

# LA

REVISTA COMARCAL DEL  
DEPARTAMENT D'ACTIVITATS  
FÍSiques I ESPORTIVES DE  
L'IES LA CREUETA (ONIL)  
L'Alcoià i el Comtat

JUNY 2026  
NÚMERO 1



# CREUETA

*en moviment*

**FORMEM  
PERSONES,  
INSPIREM  
FUTUR**

-  NATURA
-  ESPORT
-  FORMACIÓ
-  EUROPA



**EL DEPARTAMENT  
DES DE DINS**

Coneix el nostre dia a dia.



**CONNECTANT AMB  
LES COMARQUES**

Clubs, entitats, entrevistes  
i teixit empresarial.



**RACÓ DEL SABER**

Articles sobre diferents  
temàtiques d'interès.



*Aprendre,  
viure i créixer  
en moviment*



PASSIÓ



ESFORÇ



COL-LABORACIÓ



SOSTENIBILITAT

SOM  
AFE

Miguel Alfonso Zaragoza  
*Coordinació*

Bárbara Sánchez Pomares  
Raúl Satorre Moreno  
*Disseny i maquetació*

# Qui som?

## Equip de redacció

Miguel Alfonso Zaragoza  
Raúl Satorre Moreno  
Ismael Giner Mira  
Bárbara Sánchez Pomares  
Miguel Ángel Molina Rico  
Adrián Hernández Martínez  
Nieves López Córdoba  
Jordi René Bellmunt  
Ginés García Olmo  
Carlos Alberó Gisbert

## Col·laboracions

Andrea Tudela Gozalbes  
María Rajo Amador



<https://portal.edu.gva.es/ieslacreueta/centre-2/estudis/oferta-f-p/>



@ciclos\_afd\_lacreueta\_onil



@ies\_la\_creueta



03014137@edu.gva.es



Onil (Alacant)  
Espanya



Aquesta obra està sota una llicència Creative Commons Reconeixement-NoComercial 4.0 Internacional.



# Què trobaràs?

## EL DEPARTAMENT DES DE DINS

L'oferta formativa del departament: p. 5

Aprendre fent, créixer compartint: p. 6

Consorti EWE, una comunitat educativa que connecta aules, persones i oportunitats: p. 7

El programa ACREDITA en l'àmbit de l'activitat física i l'esport, més de quatre anys d'experiència a l'IES La Creueta: p. 9

## RACÓ DEL SABER

Evolució del fitness: p. 46

HYROX, remodelant el concepte del fitness: p. 47

Guia per a triar la pala de pàdel ideal: p. 49

És necessari l'entrenament de força per als corredors? p. 51

Bicicleta elèctrica de muntanya, tot el que necessites saber per a triar bé i traure-li el màxim rendiment: p. 53

Ofegaments, la prevenció salva vides: p. 55

Iniciació esportiva o multiesportiva? p. 59

Després del partit, el que diem importa més del que creiem: p. 62

## CONNECTANT AMB LES COMARQUES

CENTRE ESPORTIU COLIVENC

40 anys d'història, esport i compromís (1985-2025): p. 11

TRAIL RUNNING ONIL

De grup d'amics a referent autonòmic: p. 13

CENTRE EXCURSIONISTA D'ALCOI

Esport, natura i cultura des de 1950: p. 16

CLUB PATINATGE VILA DE BIAR

Fomentant un esport d'art i moviment: p. 18

HANDBOL COMTAT FEMENÍ

Un referent de l'esport femení a la comarca: p. 20

Del ciclisme al trail running

"Quan es tanca una porta, s'obri una altra"  
Entrevista a Mario Granero: p. 21

Conversant amb Maria Rajo

Una història de música, dansa i vida: p. 26

Una vida entre fang. Entrevista a Raúl Mira, corredor d'elit de ciclocross: p. 30

De l'aula a l'Himàlaia, 10 preguntes per a un estudiant Erasmus de l'IES La Creueta: p. 32

Entrevista a Erika i Myriam, jugadores de pilota valenciana de l'Alqueria d'Asnar: p. 35

Teixint xarxes, el nostre entorn professional: p. 40

Trail Natura, empresa de referència en les activitats en el medi natural: p. 41

Agón, referent comarcal en Condicionament Físic i Salut: p. 43



# Presentació de La Creueta en moviment

Una revista per a compartir, connectar i divulgar l'activitat física i l'esport  
de l'Alcoià i el Comtat



Des del Departament d'Activitats Físiques i Esportives de l'IES La Creueta, és una gran satisfacció presentar el primer número de la revista La Creueta en moviment. Aquesta publicació naix amb la voluntat de convertir-se en un espai de trobada, reflexió i divulgació al voltant de l'activitat física i l'esport, fent valdre la riquesa esportiva, educativa i social de les nostres comarques.

La Creueta en moviment és una revista d'àmbit comarcal estructurada en tres grans seccions.

La primera, "El departament des de dins", té com a objectiu donar visibilitat al treball que fem al nostre centre. Som l'únic centre públic de l'Alcoià i el Comtat que ofereix cicles de Formació Professional vinculats específicament a l'activitat física i l'esport.

Per això, volem acostar a la ciutadania els nostres estudis, els projectes que desenvolupem, les experiències d'innovació educativa i les mobilitats internacionals en què participa tant l'alumnat com el professorat.

La segona secció, "Connectant amb les comarques", pretén donar veu i reconeixement a clubs, entitats, empreses i persones vinculades a l'àmbit de l'activitat física i l'esport a l'Alcoià i el Comtat. A través d'entrevistes, reportatges i articles, coneixerem experiències, trajectòries i iniciatives que contribueixen al desenvolupament esportiu del nostre territori.

Finalment, "El racó del saber" està concebut com un espai de divulgació on compartir coneixements pràctics i d'interès per als nostres lectors. Aquesta secció inclou diferents apartats, com ara Zona Fitness, Pares i Esport, Bola de Set, Runners, Iniciació Esportiva i Tot Pedal, entre altres.

En definitiva, La Creueta en moviment és una iniciativa impulsada amb il·lusió, compromís i vocació. Confiam que aquesta revista es convertisca en un aparador de la diversitat, la riquesa i el dinamisme de la realitat esportiva de l'Alcoià i el Comtat, així com en un punt de trobada per a totes aquelles persones que comparteixen la seua passió per l'activitat física i l'esport.

Esperem que gaudiu d'aquest primer número tant com nosaltres hem gaudit fent-lo realitat.

Benvinguts i benvingudes a La Creueta en moviment.

*Dept. AFE*

**IES LA CREUETA**

# EL DEPARTAMENT DES DE DINS



CONEIX EL NOSTRE DIA A DIA

- L'oferta formativa del departament
- Aprendre fent, créixer compartint
- Consorci EWE: una comunitat educativa que connecta aules, persones i oportunitats
- El programa ACREDITA en l'àmbit de l'activitat física i l'esport: més de quatre anys d'experiència a l'IES La Creueta



# L'OFERTA FORMATIVA

## FAMÍLIA PROFESSIONAL D'ACTIVITATS FÍSQUES I ESPORTIVES A L'IES LA CREUETA

L'IES La Creueta és un centre educatiu que ofereix ensenyaments d'Educació Secundària Obligatòria, Batxillerat i Formació Professional. Dins d'aquesta última, l'alumnat pot formar-se en les famílies professionals d'Agrària i d'Activitats Físiques i Esportives, ambdues amb una trajectòria consolidada al centre.

Pel que fa a la família professional d'Activitats Físiques i Esportives, el centre va iniciar la seua oferta en el curs 2009-2010 amb la implantació del cicle formatiu de grau mitjà TCAF (Tècnic en Conducció d'Activitats Fisicoesportives en el Medi Natural). Uns anys més tard, es va ampliar l'oferta amb el cicle de grau superior TAFAD (Tècnic Superior en Animació d'Activitats Físiques i Esportives), configurant així un itinerari que permetia a l'alumnat progressar des del nivell mitjà fins al superior.

Amb l'actualització de la normativa educativa,



aquestes titulacions han donat pas a una nova oferta formativa adaptada a les demandes actuals del sector.

En l'actualitat, l'IES La Creueta ofereix tres cicles formatius en aquesta família professional, el TGMNTL (Tècnic en Guia en el Medi Natural i de Temps Lliure), el TSEAS (Tècnic Superior en Ensenyament i Animació Socioesportiva) i el TSAF (Tècnic Superior en Condicionament Físic).

El cicle de grau mitjà TGMNTL està orientat a l'organització i conducció d'activitats en el medi natural. El seu objectiu és formar professionals capaços de guiar grups en entorns com la muntanya, el medi aquàtic o instal·lacions d'oci i aventura, utilitzant diferents tècniques i mitjans, des de la progressió a peu fins a l'ús de bicicletes, embarcacions o cavalls, garantint en tot moment la seguretat i el respecte pel medi ambient. La formació integra mòduls com tècniques d'equitació, guia en bicicleta, organització d'itineraris, maniobres amb cordes, socorrisme en el medi natural i activitats en el medi aquàtic.

Per la seua banda, el cicle de grau superior TSEAS prepara l'alumnat per a dissenyar, gestionar i avaluar projectes d'animació fisicoesportiva dirigits a tota mena de públics.

Aquest perfil professional combina l'ensenyament esportiu amb la dinamització d'activitats recreatives i d'inclusió social. Entre els seus continguts destaquen la planificació d'activitats socioesportives, els esports individuals i d'equip, així com aspectes relacionats amb la inclusió social, l'oci i el temps lliure.

Finalment, el cicle de grau superior TSAF se centra en el condicionament físic i la millora de la salut. Forma professionals capaços de dissenyar i desenvolupar programes d'entrenament adaptats a diferents perfils d'usuaris, en diversos espais i contextos. El seu currículum inclou continguts com la valoració de la condició física, el treball en sala d'entrenament, les activitats amb suport musical, la hidrocinèsia, el control postural, el benestar i el manteniment funcional.

En conjunt, l'oferta formativa de la família professional d'Activitats Físiques i Esportives de l'IES La Creueta es consolida com una aposta educativa sòlida, que forma professionals qualificats i versàtils, preparats per a afrontar amb èxit les exigències de l'entorn laboral actual, alhora que promou valors com el respecte pel medi ambient, la inclusió social i l'adquisició d'hàbits de vida saludables.

# APRENDRE FENT, CRÉIXER COMPARTINT



Al Departament d'Activitats Físiques i Esportives de l'IES La Creueta entenem la Formació Professional com una experiència viva, pràctica i connectada amb la realitat. Per això, una part fonamental del nostre treball es desenvolupa també fora de l'aula: als col·legis, associacions, espais naturals i entitats del nostre entorn.

Cada projecte és una oportunitat perquè l'alumnat aprenga fent, assumisca responsabilitats reals i pose els seus coneixements al servei d'altres persones.

Activitats com "Ciclisme en l'escola", "Senderisme en Onil", "Jocs del món", "Somos un equipo" o "Enseñando atletismo" permeten que l'alumnat d'FP organitze i dirigisca propostes per a xiquets i xiquetes dels col·legis d'Onil, Castalla i altres centres pròxims. A través de la bicicleta, el senderisme, els jocs, l'atletisme o els esports d'equip, es fomenten hàbits saludables, cooperació, respecte ambiental, educació viària, autonomia i convivència.

També impulsem projectes que uneixen activitat física i aprenentatge competencial, com "Move & Speak", on l'alumnat de TSEAS dirigeix sessions d'Educació Física en anglès. D'aquesta manera, el moviment es converteix també en una eina per millorar la comunicació, perdre la por a expressar-se i aprendre d'una manera més natural i significativa.

Una de les línies més valuoses del departament és el treball inclusiu i social. Amb l'Associació Despertar, projectes com "Mejorando la Condición Física a través de la Actividad Inclusiva", "La actividad física nos une" o "Enseñando actividades acuáticas" permeten compartir sessions d'activitat física amb persones usuàries del centre ocupacional.

Aquestes experiències contribueixen al benestar físic, emocional i social, alhora que ajuden el nostre alumnat a entendre la importància humana de la seua futura professió.

A més, el departament participa en iniciatives pròpies del centre, com la San Silvestre, l'Acampada de l'IES La Creueta, la Jornada sobre el llibre de lectura o el Pla de Transició per a l'alumnat de 6é de Primària de col·legis de la localitat. Són propostes que reforcen la convivència, faciliten el pas entre etapes i converteixen l'activitat física en un pont entre persones, grups i experiències.

Tots aquests projectes tenen una mateixa essència: aprendre té més sentit quan allò que es fa serveix als altres. El nostre alumnat no sols estudia continguts; els aplica, els adapta i els transforma en experiències útils per al seu entorn. Darrere de cada jornada hi ha planificació, seguretat, treball en equip, responsabilitat i molta il·lusió.

Perquè quan l'institut ix al carrer, al col·legi, a la muntanya, a la piscina o a una associació, l'educació creix. I amb ella, creix també tot el nostre entorn.

# CONSORCI EWE

UNA COMUNITAT EDUCATIVA QUE CONNECTA AULES, PERSONES I OPORTUNITATS



Parlar del Consorci EWE (European Work Experience) és parlar d'una idea senzilla però transformadora: que les oportunitats internacionals no haurien de dependre de la grandària d'un centre, de la seua ubicació o dels recursos de què dispose. El que va començar fa anys com una aposta per acostar la dimensió internacional a la Formació Professional s'ha convertit en una de les xarxes de cooperació educativa més importants del nostre entorn.

Coordinat des de l'IES La Creueta, el Consorci EWE agrupa actualment més de 25 centres educatius i arribarà als 30 el pròxim curs, consolidant un creixement sostingut basat en la confiança, el treball conjunt i una visió compartida de l'educació.

La seua evolució no ha sigut fruit de la casualitat, sinó de la convicció que la cooperació entre centres multiplica les oportunitats per a l'alumnat i reforça la qualitat dels projectes educatius.

## UN PROJECTE NASCUT PER A OBRIR HORIZONS

Els orígens del Consorci EWE es troben en una necessitat compartida: oferir a l'alumnat experiències internacionals de qualitat que complementaren la seua formació acadèmica i professional.

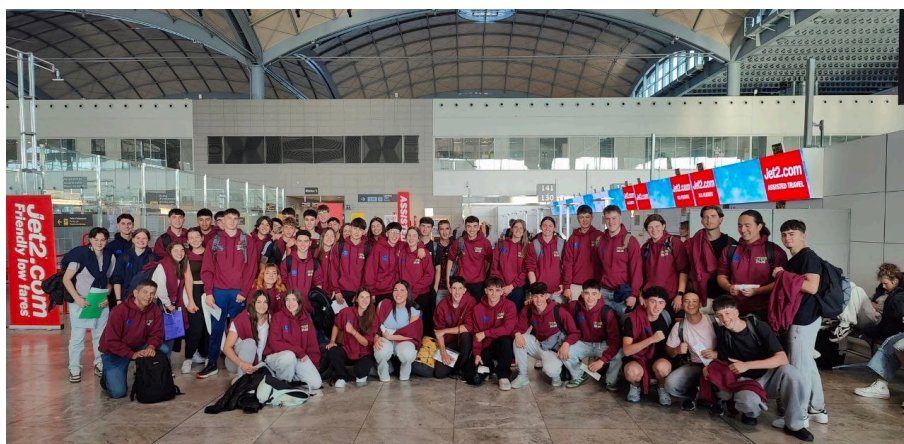
Des del principi, l'objectiu va ser clar: eliminar barreres i garantir que qualsevol estudiant poguera accedir a experiències de mobilitat independentment de les característiques del seu centre educatiu.

Amb el pas dels anys, aquesta idea inicial ha evolucionat fins a convertir-se en una autèntica comunitat educativa internacional. Una xarxa on alumnat, professorat, empreses i centres col·laboren per construir experiències que van molt més enllà d'un viatge o d'unes pràctiques a l'estranger.

## APRENDRE EN EL MÓN REAL

L'alumnat participant té l'oportunitat de realitzar períodes de formació en empreses i institucions de diferents països, afrontant contextos laborals reals i desenvolupant competències que difícilment podrien adquirir-se únicament dins de l'aula. Les mobilitats permeten millorar les competències professionals, lingüístiques i personals, però també fomenten l'autonomia, la capacitat d'adaptació, la resolució de problemes i la confiança en un mateix. Són experiències que ajuden a descobrir noves vocacions, ampliar perspectives i comprendre que el món laboral actual no entén de fronteres.

Molts estudiants tornen amb una visió completament diferent de les seues possibilitats de futur.



Alguns reben ofertes de treball després de finalitzar les seues pràctiques, altres continuen formant-se i molts troben la motivació necessària per afrontar nous reptes personals i professionals.

## **D'EUROPA A LA RESTA DEL MÓN**

Encara que el programa Erasmus+ té una marcada dimensió europea, l'activitat del Consorci EWE ha anat ampliant progressivament els seus horitzons.

Les mobilitats es desenvolupen habitualment en països europeus com Irlanda, França, Malta, Portugal, Itàlia, Finlàndia o Noruega, entre altres. No obstant això, la vocació internacional del projecte ha permès també establir col·laboracions i experiències formatives fora d'Europa, portant estudiants i docents a descobrir realitats tan enriquidores com les del Nepal i altres destinacions internacionals.

Aquesta obertura al món respon a una idea fonamental: preparar les persones per a desenvolupar-se en una societat global, diversa i interconnectada.

## **UNA OPORTUNITAT PER AL PROFESSORAT**

L'impacte del Consorci EWE no es limita a l'alumnat. El professorat també troba en aquesta xarxa una oportunitat única per a créixer professionalment.

A través d'estades d'observació, visites tècniques, trobades internacionals i projectes de cooperació, els docents coneixen noves metodologies,

intercanvien experiències amb companys d'altres països i descobreixen enfocaments innovadors que posteriorment traslladen als seus centres educatius.

Cada mobilitat docent genera un efecte multiplicador. Allò après durant una visita internacional no es queda en qui viatja: torna a l'aula, es comparteix amb els equips educatius i acaba beneficiant centenars d'estudiants.

## **UNA XARXA CONSTRUÏDA SOBRE LA COL-LABORACIÓ**

Un dels aspectes més destacats del Consorci EWE és la seua capacitat per generar sinergies entre centres educatius.

Lluny de funcionar com a entitats aïllades, els centres participants comparteixen recursos, coneixements, contactes i experiències. Aquesta col·laboració permanent ha permès crear projectes conjunts, publicacions, trobades internacionals, fires de difusió, congressos i nombroses iniciatives destinades a reforçar la internacionalització educativa.

La força del consorci resideix precisament en aquesta capacitat de sumar. Cada centre aporta la seua experiència, la seua realitat i la seua visió, enriquint un projecte col·lectiu que creix any rere any.

## **EDUCACIÓ AMB IMPACTE REAL**

Més enllà de les xifres, de les destinacions o de les mobilitats realitzades, el veritable valor del Consorci EWE es troba en les persones.

Es troba en l'estudiant que viatja per primera vegada fora del seu país i descobreix de què és capaç. En la docent que incorpora una nova metodologia després d'observar-la en un altre sistema educatiu. En l'empresa que troba talent qualificat. I en els centres que entenen que obrir una porta al món és també obrir noves oportunitats per a tota la seua comunitat educativa.

Perquè internacionalitzar l'educació no consisteix únicament a viatjar. Consisteix a aprendre a mirar més lluny, a pensar de manera més àmplia i a créixer al costat d'altres persones.

## **MIRANT CAP AL FUTUR**

Amb la incorporació de nous centres, nous països i nous projectes, el Consorci EWE continua avançant amb la mateixa il·lusió que va impulsar els seus primers passos. Mantenint intacta una idea que ha guiat la seua trajectòria des del principi: que l'educació ha de ser capaç de connectar persones, cultures i oportunitats.

