de 12 a 18 anys o quina seria l'edat ideal.

Sí, vull dir, actualment ja n'hi han estudis que avalen que el tema de la força es pot treballar, òssia, a partir dels 12 anys inclús abans qüestions tècniques. Sobretot començar amb la tècnica perquè després en moltes patologies a nivell de tendinitis, i a nivell de creixement en adolescents es poden evitar o pal·liar si tenim un bon treball de força. A banda fer un bon condicionament físic, perquè si no ho tens no podem començar a fer treball de força.

A Cheste hi ha un especialista en musculació per ajudar-los o hi ha esports que no?

La majoria de gent que està vinculada als programes o bé són tècnics esportius en eixe esport o llicenciats en ciències de l'activitat esportiva més tècnic esportiu en l'esport en qüestió. El centre de medicina sí que té una figura de preparador físic, però està més enfocat a proves de camp i sí que té un fisioterapeuta que si alguna persona té una carència et dona recomanacions. Nosaltres si portem el tema de la força i fem avaluació de la força i control de tant per cent del treball en les sessions de força, sí que ho tenim controlat.

Als centres de tecnificació se solen fer unes proves d'esforç, amb quina freqüència es fan? Quines proves es fan?

Normalment, cada any, i la idea és ferla en octubre-novembre i si algú pot repetir, repetir. Nosaltres fem la prova d'esforç perquè així també tenim el tema del cardiograma, l'electró, revisió mèdica. A banda, tenim el test d'avaluació en els tres segments i força i així és com fem la valoració dels esportistes, per una banda, a nivell mèdic amb la prova d'esforç i, per altra banda, en natació amb una bateria de proves que tenim, en ciclisme també, i en carrera a peu també.

Així mateix, com es pot conèixer si gràcies a aquests centres de tecnificació s'està aconseguint un bon rendiment? En quins factors es basa?

Triatló el que fa és una avaluació inicial en octubre i altres avaluacions en desembre, març-abril i maig-juny. Ahí quan comença el període de competicions, el que fem és adaptar l'avaluació perquè ens servisca com a preparatori de les competicions. Per altre costat, d'una temporada a altra ja tenim eixa bateria de proves i anem veient la progressió de l'esportista.

Creus que els alumnes atjollanse aquí en les residències maduren més ràpid o creus que li costa un poc més?

N'hi ha de tot, però sí que si ixes amb 12 anys de casa sí que es deberes que madures un poc abans perquè tens eixa independència en els pares, no tens als pares perquè et solucionen les coses. Llavors sí que n'hi ha una major maduresa en alguns casos a nivell de més independència o emocional i psicològic, però hi ha gent que no madura.

Rafael Sabido

RAFAEL SABIDO | PROFESOR DEL MÁSTER EN RENDIMIENTO DEPORTIVO Y SALUD DE LA UMH

“El doblar sesiones puede ser interesante porque es más beneficioso para el deportista”

¿Cuál es su opinión de que existan estos centros de tecnificación aquí en la Comunidad Valenciana? ¿Cree que hacen su función principal que es que el deportista llegue a un alto rendimiento tanto académicamente como deportivamente?

Es cierto que en los centros de tecnificación cumplen una labor muy importante en zonas donde no existen núcleos deportivos con grandes medios. Cuando alrededor de una provincia no existen centros de referencia que puedan dotar de instalaciones, de profesionales, de medio de apoyo al deportista, los centros de tecnificación cumplen esa labor. Cada vez con el desarrollo de las ciencias del deporte, la distribución de las facultades que se dedican a esta titulación pues es más frecuente encontrar un núcleo que pueden ejercer esa respuesta de tecnificación.

¿Cuál es su opinión sobre que los jóvenes deportistas tengan sesiones dobles de entrenamiento en un mismo día como ocurre en el centro de Chestre?

Es cierto que al final cuando se busca tecnificar se busca sacar el mayor rendimiento una persona de karma deportiva, el volumen de práctica, es decir, la cantidad de horas que practicas es una variable muy importante entonces cuando tu tienes esos medios, el doblar sesiones puede ser interesante porque es más beneficioso para el deportista seguramente porque entrenando con sesiones de una hora y media, mediante un descanso y mediante una recuperación, a través de la alimentación, de poder estar centrado en otro aspecto, etcétera que hacer tres horas de entrenamiento durante una misma tarde.

El doblar en sesión en sí también depende mucho de la modalidad, en modalidades que son muy necesarios y modalidades donde a lo mejor ese componente de la cantidad de tiempo se puede reducir porque dependa menos del desarrollo técnico o desarrollo físico del deportista.

¿Es recomendable utilizar el gimnasio en adolescentes de 12 a 18 años o cuál sería la edad ideal?

El entrenamiento de un niño hacia el gimnasio, hacia la fuerza es tremendamente necesario, es muy importante. Hace 30 años tuvimos la mala suerte de caer en un mito que hablaba que el deportista joven cuando se enfrentaba a las cargas de fuerza en este caso normalmente lo que entendemos como pesas pues tenía problemas con el crecimiento. Estudios posteriores muestran que esto no es así. Cuando esa persona o ese niño o esa niña lleva un proceso técnico adecuado y el entrenamiento que se le propone que será adecuado para su proceso formativo para no tener una llamada edad no

cronológica sino su edad biológica es tremendamente beneficioso porque está probado que el músculo del niño, del adolescente cambie conseguimos que cambie su tendón, es decir, la parte que une una cosa y cuando consigo cambiar el tendón conseguimos que cambie el hueso.

Es decir, los estudios dicen en la actualidad que lejos de tenerle miedo a ese tipo de entrenamiento hay que abogar por él como una herramienta más para optimizar la maduración biológica en este caso ósea, colectiva y muscular del futuro.

En el caso de recomendar el gimnasio, ¿debería haber un especialista en musculación para ayudarlos?

El aspecto clave en el ámbito del entrenamiento en esas edades es el especialista, no son los medios, no es tener un gran gimnasio en la escuela, no es que el deportista sea un fuera de serie, no es la que conozcan muchos espacios, es la persona que lo lleva. Entonces ahí es clave ese monitor, ese graduado en general del deporte, ese técnico especialista en actividad física que le pueda guiar para hacer una práctica saludable pero al tiempo que esa práctica saludable también tiene que cumplir unos estándares de motivación porque es muy difícil que un niño entienda divertido el coger un disco y subir y bajar su cuerpo sin más, es decir, hacer sentadillas y convertirlo casi en situaciones jugadas para que ese niño adolescente realice actividad física vinculada a un gimnasio cogiendo peso, inicialmente parezca un juego y poco a poco lo pueda ir asumiendo como una rutina como una adherencia a su vida deportiva más.

En los centros de tecnificación como el centro de Chestre hay deportes que sí tienen un especialista para la sala de musculación, pero en otros deportes son los propios entrenadores los que realizan esta función.

Esa parte es clave. Insisto en que no hace falta un especialista en el ámbito de la fuerza, de la musculatura prioritariamente en niños. Hay modalidades que históricamente se han dado más a contar digamos con el preparador físico, otras donde el mismo entrenador normalmente cumple esa labor como es el atletismo donde a lo mejor el componente técnico en alguna de sus disciplinas no está alto, normalmente sobre el propio entrenador suele recaer el doble rol entrenador-monitor físico, otras modalidades donde hay un componente técnico-táctico más alto como puede ser el balonmano, el taekwondo suele haber un especialista más de la parte técnica y táctica y otro necesita la parte física de acuerdo ahí le atrae está en el trabajo en un grupo de ambos.

