LA GACETA REGIONAL DE SALAMANCA
SALAMANCA
14/12/14
Prensa: Diaria
Tirada: 14.936 Ejemplares
Difusión: 12.481 Ejemplares
Cód: 88257986
Página: 18
Sección: LOCAL Valor: 2.447,00 € Área (cm2): 896,2 Ocupación: 95,51 % Documento: 1/1 Autor: R.D.L. | SALAMANCA Núm. Lectores: 122000

Actividad en la cumbre del Garmo Negro (3.051 metros), en el Pirineo Aragonés (Valle de Tena).

El servicio más saludable de la Universidad

Abierto a toda la comunidad universitaria, el Servicio de Educación Física y Deportes cuenta con un amplio y variado programa de actividades entre las que destacan las competiciones del Trofeo Rector, con 3.800 inscripciones

R.D.L. | SALAMANCA

El deporte entendido como fuente de salud. Con esa filosofía desarrolla su labor el Servicio de Educación Física y Deportes de la Universidad de Salamanca, responsable de las competiciones universitarias, de las actividades formativo-recreativas, de las actividades en la naturaleza, de los cursos de formación y de dar apoyo a los deportistas, además de atender el área transversal de deporte y salud.

Siguiendo esa línea, las instalaciones deportivas de la Universidad están abiertas a toda la comunidad universitaria, e incluso a cualquier ciudadano que se haga socio. En concreto, el Servicio de Educación Física y Deportes gestiona cinco instalaciones, tres en Salamanca, una en Zamora y una en Béjar.

El Centro de Acondicionamiento Físico de Peñuelas, inaugurado hace solo siete años, dispone de salas de musculación y cardio, así como de una oferta amplia y variada de actividades dirigidas como yoga, bailes latinos o zumba, que cambian en función de la demanda. En el Complejo Deportivo de Salas Bajas los usuarios pueden jugar al tenis, pádel, rugby, baloncesto o fútbol, entre otras, sin olvidar el atletismo en el circuito de carrera continua del complejo. En cuanto al Campus Miguel de Unamuno, cuenta con un polideportivo que junto con las pistas dispone de un rocódromo y sala de musculación, además de actividades programadas como badmiton o kendo.

En cuanto a Béjar, dentro de la Escuela Técnica Superior de Ingeniería Industrial hay un espacio para la práctica de actividades deportivas como badmiton y una pequeña sala de musculación. Y en Zamora, dentro del Campus Viriato, se ubica el pabellón deportivo con dos pistas de tenis, una pista de pádel, rocódromo, sala de tenis de mesa, sala de musculación, espacio de actividades dirigidas... Es, sin duda, la instalación deportiva más completa de la Universidad de Salamanca.

Las personas interesadas pueden disfrutar de las actividades dirigidas de estas instalaciones por un pequeño coste al cuatrimestre. El número de inscripciones es de 1.400, sumando los tres cuatrimestres en las que se desarrollan. Estudiantes de cualquier titulación, también de la Universidad de la Experiencia, profesores y personal de administración y servicios pueden ponerse en forma en los centros deportivos de la Universidad de Salamanca.

Además, el Servicio de Educación Física y Deportes programa las actividades en la naturaleza, una oferta variada de acciones como senderismo, escalada, salidas en bicicleta, esquí y deportes multiaventura, entre otras. En estos casos, la Universidad cuenta con el apoyo de guías profesionales cumpliendo así con todas las medidas de seguridad que establece la ley. Las inscripciones ascienden a 684 en 36 actividades.

En el ámbito competitivo, el Servicio de Deportes de la Universidad juega un papel fundamental en la organización del Trofeo Rector, con más de 3.000 inscripciones en los deportes en equipo y cerca de 800 en las competiciones individuales.

El Trofeo Rector se desarrolla en el primer cuatrimestre del año, primero, con los campeonatos a nivel interno que después se van extendiendo a la competición por distritos y en último lugar a nivel regional. Fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol y rugby son las disciplinas en las que se compite en equipo mientras que a nivel individual hay campeonatos de ajedrez, escalada, esgrima, halterofilia, judo, tenis... Así hasta una veintena de disciplinas.

En la segunda mitad del curso, las competiciones continúan aunque a nivel interno y de carácter amistoso. También se llevan a cabo los campeonatos de España a los que el Servicio de Deportes de la Universidad de Salamanca sólo acude en aquellas disciplinas en las que estima que puede obtener buenos resultados, ya que es una actividad costosa que el Consejo Superior de Deportes no subvenciona desde hace tres años.

Y no hay que olvidar el deporte federado con la participación en baloncesto femenino y masculino, rugby masculino y femenino, fútbol sala femenino, voleibol femenino y halterofilia.

Alberto Rincón. DIRECTOR DEL SERVICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

"Hay que invertir en todos"

DESDE la pasada primavera, Alberto Rincón dirige el Servicio de Educación Física y Deportes de la Universidad de Salamanca con un objetivo: reorientar los recursos a toda la comunidad universitaria siguiendo la tendencia del deporte universitario a nivel nacional en el que se apuesta por apoyar al deporte universitario en general.

En este sentido, Alberto Rincón reconoce que en tiempos de crisis él es partidario de "invertir en todos" para que cada vez sean más los que practican y disfrutan de los beneficios del deporte.

"Lo que queremos vender es que el 99,9 por ciento de nuestra oferta es salud", insiste Alberto Rincón e incide en que cada vez hay más enfermedades se han sumado a lista de dolencias que mejoran o se pueden prevenir con la práctica de actividades físicas con una supervisión adecuada.