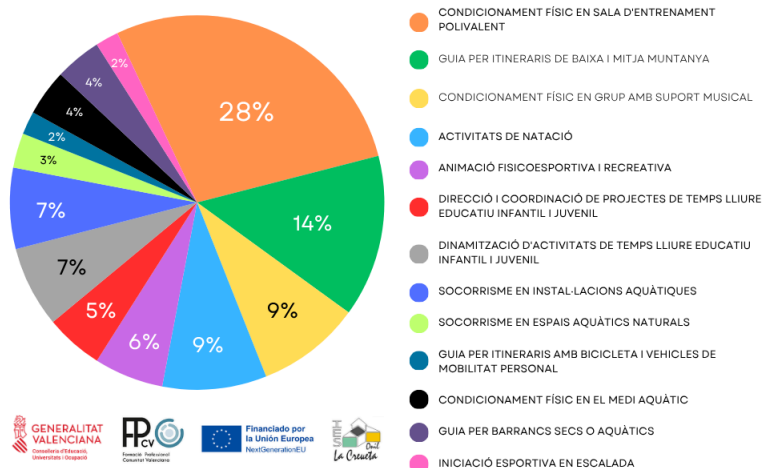
I si alguna cosa ha demostrat el Consorci EWE durant tots aquests anys és que, quan una comunitat educativa treballa unida, les fronteres desapareixen i els somnis deixen de semblar tan llunyans.

**Perquè les millors experiències no són les que et porten a un altre país; són les que et fan tornar sent una persona diferent.**

# EL PROGRAMA ACREDITA EN L'ÀMBIT DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

MÉS DE QUATRE ANYS D'EXPERIÈNCIA A L'IES LA CREUETA

## QUALIFICACIONS PROFESSIONALS ASSESSORADES I AVALUADES EN LA COMISSIÓ D'ACTIVITATS FÍSQUES I ESPORTIVES:



Amb el pas del temps, i gràcies a la formació i experiència dels components de la comissió, es va ampliar l'autorització per a avaluar altres unitats de competència diferents de les inicialment previstes, fet que va permetre abastar un major nombre de qualificacions professionals. Així mateix, la comissió va ser autoritzada per a assessorar i avaluar personal militar, cosa que va donar lloc a un elevat nombre d'expedients relacionats amb la qualificació professional de Guia per itineraris de baixa i mitja muntanya.

En l'àmbit de l'activitat física i l'esport, igual que en altres sectors professionals, existeix un nombre significatiu de persones amb una àmplia experiència i coneixements que, malgrat això, no compten amb un certificat o acreditació oficial que els avale. Amb la finalitat de donar resposta a aquesta realitat, l'Institut Valencià de les Qualificacions Professionals (IVQP) va impulsar a la Comunitat Valenciana el programa ACREDITA, un procediment orientat al reconeixement oficial de les competències professionals adquirides a través de l'experiència laboral i/o processos no formals de formació.

Per al desenvolupament d'aquest procés es van habilitar comissions d'acreditació en diferents centres de Formació Professional.

En el cas de l'IES La Creueta, la comissió d'acreditació del departament d'Activitats Físiques i Esportives va quedar constituïda el 27 d'abril de 2021. La seua posada en funcionament va requerir la formació específica dels seus membres, així com l'elaboració dels corresponents plans d'avaluació per a les diferents unitats de competència, inicialment vinculades a les titulacions impartides al centre.

El procediment d'acreditació s'articulava en dues fases diferenciades. En primer lloc, una fase d'assessorament, orientada a acompanyar les persones candidates en la recopilació i presentació de la documentació. Posteriorment, es desenvolupava la fase d'avaluació, en la qual s'anitzaven i verificaven les competències.

A mitjan curs 2025/2026, l'IVQP va acordar la desactivació de totes les comissions d'acreditació de la Comunitat Valenciana, posant fi a una etapa que, en el cas de l'IES La Creueta, havia suposat més de quatre anys d'intensa activitat i compromís amb el reconeixement de les competències professionals.

Des del departament d'Activitats Físiques i Esportives es valora molt positivament la tasca desenvolupada durant aquest període, ja que es van gestionar un total de 284 expedients corresponents a diferents qualificacions professionals i, gràcies a aquest treball, 199 persones van poder obtenir el reconeixement oficial de les seues competències, millorant així les seues expectatives de desenvolupament professional i ocupabilitat.

# CONNECTANT AMB LES COMARQUES



CLUBS, ENTITATS, ENTREVISTES I TEIXIT EMPRESARIAL

- Clubs i entitats:
  - Centre Esportiu Colivenc
  - Trail Running Onil
  - Centre Excursionista d'Alcoi
  - Club Patinatge Vila de Biar
  - Handbol Comtat Femení
- Entrevistes:
  - Mario Granero
  - Maria Rajo
  - Raúl Mira
  - Pedro Simón
  - Erika i Myriam
- Teixit empresarial:
  - Trail Natura
  - Agón



# CENTRE ESPORTIU COLIVENC

40 ANYS D'HISTÒRIA, ESPORT I COMPROMÍS (1985-2025)



El Centre Esportiu Colivenc va celebrar en 2025 el seu 40 aniversari, quatre dècades dedicades a la promoció de l'esport, l'activitat física i el valor de l'esforç col·lectiu al municipi d'Onil. El club s'ha consolidat com una entitat de referència en l'àmbit autonòmic, nacional i internacional, especialment en les seues seccions d'atletisme i orientació.

Encara que actualment el Centre Esportiu Colivenc compta amb diferents seccions esportives, els seus orígens estan estretament lligats a l'atletisme. De fet, abans del naixement del club, aquest esport ja començava a fer-se un lloc important a Onil gràcies a les proves organitzades a finals dels anys 60 i durant la dècada dels 70, destacant especialment les

celebrades dins de la denominada Olimpíada de la Joventut.

En aquells esdeveniments, la pista d'atletisme es traçava de manera artesanal sobre el camp de futbol amb el mateix carro utilitzat per marcar les línies del terreny de joc, configurant un recorregut de 250 metres amb quatre carrers i un fossat per al salt de llargada.

En aquella època, molts dels joves esportistes compaginaven l'atletisme amb altres disciplines, com ara el bàsquet.

Tot i això, l'atletisme creixia de manera constant, augmentava la participació, naixien les escoles esportives i els atletes colivencs començaven a destacar en competicions provincials i estatals.

Paral·lelament, es van començar a organitzar proves de cross i alguns esportistes van aconseguir medalles en campionats d'Espanya, així com participacions internacionals. Fins i tot, clubs destacats de la província, com l'Hèrcules d'Alacant, es van interessar per incorporar atletes d'Onil als seus equips.

Tot aquest creixement es produïa, a més, sense disposar d'una instal·lació d'atletisme pròpia i dins de l'estructura del Club Deportivo Onil, una entitat que reunia diverses disciplines

esportives del municipi.

La consolidació de l'atletisme, juntament amb la preocupació per la possible incorporació dels millors esportistes a altres clubs i el malestar dels responsables d'aquest esport pel repartiment de les ajudes econòmiques dins del Club Deportivo Onil, va portar els impulsors d'aquesta disciplina esportiva a prendre una decisió transcendental. Així, es van desvincular del Club Deportivo Onil i, en setembre de 1985, van crear el Centre Esportiu Colivenc, un club independent nascut amb la voluntat de promoure i fomentar la pràctica de l'atletisme al municipi.

La primera junta directiva del Centre Esportiu Colivenc, i totes les que han vingut després, han defensat l'associacionisme i el treball en equip com a pilars fonamentals per progressar. El club va començar a caminar sense pressupost, motiu pel qual, per poder dur endavant totes les activitats que tenien en ment, van haver d'enginyar-se-les per recaptar fons que permeteren tirar avant les seues inquietuds. Aquests recursos, durant els primers anys, es van aconseguir mitjançant les quotes dels socis, la loteria, les ajudes de l'ajuntament i les aportacions d'empreses privades.



La primera prova organitzada pel Centre Esportiu Colivenc va ser la Volta a Peu el 9 d'octubre de 1985. Des d'aleshores fins a l'actualitat s'han organitzat multitud d'esdeveniments, com ara la Volta a la Foia, nombroses competicions d'atletisme, el Triatló d'Onil, que va ser un dels primers triatlons celebrats a Espanya, el Cross Vila d'Onil, competicions de bàdminton, curses d'orientació a nivell local, comarcal, provincial, autonòmic i nacional, així com curses de muntanya. També s'han impulsat activitats socials i de convivència com acampades i dinars de germanor.

El Centre Esportiu Colivenc sempre ha tingut com a objectiu fomentar la pràctica de l'activitat física, independentment de la finalitat de cada persona, ja siga d'oci, recreació, salut o alt rendiment.

Pel que fa a la iniciació esportiva, el club ha evitat l'especialització precoç en les etapes de base i mai ha prioritzat el rendiment a curt termini en xiquets i xiquetes.

En canvi, ha apostat per un treball multidisciplinari que permet als joves desenvolupar una àmplia base motriu, facilitant així l'aprenentatge posterior d'habilitats més específiques. A més, segons destaca Jesús Gil, entrenador del club des dels seus inicis fins a l'actualitat, aquest model permet que cada xiquet o xiqueta descobreixca de manera natural les activitats que més li motiven, alhora que contribueix a reduir el risc de lesions en les primeres etapes del desenvolupament i afavoreix un creixement esportiu més complet, equilibrat i sòlid a llarg termini.

Respecte als resultats esportius dels membres del club, és impossible detallar el currículum de cadascun en aquest article, però cal destacar que per les escoles i els grups d'entrenament han passat esportistes amb resultats importants a nivell nacional i internacional, com ara José Antonio Ureña, Andreu Blanes, Antonio Martínez, Roger Casal, Esther Gil, Eusebio Cáceres o Jorge Ureña, entre molts altres.

També destaca la seua tasca de comunicació i difusió, que va començar amb butlletins en paper molt abans de l'arribada de les xarxes socials. Aquest llegat documental ha arribat a més de 1.000 publicacions, convertint-se en una part important de la memòria del club.

Per concloure, des del departament d'Activitats Físiques i Esportives de l'IES La Creueta volem aprofitar aquest article per reconèixer i posar en valor la gran tasca que desenvolupa el Centre Esportiu Colivenc en el foment de la pràctica esportiva, així com felicitar totes les persones que, al llarg dels anys, han contribuït a construir la història d'aquesta entitat, com ara el personal tècnic, els membres de les diferents juntes directives i els mateixos socis, que amb el seu esforç i compromís han fet possible el creixement i la trajectòria d'aquest club.

# TRAIL RUNNING ONIL

DE GRUP D'AMICS A REFERENT AUTONÒMIC



tots ells d'Onil, s'ha convertit en una entitat amb més de 160 membres en la temporada 2026, integrant persones tant del municipi com de localitats veïnes. La gran majoria dels seus integrants estan federats en la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana.

## FOMENT DE LA COMPETICIÓ

## HISTÒRIA I EVOLUCIÓ

El Club Trail Running Onil va nàixer oficialment a finals de l'any 2014, encara que el projecte ja feia mesos que començava a prendre forma entre un grup d'amics units per una mateixa passió, la muntanya. La idea inicial era clara i il·lusionant, poder competir i federar-se sota el nom de la seua localitat mentre es treballava per crear una prova de Trail Running capaç de mostrar a corredors d'altres llocs la bellesa natural i els paisatges que amaguen les muntanyes colivenques.

Aquell mateix any es va constituir la primera junta directiva, es van redactar els estatuts i es van completar tots els tràmits necessaris per a inscriure oficialment el club tant en la federació com en els organismes oficials corresponents, donant pas a la captació de possibles socis.

Des dels seus inicis, el club va tindre una filosofia molt definida. No es tractava únicament de crear una entitat enfocada a la competició, sinó de construir un espai obert, inclusiu i participatiu on qualsevol persona tinguera cabuda, independentment del seu nivell esportiu.

Per aquest motiu, al llarg dels seus primers onze anys de vida, el club ha impulsat nombroses activitats. S'han organitzat curses federades i populars, marxas senderistes no competitives, activitats de convivència, esmorzars i dinars de germanor, així com accions de conscienciació i millora mediambiental a la serra d'Onil. Aquest treball constant i la implicació dels seus socis han fet possible un creixement espectacular. El que en la temporada 2015 era un xicotet grup format per només 27 socis,

El Club Trail Running Onil ha apostat des dels seus inicis per fomentar i impulsar la participació esportiva en totes les seues vessants, des de les curses populars fins a campionats oficials.

En l'àmbit de les competicions populars, es promou la participació tant en modalitat corredora com senderista, organitzant grups per a assistir conjuntament a diferents proves al llarg de l'any. A més, el club facilita i subvenciona la participació dels seus membres, assumint la inscripció d'almenys dues competicions per temporada per a tots aquells socis que desitgen participar. Pel que fa als campionats oficials, el Trail Running Onil manté una presència constant i destacada dins del calendari federatiu, donant suport als corredors que

representen el club i assumint les despeses derivades de la seua participació.

Aquesta aposta decidida per la competició ha permés que el club es consolide amb el pas dels anys com una de les entitats més competitives de la Comunitat Valenciana.

## RESULTATS

Els resultats esportius aconseguits durant aquesta trajectòria reflecteixen el gran nivell dels seus integrants. Diversos corredors i corredores del club han obtingut títols autonòmics en campionats oficials, i alguns d'ells han arribat a formar part de la selecció valenciana en campionats d'Espanya.

A nivell col·lectiu, tant l'equip masculí com el femení han aconseguit situar-se durant diverses temporades entre els cinc millors conjunts del campionat autonòmic per equips organitzat per la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana.

## ORGANITZACIÓ D'ACTIVITATS I ESDEVENIMENTS

El vertader motor del club són les persones que el formen. Per això, de manera habitual s'organitzen eixides col·lectives i entrenaments pels paratges naturals de la serra d'Onil i les muntanyes dels voltants, adaptant els recorreguts i ritmes perquè qualsevol soci pugua participar. Aquestes activitats no sols fomenten la pràctica esportiva, sinó també el sentiment de grup que caracteritza l'entitat des dels seus inicis.

A més de les activitats esportives, el club ofereix diferents avantatges als seus membres gràcies als convenis i acords amb empreses

col·laboradores relacionades amb la nutrició esportiva, la podologia, el material tècnic i altres serveis vinculats al món de l'esport i la salut. També facilita tota la gestió de les llicències federatives, permetent als socis competir amb assegurança.

Més enllà de la seua activitat interna, el Trail Running Onil s'ha convertit també en un referent provincial per la qualitat en l'organització dels seus esdeveniments esportius. Entre tots ells destaca especialment l'Onil Trails, considerada la prova reina del club i una de les curses de muntanya més reconegudes de la zona. Celebrada habitualment entre setembre i octubre, aquesta competició es preveu que, a partir d'ara, passe a organitzar-se a finals de febrer o principis de març. Aquesta competició reuneix centenars de participants i ha superat els 700 corredors en les últimes edicions. La prova compta amb diferents modalitats adaptades a diversos perfils esportius, amb una distància de 14 quilòmetres i 700 metres de desnivell positiu pensada tant per a corredors com per a senderistes, i una exigent cursa de 25 quilòmetres amb 1.300 metres de desnivell, considerada la distància reina per la seua bellesa paisatgística i la seua exigència tècnica.

Un altre dels esdeveniments emblemàtics vinculats al club és la històrica Volta a la Foia, una prova amb més de trenta edicions que recorre els municipis d'Onil, Castalla i Ibi. Fa alguns anys el club va assumir la seua organització, mantenint viva una de les cites esportives amb més tradició de la comarca.

El calendari anual es completa amb la popular Sant Silvestre

Colivenca, una cita molt més lúdica i familiar que posa el punt festiu a final d'any. Aquesta prova ompli els carrers d'Onil d'esport, disfresses i ambient de germanor davant del Palau del Marqués de Dos Aigües, convertint-se en una celebració oberta a tota la població i en una mostra més del caràcter social i integrador del club.

## COMPROMÍS SOCIAL I INCLUSIÓ

Més enllà de l'àmbit estrictament esportiu, el Club Trail Running Onil ha demostrat al llarg dels anys una clara implicació social.

Una de les accions més destacades en aquest sentit és la col·laboració amb projectes d'esport inclusiu com Zancadas sobre Ruedas, una iniciativa que permet que persones amb mobilitat reduïda puguen participar activament en curses i esdeveniments esportius gràcies a l'ús de cadires Joëlette.

A més, el Trail Running Onil manté una important vessant solidària a través dels esdeveniments que organitza al llarg de l'any. Part de les inscripcions de les seues proves es destinen habitualment a entitats locals i causes benèfiques, contribuint així al desenvolupament social i al suport de col·lectius que necessiten ajuda. Entre aquestes iniciatives destaquen les col·laboracions amb el Centre d'Atenció Primerenca d'Onil (APCA) i amb associacions locals dedicades a la lluita contra el càncer.



Onze anys després del seu naixement, el Club Trail Running Onil continua consolidant-se com molt més que un simple club esportiu.

El que va començar com la il·lusió d'un grup d'amics s'ha convertit hui en una gran família esportiva i social que representa amb orgull el nom d'Onil arreu de la Comunitat Valenciana. Per a totes aquelles

persones interessades a formar part del club o a participar en algun dels seus esdeveniments, tota la informació es pot consultar a través de la web oficial [trailrunningonil.org](http://trailrunningonil.org)



# CENTRE EXCURSIONISTA D'ALCOI

**ESPORT, NATURA I CULTURA DES DE 1950**

El Centre Excursionista d'Alcoi és un club fundat l'any 1950 que comparteix la passió per la muntanya i la natura. Al llarg de la seua trajectòria s'ha consolidat com un referent esportiu i cultural a la comarca. En aquest article es presenten les diferents seccions que el formen, com la secció d'activitats culturals, escalada, espeleologia, secció juvenil, marxa nòrdica, muntanyisme i orientació, així com la mítica Pujada al Montcabrer, una de les proves més emblemàtiques del calendari esportiu de l'entitat.

## **SECCIÓ D'ACTIVITATS CULTURALS**

La secció de Cultura Valenciana del Centre Excursionista d'Alcoi es va crear l'any 1961 per promoure la llengua i la cultura valenciana. Va impulsar conferències, cursos i exposicions de llibres.

Amb el temps, el centre ha continuat fomentant la cultura mitjançant activitats relacionades amb la natura, el muntanyisme i la participació en esdeveniments com la Fira Modernista d'Alcoi.

## **SECCIÓ D'ESCALADA**

La secció d'Escalada, creada en 1951, és una de les més antigues del club. Els integrants de la secció practiquen diferents modalitats com escalada esportiva, vies clàssiques, boulder, rocòdrom i escalada en gel. Organitza eixides a diverses zones properes i també a llocs com els Pirineus o els Alps. A més, la secció destaca pel reequipament de vies i pels cursos d'iniciació per a nous escaladors.

## **SECCIÓ D'ESPELEOLOGIA**

La secció d'Espeleologia del Centre Excursionista d'Alcoi va crear el grup Speos, que combina la pràctica esportiva amb la divulgació de l'espeleologia.

El grup participa en rescats, exploracions i descobriments de noves cavitats, a més de contribuir a la difusió d'aquest esport amb reportatges com "Sota terra". Actualment, organitza cursos d'iniciació, activitats de descens de barrancs, exploracions i tasques de conservació i neteja de cavitats.

## **SECCIÓ JUVENIL**

La secció juvenil té com a objectiu apropar els joves a la natura i fomentar valors com el respecte, la convivència i la germanor. Mitjançant excursions, acampades i travesses, els participants descobreixen l'entorn natural, aprenen a compartir experiències i desenvolupen valors ambientals i socials en un ambient educatiu i divertit.

## **MARXA NÒRDICA**

La secció de marxa nòrdica va experimentar un important creixement durant la temporada 2025, tant en l'àmbit competitiu com en el social i formatiu. L'augment de la participació, la millora dels resultats i la bona organització dels entrenaments i activitats han consolidat la secció, reforçant la cohesió del grup i donant una major visibilitat a aquesta disciplina tant dins com fora de l'entitat.



## SECCIÓ DE MUNTANYISME

La secció de muntanyisme és la més antiga del centre. Organitza activitats molt diverses com senderisme, alta muntanya, vies ferrades i barranquisme, amb grups de diferents edats i nivells. Les eixides es fan sobretot els caps de setmana.