En los centros de tecnificación se suelen realizar unas pruebas de esfuerzo. ¿Con qué periodicidad se deberían hacer?

Es clave la organización de pruebas de esfuerzo al menos una vez al año con el deportista y es clave en primer lugar, velar por la salud del deportista. Una prueba de esfuerzo lo primero que tiene que

servirnos es como herramienta para descartar posibles problemas a nivel cardíaco o a nivel articular, óseo para llevar a cabo su modalidad. Son tests que nos permitan evitar un problema y luego tests que sean útiles para el día a día. Luego es cierto he dicho que un mínimo una vez al año para tener registro de cómo evoluciona el deportista evidentemente si un entrenador puede disponer de datos cada medio año pues cada medio año puede tomar la decisiones de si el proceso de entrenamiento se ha orientado correctamente o el de realizar modificaciones o todo tiene que seguir el curso de planificando entonces cuanto más mejor.

¿Conoce con qué frecuencia se hacen estas pruebas de esfuerzos o estos tests en estos centros?

El problema con las pruebas y los tests es que normalmente deben ser requeridos por la Federación deben ser requeridos por los clubes, es decir, no existe un calendario por el cual el centro de tecnificación te cita para ser evaluado. Entonces claro ahí puede empezar en un club donde tu entrenador es de lo asiduo y te lleva a menudo a estas valoraciones porque entiende la relevancia para tu modalidad. Tenerla como una herramienta más que pone en este caso los centros de tecnificación en su mano para poder optimizar el rendimiento del deportista.

¿Qué pruebas se realizan o son las más importantes?

Las pruebas más relevantes van en función de la disciplina siempre que hablamos normalmente de una obra de esfuerzo o de un test que evidentemente todos tenemos presentes más llamadas anteriormente las pruebas incrementales que intentamos llevar al deportista al máximo esfuerzo. Los famosos test en tapiz rodante se pueden hacer con bicicletas se pueden hacer con el morfométricos etcétera. A través del analizador de gases pero sobre todo se observa el funcionamiento del corazón durante la actividad.

A partir de ahí, un reconocimiento general conocer las articulaciones están en su estado adecuado, la musculatura, un tejido conectivo para evitar que haya algún tipo de lesión que se pueda agravar o con la práctica deportiva que se participe y a partir de ahí pues depende de la modalidad. Insisto al final, las pruebas básicas para saber que los deportistas no están en peligro ni ningún problema asociado y luego, pruebas que son más específicas.

Asimismo, ¿cómo se puede conocer si gracias a estos centros de tecnificación se está logrando alcanzar un buen rendimiento? ¿En qué factores se basa?

Si tú tienes un seguimiento de esos deportistas como mínimo una vez al año o cada menos tiempo tú puedes determinar que efectivamente el apoyo que se está dando a ese deportista desde el punto de vista físico o desde el punto de vista eh nutricional psicológica va funcionando porque al final el entre "el primer determinante rendimiento es que se deportista pues sea cada vez más veloz sino que además resistente, una mejor técnica, tengo menor índice de lesiones" etcétera eso sería como el

referente para que el centro de tecnificación diga estamos tecnificando un deportista y vamos por buen camino, sus marcas se reduce, su crecimiento maduración va por buen camino, cada vez tiene menos lesiones, cada vez tiene menos enfermedades.

esa persona hace falta saber si esa persona está bien si ese niño esa niña está cómodo en ese centro de tecnificación, entonces creo que el papel de un psicólogo es fundamental que valore cada equis tiempo la situación emocional de ese deportista si tu estas pudiendo rendir al máximo de incapacidad y evidentemente por otro lado está la parte académica es decir que sí está consiguiendo los propósitos académicos que se había planteado.

¿Conoces si estos centros tienen psicólogos, nutricionista, etc o carecen de ellos?

Imagino que los tendrán. Otra cosa en cuanto se tira de ellos no se utilice o no se utilizan recursos para nutricionista imagino que todas las dietas que se pautan en un Centro de Tecnificación están seguramente supervisadas. Entonces la nutrición debe estar muy adaptada lo desconozco si existe esa especialización.

En cada centro de la Comunidad Valenciana se trabaja diferente, ¿por qué ocurre esto?

Cada centro de tecnificación funciona de manera muy diferente porque además al final los centros de tecnificación muchas veces se especializan en en dos o tres cuatro modalidades deportivas y por eso aún surgen centros de tecnificación entre comillas tan próximos entre sí o los denominados centros de especialidades deportivas cuyo objetivo es algo más desarrollar únicamente una modalidad y se olvidan del resto solamente se centran pues aún mejor en desarrollar x perfiles. Es fundamental el trabajo en equipo y es fundamental que el deportista esté cubierto esté amparado por un paraguas amplio que vaya desde su médico deportivo su preparador físico su entrenador su fisioterapeuta, sus psicólogo o su nutricionista, todas estas funciones son claves para optimizar el desarrollo. Luego tendremos centros de tecnificación donde ponen a disposición directamente en el deportista estos medios centro que funcionen previo aviso como con las pruebas de esfuerzo, si tu me avisas pues te pongo una cita con un médico para un diagnóstico o para realizar un test o para nutricionista para que te ayude y centros que directamente no tengan esos recursos que ofrecer al deportista y consecuentemente deberían mejorar en ese aspecto.

Hace unos años, 2018 aproximadamente fue un nutricionista a analizar la comida en el centro de Chestre, ¿se está mejorando la comida en estos centros?

He estado en centro de tecnificación ,en centro de alto rendimiento, de especialización deportiva y cuanta menos modalidades hay más fácil la posibilidad de que la nutrición están adaptado si es un

centro de especialización deportiva y solamente tienes jugadores de baloncesto es más fácil llevar la dieta que si en todo centro de tecnificación tiene nadadores, el jugador de baloncesto, atleta, etcétera donde hay que currárselo más. Creo que si no se hace esa actualización este proceso es un error y confío hoy espero que no sea así no porque la especialización deportiva requiere de que están más al día porque los métodos van cambiando de manera trasera.

José Bermejo

JOSÉ BERMEJO | DIRECTOR DEL CENTRO DE RESIDENCIAS DEL CENTRO EDUCATIVO DE CHESTE

“Los planes deportivos alargan el bachillerato un año más con la finalidad de que no tengan una desventaja a la hora de presentarse a la PAU”

El director del centro de residencias del centro educativo de Cheste, José Bermejo, comenta la intensidad del día a día del interno desde que se levantan a las 6:45 hasta las 22:15 que llegan a las residencias a descansar. Por otro lado, también se comenta la educación que se les trasmite a los alumnos y la grandiosa riqueza que se tiene en el centro

¿Cómo es el día a día de una persona interna?

Los planes de especialización deportiva se sustentan en tres columnas que son básicos para el desarrollo tanto deportiva como adquisición de hábitos como académico de los alumnos-deportistas. Estaría por un lado todo lo de las federaciones-con los entrenadores y con los horarios de entrenamientos-, estaría todo lo académico- el curricular, el curso que estudian (1ºESO a 3ºBachillerato)- y luego está el tema residencial.

En la coordinación de esos tres aspectos es cómo funcionamos nosotros para que el proyecto vaya adelante y se consigan los objetivos que se persiguen.

En el tema académico superficialmente, hay chicos desde primero de la ESO con 12 años hasta tercero de bachiller, porque aquí los planes deportiva alargan el bachillerato un año más con la finalidad de que no tengan una desventaja a la hora de presentarse a la PAU y vayan los chavales a la universidad y puedan -se divide el currículum que tiene académico en tres años, no en dos-.