LA GACETA REGIONAL DE SALAMANCA
SALAMANCA
14/12/14
Prensa: Diaria
Tirada: 14.936 Ejemplares
Difusión: 12.481 Ejemplares
Cód: 88257954
Página: 19
Sección: LOCAL Valor: 2.356,00 € Área (cm2): 852,5 Ocupación: 91,95 % Documento: 1/1 Autor: R.D.L. | SALAMANCA Núm. Lectores: 122000

ACTIVIDADES

Trofeo Rector de campo a través

Con motivo del 25 aniversario de la Escuela Politécnica Superior de Zamora en 2013, el Servicio de Educación Física y Deportes organizó la salida del Trofeo Rector de campo a través del bosque de Valorio.

XXV edición de los Premios del Deporte Universitario 2014

Gema Martín (atleta), Javier Bernal (piragüista) y el equipo de Baloncesto Femenino de la Universidad de Salamanca recibieron los Premios del Deporte Universitario junto a los ganadores del Trofeo Rector, los "Mercurialis" mejor clasificados y los "Mercurialis Internacionales", que recibieron una mención.

Yoga en el centro de Peñuelas

El yoga es una de las actividades dirigidas de las que puede disfrutar la comunidad universitaria el Centro de Acondicionamiento Físico de Peñuelas, previa inscripción.

Rocódromo

Los amantes de la escalada practican en el rocódromo del Polideportivo Miguel de Unamuno.

Partido de voleibol femenino

Imagen de uno de los partidos que han disputado las integrantes del equipo federado de voleibol femenino de la Universidad de Salamanca.

¡Huye del sedentarismo, ponte en forma!

La Universidad ofrece planes de actividad física con actividades que el usuario puede realizar en función de su estado y preferencias deportivas para mejorar su salud

R.D.L. | SALAMANCA

EL Servicio de Educación Física cuenta con dos tipos de usuarios: los considerados deportistas que disfrutan con la práctica de actividades deportivas y aquellos que buscan su bienestar personal con el desarrollo de deportes que ayudan tanto a prevenir como a combatir la obesidad, la hipertensión, la osteoporosis, etc. Además, no hay que olvidar que el deporte ayuda a mejorar el estado mental reduciendo los niveles de ansiedad y estrés tanto del estudiante como del trabajador.

Con el lema "¡Huye del sedentarismo, ponte en forma!", hace un año el Servicio de Educación Física y Deportes de la Universidad de Salamanca puso en marcha un nuevo área de actividad física y salud en la que ofrece a la comunidad universitaria consejos básicos sobre la práctica de actividades físicas, nutrición y hábitos saludables. Se trata, en definitiva, de un asesoramiento personal con el que pretende promover el desarrollo de actividades deportivas como fuente de salud, es decir, un modo de disfrutar del tiempo libre de forma saludable.

Partido del equipo federado de rugby masculino de la Universidad.

Así, de acuerdo a las recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud, 2011) y del ACSM (American College of Sports Medicine), el Servicio de Educación Física y Deportes intenta orientar a sus usuarios hacia una actividad concreta o un programa de ejercicio físico considerando el tipo de actividad, la frecuencia, su duración, su intensidad, su progresión y, en caso necesario, las precauciones que deben seguirse.

El objetivo está claro: fomentar la práctica deportiva a todos los niveles.

Medicina y Fisioterapia. El Servicio de Educación Física y Deportes cuenta, además, con un convenio con la Escuela de Enfermería y Fisioterapia por el que ofrece un programa de medicina y fisioterapia, gratuito para los deportistas federados, y con una pequeña cuota para el resto de interesados. Un médico experto diagnostica a los pacientes y les recomienda una serie de tratamientos que después reciben de los fisioterapeutas de la Escuela Universitaria, normalmente recién titulados. En un año, este servicio ha registrado más de 3.000 asistencias.

Apoyo a deportistas. Los deportistas profesionales cuentan también con el apoyo del servicio de la Universidad de Salamanca que se encarga de llevar a cabo el "Programa Mercurialis" que concede ayudas económicas, académicas y médicas. Este año se han concedido más de 90 ayudas superando los 10.000 euros.

LOS DETALLES

Formación

Otro de los aspectos en los que trabaja el Servicio de Educación Física y Deportes de la Universidad de Salamanca es la formación. Con la desaparición de los créditos de libre elección, el servicio está reorganizando este área con el fin de impartir titulaciones deportivas con las federaciones. De momento, continúa desarrollando cursos de escalada deportiva, buceo o liderazgo deportivo. Este año, en total han sido 14 con 174 alumnos inscritos.

Modalidades de acceso

El Servicio de Educación Física y Deportes tiene dos modalidades de acceso: una para los miembros de la comunidad universitaria, que con su carné pueden reservar los espacios e inscribirse en las actividades dirigidas que abren el plazo de matrícula quince días antes de que comience el cuatrimestre. Próximamente entrará en funcionamiento una web para permitir las inscripciones y las reservas "on line". En cuanto a las personas ajenas a la Universidad, pueden utilizar los servicios deportivos simplemente inscribiéndose como socios, pagando la cuota correspondiente.

250.000 usos a lo largo del curso

Las instalaciones del Servicio de Educación Física y Deportes tienen 250.000 usos al año, sumando la práctica libre, las actividades dirigidas y competiciones.