La secció compta amb una sèrie d'eixides clàssiques que formen part de la seua identitat, com la baixada a Gandia per l'antiga via del Xitxarra, amb pernoctació a l'alberg de Villalonga, la marxa d'Alcoi a Benidorm, la travessa Serrella-Xortà-Callosa d'En Sarrià o l'excursió d'Alcoi fins a Fontilles.

A més, durant els ponts festius s'organitzen activitats en destinacions més allunyades, que permeten descobrir nous paratges i ampliar l'experiència muntanyenca, amb eixides a llocs

com Montanejos, Montsant, Alcalà del Xúquer, Alquézar, Prat de Molló, Gredos, Mallorca, el Pirineu o Sierra Nevada.

A l'estiu, les activitats s'amplien encara més amb viatges tant dins com fora del territori, des d'Andorra, Irati, els Pics d'Europa o diferents zones del Pirineu, fins a destinacions més llunyanes com les Illes Canàries, l'Atlas al Marroc o els Alps suïssos, francesos i italians.

## SECCIÓ D'ORIENTACIÓ

La secció d'orientació del Centre Excursionista d'Alcoi està formada per esportistes que participen en competicions provincials, autonòmiques i nacionals. Està representada en les modalitats d'orientació a peu, BTT i raids. A més, promou aquest esport mitjançant una escola que forma nous esportistes,

l'organització de la Lliga d'Orientació Escolar i altres activitats formatives com campaments i jornades per a joves.

## PUJADA AL MONTCABRER

La Pujada al Montcabrer és una de les curses de muntanya més clàssiques del territori, amb un recorregut de 20 km fins al cim del Montcabrer (1.389 m) i un desnivell positiu d'uns 1.000 metres. L'esdeveniment compta amb la col·laboració de membres de totes les seccions del club com a voluntaris. Inclou diverses modalitats. A més de la Pujada al cim del Montcabrer, s'organitzen la Mitja Pujada al Montcabrer, destinada a juvenils i altres edats, la Mitja Marxa Pujada al Montcabrer, per a caminants, i la Mitja Cursa de Marxa Nòrdica.



# CLUB PATINATGE VILA DE BIAR

FOMENTANT UN ESPORT D'ART I MOVIMENT





A Biar, podem practicar una modalitat no molt coneguda: el patinatge artístic sobre rodes, un esport que combina la dansa i l'art en moviment amb la potència, l'agilitat i la força.

El Club Patinatge Vila de Biar és una entitat que va nèixer fa més de vint anys amb l'objectiu de promoure la pràctica d'activitat física des d'edats primerenques, fomentant l'educació en valors i el desenvolupament de diverses qualitats físiques i artístiques mitjançant una especialitat que pot realitzar-se de manera individual, en parella o en grup.

En els seus inicis, el club va començar desenvolupant la modalitat més coneguda, el lliure individual, formada per salts, piruetes i passos d'enllaç, molt semblant al patinatge artístic sobre gel que podem veure als Jocs Olímpics d'hivern.

Amb el pas dels anys, es va començar a implementar una modalitat diferent, el solo dance, basada en la tècnica dels girs del patí, la musicalitat i l'expressió corporal.

Aquesta disciplina va tindre una gran acollida entre les esportistes i, hui en dia, continua desenvolupant-se diàriament a la pista semicoberta del poliesportiu de Biar.

Cal destacar el magnífic palmarès del club en l'àmbit autonòmic, nacional i internacional, amb pòdiums a nivell estatal, participacions en diversos campionats d'Europa i fins i tot medalles a la World Cup. Sens dubte, una gran trajectòria fruit del treball constant, l'esforç i la implicació de les seues patinadores.

Si tens ganes d'aprendre un poc més sobre aquesta disciplina, o fins i tot de posar-te uns patins per primera vegada, no dubtes a iniciar-te en aquest bell esport.



# HANDBOL COMTAT FEMENÍ

UN REFERENT DE L'ESPORT FEMENÍ A LA COMARCA



L'Handbol Comtat Femení, equip assentat a Cocentaina des de la temporada 2023-2024, s'ha convertit en un dels grans referents de l'esport femení a la comarca. La seua història, però, es remunta a l'any 2009, quan va nàixer a Muro d'Alcoi sota el nom de Club Handbol Muro, convertint-se des d'aleshores en l'únic equip sènior d'handbol femení del Comtat.

La decisió de traslladar-se de Muro a Cocentaina va estar motivada per la voluntat de donar continuïtat al projecte esportiu i reforçar l'estructura del club, aprofitant un entorn que permetia potenciar el creixement de l'handbol femení.

En este procés, diverses jugadores juvenils van començar a entrenar amb l'equip sènior per tal d'adquirir experiència competitiva

i coneixements tàctics, amb la il·lusió de poder debutar amb el primer equip.

Al llarg del seu recorregut, pel club han passat jugadores procedents de localitats com Muro, Alcoi, Petrer, Elda, Alacant, Altea o Mutxamel, entre altres, fet que demostra la seua capacitat per a reunir talent de diferents punts de la província.

Durant quasi tota la seua història, l'equip ha competit en la lliga provincial i autonòmica, però en la temporada 2024-2025 es va aconseguir una de les majors fites de la seua trajectòria, l'ascens a Primera Nacional.

Este èxit té un valor especial per a un club humil, amb dificultats per a completar equips de base i condicionat per l'escàs arrelament

de la disciplina a la comarca. Precisament per això, resulta encara més destacable el treball d'una junta directiva cohesionada que, després d'afrontar moments especialment complicats i fins i tot d'estar a les portes de la desaparició, ha aconseguit recuperar la il·lusió col·lectiva i portar l'equip fins al millor moment de la seua història.

Des dels seus inicis, l'Handbol Comtat Femení també ha destacat per la seua aposta decidida per l'apoderament femení i la promoció d'una vida saludable a través de l'esport. La intensitat, l'esforç, el companyerisme, el bon ambient i la dedicació continuen sent els valors que defineixen la identitat del club. En l'actualitat, l'equip segueix treballant per consolidar el projecte i assegurar-ne la continuïtat a llarg termini.



A man with a beard and a backward cap is running on a dirt trail. He is wearing a light-colored Asics t-shirt, dark shorts, and orange running shoes. The background features a vast mountain range under a clear blue sky with some clouds. The lighting suggests it's either early morning or late afternoon, with long shadows.

# DEL CICLISME AL TRAIL RUNNING

ENTREVISTA A  
MARIO GRANERO

# DEL CICLISME AL TRAIL RUNNING

“QUAN ES TANCA UNA PORTA, S'OBRI UNA ALTRA”  
ENTREVISTA A MARIO GRANERO

By Miguel Alfonso - Maig de 2026

De l'asfalt al sender, de les dues rodes a les sabatilles de Trail, la història de Mario Granero és la d'una evolució marcada per la constància i la passió per l'esport. Format des de xicotet en múltiples disciplines, va trobar en el ciclisme la seua primera gran etapa competitiva, on va arribar a proclamar-se campió autonòmic i a competir a nivell nacional. No obstant això, lluny de ser un punt final, aquella etapa va donar pas a un gir natural cap a la muntanya. Hui compagina la seua vida esportiva amb els estudis de TSEAS (Tècnic Superior en Ensenyament i Animació Socioesportiva), en una etapa en què, ja consolidat en el trail running, afronta nous reptes amb ambició i una mirada posada en el futur.

## INFÀNCIA I ESPORT

¿Qué papel tenía el deporte en tu vida cuando eras niño?

El deporte en mi infancia era la base de todo. Practicaba bastantes disciplinas y la verdad es que lo disfrutaba mucho.

¿Qué deportes practicabas en la infancia?

He hecho deporte desde que tengo uso de razón. Practiqué kárate, natación, fútbol sala, orientación, escalada, atletismo en prácticamente todas sus disciplinas, ciclismo y, finalmente, trail.

¿Recuerdas tu primer contacto con la competición?

Curiosamente, fue a través del running, en carreras populares infantiles de Ibi como el Cross de Santa Lucía, el IOK Villa del Juguete o el Memorial Zambrana. También recuerdo alguna carrera de orientación. Es curioso porque ahora el running ha acabado siendo mi disciplina principal.

## ETAPA COM A CICLISTA

¿Por qué decidiste centrarte en el ciclismo?

El ciclismo siempre ha estado muy presente en mi casa, sobre todo por mi padre, que lo practicaba y llegó a competir en mountain bike. Empecé saliendo con él en bici de montaña. Más adelante, viendo competiciones como el Tour, el Giro o La Vuelta, empecé a interesarme por la carretera. Era algo que formaba parte de mi entorno.

¿Cómo fue tu evolución dentro de este deporte?

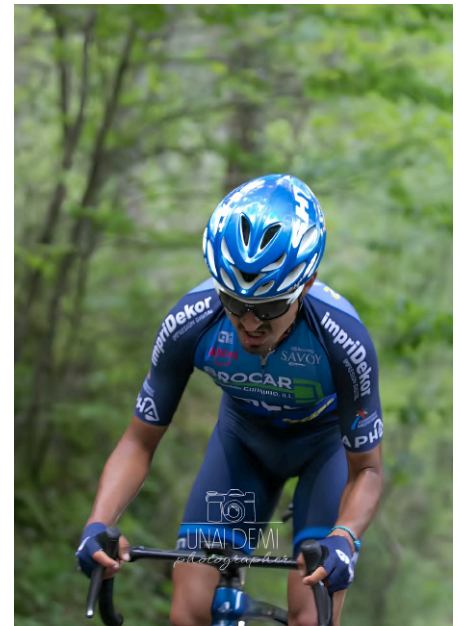
Empecé relativamente tarde, directamente en categoría cadete, con una bicicleta bastante básica. Aun así, progresé rápido hasta entrar en un equipo de Sax con nivel nacional. Al principio había compañeros mejores que yo, pero con el tiempo fui creciendo hasta convertirme en una pieza importante del equipo.

¿Qué resultados o momentos destacarías?

Destacaría haber sido campeón de la Comunidad Valenciana en juvenil y sub23, además de participar en Campeonatos de España. Fueron experiencias muy importantes en mi formación como ciclista.

¿Cómo era una semana típica de entrenamiento?

En sub23 podía entrenar entre 20 y 25 horas semanales. Era un trabajo muy estructurado, centrado en la resistencia y la base aeróbica, combinando gimnasio, series específicas y largas tiradas de fin de semana.



### ¿Quién era tu entrenador y qué papel tuvo en tu desarrollo?

He tenido dos entrenadores. El primero fue Joaquín Gil en categoría cadete. Después trabajé con Rubén Plaza, exciclista profesional, con quien aprendí muchísimo. Su forma de trabajar era muy detallada y exigente.

### ¿Alguna anécdota destacable de esa etapa?

Recuerdo una caída en la Vuelta a Galicia. Entré muy rápido en una curva, metí la rueda en una junta y acabé en el suelo. Terminé la etapa como pude con más de 100 km por delante tras el golpe. Fue un momento muy duro, pero con el tiempo me ha servido como referencia mental para superar dificultades.

## TRANSICIÓN AL TRAIL RUNNING

### ¿Echas de menos tu etapa como ciclista?

No echo de menos competir en ciclismo porque sigo vinculado al deporte y continúo entrenando en bicicleta.

Lo que sí echo de menos es el ambiente, la gente y los equipos. Sin embargo, no tengo esa sensación de querer volver a competir.

### ¿Qué crees que te faltó para dar el salto al profesionalismo?

Probablemente un equipo que apostara por mí en el momento adecuado. Tenía buenos números, pero en competición me faltaba regularidad para estar siempre delante.

### ¿Cómo viviste ese momento personalmente?

No fue traumático. Desde el principio sabía que tenía unos años para intentarlo. Si no salía, había que seguir adelante. Lo asumí con naturalidad.

### ¿Por qué decides cambiar de disciplina y pasarte al trail running?

Era algo que llevaba tiempo pensando. Ya había corrido en montaña y sabía que, cuando dejara la bici, me centraría en ello. Además, siempre he tenido relación con la montaña desde pequeño.

### ¿Cómo fueron tus inicios en la montaña?

Desde niño iba mucho a la montaña con mi familia, especialmente a los Pirineos. Hemos hecho trekkings largos y ascensiones en autosuficiencia. Son experiencias que te marcan. La montaña es un entorno que siempre me ha gustado mucho.

### ¿Te sientes más ciclista o corredor?

Ahora mismo, sin ninguna duda, me siento corredor y montañero.

## ETAPA ACTUAL COM A CORREDOR

### ¿Tienes entrenador actualmente?

No tengo un entrenador que me planifique todo, pero sí cuento con el apoyo de Andreu Blanes y Antonio Martínez. Me orientan y me ayudan a ajustar los entrenamientos según objetivos.

### ¿Qué resultados destacarías en esta etapa?

Mi etapa es corta, pero destacaría especialmente el subcampeonato de España en ruta en Galicia y la victoria en el ASICS Trail Elite Factory, ya que me permite formar parte de un equipo profesional y

compartir experiencias con corredores de primer nivel.

### ¿Cómo es tu rutina de entrenamiento ahora?

Entreno seis días a la semana, combinando sesiones de fuerza, series de alta intensidad y rodajes largos tanto de carrera a pie como en bicicleta.

Normalmente hago dos días de calidad, dos de fuerza y dos de fondo.

### ¿Has tenido alguna lesión importante?

No he tenido lesiones importantes. Solo sobrecargas o pequeñas molestias, pero nada grave.

### ¿Cuáles son tus objetivos a corto, medio y largo plazo?

A corto plazo, la Skyrace des Matheysins en Los Alpes, que forma parte de la Copa del Mundo de Skyrunning.

A medio plazo, en agosto, tengo dos citas muy importantes, Sierre-Zinal y ETC by UTMB.

Para quien no lo conozca, especialmente Sierre-Zinal, es una carrera icónica; salvando las distancias, sería algo así como estar en la salida del Tour de Francia dentro del mundo del trail.



“A largo plazo, mi objetivo es seguir mejorando como corredor, consolidarme en este deporte y mantenerme al máximo nivel durante el mayor tiempo posible”



## FORMACIÓ I VIDA PERSONAL

### ¿Por qué decidiste estudiar TSEAS?

Decidí estudiar el TSEAS después de terminar Bachillerato porque está directamente relacionado con el mundo del deporte, que es lo que realmente me gusta. En ese momento no tenía intención de ir a la universidad, así que me pareció una opción muy coherente.

Por circunstancias, lo empecé, tuve que dejarlo y ahora lo estoy retomando para terminarlo. La idea es acabarlo pronto y quitármelo de encima (risas). Además, también me interesa la parte de enseñar y aprender a transmitir conocimientos, siendo un grado bastante completo en ese sentido.

### ¿Cómo compaginas estudios y competición?

Es complicado, intento organizarme lo mejor posible y sacar tiempo de donde puedo. Este año, además, lo estoy compaginando con un trabajo en un gimnasio, donde doy clases de ciclo indoor. Es casi hacer malabares entre entrenar, estudiar y trabajar. Pero con organización se puede sacar adelante.

### ¿Te gustaría seguir estudiando?

Sí. Estoy valorando estudiar Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

### ¿Cómo te ves en unos años?

Compitiendo en las mejores carreras del mundo y disfrutando del trail, pero sobre todo siendo feliz.

### ¿Qué te ha enseñado el deporte que te sirva para la vida?

Que cuando se cierra una puerta, se abre otra. El deporte te enseña a adaptarte, a seguir adelante y a mantener una mentalidad positiva incluso en los momentos difíciles.



“Esa capacidad de insistir, de creer que vas a ir mejor aunque estés mal, es algo que va más allá del deporte”

# CONVERSANT AMB MARIA RAJO

## UNA HISTÒRIA DE MÚSICA, DANSA I VIDA

By Miguel Alfonso - Maig de 2026



En aquesta entrevista parlem amb una dona que ha estat sempre vinculada al moviment i a la música, primer com a passió des de la infància i més tard com a professió. La seua història està marcada per moments de canvi, reinvenió i aprenentatge personal que han transformat la seua manera d'entendre la vida. Al llarg de la seua trajectòria ha passat per diferents etapes, ciutats i projectes, sempre utilitzant l'expressió corporal i el ritme com a ferramentes de connexió i benestar.

En aquesta conversa ens parla de vocació, evolució i de com l'experiència vital pot redefinir per complet la nostra manera de viure el present.

### QUAN EL MOVIMENT NAIX DE DINS

¿Cómo fueron tus primeros contactos con la danza?

Subí por primera vez a un escenario con apenas tres años. Mi madre siempre me cuenta que era escuchar música y empezar a bailar como una loca, como si me activara automáticamente. No había técnica ni pasos aprendidos; solo una necesidad natural de moverme, de expresarme y de sentir. La danza no fue algo que aprendí, sino algo que siempre formó parte de mí.

¿Recuerdas qué sentías cuando empezaste a bailar?

Sentía una libertad absoluta. Era como salir de todo, de los complejos, de los miedos y de las inseguridades. Cuando bailaba, desaparecía el ruido mental y solo quedaban el cuerpo y la música. Me sentía conectada conmigo misma de una forma muy profunda, sin juicios ni exigencias. Solo sentir, dejarme llevar y emocionarme con cada nota.

Y lo curioso es que, con los años, esa sensación no ha cambiado; sigue siendo mi lugar seguro.

¿En qué momento te diste cuenta de que el baile iba a ser algo importante en tu vida?

La verdad es que nunca hubo un momento concreto porque siempre estuvo ahí. Desde que tengo uso de razón lo tenía claro. No era una duda ni una elección racional, sino una certeza. La música y la danza formaban parte de mí, de mi identidad. Con el tiempo, esa intuición se convirtió en un camino. He tenido la gran suerte de poder dedicarme a lo que siempre me ha apasionado.

### CONVERTIR LA PASSIÓ EN PROFESSIÓ

¿En qué momento decides orientar tu vida profesional hacia las actividades rítmicas con soporte musical?

Fue en la adolescencia, cuando descubrí el aeróbic y la danza jazz. Recuerdo que fue un flechazo inmediato. Sentí algo tan fuerte que supe al instante que quería dedicarme a eso. No era solo bailar, era hacer sentir a los demás lo que yo sentía cuando escuchaba música.

Pero no desde el ego o el protagonismo, sino desde algo más profundo. Quería hacer sentir a los demás lo que yo sentía cuando escuchaba música. Quería provocar esa conexión, esa liberación y esa alegría.

**¿De qué has dado clase?**

He dado clase de aeróbic, step, pilates, danza urbana, danza jazz y actividades dirigidas con soporte musical. A lo largo de los años también he trabajado con diferentes colectivos, utilizando el movimiento como herramienta para mejorar el bienestar físico y emocional.

**¿En qué sitios has trabajado?**

He trabajado en gimnasios de barrio, en grandes centros deportivos donde fui coordinadora de actividades dirigidas y en distintas ciudades como Alicante, Mallorca, Madrid, Barcelona y Granada. Además, tuve mi propia escuela de baile y fitness en Muro de Alcoy. Más adelante, desarrollé mi labor en el ámbito social, colaborando con los Servicios Sociales de Cocentaina y Onil.

**¿Qué recuerdos tienes de esos años?**

Tengo recuerdos muy intensos y muy bonitos. Recuerdo los nervios de las primeras clases, la emoción y el miedo, pero sobre todo recuerdo la conexión con la gente. Ver cómo entraban a clase cansados o apagados y salían con otra energía era increíble. La música tenía un poder enorme, y sentir que yo formaba parte de eso era muy especial.

**¿En todas estas ciudades eras tú quien buscabas trabajo o te surgían ofertas?**

He tenido mucha suerte. Siempre me han buscado para ofrecerme oportunidades laborales muy atractivas. Estoy muy agradecida por la confianza que han

depositado en mí.

**¿Ha sido un camino lineal o has tenido que reinventarte en algún momento?**

Para nada ha sido un camino lineal. He tenido que reinventarme varias veces. He vivido momentos muy duros, como la crisis económica o la pérdida de motivación después de tantos años. Tuve que parar, reflexionar y reencontrarme. Más adelante, la enfermedad me llevó a una reinención aún más profunda.