Luego tenemos el área residencial. Nosotros tenemos agrupados a los alumnos por niveles y por cursos, no por deportes. Con un objetivo pedagógico importante y es que tienen los mismos profesores porque están en las mismas aulas, tienen los mismos horarios de exámenes y tienen los

mismos trabajos que realizar, las mismas horas de estudio y eso de alguna manera se aprovecha y les viene positivamente para desarrollar lo que es el aprovechamiento académico.

El horario habitual o diario de los alumnos/alumnas de los planes, pues no lo podemos imaginar aquí, no es un desvivir, pero sí que es una actividad continua a todos los niveles. los chavales pues a las 6:45 se ponen en marcha todos porque el desayuno es de 7:15 a las 8. a las 8 todos los alumnos de los planes deportivos se van con sus entrenadores a entrenar hasta las 9:30. a las 9:30 viene a la residencia se duchan y a las 10 empiezan las clases. tienen clase de 10 a 14:30 se modificaron algunos horarios con el objetivo de que también haya más facilidad para los chicos y las chavalas.

¿Ya no hay clases por la tarde como hace unos años?

No hay clases por la tarde en todos los grupos, por ejemplo, actualmente en el curso actual los lunes tienen clase 1º y 2º ESO de 15:15 a 16:15 los demás, no. Los miércoles tienen 4ºESO dependiendo de los cursos que están haciendo es cuando tenemos que ampliar hoy de tarde para cumplimenta o cumplir con la normativa que nos dice la Consejería educación de los 50-55 minutos por sesión, si eso se cumple porque nos obligan a que se cumple por la mañana y nos queda el currículum falto de tiempo de sesiones y es el motivo del porque por las tardes dos días a la semana tienen un horario de clase algunos grupos.

A las 14:30 tenemos el tema del comedor. Los chavales comen se termina sobre las 15 y pico si tienen clases directamente van a clase y los demás suben a la residencia y tienen un tiempo de descanso hasta las 16- 16:15 que empiezan los entrenamientos. según tu deporte se van los que les corresponden su horario se van a entrenar y los que no tienen entrenamiento a las 16:30 que tienen a las 18:30 inician un periodo de estudios obligatorios en los colegios en las residencias. el entrenamiento está de 16 a 18:30 a las 18:30 vuelven a la residencia y empiezan, eso es un estudio a un horario de estudios obligatorios y los que han estado en estudio se van a entrenar de 18:30 a 20:30, se intercambian los horarios para no masificar los entrenamientos según los niveles.

A lo mejor los de edades inferiores están para la primera hora y los dos de la tarde o la inversa y eso es el horario de tarde por decirlo de alguna manera rápidamente como se establece. a las 8:30 todo el mundo después de las duchas correspondientes, voy ahora al comedor y en el comedor se dura, empezamos a las 8:30- 9:00 las cenas. Y están allí sobre las 9:30 hay un tiempo libre en las terrazas, el alumno que quiere se sube a su residencia, pero a las 10 obligatoriamente todos los de los cursos inferiores primero, segundo y tercero de la ESO obligatoriamente tienen que estar arriba. Y los que son más mayores que son cuarto y bachillerato y eso se quedan hasta las 10 y cuarto les damos un margen de tiempo por el tema de socialización, de hablar, de amistades de aumentar vamos a considerar la edad que tienen los chavales porque tampoco es cuestión de estar en todo momento a todas horas y a las 10:15 suben todos y luego ponen totalmente sobre las 10:30 se apagan ya todas las

lucen, hay silencio absoluto. Es el horario general en el que se mueven los alumnos, con lo cual, a nivel residencial, aunque tiene una sala de televisión arriba y tal por lo que quieren descansar porque están todos los días machacándose desde que se levantan hasta se acuestan.

¿En el colegio/residencia tienen educadores?

Indudablemente hay que considerar que personas son las que están pendientes de estos alumnos de los planes a partir de la hora que salen de comer a las 14:30 hasta el día siguiente que vuelven y salen del desayuno. Los responsables del personal del centro de residencias son profesores, educadores que son de la especialidad diferente unos son de inglés, otros de lengua, otros son de matemáticas. Además de eso tiene la atención con los alumnos, a lo largo de toda la noche porque su horario entra también la atención con los alumnos por la noche. De tal manera que a las 14:00 cuando acaban los alumnos en clase ya entran unos de los que estarán adscritos a cada colegio y otro a las 18h que dobla está toda la noche hasta el día siguiente. Son profesores educadores, porque yo considero que son las personas que tienen que estar con los alumnos, porque ya no es cuestión solo de atención y de asistencia, en cuestión de hábitos de educación es cuestión de ayuda curricular. Nosotros estamos coordinados con los profesores-tutores del instituto y entonces alumnos que necesitan una ayuda curricular, un repaso por las tardes, lo tienen entonces esas personas son profesores de secundaria, profesores de primaria.

¿Qué diferencia podemos encontrar aquí con otros centros como Petxina?

Una diferencia muy muy grande, en Petxina es que la residencia se basa en control de entrada y salida según tengo entendido yo no he ido allí. Alumnos nuestros que luego han ido allí me dicen Bermejo allí salimos, nos vamos al instituto, entonces en un centro que solo residen. Se levantan, desayunan, van al centro de Campanar y vuelven. También es verdad que son chavales, ya casi la mayoría mayores de edad. Entonces entran, salen y tal ese control que tenemos aquí, no se tiene allí.

¿Cuáles son las normas que hay dentro de cada colegio?

Pues nosotros tenemos un protocolo de régimen interno que lo adaptamos a lo pone en el decreto, regula la convivencia y los centros educativos. Hay que adaptarlo al nuevo que han sacado. ese decreto pues aparecen como tiene que ser ese comportamiento, cuando se actúa una falta contraria a la norma, o una falta que nos dificulta la convivencia, un expediente disciplinario, eso es lo que prima y se regula la convivencia de nuestro centro.

Luego se adapta a cada colegio, como el estudio en la sala o en las habitaciones, qué es lo que cuando en las evaluaciones pues echaba la prueba, se da la confianza que estoy en la habitación si son a partir de 3º de la eso, si no se les obliga a ir a la sala de estudio con un control, pero hay una normativa y es el reglamento régimen interno nuestro.

¿Qué 15 deportes están ahora mismo? porque por ejemplo yo hacía atletismo y ya no está.

Voleibol, karate, taekwondo, tenis de mesa, hockey hierba, pádel que se incorporó el año pasado, circuito Ricardo Tormo motociclismo, también balonmano, béisbol, natación, natación artística que se ha incorporado también. Luego está atletismo que se lo ha dejado que, por cierto, ahora me han dicho que se han ido a petxina. Y luego estaba el ajedrez en su época que también se lo dejaron y en la época que empezó y luego ya no está halterofilia que lo dejaron, pero se han incorporado nuevas federaciones, las últimas nataciones artística, pádel motociclismo y hockey hierba. se ha hecho una pista tengo que hierba y de pádel. Es un tema donde perfectamente lo podéis hacer extensivo a la sociedad valenciana porque muchos desconocen lo que estamos haciendo y lo positivo que es.

Me han venido otras comunidades autónomas para imitar el programa y les han dicho que no lo pueden hacer. No hay ninguna comunidad autónoma donde un centro tenga la posibilidad de entrenar estudiar y de residir sin moverte del centro.