## **FORMAR-SE PER A CRÉIXER**

**Decidiste formarte en TAFAD, ¿qué te llevó a elegir ese camino?**

Sentía que necesitaba empezar de nuevo de alguna manera, seguir creciendo y dar un nuevo enfoque a mi profesión. Quería comprender mejor el cuerpo, el movimiento y la forma de ayudar a las personas desde una perspectiva más amplia, más allá de lo puramente físico.

**¿Qué recuerdos tienes de tu etapa como alumna?**

Fue una etapa intensa, pero también muy divertida. Volver a estudiar a los 40 años, rodeada de compañeros mucho más jóvenes, supuso todo un desafío. Mis inseguridades seguían presentes, pero aprendí a relativizarlas e incluso a reírme de mí misma. Aquella experiencia me demostró que aún era capaz de adaptarme, superar obstáculos y seguir creciendo tanto personal como profesionalmente.

**¿Nos puedes contar alguna anécdota de esos años?**

¡Uf! Anécdotas tengo muchísimas. Podría contar un sinfín de momentos divertidos y situaciones de lo más rocambolescas. Una de las que más recuerdo ocurrió en un examen de anatomía.

Coloqué todos los músculos y huesos de las piernas en los brazos y, al revés, los de los brazos en las piernas.

¡Imagínate los nervios que tenía para llegar a confundir algo tan básico! Los exámenes siempre me han puesto muy nerviosa.

**¿Qué edad tenían tus hijas cuando estudiaste el TAFAD?**

Eran pequeñas, así que el reto era aún mayor. Compaginar la familia, los estudios y el resto de responsabilidades no fue fácil, pero ellas también fueron una gran motivación para seguir adelante.

## **RITME I ALEGRIA A ONIL**

**Poco tiempo después empezaste a trabajar en Onil, ¿por qué?**

Porque sentía la necesidad de dar un paso más y utilizar la danza como una herramienta de transformación social. Quería ayudar a las personas no solo desde el plano físico, sino también desde el emocional, especialmente a quienes más lo necesitaban.

**¿Qué tipo de actividades dirigías habitualmente?**

Desarrollé talleres de danza y ejercicio centrados en el bienestar, la autoestima y la integración. Tuve la oportunidad de trabajar con niños, adolescentes, personas mayores, personas con discapacidad y colectivos en riesgo de exclusión social.

**¿Hay alguna anécdota o momento que recuerdes con especial cariño?**

Hay muchos, pero me quedo con la transformación de las personas. Ver cómo alguien tímido empieza a expresarse con confianza, o cómo una persona mayor recupera la ilusión y la alegría, es algo que no se olvida. Se crea una conexión muy especial, profunda y auténtica, de alma a alma.

## QUAN LA VIDA FA UN GIR, EL COLP INESPERAT

En un momento de tu vida llega un diagnóstico complicado. ¿Cómo lo afrontaste inicialmente?

Al principio fue un caos absoluto con miedo, angustia y ansiedad porque no entendía nada. Pasé de estar activa todo el tiempo a tener que parar en seco. Me sentía perdida y rota.

Además hay algo que no se ve desde fuera, la presión interna. Quieres hacerlo todo bien, quieres ser fuerte, quieres entender y controlar, pero no puedes. Y eso desespera.

¿Por qué decidiste ir al médico?

¿Qué síntomas tenías?

El cuerpo avisa, pero muchas veces atribuimos las señales al estrés, la menopausia o simplemente a la edad, hasta que una prueba lo cambia todo. Antes del diagnóstico llevaba meses sintiéndome muy cansada y sin energía. Decidí acudir al seguro médico para hacerme una revisión y, durante una ecografía, detectaron múltiples lesiones hepáticas. A partir de ahí comenzaron a tirar del hilo.

Las pruebas posteriores revelaron que el origen estaba en el recto. A partir de ese momento llegaron las consultas, los estudios y las revisiones médicas. Finalmente, el 7 de mayo inicié el tratamiento de quimioterapia. Desde entonces sigo luchando y afrontando el proceso día a día.

¿Cómo se lo comunicas a tus hijas?

Tengo dos hijas, una de 22 años y otra de 14. Las dos se enteraron de mi diagnóstico por su padre, mi marido, mientras iban en el coche. Venían de recoger a mi hija mayor del bus de Granada y él les explicó

la situación con mucha calma y tranquilidad.

Después, ya en casa, nos sentamos todos juntos y pude hablar con ellas sobre cómo me encontraba y sobre lo que estaba pasando. Quise transmitirles tranquilidad, hacerles ver que, a pesar de las dificultades, todo iba a salir bien.

No voy a negar que lloré. No podía contenerme, ni tampoco quería hacerlo. Para mí, llorar es una forma de liberar lo que llevamos dentro, de vaciar el dolor para poder sanar y seguir adelante.

¿Hubo momentos de duda sobre el futuro?

Muchísimos. Te preguntas constantemente por qué te ha pasado esto, si vas a salir adelante y cómo será tu vida a partir de ese momento. Es una auténtica montaña rusa de emociones. Ahora, con el paso del tiempo, lo ves de otra manera.

¿Sabes qué pasa? Que nos creemos inmortales, cuando la única certeza que tenemos es que nadie se queda aquí para siempre, ya que todos nacemos y todos morimos. La teoría la sabemos todos, pero la práctica es otra cosa. Esta experiencia me ha enseñado que el futuro no existe como tal, lo único que realmente tenemos es el presente.

¿Cómo ha sido el día a día en los momentos más duros de la enfermedad?

Ha sido muy duro, tanto física como mentalmente. Hay días de mucho cansancio, miedo y dolor, pero también momentos de aprendizaje. Aprendes a valorar lo verdaderamente importante, a parar y a escucharte. Poco a poco, incluso, vas encontrando sentido a muchas cosas.

Mi día a día ha cambiado por completo. Antes vivía corriendo de

un lado para otro, entre el trabajo, la casa y mis hijas. Ahora, de forma obligada, he tenido que bajar el ritmo. No estoy trabajando y ese tiempo lo dedico a mí y a los míos. Hoy valoro mucho más la calidad del tiempo compartido que la cantidad.

## NO RENDIR-SE, SEGUIR AVANT

¿Cómo te sientes en la actualidad?

Me siento más consciente, más conectada conmigo misma y con la vida. Ya no soy la misma persona de antes; soy una nueva versión de María. No sé si más fuerte, pero sí más consciente de lo verdaderamente importante.

He aprendido a vivir más en el presente. Al fin y al cabo, pensar demasiado en el pasado puede llevarnos a la tristeza y hacerlo constantemente en el futuro, a la ansiedad. Por eso intento centrarme en el día a día.

¿Qué papel está teniendo el movimiento o el ejercicio ahora mismo en tu vida?

Vuelve a ser fundamental, pero desde otro lugar. Ya no es exigencia, ahora es cuidado. Es una herramienta para sanar, para conectar conmigo y para sentirme viva.

¿Tienes algún proyecto en mente para el futuro?

Sí, tengo un proyecto que consiste en compartir mi experiencia y todo lo que he aprendido. En este proyecto quiero transmitir cómo la música y la danza pueden transformar vidas.

El 28 de febrero hice una charla, o no sé muy bien cómo llamarlo, en el Centro Cultural de Onil, donde hablé sobre los beneficios de la música y la danza en el cuerpo humano y, sobre todo, sobre cómo

me han ayudado a mí. Es un tema que me apasiona y creo que puede ser muy interesante para muchas personas. Compartí mi historia desde la infancia, con sus momentos buenos y no tan buenos. Para mí, compartir forma parte de la terapia.

A partir de esa charla, varias personas han contactado conmigo para proponerme llevar esta experiencia a otros municipios, algo que me hace muchísima ilusión.

Este proyecto es muy especial para mí y me emociona especialmente porque me recuerda que, a pesar de todo, la vida es un regalo y hay que disfrutarla al máximo. Además, me gustaría retomar mis clases, pero desde una nueva perspectiva.

**¿Qué mensaje te gustaría transmitir a personas que estén pasando por algo similar?**

Que se permitan sentir, que no se exijan ser fuertes todo el tiempo. Y que recuerden que, incluso en los momentos más oscuros, existen herramientas y apoyos que pueden ayudarles a sostenerse y seguir adelante.

En mi caso, la música y la danza han sido una auténtica medicina para el alma. También ha sido fundamental contar con el apoyo de profesionales de la salud mental y, sobre todo, refugiarme en mi familia y mis amigos.

**¿Hay algo que no te haya preguntado y que te gustaría compartir?**

Sí.

La alimentación, la salud mental y la salud física son importantes. También lo es rodearte de personas que te quieren y te aportan bienestar. Todo suma y todo influye.

Sin embargo, muchas veces creemos que nos estamos cuidando, pero no siempre es así. Vivimos de prisa, volcados en el exterior, cumpliendo con todo y con todos, pero nos olvidamos de algo fundamental, parar, escucharnos y mirar hacia dentro. Porque, al final, todo empieza ahí. Cuando una se reconecta consigo misma, muchas cosas cambian. Además, me gustaría compartir una reflexión que para mí es importante. ¿Realmente ayudamos a quienes lo necesitan? ¿Expresamos todo lo que sentimos?

No me refiero solo a la ayuda económica, que es valiosa cuando se puede ofrecer. Hablo de algo más profundo y humano, saber escuchar de verdad, estar presente, dar un abrazo cuando hace falta, mirar a los ojos, acompañar, pedir perdón o decir "te quiero" a nuestros padres y a las personas que queremos.

No esperes a mañana si puedes hacerlo hoy. Si algo sabemos con certeza es que todos vamos a morir, aunque no sepamos cuándo. Aprovecha el tiempo y no malgastes energía en cosas absurdas. Vivir es vida.



**MEDICINA PARA EL ALMA**

**La música sana, la danza despierta.**

**Impartido por:**  
**MARIA RAJO**

**Lugar: Centro Cultural de Onil**  
**Hora: 19:00**  
**Día: 28 de Febrero**



# UNA VIDA ENTRE FANG

## ENTREVISTA A RAÚL MIRA, CORREDOR D'ELIT DE CICLOCROSS

By Jordi Reñé - Maig de 2026



Raúl Mira és un ciclista especialitzat en la modalitat de ciclocross de 22 anys i natural de la localitat de Tibi. Va desenvolupar part de la seua formació acadèmica en l'IES La Creueta, on va cursar els graus mitjà i superior d'Activitat Física i Esport.

Actualment, està entre els millors especialistes nacionals en la seua disciplina i la temporada passada va aconseguir la fita d'entrar en el top 10 en el Mundial disputat als Països Baixos (Hulst).

### INTRODUCCIÓ

Explica per damunt en què consisteix la disciplina que practiques, el ciclocross.

El ciclocross és una disciplina hivernal de ciclisme que combina elements de ruta i muntanya, consisteix a fer voltes a un circuit tècnic (terrenys de fang, herba o arena) de 2.5 - 3.5 km, superant obstacles artificials i/o naturals que sovint obliguen a carregar la bicicleta a peu. Les carreres són intenses, durant aproximadament una hora.

Com són els teus inicis en el món del ciclisme?

Em vaig iniciar pel meu pare, ell eixia amb bici amb els amics i això em va motivar.

En quin moment vas decidir apostar pel ciclocross?

Quan era cadet, perquè anava a córrer les Copes d'Espanya i en quasi totes feia pòdium.

Quins han sigut els teus referents i/o models a seguir?

El meu referent és Felipe Orts i el meu ídol Wout Van Aert.

Quins són els teus millors resultats a nivell nacional i/o internacional fins al moment?

He aconseguit guanyar dos campionats d'Espanya, ser 9é en un campionat europeu i 7é en el

en el campionat del món.

Explica'ns com és el dia a dia d'un ciclista d'alt nivell com tu, que compagina estudis i competició.

De matí entrene, a migdia faig la feina de classe i de vesprada estudie a la universitat.

### PERSPECTIVES DE FUTUR

Com enfoques la nova temporada de ciclocross? Quins són els teus objectius?

L'afronte amb molta il·lusió i amb motivació. Els meus objectius seran estar entre els 3 millors al campionat nacional i ser convocat per al campionat del món.

Com veus el futur de la disciplina a curt termini?

Cada vegada veig més participació i això és molt important. Si finalment es fa esport olímpic, donarà un gran pas avant.

Tens objectius en altres disciplines a part del ciclocross? En quines?

En Gravel i Mountain Bike. Vull estar entre els millors a nivell nacional.

Creus possible fitxar per un equip belga en el futur?

A la vista està que és molt difícil, però no impossible. Seria genial.

## ETAPA FORMATIVA

Com valores el teu pas com a estudiant en els cicles formatius d'Activitat Física i Esport de l'IES La Creueta?

Sempre positivament, els professors donen el màxim perquè els estudiants es formen al 100%.

Conta'ns alguna anècdota que recordes d'eixos anys.

Quan anàvem de ruta amb bici, encara recorde en la mítica nocturna alguns sustos dels profes als alumnes.

Quins mòduls et van agradar més? Per què?

Bici, ho passàvem molt bé de ruta cada dia.

Muntar a cavall, era una cosa nova per a quasi tots i molava tractar en els animals.

Dis-nos la veritat; els pegaves canya als profes de bicicleta o et "deixaves guanyar"?

A la meua defensa diré que em deixava guanyar (ja, ja, ja).

Què estudies actualment?

Actualment estudie Magisteri de Primària en la UA.

## ELS FAVORITS DE RAÚL

Cantant o grup musical: Juan Magán.

Esport: Ciclisme.

Esportista àmbit ciclista: Wout Van Aert.

Esportista altres àmbits: Marc Márquez.

Pla de cap de setmana: Eixir amb els amics.

Poble: Tibi.

Ciutat: Praga.

País: Itàlia.

Color: Groc.

## CARA O CREU

Mar o muntanya?

Muntanya.

Carn o peix?

Carn.

Arròs o pasta?

Arròs.

Pizza o hamburguesa?

Pizza.

Play Station o Wii?

Play Station.

Moto o cotxe?

Moto.



# DE L'AULA A L'HIMALAIA

## 10 PREGUNTES PER A UN ESTUDIANT ERASMUS DE L'IES LA CREUETA

By Raúl Satorre - Juny de 2026

D'Onil al Nepal hi ha milers de quilòmetres de distància, però també milers d'aprenentatges per descobrir.

El nostre alumne del cicle de Tècnic en Guia en el Medi Natural i de Temps Lliure (TGMNTL) de l'IES La Creueta, Pedro Simón Espadas, està vivint una experiència única realitzant les seues pràctiques al Nepal. Entre muntanyes, noves cultures, projectes socials i entorns que semblen trets d'un altre planeta, volem conèixer com està sent aquesta aventura que difícilment oblidarà.



### 1. Quan et van dir que podies fer les teues pràctiques al Nepal, què va ser el primer que vas pensar?

Sincerament, no m'ho creia. Era una cosa que mai haguera pensat possible com a experiència Erasmus. Unes pràctiques al Nepal? Ho veia molt difícil i estrany. Però quan m'ho van explicar ja sabia que no m'estaven enganyant i que havia d'anar-hi. Era un viatge somiat per a mi.

### 2. Quin ha sigut el moment en què realment t'has adonat que estaves vivint una experiència única?

Quan em vaig adonar del que estava vivint va ser quan vam baixar de l'avió a Lukla, a 2.800 metres d'altitud, i vaig poder veure totes les muntanyes que somiava veure algun dia, la neu, els animals... El paisatge en general era de pel·lícula. Era l'inici del meu camí cap al Camp Base de l'Everest.

### 3. Si hagueres de descriure el Nepal amb tres paraules, quines triaries i per què?

Triaria "amabilitat", perquè tota la gent amb qui m'he creuat en aquest país han sigut molt bones persones i sempre m'han ajudat en tot el que han pogut.

També diria "aventura", perquè un dia estàvem a Kathmandu, una de les ciutats més massificades del món, i l'endemà ens n'anàvem a Patleket, un poble de muntanya on viuen del seu propi bestiar i dels seus cultius. Són dues cares molt diferents del Nepal. I, finalment, diria "família", perquè d'ací m'emporte grans persones, com els tres companys que m'han acompanyat durant tot el viatge; els professors que van vindre al principi; Rajesh i Sadhana, responsables de l'empresa Access Nepal, amb qui hem treballat; la gent de Chain for Change; i els propietaris de l'Eco Farmhouse de Patleket, que em van fer sentir com a casa.

### 4. Quina diferència cultural t'ha sorprès més des que vas arribar?

El que més m'ha impactat ha sigut, en general, el tema de la brossa i la contaminació. En arribar a Kathmandu, com que és una ciutat tan massificada i amb tanta gent, es nota la capa de fum que cobreix tota la vall. A més, no tenen els mateixos hàbits que a Europa pel que fa als residus: hi ha moltes menys papereres i trobes més botelles i plàstics per tot arreu.

Si que és cert que en els últims anys estan millorant i es veuen més cotxes elèctrics i iniciatives relacionades amb la gestió dels residus, però encara els queda molt de camí per recórrer.

**5. Com a estudiant de TGMNTL, quin aprenentatge professional t'està aportant el Nepal que seria difícil trobar en una altra destinació?**

Una cosa molt difícil de trobar en altres llocs és la possibilitat de fer guiats en zones com aquestes, especialment en alta muntanya, com el Camp Base de l'Everest o el de l'Annapurna, que són espais molt complicats de trobar prop d'Espanya per l'altitud. A més, també hem realitzat activitats com guiats per a persones amb discapacitat visual i ensenyament esportiu en escoles locals.

**6. Hi ha hagut alguna situació que t'haja tret completament de la teua zona de confort? Com l'has afrontada?**

N'hi ha hagut moltes, però una de les més importants ha sigut ensenyar esport a xiquets que mai havien practicat Educació Física ni res semblant al seu col·legi; pràcticament començar des de zero.

A més, havíem de fer-ho en anglès, que alguns dels més menuts no comprenien, i necessitàvem un professor de suport. Davant aquesta situació, els quatre companys ens vam recolzar mútuament, vam demanar ajuda als docents per a traduir i, amb esforç i dedicació, vam aconseguir tirar-ho endavant i millorar-ho els dies següents.

**7. De totes les persones que has conegut fins ara, hi ha alguna història que t'haja marcat especialment?**

Em quedaria amb la història de Bishnu, el propietari de l'Eco Farmhouse de Patleket. Amb treball i una bona idea va aconseguir convertir la casa on ens vam allotjar durant part de l'Erasmus en un espai totalment ecològic i pensat per a ser multifuncional. A més d'allotjar-nos a nosaltres, també hi convivia moltes persones que buscaven passar uns dies en una zona rural, lluny de les grans ciutats, creant una autèntica família.

**8. Quin lloc o experiència viscuda al Nepal recomanaries a qualsevol estudiant Erasmus sense pensar-s'ho dues vegades?**

Jo recomanaria totes les experiències, però si n'he de triar una, em quede amb les rutes de muntanya. És una cosa que no es pot viure en cap altre lloc. Les zones per les quals passes, la gent que trobes pel camí, els paisatges, les muntanyes, els moments divertits i també els complicats... És una experiència única i molt difícil de repetir.

**9. En què creus que has canviat des que vas arribar? Quina versió de tu mateix està descobrint aquesta experiència?**

Crec que he canviat en la manera de veure les coses. Ara les veig d'una manera més senzilla, sense tantes preocupacions innecessàries ni tant d'estrès. Ací es viu amb molt menys que a Europa, no hi ha tants luxes i això es nota en la vida quotidiana.

**10. Si pogueres enviar un missatge al "tu" que estava preparant la maleta abans d'eixir cap al Nepal, què li diries?**

Li diria que amb el que porta ja està bé, que no s'atabale, perquè serà el viatge de la seua vida. Que gaudisca tot el que pugui i que ho prove tot sense por. I que, potser, una miqueta més de roba i de diners tampoc haurien estat malament, jajajaja.

**I per acabar...**

**Creus que aquesta experiència Erasmus+ t'acompanyarà durant tota la vida? Per què?**

Tinc clar que això m'acompanyarà tota la vida, perquè he conegut moltes persones que valen la pena, perquè he fet coses que fa un any pensava impossibles, com pujar al Camp Base de l'Everest o dormir a més de 5.000 metres d'altitud. I perquè sempre que pugui contaré aquesta experiència a totes les persones que vulguen escoltar-la i que tinguen la intenció de viure-la.



Estem segurs que la teua  
experiència il·luminarà el camí dels  
pròxims estudiants de l'IES La  
Creueta i fascinarà a qualsevol  
persona que l'escolte.



# ENTREVISTA A ERIKA I MYRIAM

JUGADORES DE PILOTA VALENCIANA DE L'ALQUERIA D'ASNAR

By Carlos Albero - Maig de 2026

En aquesta entrevista tenim el plaer de conèixer de prop la història i el testimoni de dues jugadores professionals de Pilota Valenciana de la localitat de l'Alqueria d'Asnar.

Erika i Myriam s'han convertit en dos referents de la pilota femenina gràcies al seu esforç, dedicació i trajectòria esportiva. Al llarg d'aquesta conversa descobrirem els seus inicis en aquest esport, les seues inquietuds, aspiracions i la seua realitat actual, tant en l'àmbit personal com en el professional. Sense més preàmbuls, vos deixem amb Myriam i Erika.

**Com van ser els vostres primers passos en este esport? Quin paper va jugar el vostre entorn en els vostres inicis?**

**ERIKA (E):** Els meus primers passos en la pilota valenciana van ser molt naturals. Vaig començar amb onze anys, quasi com un joc, provant en el col·legi i en el trinquet del poble. Al principi tot era diversió, aprendre les normes i anar coneixent un esport que forma part de la nostra cultura. Em va inspirar molt la gent del meu entorn i Dani, l'entrenador del club. Veure partides en directe



i l'ambient que es crea al trinquet em va cridar molt l'atenció. El meu entorn va ser clau. La família sempre m'ha donat suport perquè poguera continuar, els entrenadors m'han ajudat a formar-me tant esportivament com personalment, i el col·legi també va ser important perquè quan jo vaig començar estaven fomentant molt la pilota.

**MYRIAM (M):** Vaig començar amb sis anys, quan van posar en marxa l'escola de pilota al meu poble. Ens van repartir unes pilotes perquè les provàrem i, des d'aquell dia, ja no vaig deixar de jugar.



Com que era l'única xiqueta que hi havia, jugava sempre amb els meus amics. Qui més em va inspirar van ser mon pare, ma mare i el meu iaio. Des de ben menuda, tots ells jugaven a raspall, i jo els acompanyava sovint per veure'ls jugar. Gràcies a ells vaig conèixer aquest esport i va nàixer la meua passió per la pilota. La meua família ha tingut un paper molt important, perquè des del primer moment m'han donat suport, ja que em van deixar apuntar-me quan encara es veia com un "esport d'homes" i hi havia molt poques dones jugant.

També perquè sempre m'han acompanyat on ha fet falta perquè jo millorara i poguera jugar.

També els meus amics sempre han jugat un paper fonamental perquè des de l'inici no em van discriminar i m'han donat suport.

**Recordeu el moment en què vau decidir prendre-us-el de manera més seriosa?**

(E): Sí, hi ha un moment en què deixa de ser només un hobby. En el meu cas va ser quan vaig començar a competir més seriosament als trofeus de tecnificació i a veure què podia millorar i aconseguir bons resultats. Vaig decidir comprometre'm més amb els entrenaments i cuidar tots els detalls.

(M): Va ser quan es va crear el programa de tecnificació (Centre d'Alt Rendiment). Només unes poques jugadores podien accedir i, quan vaig veure que jo estava entre elles, vaig començar a creure de veritat en les meues possibilitats. A més, vaig guanyar el meu primer Campionat Individual Sub 18, i això em va fer plantejar-me fins on podia arribar. A partir d'aquell moment, vaig començar a complementar els entrenaments de pilota amb una preparació física més específica i exigent.

**Com vau compaginar la vostra formació acadèmica amb l'esport d'alt nivell?**

(E): No sempre ha sigut fàcil, ja que m'he creuat amb alguns mestres als quals no els pareixia bé les meues faltes a classe per anar-me'n a competir, però amb organització i constància he pogut portar-ho endavant. He hagut d'aprendre a gestionar molt bé el temps, aprofitar les hores d'estudi i ser disciplinada.

També ha sigut important el suport d'alguns professors i del meu entorn, que han entés les exigències de l'esport.

(M): Ha sigut molt difícil, ja que els centres en els quals he estat no m'han donat cap tipus de facilitat; tot el contrari. No entenien que jo tenia competicions importants i entrenaments entre setmana i, de vegades, en horari lectiu.

**Quins valors creieu que us ha aportat l'esport en el vostre desenvolupament personal?**

(E): La pilota m'ha aportat molts valors: disciplina, esforç, honestedat, respecte, constància i capacitat de superació. També m'ha ensenyat a gestionar tant les victòries com les derrotes, a treballar en equip i a mantindre els peus en terra.

(M): El que m'ha aportat l'esport ha sigut superació personal, aprendre a gestionar les emocions bones i roïnes, saber perdre i, sobretot, saber guanyar sempre respectant els meus rivals i companys, honestedat, constància i saber elegir el que vull fer.

**Va haver-hi algun punt d'inflexió en les vostres carreres?**

(E): Sí, crec que sempre hi ha moments que marquen un abans i un després. En el meu cas, va ser quan vaig començar a competir a un nivell més alt i vaig vore que podia plantar cara a jugadores amb més experiència. Això em va donar confiança i em va fer creure més en mi mateixa.

(M): Va ser quan, després d'estar en tecnificació, vam passar a ser professionals. Ens va costar moltíssim pagar eixe pas.

**Quina importància han tingut els vostres entrenadors en la vostra evolució?**

(E): Han sigut fonamentals. No

només m'han ajudat a millorar tècnicament, sinó també mentalment. M'han ensenyat a competir, a gestionar la pressió i a continuar treballant fins i tot en els moments més complicats.

(M): Els meus entrenadors han sigut molt importants perquè sempre m'han exigut el meu màxim sabent el que podia donar. I ho feien sempre des del respecte cap a la meua persona.

**Què significa per a vosaltres ser esportistes d'elit?**

(E): Per a mi és molt més que competir. És sacrifici, disciplina i compromís diari. És cuidar cada detall, tant físic com mental, i estar disposada a donar el millor de tu cada dia, fins i tot quan les coses no van bé.

(M): Per a mi significa sacrifici, esforç i compromís amb mi mateixa, amb els meus entrenadors i amb les meues companyes. És cuidar tant la part física com la mental, ser conscient del que fas en cada moment i prioritzar sempre la salut per a poder rendir al màxim nivell.

**De quin assoliment us sentiu més orgullosos i per què?**

(E): Més que un resultat concret, estic orgullosa del camí que he recorregut. Tot l'esforç, la constància i els sacrificis que hi ha darrere de cada partida. Al final, arribar a competir a este nivell ja és un assoliment molt gran per a mi.

No obstant això, hi ha hagut diversos moments importants, sobretot les primeres competicions en categories més altes i algunes partides que m'han marcat molt, com la final de la Lliga CaixaBank 2025.

(M): Estic especialment orgullosa d'haver guanyat competicions

individuals, perquè tot depèn de tu mateixa i és ahí on traus la teua millor versió. A més, arribar a ser jugadora professional, mantindre'm en este nivell i poder disputar totes les competicions importants també és un gran assoliment, ja que exigeix molt d'esforç i sacrifici. També estic molt contenta d'haver conegut i fet amistat amb moltes persones al llarg d'este camí.

**Com gestioneu la pressió en competicions importants? Quines eines mentals o emocionals utilitzeu per a seguir endavant en moments difícils?**

**(E):** Intente centrar-me en el joc i no tant en el resultat. Treballe molt la part mental, mantenint la calma i confiant en la preparació que porte darrere. La pressió sempre està ahí, però amb experiència aprens a conviure amb ella.

Treballar la paciència és clau. També marcar-me objectius a curt termini, mantindre una rutina i envoltar-me de gent que m'aporta confiança. Al final, és important mantindre una actitud positiva i realista.

**(M):** Realment no solc sentir eixa pressió perquè soc realista del meu nivell de joc i cada vegada que jugue intente divertir-me i donar el millor de mi. En les finals sempre vols jugar millor i ahí és on apareix un poc la pressió de guanyar. El que faig és donar-me temps, estar al vestidor arreglant-me les mans i preparar-me mentalment pensant que estem per a passar-ho bé i per a disfrutar del que estic fent. Les eines mentals sempre han sigut pensar que tot el que estic fent és per a millorar, tindre clar que els resultats no són a curt termini sinó

a llarg, i que he de disfrutar del que faig. I, sobretot, el suport de la meua família i els meus entrenadors; parlar amb ells m'ajuda moltíssim.

**Què heu après de les derrotes?**

**(E):** Les derrotes són les que més m'han fet créixer. D'elles aprens a analitzar què pots millorar, a ser autocrítica i a tornar més forta. Encara que en el moment costen, amb el temps valoren molt tot el que t'ensenyen.

**(M):** De les derrotes he après a analitzar què he fet mal, a comentar la partida i, a partir d'ahí, entrenar per a millorar. No és fàcil, però en este esport o guanyes o perds i, des de ben menuda, els meus entrenadors m'han ensenyat que les derrotes són les que més t'ajuden a créixer. Servixen per a millorar, per a ser conscient del que has fet bé i del que has de corregir. Tot això t'ajuda a ser crítica amb tu mateixa i a continuar treballant per a evolucionar com a jugadora.

**Quin ha estat el principal obstacle al qual us heu enfrontat?**

**(E):** Sense dubte, la lesió que arrossegue des de fa un any. Estar tant de temps apartada de la competició no és fàcil, i és un repte tant físic com mental. Però també ha sigut una oportunitat per créixer d'una altra manera. Encara estic en el procés, perquè m'han d'operar, però ho estic afrontant amb paciència, seguint les indicacions mèdiques i treballant dia a dia en la recuperació.

**(M):** El principal obstacle ha sigut haver d'estudiar i compaginar les competicions professionals i els entrenaments.

**En quin moment de les vostres carreres us trobeu actualment?**

**Com és un dia típic en les vostres**

**vides ara mateix?**

**(E):** Ara mateix estic en una etapa diferent, marcada per la lesió. És un moment de pausa obligada en la competició, però també de treball i creixement des d'una altra perspectiva. Estic centrada en recuperar-me bé per poder tornar amb garanties.

Ara els dies giren molt al voltant de la recuperació: exercicis de rehabilitació, treball físic adaptat i també cuidar el descans. Intente mantindre una rutina i aprofitar el temps per seguir millorant en altres aspectes, tant físics com mentals.

**(M):** Em trobe en un moment molt bo, perquè estos últims anys he après a deixar de banda el que es diu de mi i a centrar-me en mi mateixa. Sobretot perquè no sé quants anys em queden a este nivell i el que intente és disfrutar de cada competició i de cada partida. Actualment compagine l'estudi de les oposicions de Magisteri amb els meus entrenaments, on el que més estic treballant en esta etapa és la preparació física, i amb la tasca d'entrenar els xiquets del Club de Muro.

**Quins són els vostres objectius a curt termini?**

**(E):** L'objectiu principal és l'operació i fer una bona recuperació. No tinc pressa per tornar a competir; el més important és fer les coses bé perquè l'esquena responga i poder allargar la meua carrera, però sí que m'agradaria poder arribar per a competir a la Copa.

**(M):** Intentar arribar a les semifinals de la Copa i donar la meua millor versió.

**Quines metes us marqueu a mitjà i llarg termini?**

(E): A mitjà termini, la meua prioritat és recuperar-me bé i tornar a competir al màxim nivell. A llarg termini, m'agradaria consolidar-me encara més com a jugadora professional i continuar creixent tant a nivell esportiu com personal dins de la pilota.

(M): Les metes que em marque són continuar competint a nivell professional i intentar aconseguir les competicions que encara em falten per guanyar.

**Com heu viscut l'evolució de l'esport femení en la vostra disciplina?**

(E): He viscut una evolució molt positiva. Cada vegada hi ha més visibilitat, més oportunitats i més xiques que s'animen a jugar a pilota valenciana. Encara queda camí per recórrer, però el canvi dels últims anys ha sigut molt important.

(M): Ha sigut una evolució molt bona, ja que hem aconseguit professionalitzar el raspall. Encara queda molt de recorregut, però continuem treballant totes juntes.

**Quins canvis considereu més urgents o necessaris?**

(E): Crec que és clau continuar treballant en la visibilitat i en la igualtat d'oportunitats. També és important millorar les condicions perquè les jugadores puguem desenvolupar-nos com a professionals, amb més suport i recursos.

(M): Sobretot donar visibilitat, però també seria molt important millorar les condicions salarials per a poder dedicar-nos només a entrenar i jugar les partides. Així també el nostre nivell de joc milloraria.

**Creieu que les noves generacions ho tenen més fàcil?**

(E): En part sí, perquè ja tenen



referents i més camí obert. Però també és veritat que encara hi ha reptes, així que és important continuar treballant perquè realment tinguen les mateixes oportunitats.

(M): Sí que ho tenen més fàcil perquè el camí ja el tenen fet. El que han de fer és seguir lluitant per les millors junt amb les que ja estem, que sempre que puguem anirem a ajudar-les.

**Quin missatge llançaríeu a les xiques que volen dedicar-se a este esport?**

(E): Que s'animen i que no tinguen por. Amb esforç, constància i il·lusió es poden aconseguir moltes coses. I sobretot, que disfruten del camí, perquè això és el més important.

(M): Que s'animen i que el proven.

És un esport molt diferent dels altres perquè es competeix sense enenistat contra l'altre equip, ja que són les teues companyes i, fins i tot, es creen amistats molt boniques. Que disfruten del que fan i d'este esport que és tan nostre i que no tots tenen l'oportunitat ni la sort de poder practicar.

**Si poguéreu parlar amb el vostre «jo» del passat, què li diríeu?**

(E): Li diria que confie més en ella mateixa i que tinga paciència. Que disfrute del procés i no tinga pressa per arribar, perquè tot arriba amb treball i constància. I també que valore cada moment, tant els bons com els difícils, perquè tots ens fan créixer.

(M): Li diria que està fent les coses bé, que continue lluitant pel que

està fent, que tot arriba, i que siga més exigent i conseqüent amb el que fa.

**Què feu per a desconnectar?**

**(E):** M'agrada passar temps amb la família i les amigues, fer plans tranquils i eixir a caminar. També intente desconnectar del mòbil i de tot el que té a veure amb l'esport, perquè és important descansar mentalment.

**(M):** Passar temps amb els amics i la família, deixar el mòbil per a no vore res de la pilota i, sempre que puc, viatjar.

**Quin llegat us agradaria deixar?**

**Com us agradaria ser recordades dins i fora de l'esport?**

**(E):** M'agradaria deixar el llegat d'una jugadora treballadora, constant i que no s'ha rendit davant les dificultats. I si, a més, puc ajudar a donar més visibilitat a la pilota valenciana i inspirar altres xiques, seria encara més especial.

M'agradaria que em recordaren com una persona humil, que ha lluitat pel que volia i que ha gaudit del camí. Tant dins com fora de l'esport, crec que això és el que realment queda.

**(M):** M'agradaria deixar el llegat que cal lluitar pel que vols i que, si no lluites tu, no ho farà ningú. I que, gràcies al que hem fet, hi haja moltes més jugadores de les que hi ha actualment. M'agradaria que em recordaren com una jugadora que ha lluitat molt per totes i per mi mateixa per a aconseguir professionalitzar l'esport de la pilota valenciana a nivell femení.

**Us plantegeu seguir vinculades a l'esport després de la vostra retirada? De quina forma?**

**(E):** Sí, m'agradaria continuar vinculada a la pilota valenciana



d'alguna manera. Encara és prompte per decidir-ho, però podria ser formant joves, ajudant a promocionar l'esport o vinculada a l'àmbit tècnic. És un esport que m'ha donat molt i m'agradaria retornar-li part d'això.

**(M):** Sempre he estat vinculada a la pilota i pense que mai me'n desvincularé del tot, però no m'he plantejat encara eixe moment i, depenent del moment de la meua vida en què estiga, seguiré com a jugadora amateur, com a espectadora o com a entrenadora.

**Una paraula que definisca les vostres carreres?**

**(E):** Constància.

**(M):** Esforç.

**(E):** M'agradaria deixar el llegat d'una jugadora treballadora, constant i que no s'ha rendit davant les dificultats.

**(M):** M'agradaria deixar el llegat que cal lluitar pel que vols i que, si no lluites tu, no ho farà ningú.

# Teixint xarxes



**La Creueta  
Connecta**

## El nostre entorn professional

**UN DELS PILARS  
FONAMENTALS DE LA  
FORMACIÓ  
PROFESSIONAL ÉS LA  
SEUA ESTRETA  
VINCULACIÓ AMB EL  
MÓN LABORAL.  
AL NOSTRE CENTRE,  
ENTENEM QUE  
L'APRENTATGE DE  
L'ALUMNAT VA MÉS  
ENLLÀ DE L'AULA I QUE  
ES VEU ENRIQUIT  
GRÀCIES AL CONTACTE  
DIRECTE AMB EMPRESES  
I PROFESSIONALS DEL  
SECTOR.**

Per aquest motiu, inaugurarem en aquest primer número de la revista un espai dedicat a donar visibilitat al teixit empresarial que col·labora amb nosaltres i que contribueix de manera activa a la formació del nostre alumnat.

Aquesta secció, que tindrà continuïtat en futures publicacions, estarà dedicada a presentar diferents entitats vinculades a la família professional d'Activitats Fisicoesportives. En cada número destacarem dues empreses col·laboradores, una relacionada amb el cycle formatiu de grau mitjà de Tècnic en Guia en el Medi Natural i de Temps Lliure i una altra vinculada als cycles de grau superior, concretament amb TSAF (Tècnic Superior en Condicionament Físic) i

TSEAS (Tècnic Superior en Ensenyament i Animació Socioesportiva).

El nostre objectiu és acostar al lector la realitat del sector professional, donar a conèixer possibles eixides laborals i posar en valor la col·laboració entre el centre educatiu i les empreses que formen part del nostre entorn productiu. A través d'aquestes pàgines, coneixerem de primera mà el funcionament d'aquestes empreses, els perfils professionals que demanden, les experiències del nostre alumnat durant la formació en els centres de treball, així com les oportunitats que ofereixen per al desenvolupament personal i professional.

# TRAIL NATURA

Empresa de referència en les activitats  
en el medi natural



Trail Natura és una empresa situada a la localitat d'Onil que, amb el seu gerent Carlos Guill al capdavant, s'ha consolidat com un referent en l'organització d'activitats esportives i d'aventura a l'aire lliure, promovent el contacte amb la natura, la pràctica d'esport saludable i el respecte pel medi ambient. En la seua àmplia oferta, tant per a particulars com per a empreses i centres educatius, podem trobar activitats com ara barranquisme, espeleologia, escalada, senderisme, vies ferrades, làser tag, multiaventura i parc de cordes.

Entre les seues instal·lacions destaca un complet parc d'aventura, la principal atracció del qual és un modern parc de cordes equipat amb un dels sistemes de seguretat més innovadors i fiables del mercat. Tot això es troba en un entorn privilegiat, envoltat de natura, entre les muntanyes i el poble d'Onil.

Les instal·lacions compten, a més, amb tots els serveis necessaris per a garantir una experiència còmoda i agradable. Entre aquests destaquen els banys i les dutxes, una sala multiusos, una zona de pícnic coberta, una piscina i un quiosc on els visitants poden adquirir begudes i gelats.