A mí me gustaría que este centro tenga más conocimiento por parte de la sociedad, se dieran cuenta de lo que tenemos y además como una historia con un millón 500 metros cuadrados con unas posibilidades inmensas de a nivel deportivo, académicas y residencial. Que se ve con dificultad de continuidad o de aprovechamiento por el tema económico o político no lo sé, entonces sería cuando me gustaría que le dieran más nombre a este centro.

¿El Paraninfo se va a abrir?

El Paraninfo es el único centro que se publicó cuando se empezó se hizo.

El arquitecto del centro en el que Fernando Moreno Barberá fundó el paraninfo era el tercero del mundo y era el único sitio donde había 5.500 alumnos de toda España para ver películas los fines de semana porque se iban a casa tres veces al año. Hemos continuado actuando en el Paraninfo haciendo actividades teatrales hasta que hubo una revisión y en el techo por el tema de goteras y humedades salieron unas hendiduras y ahora mismo lo tenemos clausurado. En una reivindicación del señor Bermejo que es un servidor y algunas personas más de que ya sería hora de que alguien se preocupara de abrir ese centro ese salón de actos porque cuántos quisieran tener un salón con 5.000 butacas sin una columna en medio hay un proyecto de la Universidad Politécnica de arquitectos que lo ha financiado la Comunidad Económica Europea con un dinero para hacer un proyecto de recuperación, pero cuál es el día que han cobrado dinero es el proyecto, pero está parado. por eso te digo que es una pena. No tenemos la posibilidad de utilizar eso ya los centros sino toda valencia y toda la comunidad.

Eva Pérez

EVA PÉREZ TORRES | JEFA DE LA SECCIÓN DE DEPORTE DE ÉLITE Y ESCOLA DE L'ESPORT

“La inclusión en un centro de tecnificación es un requisito fundamental porque para que un deportista se integre en un programa de tecnificación primero tiene que ser deportista de élite”

La jefa de la sección de deportes de élite y escuela de l'esport de la Comunidad Valenciana, Eva Pérez, trata sobre los presupuestos y financiación de los centros de tecnificación de la región valenciana. Además, diferencia los diferentes centros en los grandes rasgos como el alojamiento, los estudios, la alimentación y los entrenamientos. Los centros de tecnificación de los que se va a informar son el Centro de Tecnificación de Cheste, el Centro de Tecnificación de Petxina, Centro de Tecnificación de Alicante, el Centro de Tecnificación del Motor y el Centro de Tecnificación de Pelota-Frontenis.

Se ha publicado que Penyeta Roja quería ser un centro de tecnificación y que había mandado unos papeles ya para solicitarlo

No. Hay conversaciones, pero no se está trabajando en esa línea porque el programa de tecnificación de atletismo está adscrito al Centro de Tecnificación de Petxina y todavía queda mucho para definir una línea que sea coherente dentro de la Comunidad Valenciana. Para no tener centros por ahí en cualquier sitio. Que podría ser, que cumplen un requisito que ellos tienen una residencia y un centro de estudios.

¿En todos los centros tienen los mismos servicios? ¿Cuál es la diferencia entre esos?

Para nada. Cada uno tiene unas características y unas peculiaridades. Cheste, es el único en el que aprovechamos una residencia y un centro de estudios de este de las que están allí ubicados también allí en el mismo complejo. En el centro de Alicante por ejemplo no hay alojamiento integrado en el centro y el de Petxina tampoco, son los programas de tecnificación los que solucionan el tema del alojamiento de los deportistas desplazados. Por ejemplo, con pisos de alquiler porque las residencias resultan demasiado caras; entonces las federaciones prefieren tener a los deportistas en pisos y rentabilizar así mejor el dinero que puedan, porque estamos hablando ya de deportistas mayores entre 16-18. Por ejemplo, el Centro de Tecnificación de Petxina, la federación de natación, tiene dos pisos, uno para menores que están con una persona de que hacen también de cuidadora porque son gente que tiene 16-18 años y otro piso para mayores de 18 años que son universitario que están en un piso un poco ya no tan tutorizados.

¿Hace años, en el centro de tecnificación de Alicante tenía una residencia llamada ‘La Florida’?

Hace años, sí que cada centro tenía una residencia asignada. En Petxina estaba la residencia de allí; y en la de Alicante estaba la Florida. La de la Florida es una residencia que es del IVAJ y había un convenio con ellos para determinar las plazas para deportistas, pero ese convenio, ya dejó de firmarse, pero no tenemos ya residencia.

En cuanto a la alimentación en dichos centros, ¿tienen una financiación total o parcial, podría explicarlo?

En algunos centros puede que sea parcial. Lo que hace al final los programas es encargarse un poco de mantener las necesidades de sus deportistas, entonces cada federación lo ha montado de una manera. Atletismo, por ejemplo, creo que a los que no están internos también les da una beca de comedor, en algunos casos, sí que están internos van a comer al mismo sitio todos y les paga la comida, en algunos les dan la beca para que ellos se solucionen su comida, pero les ayudan económicamente. Petxina depende del programa, por ejemplo, natación tiene un grupo que está estudiando en el IES Conselleria ese grupo tiene la comida dentro del IES; tiene que estar estudiando en el IES Conselleria y van a comer a la cantina del IES Conselleria y lo tienen concertado con la federación.

¿Desde la Conselleria el presupuesto que se da a los centros es el mismo para cada uno de ellos?

No, ni a todos los centros ni a todos los programas. Cada programa tiene su presupuesto de ingresos y gastos entonces en función de los ingresos que tienen y de los gastos que tienen hay una aportación de la Conselleria.

Los presupuestos están desglosados por las federaciones ¿se podría saber el presupuesto de cada centro?

Si, desde el punto deportivo sí. Al final nosotros lo que hacemos es subvencionar a cada uno de los programas entonces tenemos una subvención nominativa para cada uno de los programas que están adscritos a centros de tecnificación. Esas líneas están ya definidas en los presupuestos de la Generalitat, vienen ya definidas y en algún caso cuando es un programa de ámbito nacional, el Consejo Superior de Deportes después aporta también una cantidad que también se les subvenciona directamente. Entonces en esos casos sí está definido lo que es la subvención al programa.

Por ejemplo, en Cheste también está definido lo que es la subvención al programa, se hace mediante una convocatoria nominativa, todos los años se convocan las subvenciones, las federaciones que están en Cheste pagan la subvención y reciben en función de unos criterios objetivos, una cantidad que viene a suplir un porcentaje muy alto de lo que es el gasto, pero claro lo que es el gasto de todas las necesidades desde el punto de vista deportivo. Ahí en Cheste desde el punto de vista deportivo incluye los entrenadores, incluye material fungible e incluye también a lo mejor cuando detectan necesidad

específica de un profesional, por ejemplo, un psicólogo o un nutricionista para algunos deportes que es más importante. Eso va dentro de lo que sería el presupuesto que la federación tiene de gastos y que pide subvención a la dirección general de deportes. Tiene ahí su propio comedor del internado de lunes a viernes, los alumnos van al comedor y comen. Es una subvención en especie, no es una subvención a la federación o el alojamiento ellos estudian y duermen en Cheste con el resto de las estudiantes que hay en el complejo.

Hay una partida específica para el centro de Cheste en los presupuestos, ¿es por eso mismo?