*Escalada*



*Tir en arc*



*Escalada en rocòdrom artificial*



*Làser Tag*



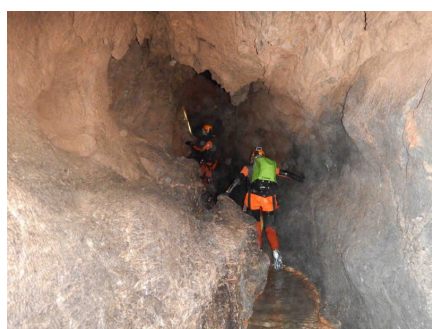
*Caiaç de mar*



*Barranquisme*



*Senderisme*



*Espeleologia*



*Vies ferrades*



*Tirolina de 80 metres*

Cal destacar també que l'empresa està inscrita en el Registre d'Empreses de Turisme Actiu de la Comunitat Valenciana, fet que avala la qualitat i professionalitat dels seus serveis.

La col·laboració entre Trail Natura i el nostre centre educatiu ha permés que diversos alumnes realitzen la seua formació pràctica en un entorn real, dinàmic i en constant evolució. Durant la seua estada, l'alumnat del TGMNTL (Tècnic en Guia en el Medi Natural i de Temps Lliure) participa en tasques relacionades amb l'organització i la gestió d'activitats, l'atenció als usuaris i la promoció d'hàbits de vida activa i saludable en entorns naturals.

A més, Trail Natura destaca pel seu ferm compromís amb la sostenibilitat i l'educació ambiental, valors que compartim plenament des del nostre centre i que considerem fonamentals en la formació dels futurs professionals del sector.

Mitjançant col·laboracions com aquesta, continuem reforçant els vincles entre el món educatiu i l'empresarial, creant oportunitats d'aprenentatge significatives i preparant el nostre alumnat per a afrontar amb garanties els reptes del seu futur professional.



*Coasteering*

# AGÓN

Referente Comarcal en  
Acondicionamiento Físico y Salud



En relación con las empresas vinculadas a nuestro ciclo formativo de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico, destacamos a Agón Entrenamiento, un centro de referencia en el ámbito del fitness. Con instalaciones en Ibi y Castalla, se ha consolidado como una entidad de gran prestigio e influencia en toda la comarca, ofreciendo servicios de alta calidad orientados a la mejora de la salud, el rendimiento físico y el bienestar de sus usuarios. Fundada en 2017, AGÓN nació con la idea de ofrecer una alternativa al modelo tradicional de gimnasio, apostando por un servicio más cercano, individualizado y centrado en las necesidades reales de cada persona.

## **ENTRENAMIENTO PERSONAL**

Uno de los pilares fundamentales de AGÓN es el entrenamiento personalizado. Para ello, se diseña una planificación individualizada que tiene en cuenta el nivel de condición física, los objetivos personales y las características específicas de cada persona.

## **GRUPOS REDUCIDOS**

Además de las sesiones individuales, se ofrecen entrenamientos en grupos reducidos. Esta modalidad combina las ventajas del

entrenamiento supervisado con los beneficios de compartir la experiencia con otras personas.

## **PREPARACIÓN FÍSICA PARA COMPETICIONES DEPORTIVAS**

La preparación de deportistas constituye otra de las áreas de especialización del centro. Se diseñan programas específicos para atletas de distintas disciplinas, teniendo en cuenta las demandas concretas de cada deporte y los objetivos competitivos de cada deportista.

## **PREPARACIÓN FÍSICA PARA OPOSICIONES**

Cada año son más las personas que deben superar pruebas físicas para acceder a cuerpos de seguridad, fuerzas armadas o servicios de emergencias. Consciente de esta realidad, el centro ofrece programas específicos para opositores, adaptados a los requisitos de cada convocatoria.

## **ASESORAMIENTO A CLUBES Y EQUIPOS DEPORTIVOS**

El compromiso con el deporte también se refleja en la colaboración con clubes y entidades deportivas de la comarca. Se proporciona asesoramiento técnico y preparación física para equipos de diferentes modalidades.

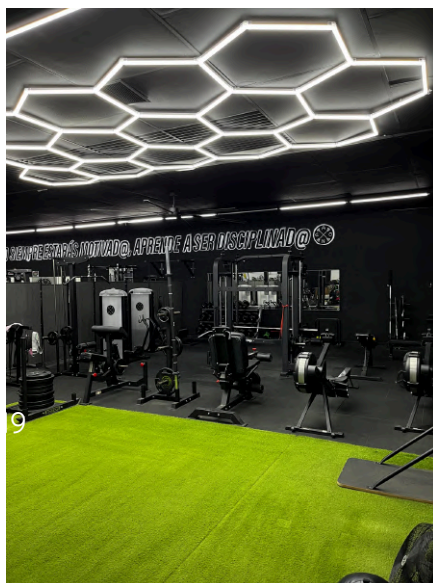
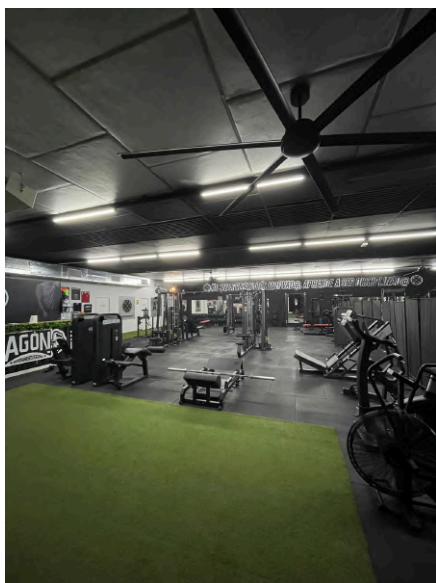
## **NUTRICIÓN DEPORTIVA**

En AGÓN se entiende que la alimentación es fundamental para mejorar el rendimiento físico y favorecer una correcta recuperación. Por ello, se ofrece un servicio de nutrición deportiva personalizado, adaptado a las necesidades y objetivos de cada usuario.

## **CENTRO OFICIAL HYROX**

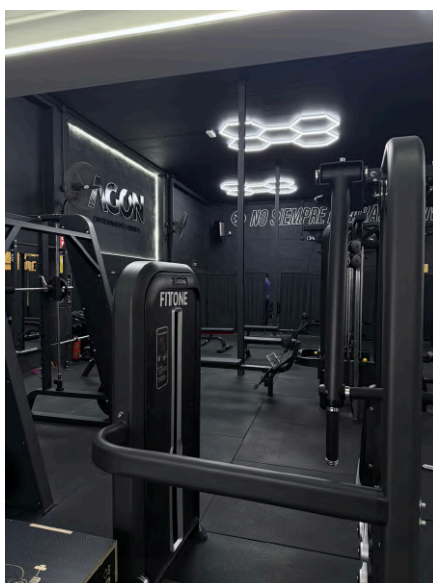
Uno de los aspectos más diferenciadores de AGÓN es su condición de centro oficial Hyrox. Esta modalidad fitness, en plena expansión internacional, combina carreras de resistencia con ejercicios funcionales de alta intensidad, convirtiéndose en un desafío cada vez más popular entre deportistas de distintos niveles.





## RECUPERACIÓN DE LESIONES

También se desarrollan programas de entrenamiento adaptados a personas que han sufrido una lesión, se encuentran en proceso de recuperación o presentan limitaciones físicas. El equipo diseña planes personalizados que favorecen una recuperación progresiva, minimizando el riesgo de recaídas y ayudando a que cada persona pueda volver a su mejor versión.



## UNA OPORTUNIDAD DE APRENDIZAJE PARA EL ALUMNADO

La colaboración entre AGÓN Entrenamiento y nuestro instituto permite acercar al alumnado a la realidad profesional del sector. Gracias a esta relación, los estudiantes pueden conocer de primera mano el funcionamiento de una empresa especializada en entrenamiento y salud, aplicando los conocimientos adquiridos en el aula en un contexto real.

Además, la filosofía de trabajo de la empresa, basada en la atención personalizada, la formación continua y la promoción de hábitos saludables, encaja plenamente con los valores que buscamos transmitir a nuestro alumnado y con las necesidades actuales de una sociedad cada vez más concienciada sobre la importancia del ejercicio físico para la salud y el bienestar.



# RACÓ DEL SABER



ARTICLES SOBRE DIFERENTS TEMÀTIQUES D'INTERÉS

- Evolució del fitness
- HYROX, remodelant el concepte del fitness
- Guia per a triar la pala de pàdel ideal
- És necessari l'entrenament de força per als corredors?
- Bicicleta elèctrica de muntanya: Tot el que necessites saber per a triar bé i traure-li el màxim rendiment
- Ofegaments: La prevenció salva vides
- Iniciació esportiva o multisportiva?
- Després del partit: el que diem importa més del que creiem



# EVOLUCIÓN DEL FITNESS

By Maria Rajo

Suena a ritual casi sagrado, ¿no? Ese momento previo ya cargado de energía, como si el cuerpo supiera antes que la cabeza lo que iba a pasar. La puerta aún cerrada y ya estabas ahí, como en la salida de una carrera, cada uno con su estrategia para conquistar “su” sitio. Y cuando por fin empezaba la música... era como si todo encajara.

El aerobio y el step tenían algo especial: no era solo ejercicio, era comunidad, adrenalina y una especie de coreografía colectiva donde todos íbamos a una. Miradas cómplices cuando alguien se equivocaba, risas ahogadas sin perder el ritmo, y esa sensación de salir agotado, pero con la cabeza completamente despejada.

Y luego estaban esas canciones que, en cuanto suenan ahora, te transportan automáticamente a esa sala, al sudor, a la motivación del monitor y a esa energía contagiosa que no se encuentra tan fácilmente hoy en día.

Y, sin embargo, algo ha cambiado.

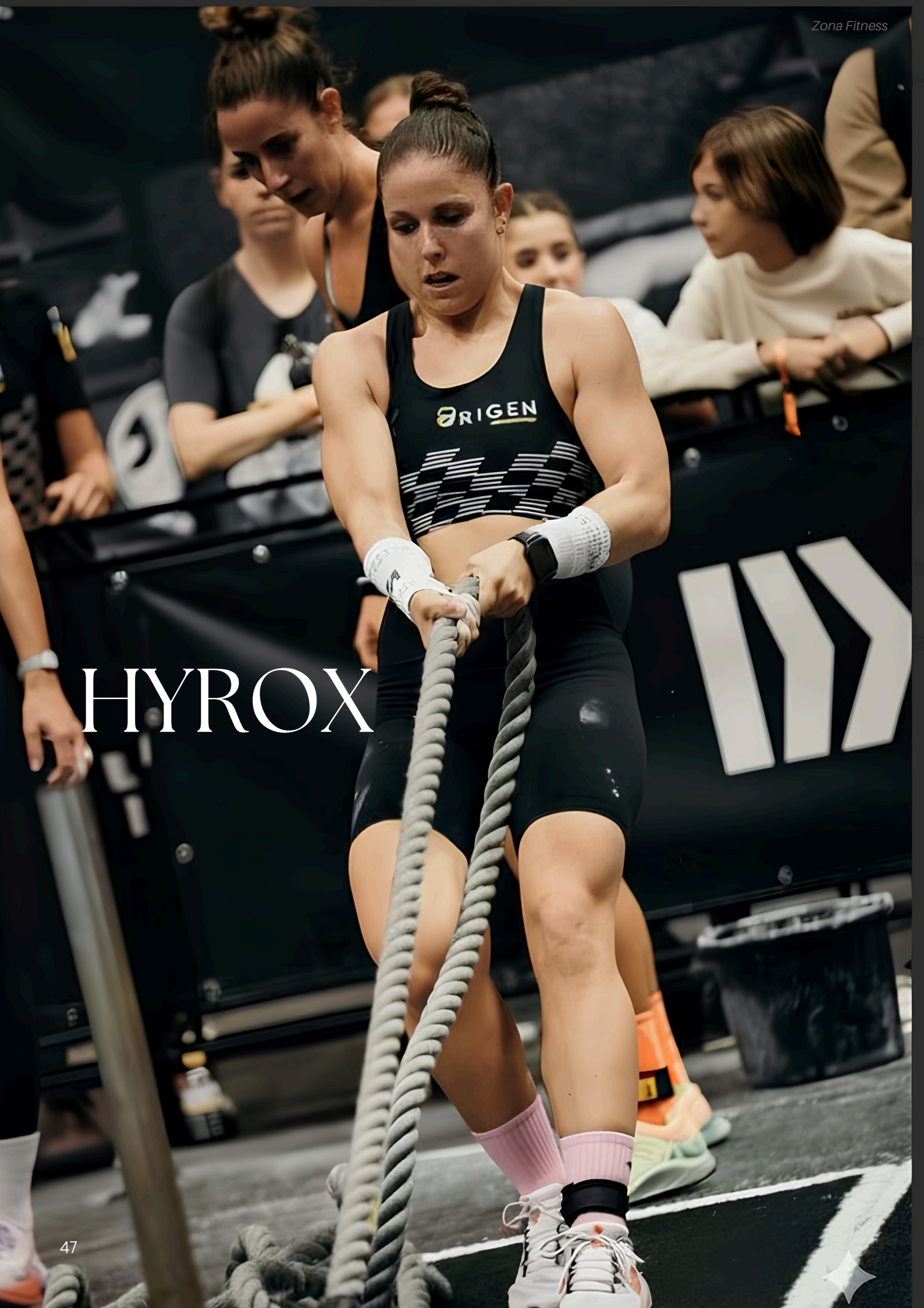
Ahora las salas siguen llenas, pero el ambiente es distinto. Ya no hay esa pequeña “batalla” por colocarse en el mejor sitio, ni esa complicidad silenciosa entre desconocidos. Cada uno llega, se pone sus auriculares y entra en su propio mundo.

Todo es más rápido, más inmediato, más individual. Las clases dirigidas que lo eran todo (el aerobio, el step) se han ido apagando poco a poco. No de golpe, sino casi sin darnos cuenta. Como si se hubieran quedado esperando en una esquina mientras el fitness avanzaba hacia formatos más cortos, más intensos, más “expres”. Entrenos de 30 minutos, rutinas que prometen resultados rápidos, sesiones donde apenas hay tiempo para conectar con el de al lado. Y lo curioso, o quizá lo triste, es que muchos jóvenes hoy ni siquiera saben lo que fue aquello. No han sentido lo que era aprender una coreografía poco a poco, equivocarse, reírse y volver a intentarlo sin parar la música.

No conocen esa mezcla de coordinación, resistencia y diversión que hacía que una hora pasara volando. Ellos tienen otra forma de moverse, otra energía, otro lenguaje. Y está bien. Cada época encuentra su ritmo. Pero hay algo que no se puede replicar tan fácilmente: esa sensación de pertenecer a un grupo que respira al mismo compás. Esa conexión que no necesitaba pantallas, ni métricas, ni resultados inmediatos. El fitness ha cambiado, sí. Ha evolucionado hacia lo rápido, lo medible y lo individual. Pero quienes lo vivimos entonces sabemos que antes no solo entrenábamos el cuerpo... También compartíamos energía, risas y momentos que hoy cuesta encontrar.



# HYROX



# HYROX, REMODELANTE EL CONCEPTE DEL FITNESS

By Bárbara Sánchez

Actualment es poden trobar nombrosos esdeveniments de HYROX tant a nivell nacional com internacional, ja que la inscripció en la categoria Open està disponible per a qualsevol persona i no requereix una classificació prèvia.

La prova intercala vuit quilòmetres de carrera amb vuit estacions d'exercicis: des de l'ús d'ergòmetres, passant per l'empenta i la tracció de trineus, fins a exercicis amb autocàrregues i càrregues lleugeres.

Tot això demanda una despesa energètica constant, al mateix temps que s'acumula una elevada fatiga neuromuscular i metabòlica.

HYROX s'ha convertit en una modalitat apta per a un ampli espectre de la població, des de participants recreatius fins a esportistes d'elit.

No obstant això, recomanem encareidament que la seua participació es limite a persones amb un nivell mitjà-alt de condició física, ja que es tracta d'una prova exigent que pot prolongar-se considerablement

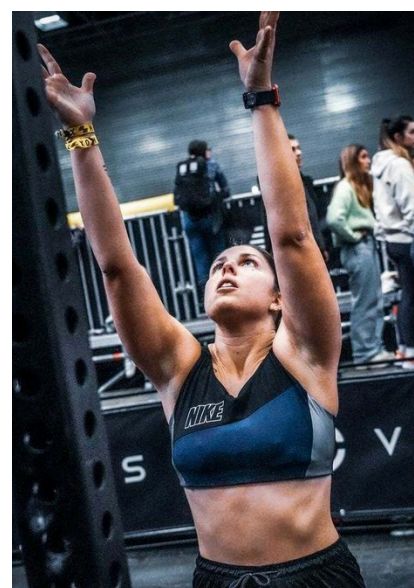
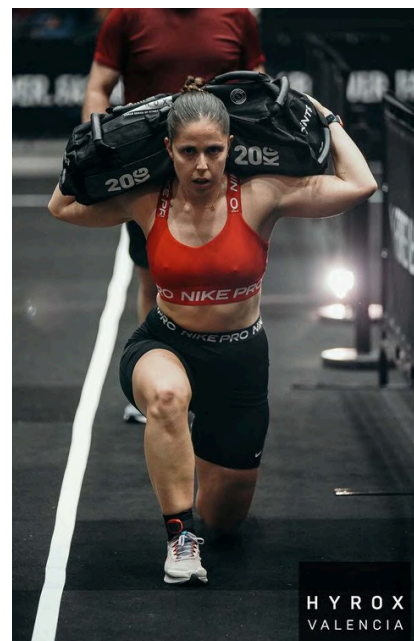
en el temps si no es prepara adequadament.

En els últims anys s'ha desenvolupat, dins del món del fitness, una tendència híbrida que combina el treball de resistència i força mitjançant exercicis funcionals.

Des de 2017, HYROX s'ha situat al capdavant de les competicions en què tothom desitja participar.

Entre els aspectes negatius que poden assenyalar-se destaquen l'increment dels preus i dels paquets associats a la inscripció, degut a l'alta demanda de participació, així com el sistema de penalitzacions aplicat pels jutges, que en ocasions no resulta del tot clar o no es comunica adequadament als esportistes. Tot i això, podem afirmar que es tracta d'un format en auge que continua atraient un gran nombre de participants que desitgen superar-se i preparar-se de manera específica.

Podrem veure d'ací a uns anys aquesta modalitat en els jocs olímpics? el temps ho dirà, però el que és clar, és que Hyrox ha vingut per quedar-se i revolucionar el fitness.



# GUÍA PARA ELEGIR LA PALA DE PADEL IDEAL

By Nieves López

Elegir una pala de pádel adecuada puede marcar la diferencia entre disfrutar del juego o experimentar dificultades de control, fatiga e incluso molestias físicas. Actualmente, existen modelos diseñados para distintos niveles y estilos de juego, por lo que conocer las características técnicas de cada pala resulta esencial para optimizar el rendimiento en la pista y reducir el riesgo de lesiones. Este artículo ofrece una visión didáctica sobre los principales aspectos que deben tenerse en cuenta antes de escoger una pala de pádel, explicando cómo influyen la forma, el peso, los materiales y el nivel técnico del jugador.

## LA IMPORTANCIA DE LA FORMA DE LA PALA

Las palas de pádel se clasifican principalmente en tres formas: redonda, lágrima y diamante. Cada una modifica el equilibrio de la pala y la ubicación del punto dulce, influyendo directamente en el estilo de juego y en el aprendizaje técnico del jugador. Las palas redondas ofrecen mayor control y un punto dulce amplio, siendo ideales para personas principiantes que todavía están desarrollando coordinación y precisión. Las palas con forma de lágrima equilibran control y potencia, por lo que suelen utilizarse en niveles intermedios.

Por otro lado, las palas de diamante están orientadas a jugadores avanzados que buscan golpes ofensivos y mayor potencia en remates.

## PESO Y BALANCE

El peso influye en la maniobrabilidad y en el esfuerzo físico realizado durante el juego. Las palas ligeras permiten movimientos más rápidos y reducen la fatiga muscular, mientras que las más pesadas ofrecen mayor estabilidad y potencia. El balance también tiene un papel importante. Un balance bajo favorece el control y facilita la defensa, mientras que un balance alto aumenta la potencia ofensiva. Escoger un peso inadecuado puede aumentar el riesgo de lesiones como la epicondilitis.

## TABLA COMPARATIVA DE LAS DISTINTAS FORMAS:

Forma	Control	Potencia	Nivel recomendado
Redonda	Alto	Bajo	Principiante
Lágrima	Medio	Medio	Intermedio
Diamante	Bajo	Alto	Avanzado



## MATERIALES Y TECNOLOGÍAS

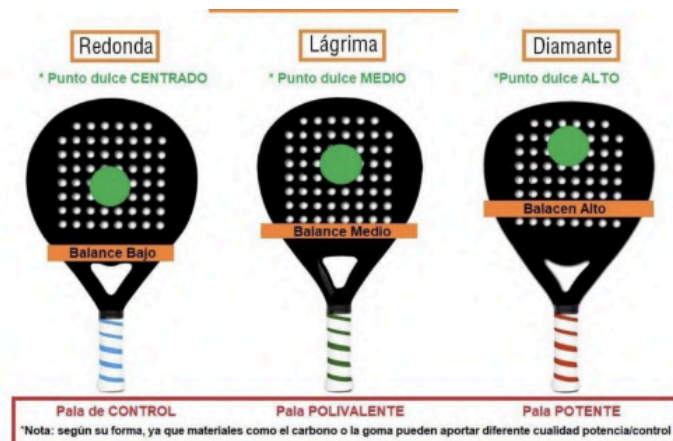
Los materiales empleados en la fabricación de una pala afectan directamente a la sensación de golpeo, la durabilidad y la comodidad.

La fibra de vidrio proporciona flexibilidad y una sensación más suave, siendo apropiada para jugadores principiantes. El carbono, en cambio, aporta rigidez y resistencia, favoreciendo golpes más potentes y precisos. Además, muchas palas modernas incorporan tecnologías antivibración y superficies rugosas que ayudan a mejorar los efectos y reducir las molestias en el brazo.

### LA PALA SEGÚN EL NIVEL DE JUEGO

No todas las palas están diseñadas para el mismo tipo de jugador. Escoger un modelo acorde con el nivel técnico facilita el aprendizaje y mejora la experiencia deportiva.

Las personas que se inician en el pádel suelen beneficiarse de palas redondas, ligeras y con materiales blandos. En niveles intermedios, las palas de lágrima ofrecen un equilibrio adecuado entre control y potencia. Los jugadores avanzados, por su parte, suelen utilizar palas de diamante con balance alto y materiales más rígidos.



### ELEGIR SEGÚN EL ESTILO DE JUEGO

Cada jugador desarrolla una forma diferente de jugar. Los perfiles defensivos suelen preferir palas de control, mientras que quienes practican un juego ofensivo buscan modelos con mayor potencia. Por esta razón, antes de comprar una pala se recomienda probar distintos modelos y analizar qué características se adaptan mejor a las necesidades individuales.

### ERRORES FRECUENTES AL ELEGIR UNA PALA

Uno de los errores más comunes es elegir una pala únicamente por su diseño o por utilizar el mismo modelo que los jugadores profesionales. Sin embargo, una pala demasiado exigente puede dificultar el aprendizaje y afectar negativamente al rendimiento. También es habitual seleccionar modelos demasiado pesados pensando que ofrecerán más potencia. Aunque pueden aportar estabilidad, un exceso de peso aumenta la fatiga y el riesgo de lesiones.

### PREVENCIÓN DE LESIONES Y ERGONOMÍA

La elección adecuada de la pala también tiene relación con la salud deportiva. Una pala demasiado rígida o pesada puede generar sobrecarga muscular y molestias en codo, hombro o muñeca.

Por ello, es recomendable considerar el peso, el tipo de goma y la presencia de sistemas antivibración para proteger las articulaciones y mejorar la comodidad.

### CONCLUSIÓN

La mejor pala de pádel no es necesariamente la más cara, sino aquella que se adapta al nivel técnico, a las características físicas y al estilo de juego de cada persona. Comprender aspectos como la forma, el peso, el balance y los materiales permite tomar decisiones más conscientes y disfrutar de una práctica deportiva más segura y eficiente.

“LA PALA TIENE QUE AYUDARTE, NO COMPLICARTE EL JUEGO”  
FERNANDO BELASTEGUÍN

# ¿ES NECESARIO EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA LOS CORREDORES?

By Andrea Tudela

La fuerza muscular se ha convertido en un pilar fundamental dentro del entrenamiento de los corredores, no solo para mejorar el rendimiento, sino también para prevenir lesiones. Durante años, muchos atletas centraron su preparación exclusivamente en acumular kilómetros, dejando de lado el trabajo de fuerza. Sin embargo, la evidencia actual demuestra que este enfoque puede resultar incompleto e incluso contraproducente.

En esta línea, los grandes metaanálisis sobre prevención de lesiones deportivas sitúan al entrenamiento de fuerza por delante del estiramiento, con un efecto preventivo importante tanto en lesiones agudas como por sobreuso (Lauersen et al., 2014).

Asimismo, la evidencia científica más reciente indica que el entrenamiento de fuerza es una de las intervenciones con mejor respaldo indirecto para la prevención de lesiones deportivas, y que en corredores de resistencia su efecto depende en gran medida del tipo de programa aplicado.

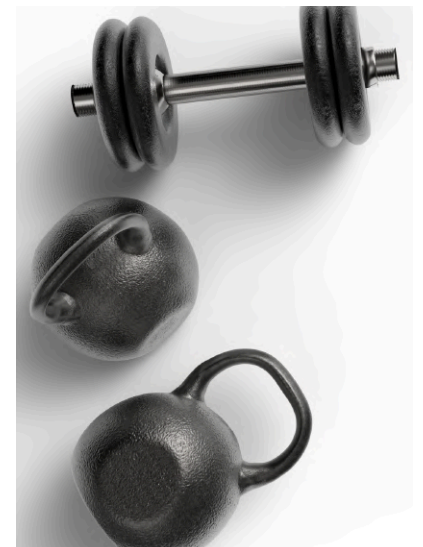


De hecho, las revisiones actuales no sostienen que cualquier trabajo de fuerza reduzca automáticamente las lesiones en running, pero sí sugieren que los programas bien diseñados, progresivos y supervisados pueden disminuir de forma relevante el riesgo de lesión (Wu et al., 2024).

A partir de ello, más que afirmar que la fuerza evita lesiones por sí sola, es importante destacar que los programas de fuerza bien planificados, específicos y con supervisión reducen el riesgo de lesión en corredores con mayor eficacia que las intervenciones pasivas o inespecíficas.

En este contexto, integrar la fuerza en la rutina de entrenamiento no es una opción secundaria, sino una necesidad para cualquier corredor que aspire a mantenerse sano y progresar de manera sostenible. Ahora bien, este beneficio preventivo depende en gran medida de la calidad del programa, su progresión y el grado de supervisión.

Dicho esto, cabe destacar la fuerza como un componente estructural de la prevención de lesiones en running, subrayando tres ideas principales: en primer lugar, que la evidencia general en el ámbito deportivo es muy favorable.



En segundo lugar, que en corredores los resultados mejoran cuando existe supervisión, especificidad y adherencia; y, por último, que la fuerza debe integrarse con el control neuromuscular y una adecuada progresión de las cargas, en lugar de plantearse como un bloque aislado del entrenamiento.

En términos prácticos, trabajar la fuerza no consiste solo en levantar peso o complementar el entrenamiento de carrera: es una forma de cuidar el cuerpo para poder seguir disfrutando del running durante más tiempo y con menos limitaciones.

En consecuencia, un corredor más fuerte no solo tolera mejor las cargas y reduce el riesgo de lesión, sino que también gana confianza, estabilidad y sensación de control sobre su propio rendimiento.

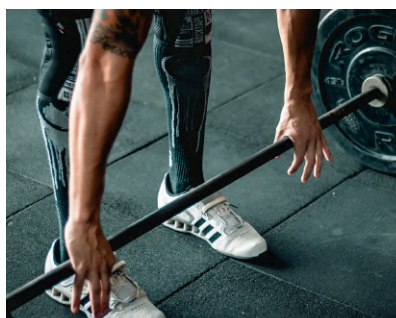
Cuando este trabajo de fuerza se integra de forma inteligente dentro del entrenamiento, junto al trabajo técnico, el control neuromuscular y una progresión adecuada de las cargas, el running deja de ser únicamente una exigencia física y se convierte en una práctica más sostenible y equilibrada.

De este modo, poder correr sin dolor, con seguridad y continuidad, también influye en el bienestar emocional y psicológico: correr ayuda a desconectar, gestionar el estrés y mantener hábitos saludables, pero para poder seguir haciéndolo necesitamos un cuerpo preparado para sostener esa actividad en el tiempo.

Por todo ello, entrenar la fuerza no debería entenderse como un añadido opcional, sino como una herramienta esencial para correr.

En este sentido, en próximas entregas de esta revista se complementará el presente artículo con ejemplos prácticos de ejercicios de fuerza específicos para corredores.

El objetivo será ofrecer herramientas útiles y fácilmente aplicables que ayuden a integrar el trabajo de fuerza de manera eficaz dentro del entrenamiento habitual de carrera.



# BICICLETA ELÉCTRICA DE MONTAÑA

Todo lo que necesitas saber para elegir bien y sacarle el máximo rendimiento

By Ginés García

Las bicicletas eléctricas, o eBike, han transformado el mundo del ciclismo y se han convertido en una alternativa cada vez más popular tanto para el ocio como para la movilidad diaria. Gracias a la asistencia al pedaleo, permiten subir cuestas con mayor facilidad y recorrer largas distancias con menos esfuerzo, además de funcionar como un medio de transporte sostenible. También facilitan la vuelta al ciclismo tras una lesión o un periodo de inactividad y permiten que personas con distintos niveles de forma física disfruten juntas de la experiencia, sin que la diferencia de nivel sea una barrera.

Dentro de este contexto, es importante distinguir entre eBike y e-MTB. La eBike es el término general que engloba cualquier bicicleta con asistencia eléctrica, mientras que la e-MTB es una categoría específica dentro de las eBikes diseñada para el uso en montaña. Es decir, todas las e-MTB son eBikes, pero no todas las eBikes están pensadas para la montaña.

Si estás valorando la posibilidad de comprar una eMTB, este artículo puede servirte como guía para conocer los distintos tipos, las partes principales de la bicicleta y los consejos clave para su compra, uso y mantenimiento.

## TIPOS DE E-MTB

**e-MTB rígidas (Hardtail):** Incorporan únicamente suspensión delantera, por lo que son más ligeras, eficientes y requieren menos mantenimiento. Son ideales para cicloturismo, vías verdes, pistas forestales y rutas sencillas sin grandes obstáculos técnicos.

**e-MTB Trail (Suspensiones de 120 mm a 140 mm de recorrido):** Son las más polivalentes. Incorporan suspensión delantera y trasera, ofreciendo un equilibrio perfecto entre comodidad, capacidad de subida y seguridad en las bajadas. Están pensadas para rutas mixtas con senderos, pistas, subidas y descensos moderados.

**e-MTB All-Mountain / Enduro (Suspensiones de 150 mm a 170 mm de recorrido):** Diseñadas para terrenos técnicos y descensos exigentes. Son bicicletas más robustas, con suspensiones de largo recorrido, mayor estabilidad y componentes preparados para trialeras, saltos y zonas muy rotas.

**e-MTB Light:** Apuestan por una conducción más natural y parecida a una MTB convencional. Son más ligeras, ágiles y silenciosas, con motores menos potentes (50-60 Nm) y baterías más pequeñas. Requieren una mayor implicación al pedalear.

**e-MTB Full Power:** Prioriza la máxima asistencia eléctrica y autonomía. Incorporan motores muy potentes (75-90 Nm) y baterías de gran capacidad (600-900 Wh), aunque también son más pesadas. Son ideales para rutas largas, mucho desnivel y usuarios que buscan el máximo apoyo del motor.



## PARTES PRINCIPALES DE UNA E-MTB

Una e-MTB comparte gran parte de sus elementos con una bicicleta convencional, como el cuadro, los componentes, las ruedas y los frenos.

El cuadro puede ser de aluminio o carbono, los componentes incluyen la transmisión y el sistema de cambios, las ruedas deben ser más resistentes debido al mayor peso, y los frenos resultan especialmente importantes para garantizar una frenada segura.

A estas partes básicas se suman los elementos específicos de una bicicleta eléctrica, como el motor, la batería y el software.

El motor es el encargado de proporcionar la asistencia al pedaleo. Su potencia se mide en Nm (par motor), que indica la fuerza de empuje. Los motores de menos de 60 Nm son adecuados para recorridos suaves, mientras que los de más de 80 Nm están pensados para rutas exigentes y fuertes desniveles.

Por lo que respecta a la batería, hemos de saber que su capacidad se mide en Wh (vatios hora) y determina la autonomía de la bicicleta. Con menos de 500 Wh es suficiente para rutas moderadas, mientras que baterías de 600 Wh o más permiten afrontar recorridos más largos y con mayor desnivel. Algunos modelos permiten añadir un extensor de batería para aumentar la autonomía.



En cuanto al software, muchas e-MTB incorporan sistemas que permiten personalizar parámetros y consultar datos mediante aplicaciones móviles, mejorando así la experiencia de uso.

## 10 CLAVES PARA ELEGIR Y MANTENER TU E-MTB

Elegir y cuidar correctamente una e-MTB es clave para disfrutar de una buena experiencia de uso, alargar su vida útil y evitar problemas a medio y largo plazo. A continuación, se recogen 10 consejos básicos a tener en cuenta.

1. Elige una e-MTB según el uso real que vayas a darle y ten en cuenta tu nivel técnico.
2. No te guíes solo por el precio, ya que la calidad de los componentes es clave.
3. Escoge siempre la talla correcta para evitar molestias y problemas de control.
4. Apuesta por motores de marcas reconocidas y con buen servicio técnico.
5. Si haces rutas largas o con desnivel, prioriza baterías de al menos 600 Wh.

6. Los frenos son fundamentales, los de 4 pistones ofrecen mayor seguridad.
7. Realiza revisiones periódicas en un taller especializado.
8. Evita la exposición prolongada al sol y no uses agua a presión en motor, rodamientos o partes eléctricas.
9. Mantén la batería, cuando sea posible, entre el 20 % y el 80 % de carga para alargar su vida útil.
10. Déjate asesorar por personas con experiencia o tiendas especializadas.

En definitiva, una buena elección inicial y un mantenimiento adecuado son fundamentales para disfrutar de la e-MTB con seguridad, comodidad y el mejor rendimiento posible.



# OFEGAMENTS: LA PREVENCIÓ SALVA VIDES

## PREVENCIÓ PRIMÀRIA EN EL MEDI AQUÀTIC

By Adrián Hernández



Segons la DGT, en 2025 van morir 1.119 persones en accidents de trànsit. Per la seua banda, l'Informe Nacional d'Ofegaments de la Real Federació Española de Salvamento y Socorrismo (RFESS) va registrar 472 morts per ofegament no intencional en espais aquàtics espanyols.

Us heu parat a pensar per què les campanyes de prevenció respecte als ofegaments són tan escasses? Resulta inevitable preguntar-se per què els ofegaments continuen tenint tan poca visibilitat pública malgrat les conseqüències que comporten cada estiu.

Evidentment, les campanyes de prevenció viària són imprescindibles i han de continuar fent-se, però els ofegaments també mereixen visibilitat, conscienciació i prevenció. La realitat és que cada estiu sabem que, per desgràcia, es produiran nous ofegaments. Per això, este article pretén ser un xicotet altaveu en favor de la prevenció primària i de la conscienciació ciutadana davant dels riscos del medi aquàtic.

Arriba el bon temps i, amb ell, comencen a obrir-se piscines, augmenta l'afluència a les platges, rius i llacs i, en definitiva, arranca la temporada d'estiu. L'estiu ens agrada perquè eixim al carrer, anem a banyar-nos, allarguem els dies i omplim la nostra agenda d'activitats d'oci. Però amb la calor, cada vegada més sufocant, augmenta també la presència de persones en diferents espais aquàtics, la qual cosa comporta directament un increment del risc d'accidents en el medi aquàtic i, entre ells, dels ofegaments.

Coneixem molt bé les xifres de morts en accidents de trànsit, els perills que comporta la carretera i la importància de la responsabilitat al volant, ja que nombroses campanyes de prevenció s'encarreguen de recordar-nos-ho constantment. Però, algú coneix realment els perills que comporta anar a la platja, a una piscina o a un llac? Ens hem parat a pensar quantes persones moren anualment com a conseqüència d'un ofegament?

Per a fer una bona prevenció, el primer que cal preguntar-se és quins són els principals factors de risc relacionats amb els ofegaments.

### 1. ABSÈNCIA DE VIGILÀNCIA I PROTECCIÓ

Les dades deixen clar que molts accidents aquàtics es produeixen en llocs sense vigilància. En el cas de les piscines d'ús públic existeix una normativa que obliga a disposar d'un nombre determinat de socorristes segons les característiques de la instal·lació. No obstant això, en les platges, la presència o no de servei de salvament i socorrisme depèn directament dels ajuntaments.

És cert que la majoria de municipis costaners ofereixen estos serveis, però també cal destacar que, en molts casos, la qualitat i la cobertura s'han reduït considerablement en els últims anys.



En platges amb molts quilòmetres de costa és habitual trobar zones sense pràcticament vigilància. Especial menció mereixen les piscines privades, especialment per la gran quantitat d'accidents que concentren entre els més menuts. En estes piscines és fonamental disposar de mesures de protecció com ara tanques de separació que impedisquen l'accés accidental dels xiquets a l'aigua.



## 2. CONDUCTES DE RISC

L'excés de confiança, el desconeixement del medi, el bany en zones prohibides o el consum d'alcohol són algunes de les conductes que més accidents provoquen. Molts ofegaments no es produeixen per imprudències extremes, sinó per una falsa sensació de control davant d'un medi que pot canviar en qüestió de segons.

Per això, és important seguir una sèrie de recomanacions bàsiques:

- No endinsar-se mai a la mar a soles.
- No banyar-se mai en zones prohibides o sense vigilància.
- Fer cas sempre de les advertències de seguretat: banderes, corrents, profunditat o estat de la mar.
- Entendre que el bany, igual que la conducció, implica una responsabilitat. No existeix una taxa d'alcohol per a banyar-se, però és evident que el consum d'alcohol redueix les capacitats físiques i augmenta l'excés de confiança.

- Estar sempre pendent dels més menuts. Els xiquets són el col·lectiu més vulnerable i el seu ofegament pot produir-se en qüestió de segons i de manera silenciosa. Moltes vegades no hi ha crits ni peticions d'auxili. De fet, pots estar molt prop i no adonar-te del que està passant fins que ja és massa tard. Un xiquet pot ofegar-se en un interval aproximat d'entre 20 i 60 segons. Què tardes en llegir i contestar un WhatsApp?

- Un dels grans enemics de la vigilància és actualment el telèfon mòbil. Molts accidents infantils ocorren mentre la persona adulta contesta una telefonada, mira les xarxes socials o respon un missatge. En un descuit de pocs segons pot produir-se una situació crítica.

## 3. EL PERFIL DE LES VÍCTIMES

### EDAT I SEXE

La majoria dels ofegaments es produeixen en hòmens majors de 45 anys, especialment entre els 55 i els 75. És una etapa de la vida en què les capacitats físiques poden començar a reduir-se, però moltes persones continuen sentint-se amb plena confiança, cosa que pot jugar una mala passada.

També cal destacar la vulnerabilitat dels xiquets, especialment d'aquells que encara no saben nadar. En el seu cas, la vigilància constant és fonamental.