Cheste como centro de tecnificación el dinero que sale de la Conselleria de Deportes es para las federaciones. Los otros gastos son un gasto general de la Consejería de Educación al Complejo Educativo de Cheste y ahí se incluyen estos gastos tanto alumnos- deportistas como deportistas. Porque ten en cuenta que están los institutos que incluyen su propia plantilla de profesores y las residencias que tienen su propia plantilla de educadores, más lo que es el comedor que tiene sus propios contratos de cocina y de personal. Eso no entramos a valorar, digamos que se ofrece como opción gratuita para los deportistas, pero no es gasto de la dirección general de deportes.

Para aquellos que están en dichos centros o en los planes ¿se les da una ayuda económica individual o simplemente la del centro?

Para eso ya tienen que cumplir ellos a nivel individual con los requisitos específicos en diferentes convocatorias. La dirección general de deportes saca dos convocatorias de subvenciones que es la de los premios olímpicos a deportistas que van a campeonatos internacionales - normalmente los de Cheste no suelen cumplir los requisitos por edad, son muy jóvenes o la mayoría no cumplirían la edad y luego como se exigen unos requisitos muy altos normalmente por ahí no, pero a lo mejor los del centro de tecnificación de petxina como en judo, muchos si están recibiendo su subvención individual como premios-.

Luego está la opción de becas deportivo-académicas que exige estar estudiando, ahí hay más deportistas que pueden cumplir, aunque todo lo que sería la etapa de Cheste de 1º a 4º de la ESO también difícil lo van a cumplir porque son menores de 16 años. Lo que sí que tienen los deportistas españoles es una beca, una ayuda, que es de educación para el transporte que se la dan a todos los deportistas que tienen que desplazarse a su centro de estudios, a todos los alumnos en general. Estas son ayudas de educación directas a la ayuda del transporte a alumnos del instituto no desde deportes. Al final son personas que estudian y que están en un programa de tecnificación. Son compatibles las dos becas.

¿Se cuenta con profesionales para realizar dietas o inspecciones de manera controlada?

Esto depende más de la federación, dentro de los programas de tecnificación y de los planes de especialización deportiva de Cheste. Las federaciones que lo consideran necesario tienen contratado un nutricionista o psicólogo porque tampoco son exactamente las mismas necesidades las de deportes de combate que miran mucho el peso, de las características a lo mejor del triatlón o de otros deportes que también requieren una ayuda especializada pero las dietas que tienen que manejar son un poquito diferente.

En el Centro de Tecnificación Deportiva de Cheste están también los servicios de apoyo al deportista y en el de Alicante igual que eso es lo que hemos llamado Centros de Medicina Deportiva y ahí cada centro tiene unas peculiaridades y les prestan apoyo, pero lo normal es que vayan dentro del programa de tecnificación.

Hace unos años, 2018 aproximadamente fue un nutricionista a analizar la comida en el centro de Cheste, ¿se está mejorando la comida en estos centros?

Desde el comedor están intentando trabajar en esa línea. En la línea de que la dieta que sea para todo el alumnado, teniendo en cuenta que un alto porcentaje es deportista fuera lo más equilibrada posible. A partir de ahí, de ese estudio, de ese nutricionista, desde la gerencia del complejo están trabajando con sanidad para que la dieta sea lo más saludable posible, lo más equilibrada posible y que dentro de las características de la gente joven que no se lo tiren a la cara. Es algo complicado, pero se está haciendo a nivel global con todo el complejo.

¿Deben ir a un centro de estudios en concreto proporcionado por la Conselleria?

Exacto o sea los planes de especialización deportiva de Cheste tienen como requisito que es para alumnos que se matriculen allí en el complejo sino no pueden estar en los planes. También por un tema de compatibilidad porque tienen que estar internos si no, no se puede. No pueden acudir a los entrenamientos y llevar el ritmo que llevan de entrenar ir a clase, entrenar...no da el día tantas horas como para que puedan estar estudiando fuera. La misma convocatoria de planes obliga a que la gente esté estudiando en Cheste y esté interna.

En los otros programas de tecnificación de los otros centros no, no es obligatorio, pero como sí que es muy aconsejable, lo están coordinando directamente las federaciones.

Cuando se seleccionan para el programa de natación directamente la federación ya les solicita la plaza en el IES Conselleria o por ejemplo en atletismo si se vienen aquí a Valencia a estudiar o deportistas que vivan en Valencia también se intentan que soliciten el IES Conselleria. Obligado al cien no es porque hay algunos deportistas que pueden preferir estudiar en su centro, lo obligado es que cumplan con el programa de entrenamiento. Digamos que se les aconseja por efectividad porque si están

estudiando en el IES Conselleria tienen el horario todos el mismo y le resulta mucho más fácil a las federaciones hacer los turnos de entrenamiento y poder rentabilizar esa disponibilidad del tiempo libre. Además que para eso están los bachilleratos específicos. De todos modos esto solo es para bachillerato porque no tenemos de momento la fórmula para compatibilizar los horarios por ejemplo con estudios de Formación Profesional.

En bachillerato en el centro de Cheste son de tres años en otros centros como Petxina o el IES Conselleria ¿cómo es?

Es de dos, sí a ver en Cheste se estuvo analizando, al principio eran dos años la gente no podía llevar el ritmo cuando llegaba a segundo de bachillerato en los últimos meses y se optó por ofrecerle el bachillerato en tres años. Esto desde luego facilita mucho la labor porque es verdad que los deportistas, incluso deportistas que a lo mejor hubieran renunciado a hacer el bachillerato al hacerlo en tres años se animan y lo hacen entonces facilita el que el que lo puedan hacer. Tiene en contra que sigue habiendo deportistas que anteponen que quieren acabar en dos años y entonces no se quedan. Mantener dos tipos de bachillerato hoy por hoy lo vemos inviable por el número de alumnos, no podemos diversificar una oferta tanto para un número de deportistas al final que no es tan amplio. Es un número de deportistas que ya a partir de los 16 años se quiere dedicar al rendimiento deportivo y quiere llevar ese ritmo entonces para atender a los deportistas en función también de sus posibilidades pues hemos optado por la opción de tres años en Cheste.

En el IES por ejemplo Conselleria se mantiene en dos años es cierto que si algún deportista tiene al final problemas y tal bueno pues al final bueno puede repetir curso digamos que sería ayudan todo lo posible para que al final en tres años también saqué el bachillerato. No hay ninguna fórmula ideal, ninguna es ideal pero bueno están las dos opciones hay gente que viene de Cheste al IES Conselleria acabar el Bachillerato en dos años, pero con un horario adaptado. Hay gente que prefiere quedarse en Cheste y de esa forma tener que hacer el bachillerato.

A partir del curso que viene estamos trabajando en una normativa para intentar que la gente pueda matricularse en formación profesional, es muy complicado compaginar eso. Nuestra apuesta es por bachillerato porque es donde verdaderamente podemos compatibilizar horarios, pero bueno poco a poco iremos ampliando esta oferta y viendo a ver si es viable compatibilizar también con estudios de formación profesional.

En Cheste hay varios deportes que sus estudios finalizaron en cuarto de la ESO, ¿eso lo llevan desde federación?

Es porque desde la federación de momento no han tenido interés en ampliarlo porque prefieren que la tecnificación de la federación acabe en esa edad. Por ejemplo, balonmano. Voleibol que también

acaban ahora en 4º de la ESO es posible que ahora con la nueva normativa se lo replantee. Depende un poco también del proyecto deportivo de las federaciones.

¿Se les elimina la beca por repetir curso o suspender alguna asignatura?