Per això, és important tindre en compte diverses mesures de prevenció:

- Aplicar la norma 10/20: vigilar el xiquet almenys cada 10 segons i no estar mai a més de 20 segons de distància.
- Utilitzar material de flotació homologat, com ara jupetins salvavides adaptats a la seua edat.
- Evitar flotadors insegurs que poden girar-se o permetre que el xiquet quede boca avall. Els



flotadors no són elements de salvament i moltes vegades generen una falsa sensació de seguretat.

- Protegir les piscines amb tanques de seguretat.
- Afavorir la familiarització i la iniciació al medi aquàtic des d'edats primerenques.

#### ESTAT DE SALUT

En molts casos, patir una malaltia prèvia és també un factor de risc important. Problemes cardíacs, epilèpsia o determinades patologies poden complicar-se greument dins de l'aigua. De fet, cada estiu es registren casos d'ofegaments relacionats amb infarts o altres emergències mèdiques sobtades. També és important no sobrevalorar la pròpia capacitat física. Moltes persones entren a la mar pensant que tenen millor condició física de la que realment tenen. La fatiga, les distàncies llargues o un canvi sobtat en l'estat de la mar poden convertir una situació aparentment controlada en una emergència en pocs minuts.

#### 4. EL "TALL DE DIGESTIÓ": MITE O REALITAT?

El conegut "tall de digestió" és una realitat, encara que sovint s'ha exagerat o explicat de manera incorrecta. En realitat, es tracta d'un procés conegut mèdicament com a hidrocutió. Perquè es produïska han de coincidir diversos factors, com ara estar fent la digestió i entrar bruscament en aigua molt freda. El cos humà redistribueix constantment la sang cap a les zones on més la necessita. Durant la digestió, una gran part del flux sanguini es concentra en l'estómac. Si entrem de colp en aigua molt freda, el cos reacciona enviant sang cap a la perifèria per a conservar la temperatura corporal, fet que pot provocar una baixada brusca de tensió o una pèrdua momentània de coneixement.

Per això, és recomanable entrar a l'aigua de manera progressiva, especialment després de menjar o quan hi ha una gran diferència de temperatura.

#### 5. LES CORRENTS DE RETORN A LA MAR

La mar està en moviment constant. L'aigua arriba cap a la costa en forma d'ones, però després necessita tornar cap a dins. Eixe retorn es produeix a través de corrents que, en alguns punts, poden ser especialment fortes i perilloses.

Cal recordar sempre una idea important: la mar no és una piscina. El vent, les corrents, l'onatge o els canvis sobtats en l'estat de la mar poden sorprendre inclús persones amb experiència. Algunes corrents es formen sempre en les mateixes zones, la qual cosa facilita la seua identificació i senyalització. Altres, en canvi, canvien segons l'estat de la mar i són molt més difícils de preveure.

Què hem de fer si ens atrapa una corrent de retorn?

El primer és mantindre la calma. Després, tenim principalment dos opcions:

- Deixar-nos portar fins que la corrent perda força per a després eixir lateralment;
- Nadar en paral·lel a la riba fins a abandonar la corrent.

El que mai hem de fer és nadar directament en contra. La majoria de persones que s'ofeguen en estes situacions ho fan per esgotament físic després d'intentar eixir pel camí més curt, lluitant contra la força de l'aigua.

## I SI L'ACCIDENT OCORRE?

Malgrat totes les mesures de prevenció, l'accident pot acabar produint-se. En eixos moments és important actuar amb serenitat i sentit comú.

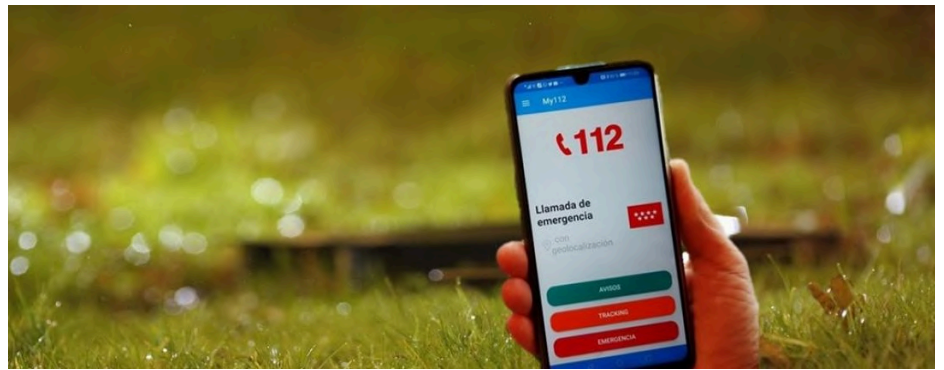
Algunes pautes bàsiques són:

1. Mantindre la calma.
2. Demanar ajuda immediatament. Si hi ha servei de salvament i socorrisme, avisar-lo al més prompte possible. Si no n'hi ha, telefonar al 112.
3. No abandonar el lloc del succés fins que arriben els serveis d'emergència. Tan important és saber què fer com saber què no hem de fer. Hem de ser conscients de les nostres limitacions. Fer-se l'heroi pot convertir una víctima en dos.

Evidentment, ajudarem en tot allò que estiga al nostre abast: llançar material de flotació, avisar altres persones o, inclús, entrar a l'aigua si tenim la seguretat que la nostra integritat física no corre perill. Però en situacions greus, especialment a la mar, rius, llacs o pantans, cal recordar sempre una idea fonamental: és millor una víctima que dos.

I si la víctima som nosaltres, la prioritat continua sent la mateixa: mantindre la calma, demanar ajuda i intentar conservar forces fins a l'arribada dels serveis de salvament.

La majoria dels ofegaments es poden previndre. La informació, la vigilància, la prudència i el respecte pel medi aquàtic continuen sent les millors ferramentes per a salvar vides cada estiu.



# INICIACIÓ ESPORTIVA O MULTIESPORTIVA?

By Miguel Molina



Parlar d'iniciació esportiva ja no és només parlar d'aprendre gestos tècnics o d'entrar prompte en la competició. El debat real és un altre: convé que xiquets i joves es formen en un únic esport des de ben menuts, o és més adequat oferir-los una experiència motriu més àmplia, global i multiesportiva?

La literatura científica recent s'inclina, de manera general, cap a la segona opció, encara que amb matisos.

L'especialització esportiva s'entén com una participació intencional i focalitzada en un únic esport durant la major part de l'any,

limitant la participació en altres modalitats i activitats. En canvi, la via multiesportiva proposa que, sobretot abans de la pubertat, l'alumnat i els esportistes joves experimenten diferents pràctiques, situacions de joc i reptes motors abans d'una possible especialització posterior. No es tracta de negar el valor de cap esport concret, sinó de preguntar-se quin model afavoreix millor el desenvolupament integral, la salut i l'adherència a llarg termini. La investigació acumulada entre 2023 i 2026 reforça una idea que cada vegada té més consens: l'especialització esportiva pot

oferir avantatges a curt termini en el rendiment, però s'associa amb més riscos físics i psicològics, i a més a més, no garanteix un millor rendiment en l'edat adulta o en l'elit (Güllich & Barth, 2023; Lutsic et al., 2024; Stracciolini et al., 2024). El meta-anàlisi de Güllich i Barth (2023) mostra precisament esta paradoxa: l'entrada primerenca en programes de promoció del talent s'associa positivament amb el rendiment júnior immediat, però negativament amb el rendiment sènior a llarg termini. Dit d'una manera senzilla: destacar abans no implica arribar més lluny després.

Un dels arguments més repetits a favor de l'especialització primerenca és que, per a dominar molt un esport, cal començar com més prompte millor. Esta idea té una part de veritat, sobretot en modalitats molt tècniques i de pic de rendiment precoç, com ara la gimnàstica o alguns esports artístics. També és cert que una dedicació més específica pot generar millores ràpides en habilitats concretes, facilitar l'accés a equips selectius i augmentar l'èxit competitiu en categories inferiors. Per a algunes

famílies i entorns esportius, estos resultats immediats es perceben com una prova que el camí és l'adequat.

Ara bé, els estudis més recents obliguen a mirar més enllà del marcador del cap de setmana. Stracciolini et al. (2024) amplien el focus i recorden que l'especialització no sols s'ha de valorar per les lesions per sobreús, sinó també pel seu impacte en la salut mental, el benestar social, la qualitat de vida, el creixement i la maduració. En eixa línia, recents publicacions han trobat que els esportistes altament especialitzats presenten més probabilitat de lesions a les extremitats, més temps de recuperació, més símptomes de burnout i més cribratge positiu de depressió que els de baixa especialització (Lutsic et al., 2024). Quan l'èxit precoç es paga amb cansament crònic, frustració o abandonament, la pregunta educativa es torna inevitable: val la pena? A més, l'especialització primerenca sembla relacionar-se amb una menor longevitat esportiva (Stracciolini et al., 2024).

El mateix informe assenyala que només una minoria ínfima dels joves altament especialitzats arriba a nivells internacionals, un fet que qüestiona la idea que concentrar-ho tot en un únic esport des de la infància siga la ruta més eficaç cap a l'excel·lència.

En altres paraules, la selecció prematura pot produir campions escolars, però no necessàriament esportistes adults més complets o més exitosos.

Davant d'això, la formació multiesportiva aporta beneficis difícils d'ignorar. Practicar



diferents esports i jocs motors afavoreix una base coordinativa més rica, amplia el repertori perceptiu i decisonal, i permet desenvolupar habilitats transferibles entre contextos diversos. Igualment, la diversificació acostuma a afavorir una relació més lúdica i menys rígida amb la pràctica física, fet que pot augmentar la motivació intrínseca i la continuïtat en el temps (Stracciolini et al., 2024). La diversificació, ben plantejada, no és dispersió: és construcció d'una cultura motriu ampla sobre la qual després es podrà especialitzar amb més sentit. No obstant això, tampoc convé idealitzar el model multiesportiu com si fora perfecte. Un dels matisos més interessants de la literatura recent és que no tota participació en múltiples esports és beneficiosa per definició, ja que hi ha estudis que mostren que si la pràctica multiesportiva no es barreja correctament, també pot ser perjudicial. Este punt és especialment rellevant per a docents i tècnics. El

debat no hauria de presentar-se com una oposició simplista entre un esport i molts esports, sinó entre models pedagògics més o menys respectuosos amb el desenvolupament evolutiu. El problema no és sols l'especialització, sinó la hiperexigència primerenca, el volum excessiu, la reducció del joc i la subordinació de totes les experiències motrius a un rendiment immediat (Stracciolini et al., 2024; Valenzuela-Moss et al., 2024). Per això, organismes internacionals com l'American Academy of Pediatrics o l'ACSM convergeixen en recomanar retardar l'especialització, promoure la participació multiesportiva abans dels 14 anys, garantir descansos i ajustar les càrregues a l'edat biològica i no només a l'edat cronològica. Des de la perspectiva educativa, esta discussió connecta directament amb la nostra tasca com a professorat del cicle formatiu superior de Tècnic en Animació Socioesportiva. En este àmbit, formar futurs professionals

no consisteix únicament a ensenyar-los a organitzar sessions o dirigir grups, sinó també a ajudar-los a entendre quin tipus de cultura esportiva volem promoure. Si apostem per una iniciació global i multiesportiva, no és per moda ni per una preferència personal, sinó perquè l'evidència actual suggereix que este enfocament s'ajusta millor al desenvolupament integral de la infància i l'adolescència.

Això té implicacions molt concretes en la manera de programar. Suposa dissenyar propostes on l'alumnat experimente habilitats bàsiques de desplaçament, llançament, recepció, colpeig, equilibri, oposició i cooperació en contextos molt variats, coherentment amb una iniciació esportiva global i no restrictiva. Suposa també donar valor a esports diferents, als jocs adaptats, a les situacions modificades i a les transferències entre modalitats, en lloc de reduir la iniciació a una còpia simplificada del model federatiu adult.

En la formació de futurs monitors, esta mirada és especialment coherent perquè prepara professionals capaços d'animar, incloure, educar i fidelitzar la participació física de persones diverses, no sols de seleccionar als més precoços o més rendibles.

A més, la iniciació multiesportiva encaixa molt bé amb una

concepció sociopedagògica de l'activitat física. Quan l'objectiu és generar hàbits actius, benestar, convivència, autonomia i competència motriu, la varietat es converteix en una aliada pedagògica de primer ordre. Un alumne que ha viscut experiències positives en diferents pràctiques té més possibilitats de trobar un lloc propi en l'activitat física al llarg de la vida que qui ha passat massa prompte per una experiència monòtona, exigent o selectiva. Des d'esta perspectiva, la multiesportivitat no sols forma millors esportistes potencials; sobretot, pot ajudar a formar ciutadans més actius i més vinculats a la cultura corporal.

En definitiva, l'evidència

científica recent convida a defensar una idea clara: en la infància i en l'adolescència, una iniciació global i multiesportiva sembla, en general, més beneficiosa que una especialització prematura en un sol esport. Esta via ofereix una millor base motriu, redueix riscos quan la càrrega està ben gestionada, afavoreix la diversió i no compromet, més bé al contrari, les possibilitats de rendiment futur.

Per al professorat de Formació Professional de l'àmbit socioesportiu, el missatge és potent: educar en la varietat, en la progressió i en el sentit pedagògic de la pràctica esportiva és també una manera d'educar millor en salut, en adherència i en qualitat de vida.



# DESPRÉS DEL PARTIT

## EL QUE DIEM IMPORTA MÉS DEL QUE CREIEM

By Ismael Giner

El partit ha acabat. Els xiquets i xiquetes ixen del camp cansats, alguns contents, altres frustrats. A la grada, les famílies esperen. És un moment quotidià, quasi automàtic: preguntar, comentar, opinar. No obstant això, en eixos pocs minuts pot estar passant alguna cosa molt més important que el mateix partit.

L'esport infantil no sols forma jugadors, forma persones. I, en aquest procés, les paraules dels adults tenen un pes enorme.

### UNA CONVERSA APARENTMENT "NORMAL"

**Pare/mare:** Què tal el partit? Heu guanyat?

**Fill/a:** No... hem perdut 3-1.

**Pare/mare:** Vaja... quina llàstima. I tu què tal has jugat?

**Fill/a:** Bé... més o menys.

**Pare/mare:** Més o menys? Només vas a dir-me això?

**Fill/a:** No ho sé... he corregut bastant.

**Pare/mare:** Ja, però has marcat gol o has fet alguna jugada important?

**Fill/a:** No...

**Pare/mare:** Doncs aleshores cal espavilar un poc, no? Perquè si no destagues, al final l'entrenador no et posarà tant.

**Fill/a:** Ja...



**Pare/mare:** I has fet el que et va dir l'entrenador l'altre dia?

**Fill/a:** Crec que sí...

**Pare/mare:** Bé, doncs hauràs d'esforçar-te més. Si vols millorar, cal donar més.

**Fill/a:** D'acord...

A simple vista, no sembla una mala conversa. No hi ha crits ni insults. No obstant això, per davall de la superfície, el missatge que rep el xiquet és clar: el que importa és guanyar, rendir i destacar.

Des de la Psicologia de l'esport, sabem que aquest tipus d'interaccions poden afectar directament el desenvolupament emocional del xiquet.

En aquesta conversa:

- Es posa el focus en el resultat abans que en l'experiència.
- S'avalua constantment el rendiment.
- S'introdueix pressió per destacar.

• S'ignoren les emocions del xiquet.

Tot això impacta en la seua autoestima i en la seua motivació intrínseca, és a dir, en les ganes de jugar pel simple fet de gaudir. Amb el temps, l'esport pot deixar de ser un espai de diversió per a convertir-se en una font d'ansietat o por a equivocar-se.

### LA MATEIXA ESCENA, UNA ALTRA MANERA D'ACOMPANYAR

**Pare/mare:** Hola! Tenia ganes de veure't. Què tal el partit?

**Fill/a:** Hem perdut... 3-1.

**Pare/mare:** Vaja, entenc que fa ràbia. Com t'has sentit jugant?

**Fill/a:** Doncs... al principi nerviós, però després millor.

**Pare/mare:** Això és bon senyal. En



## PADRES, QUEREMOS JUGAR CON ESTAS 10 REGLAS

- |                            |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1- NO ME GRITES EN PÚBLICO | 4- ANIMA A MIS COMPAÑEROS  | 7- NO ME DES LECCIONES     |
| 2- NO GRITES AL ENTRENADOR | 5- NO PIERDAS LA CALMA     | 8- ESTO ES SOLO UN JUEGO   |
| 3- DEJA EN PAZ AL ÁRBITRO  | 6- DISFRUTA VIÉNDOME JUGAR | 9- CON TU APOYO SERÉ FELIZ |

quin moment t'has sentit millor?

**Fill/a:** Quan he fet una passada a un company i quasi marquem gol.

**Pare/mare:** Que bé! Això sona que has estat molt atent al joc.

**Fill/a:** Sí, crec que sí.

**Pare/mare:** I has après alguna cosa hui?

**Fill/a:** Sí, a col·locar-me millor en la meua posició.

**Pare/mare:** M'encanta escoltar això. Al final, de cada partit s'aprén alguna cosa.

**Fill/a:** Sí.

**Pare/mare:** Jo estic molt orgullós de tu, sobretot perquè continues intentant-ho i gaudint.

**Fill/a:** Gràcies...

Ací no canvia el resultat del partit, però sí canvia una cosa molt més important: l'experiència del xiquet.

## EL QUE MARCA LA DIFERÈNCIA

Entre una conversa i una altra hi ha un canvi subtil, però decisiu:

- Es valida com se sent el xiquet.
- Es posa el focus en l'aprenentatge.
- Es reforça l'esforç, no el resultat.
- Se l'ajuda a reflexionar sobre la seua pròpia experiència.

Així, l'esport es converteix en un espai de creixement, on equivocar-se no és un problema, sinó part del camí.

Els xiquets no necessiten entrenadors a casa. Necessiten suport, comprensió i un lloc segur on créixer.

A vegades, tot comença amb una cosa tan simple com canviar una pregunta.

## TRES PREGUNTES QUE SÍ AJUDEN DESPRÉS D'UN PARTIT

T'ho has passat bé?  
Què has après hui?  
De què et sents orgullós?

# Seguim en moviment

ARRIBEM AL FINAL D'AQUESTA REVISTA AMB LA SENSACIÓ D'HAVER COMPARTIT MOLT MÉS QUE PÀGINES, IMATGES I PARAULES.

Aquest projecte naix de la il·lusió d'un grup de persones que ha volgut contar allò que es viu dins i fora de les aules del Departament d'Activitats Físiques i Esportives de l'IES La Creueta: experiències, aprenentatges, reptes, projectes, emocions i moments que formen part del nostre dia a dia.

Fer aquesta revista ha sigut també un repte. Un repte assumit amb ganes, amb estima pel que fem i amb la voluntat de donar visibilitat a tot allò que, moltes vegades, queda darrere d'una activitat: la preparació, el treball en equip, l'esforç de l'alumnat, la implicació del professorat i la col·laboració de moltes persones i entitats que ens ajuden a créixer.

Per això, volem donar les gràcies a totes les persones que han fet possible aquesta publicació: al professorat que ha aportat idees, textos, fotografies i temps; a l'alumnat, veritable protagonista de cada experiència; a les entitats, empreses, institucions i col·laboradors que ens han obert les portes i han participat amb generositat; i a totes les persones que, d'una manera o d'una altra, han contribuït a construir aquesta mirada compartida sobre l'AFE.

Aquesta revista és sobretot una mostra del que som: un departament viu, actiu, compromès i amb ganes de continuar avançant. Un espai on l'activitat física, l'esport, la natura i la formació professional es converteixen en eines per aprendre, conviure, descobrir i créixer com a persones.



Tanquem aquest número amb gratitud, però també amb energia renovada. Perquè cada projecte acaba obrint-ne un altre. I perquè, mentre hi haja persones disposades a participar, compartir i créixer.

**EL DEPARTAMENT  
D'ACTIVITATS FÍSQUES  
I ESPORTIVES DE  
L'IES LA CREUETA  
CONTINUARÀ  
EN MOVIMENT.**





*Gràcies per formar part d'aquest camí.*