Eso solo es una norma para los planes de especialización deportiva, los programas de tecnificación no tienen esa norma. Aunque es cierto que muchas veces las federaciones les están haciendo mucho hincapié a sus deportistas que no pueden estar sin estar estudiando algo. Pues de alguna manera hacerles ver a los deportistas lo importante que es que mantengan esa carrera dual, el deporte, pero también tienen que dedicarse a sacar algo de estudio o aprovechar algo para estudiar.

En Cheste ha sido como la marca de los planes, sin embargo es cierto que en esta nueva normativa que estamos lanzando mantenemos la idea para la ESO porque son menores de 16 años y tienen que aprobar el curso y lo vamos a mantener. En la nueva norma que estamos tramitando para el nivel bachillerato vamos a dejar que la gente pueda ser repetidora o incluso pueda llevar otro ritmo aunque no nos estamos planteando tanto cambiar el modelo de tres años ¿por qué nos lo estamos planteando? pues para poder elevar un poquito el nivel. Va dirigido a gente mayor de 16 que ya tiene que tener un nivel deportivo donde tal vez no debamos tener el tema académico como único o como determinante, que digamos que estudien pero si no van bien podemos ayudarles a que continúen o vamos a dejar que promocionen y a que continúen en el programa de tecnificación. Por eso vamos a marcar diferencias entre lo que sería el nivel de la ESO y nivel de bachillerato, la idea es que salga para a partir del curso que viene.

¿Tengo en conocimiento que en el centro de Cheste hay un programa plurilingüe, existe en otros centros de tecnificación?

Lo del programa plurilingüe realmente a nivel académico no tengo claro que todavía exista. Es un programa que quisimos ponerlo como abanderado para dar también un poquito de calidad académica en el nivel de la ESO, pero se publicó la nueva ley de educación y eso ha cambiado totalmente el panorama de las asignaturas. Entonces aún no está muy claro cómo pero poco a poco habrá que ir adaptándolo a los nuevos contenidos. No lo tenemos claro, pero como plan plurilingüe es posible que esto no exista, desconozco, esto es materia de educación y hay que adaptarlo a la nueva ley de educación.

¿Me gustaría informarme sobre la financiación del alojamiento, se les proporciona una ayuda total o parcial?

También, por ejemplo la Federación de Atletismo les da ayudas concretas en función de sus resultados para alimentación, etc...., sacan diferentes convocatorias porque hay deportes que es muy

complicado. En atletismo son muchos los deportistas, son muchas pruebas y cada uno tiene unas necesidades. Para intentar que no dependan tanto de dónde están entrenando sino de qué necesidades tienen e intentar ayudarlos ahí a donde estén entrenando.

En el Centro de Tecnificación de Alicante

Igual, sería lo mismo.

Si es un alojamiento fijo, ¿se cuenta con monitores o educadores?

Depende, por ejemplo natación sí que tiene un piso en el que tiene gente entre 16-18 años y sí que tiene una persona que está con ellos como un poco de tutora. En los otros que son mayores de 18, no cuentan con tutores porque ya son mayores de edad.

¿Son elegidos por la federación o por vosotros? Y en el caso de Cheste, ¿Cómo son elegidos?

Son elegidos por la federación, los que contratan y tienen a una persona con los deportistas.

Esos son personal funcionario, porque Cheste es el único centro que nosotros les estamos dando el alojamiento y la comida de lunes a viernes de una forma como subvención en especie porque aprovechamos los recursos del Complejo Educativo de Cheste que tiene ya residencias y comedor para todo el alumnado.

¿Hace un par de años atletismo se tuvo que ir de Cheste se saben los motivos?

Sí, esto fue con reuniones con la federación de atletismo, con el director técnico, Pepe Peiró, porque el plan de especialización deportiva de atletismo no era realmente un programa de tecnificación, era un grupo de entrenamiento como podía tener cualquier club y no era de interés para la federación. Ahí fue cuando la Federación quiso hacer un planteamiento de un programa de tecnificación en el Centro de Tecnificación de Petxina que intentará ayudar a los deportistas que de verdad interesan a la federación que son los de élite y de alta competición.

Por eso te estaba diciendo que lo de Castellón también hay que verlo con la federación porque tiene que ser de interés para la federación que es la que tiene su programa de tecnificación. Para que sea calificado como tecnificación, lo que se hace en penyeta roja es muy interesante, pero hay que ver si eso es tecnificación o no porque la tecnificación es para deportistas de élite y de alta competición.

A partir de ahora vamos a ver esa evolución a que sean programas de tecnificación o lo más parecido posible vamos a ver si conseguimos que sean deportistas de élite de alta competición. Ese es un requisito fundamental porque está establecido en toda la normativa para que un deportista se integre en un programa de tecnificación primero tiene que ser deportista de élite. En Petxina, todos los que

están adscritos al programa de tecnificación de atletismo lo son; no sabemos si los de Penyeta Roja lo serían. Igual no cumplirían los requisitos entonces igual no es un programa de tecnificación es más a lo que hacemos en Cheste con los planes de especialización deportiva.

Ricard Santandreu

ENTREVISTA RICARD SANTANDREU | TÈCNIC DEL CENTRE DE TECNIFICACIÓ D'ALACANT

“El Centre de Tecnificació d’Alacant ha demanat una subvenció per a l’eficiència energètica, per a invertir en el centre”

El tècnic del Centre de Tecnificació d’Alacant, Ricard Santandreu, destaca les instal·lacions del centre i utilitza qualificatius per descriure-les com a “carismàtic” i “peculiar”. Per altra banda, la instal·lació rep una gran multitud d’esdeveniments al llarg de l’any

¿Quins serveis es donen en el centre de tecnificació d’Alacant?

L’ús de les instal·lacions per a les associacions esportives i també poden ser utilitzades per a l’organització d’esdeveniments per part d’un particular. Poden utilitzar el pavelló per a fer un concert, però sobretot associacions i federacions. Com a instal·lació esportiva, perquè és una instal·lació pública que és gestionada per la Generalitat tot i que a agost passarà a ser titularitat de l’Ajuntament. A més també acudeixen les escoles de tecnificació esportiva, són sis escoles - judo, bàdminton i tennis taula que entrenen aquí en el centre; i rem, escalada i orientació que entrenen fora, però que tenen la seu aquí en el centre -. També fa alguns entrenaments gimnàstica artística, perquè el pavelló es va construir en el 92-93 per a un mundial de gimnàstica. A més n’hi ha que destacar l’ús per part del club de bàsquet del Lucentum i les escoles esportives municipals.

Per altra banda, utilitzen el gimnàs -n’hi ha dos gimnasos-, també alguns grups de entrenament com la policia per a fer cursos -perquè també tinguen dues aules-; també l'utilitza durant tot l'any l'institut 8 de març per a les classes tant pràctiques com teòriques i altres associacions de diversitat per a fer sessions pràctiques. A més a més, el club d’atletisme l’Apolana l’utilitza per al campus esportiu d’estiu.

Per altra banda, estan els serveis al recolzament de l’esportista, ¿quines assistències té?

A banda de la tecnificació, està el servei de suport de l’esportista -anomenat anteriorment el servei de medicina- format per un metge, nutricionista, una psicòloga i un fisioterapeuta. Allí el servei es útil per als esportistes tecnificats i esportistes d’elit -tenen accés qualsevol esportista de la llista d’elit que es

publica cada any-. Al servei es fa des de proves d'esforç, reconeixements mèdics, visites al psicòleg o al fisioterapeuta, etcètera, la veritat que és un servei prou utilitzat.

¿Com s'elegeixen els esportistes que van a estar en el centre de tecnificació?

A veure, d'això ja s'encarreguen les federacions, de fer les seves tries dels esportistes que poden ser tecnificats, això ja són els seus criteris. Ells ens passen un llistat a principi de cada curs. Per afegir, ells fan un informe semestral dels esportistes que tenen i que estan utilitzant les instal·lacions i estan en el programa de tecnificació i eixe llistat, eixos esportistes són els que tenen dret a utilitzar el servei de medicina. A banda, els esportistes d'elit - d'alta competició, no de promoció; és a dir, que tenen més de 17 anys, el que era abans A i B ara és alta competició.

En quant a l'alimentació, ¿tenen una ajuda parcial o total?

No, no tinguem esportistes interns, solament les escoles de tecnificació i cadascú està en les seues cases, en la seua residència o el que siga, però no n'hi ha esportistes interns. Nosaltres no tenim eixe servei.

¿Llavors no se dona ninguna ajuda econòmica?

No.

¿És la federació qui s'encarrega?

Supose que serà la federació o altres beques esportives d'elit, però des del centre no tenim.

En quant a l'estudi, ¿també és la federació qui els pot recomanar un institut o una universitat o es des del centre?

No. Soles tenen uns avantatges per ser esportistes d'elit, tindre menys nota de tall en les carreres que vulguen cursar, o a l'hora de si estan cursant batxillerat o ESO que es poden convalidar assignatures, però el que és els instituts al no estar interns no podem recomanar cap centre. Normalment si venen ací, imagine que aniran al centre que els pille prop.

Al centre de Xest, si repeteixen curs són expulsat d'allí, ¿a aquest centre els afecta en la tecnificació?

No, en Xest és que estan interns i han de complir uns requisits. Allí no sé com funciona, sé que estan interns i funciona de manera diferent que ací. Ací és un centre, però no estan interns.

Anteriorment, estava la residència de la Florida

Sé que abans n'hi havia algun conveni i sí que n'hi havia esportistes interns, però això era també quan judo era centre d'alt rendiment; que no era tecnificació. I estava ací, ara judo ja no es centre d'alt rendiment, es va desplaçar a València aleshores quant se'n va anar va deixar d'estar la residència.

Era per saber un poc el context perquè en el pressupost d'anys anterior, sí que ix la residència de la Florida, però va desaparèixer.

Clar l'esportista com has dit que no ja estan aquí interns ¿saps si des de la Federació se lloguen en alguns pisos?

No ho sé, pot ser que des de federació. Jo també he de comentar que porte 8 mesos aleshores no sé molt bé el que es feia abans, jo se el que sé esta fent ara.

¿Els horaris a l'hora d'entrenar són adaptats a ells, pels estudis o poden venir quan viuen?

Sí, a veure els entrenaments són a les vesprades, és a dir, pel matí cadascú va al seu centre educatiu i a les vesprades els entrenaments. Per exemple, els de medicina esportiva sí que s'adapten molt a les característiques d'ells; la psicòloga ve dilluns i sol vindre de 14 a 18 hores de la vesprada que és un horari que acaben d'estudiar i que no estan entrenant per a poder adaptar-se als horaris. Després els metges, el fisioterapeuta i això estan a partir de les 16 h, quatre dies a la setmana.

¿Quines edats comprenen els que estan en el centre de tecnificació?

Son edats variades, però des dels 13 – 14 anys fins als 25 anys.

¿En quina periodicitat es fan eixes proves d'esforç que has comentat abans?

Quan ho sol·liciten ells, n'hi ha esports que com l'atletisme per exemple depèn de la modalitat doncs és més recomanable tenir més seguiment i altres que són simplement per a tindre un reconeixement mèdic. És per tindre una idea, no fa falta que siguen proves d'esforç. És depèn dels esportistes, però normalment seria abans de l'inici de la temporada almenys per a fer-te una prova completa.

¿Que destacades d'aquest Centre de Tecnificació que es puja comparar en els altres que hi ha?

El que més destaca a la vista és la instal·lació, l'edifici. És un edifici arquitectònicament peculiar, admirar sobre tot l'arquitecte Enric Miralles que va tindre molta repercussió en l'època i és molt difícil i molt carismàtic en eixe aspecte.

Destacar també la quantitat, la utilitat que té i la versatilitat que té a l'hora d'adaptar-se. Igual aquesta setmana vam tindre la Supercopa de judo i després en el pròxim esdeveniment que ve és el World padel tour que ve en maig. Igual pot ser en un mateix cap de setmana pot estar fent-se judo, un esdeveniment de pàdel, que després la setmana següent s'està jugant els play off de Bàsquet.

Al ser una instal·lació pública doncs intente sempre estar millorant e invertir perquè al final com tota instal·lació es desgasta.

¿El pressupost que teniu ve des de Conselleria o a part teniu ajudes des del govern d'Espanya?

Ahí me perd un poc en el tema de les ajudes. Sé que n'hi ha una gran partida des de Conselleria i sí que n'hi ha subvencions. Ara mateixa hem demanat una per a eficiència energètica, per a invertir en l'eficiència energètica del centre; plaques solar, intentar que no se escape eixa calefacció o l'aire condicionat.

¿Actualment quants esportistes n'hi ha en la tecnificació?

No sabia dir-te, tinc uns llistats i et podria dir per eixos llistats.

Daniel Andujar

DANIEL ANDÚJAR | ATLETA OLÍMPICO Y EX ALUMNO DEL CENTRO DE TECNIFICACIÓN DE CHESTE

“Al final te obligan en cierta medida a respetar horarios de los estudios y horas de entrenamiento”

“Nos facilitaban un horario y una especie de disciplina, es decir, te levantabas, tenías que hacer tu cama, tenias una hora para cada tarea”

El atleta olímpico y ex alumno del Centro de Tecnificación de Cheste, Daniel Andujar, muestra su perspectiva y su experiencia en este centro. Comenta el valor positivo que se lleva de su estancia allí y recalca su gran organización en cuanto a los horarios

¿Cómo fue su estancia allí en el centro de Cheste? ¿En qué años estuviste?

El año no lo recuerdo muy bien, si que se que fue mi etapa de 1 a 4 de la ESO, durante cuatro años y la verdad que mi experiencia en Cheste fue muy positiva. Tengo muy buenos recuerdos de ello y bueno una de las cosas que me gustaba era que te facilitaban mucho, le da mucha importancia a los estudios y hay que tener en cuenta que ellos una de las premisas que te pedían para formar parte de cada año en el centro es que tenias que probar todas las asignatura. En ese aspecto a mí Cheste lo que me generó fue pues organizarme bien, además ellos siempre te facilitan los horarios para estudiar, horarios para entrenar, los profesores son conscientes de que somos deportistas y que llevamos un estilo de vida de entrenamiento y en general mi experiencia fue muy positiva porque me dio orden en mi día a día. Digamos ese punto de organizarte bien, pero sabes que tienes tus horarios para entrenar, tus horarios para estudiar y a lo mejor te pilla con una edad joven porque tienes 12 años ese apoyo

familiar lo echas algo en falta pero en general yo creo que nos viene muy bien. Para crecer, madurar, en general mi experiencia con el centro de especialización deportiva de Cheste fue muy grata.

¿Cómo era compaginar los estudios y los entrenamientos? ¿Fue difícil?

Está todo diseñado para que todo vaya en esa línea. Al final te obligan en cierta medida a respetar horarios de los estudios y horas de entrenamiento. En cierta medida la línea de trabajo de este centro, al menos por mi experiencia, va encaminada a ese rumbo. A lo mejor si estuvieras en casa y ese día no te apetece pues sabes que no vas a ir a la hora de estudio, pero es que aquí no te queda más remedio que acudir, tienes tu horario de todo, para comer, para cenar, para desayunar, estudiar, entrenar. En ese aspecto como eres joven y aún no tienes quizás esa madurez para cuando estás de forma independiente en casa es una forma de generar un hábito y en ese aspecto yo le estoy agradecido a Cheste.

¿Entonces tú crees que al ir a Cheste has madurado o has tenido más facilidad para madurar ?

Si que es verdad que nosotros somos nuestras experiencias y Cheste es una gran experiencia. Más que madurar, te da herramientas para ir más rápido, para saber un poco organizarte. Es un poco lo que intento transmitir que verdaderamente te ayuda mucho a organizarte bien, también te aporta valores como el compromiso, el esfuerzo. Todo eso al final es hacer las cosas cuando no te apetece y se va instaurando en tu forma de ser. Entonces en ese aspecto pues sí que hay cierto componente de madurez, pero bueno más allá de eso según las herramientas que te aporta.

¿Llegaste a alcanzar tu rendimiento deportivo en lo más alto?

Somos muy jóvenes durante esa etapa, desde los 12 hasta los 15 años creo que fue la edad que estuve en el centro, y lógicamente no puedes llegar a alcanzar tu máximo nivel porque son edades sensibles donde no se trabajan las capacidades aun de forma muy específica. Se intenta tocar diferentes pruebas por así decirlo, el abanico dentro del atletismo es muy amplio y se tocan, se hacen, se trabajan diferentes ejercicios, diferentes especialidades, entre comillas. Sí que te empiezas a especializar dentro del sector de mediofondo y fondo, pero vas tocando diferentes pruebas y ninguna en concreto y es más un trabajo genérico. Creo que se trabaja bien para desarrollar las habilidades motrices básicas y aquellas que son más específicas de la prueba a la que se quieren o les gusta a los deportistas, pero no se llega al límite que es como tiene que ser.

Para usted, ¿cómo era tener dobles sesiones de entrenamiento? ¿era bueno?

La doble sesión es un poco entre comillas, recuerdo cuando estaba que a lo mejor era más sesiones de técnica de carrera, un rodaje regenerativo suave, eso no pasa nada siempre cuando se respeten bien los principios del entrenamiento. No hay ningún problema porque es una sesión regenerativa muy suave o un trabajo de movilidad o un trabajo de condición física. Si se estructura bien, verdaderamente no hay

ningún problema, incluso al deportista lo puedes ir habituando a ese estilo de vida que en un futuro tendría que llevar. Si se hace bien la doble sesión verdaderamente no debería de ser un hándicap.

¿Tenías un especialista en la sala de musculación o como lo hacías?

Nosotros no, estuve con tres entrenadores. El trabajo de fuerza con el que más incidimos fue con Omar con el segundo entrenador y estaba supervisada la fuerza por él. Tampoco incidimos en ella de forma muy específica sino que la tocamos más tangencial y un poco como iniciación a esos ejercicios muy particulares.

¿Crees que se tendría que trabajar más la musculación?

Si, hoy en día hay mucha evidencia científica de que se tiene que empezar a trabajar al menos de forma progresiva e ir enseñando al deportista a realizar los ejercicios al menos lo que es la técnica. Primero van a la técnica, luego se le puede subir de peso, y por último la velocidad, pero siempre respetando esos principios de progresión, Lo que es interesante de esa doble sesión es el aprendizaje técnico, la mecánica de ciertos ejercicios, el aprendizaje técnico de los ejercicios multiarticulares que en un futuro sí que van a ser factores limitantes o determinantes del rendimiento en qué especialidades.

En cuanto a especialistas, ahí tenéis el servicio al apoyo al deportista, ¿Contabais con psicólogos, nutricionistas etc?

No había, no recuerdo qué había ningún psicólogo también creo que no es necesario un psicólogo para las edades en la que nos encontrábamos. Un nutricionista tampoco, al final te alimentas de lo que te facilita el comedor. Era una especie de catering al ser tan joven tampoco tenías tantas herramientas como para saber qué era lo ideal para el rendimiento, pero bueno en general la comida yo la recuerdo que no estaba mal, siempre se puede seguir mejorando por supuesto pero no voy a criticar la cocina de ahí.

En 2018 fueron unos especialistas a revisar la alimentación ¿hace años pasaba lo mismo?

Todo se puede mejorar, pero tampoco puedes pedir peras al olmo y éramos conscientes de que al final los gustos también son muy particulares y por supuesto que se puede mejorar. Poner un nutricionista especializado, ver si los deportistas tienen la capacidad de poder aprovechar eso que se está ofreciendo, pero sí ya te digo se puede mejorar pero tampoco es algo que yo voy a echar en cara.

¿Tus compañeros tenían la misma perspectiva que usted?

Lo que ellos pensaban no me acuerdo porque hace bastantes años de ello, pero en general todos opinamos similar.

¿Cómo era la vida allí internamente?

Nos facilitaban un horario y una especie de disciplina, es decir, te levantabas, tenías que hacer tu cama, tenías una hora para cada tarea. Vas a desayunar, ibas al entrenamiento o vas a las clases directamente - eran los martes y los jueves los días que había doble entrenamiento- , después tenías una hora para comer, después descansamos un poquito. A continuación te ibas a hacer el entrenamiento aunque había ciertos años donde habían dos horas de estudio seguidas con un descanso y otros años había hora de estudio, el entrenamiento y hora de estudio. Luego iba a cenar y más tarde puedes compartir un ratito con tus compañeros y a partir de ahí vas a dormir para al día siguiente.

Es un plan financiado por la Conselleria, ¿deberías de pagar alguna cosa? ¿cuales?

Estaba financiado, era como una especie de beca por la Consellería entonces en ese aspecto lo que es la residencia, la comida y todo eso pues estaba dentro. Imaginé que los libros y el material eran por parte nuestra.

¿Sabrías sacar algo que se puede diferenciar de los otros centros de tecnificación que hay en la Comunidad Valenciana?

No he llegado a estar entonces no podría decirte las diferencias entre un centro y otro.

Si quieres comentar algo de tu experiencia en Cheste

Cuando estás ahí y eres joven no lo valoras tanto y te comparas con los compañeros que a lo mejor están en casa que tienen otras facilidades y estás en una postura mas de queja, pero verdaderamente con el tiempo ves las cosas con perspectiva. Yo me siento muy agradecido de haber estado porque me ha aportado, esas herramientas, la organización,etc. También el hecho de estar rodeado con gente que tiene aspiraciones o motivaciones similares a las tuyas, en ese momento no lo aprecias ni lo valoras, pero tiene un gran valor por la línea a la que te vas a dirigir en un futuro.

Al principio puede estar un poco reacio y puedes comprarte con compañeros tuyos y mostrar esa postura quizás de queja entre comillas, pero con el tiempo y viéndolo con perspectiva, yo al menos personalmente le estoy muy agradecido por todo lo que me ha aportado y lo recordaré siempre con con gratitud.

¿Para acceder qué pruebas o qué requisitos te hacen cumplir?

Tenía que tener todas las asignaturas aprobadas para poder acceder y una serie de pruebas físicas que te hacían dentro de un período que ellos marcaban.

CARPETAS

[Presupuestos](#)

[Base de datos](#)

[Fotos](#)

[Audios](#)

