



UF1709: Eventos en Fitness seco y acuático

Certificado de Profesionalidad

*AFDA0210 - Acondicionamiento físico en sala
de entrenamiento polivalente*



AFDA0210 > MF0274_3 > UF1709
AFDA0210 > MF0275_3 > UF1709

ic editorial

**M^a Ángeles Raya Rodríguez
José María Vegas Castillo**

Eventos en Fitness seco y acuático. AFDA0210

M^a Ángeles Raya Rodríguez
José María Vegas Castillo

ic editorial

Eventos en Fitness seco y acuático. AFDA0210

**Autores: M^a Ángeles Raya Rodríguez
José María Vegas Castillo**

1^a Edición

© IC Editorial, 2014

Editado por: IC Editorial

C.I.F.: B-92.041.839

c/ Cueva de Viera, 2, Local 3 Centro Negocios CADI

29200 ANTEQUERA, Málaga

Teléfono: 952 70 60 04

Fax: 952 84 55 03

Correo electrónico: iceditorial@iceditorial.com

Internet: www.iceditorial.com

IC Editorial ha puesto el máximo empeño en ofrecer una información completa y precisa. Sin embargo, no asume ninguna responsabilidad derivada de su uso, ni tampoco la violación de patentes ni otros derechos de terceras partes que pudieran ocurrir. Mediante esta publicación se pretende proporcionar unos conocimientos precisos y acreditados sobre el tema tratado. Su venta no supone para **IC Editorial** ninguna forma de asistencia legal, administrativa ni de ningún otro tipo.

Reservados todos los derechos de publicación en cualquier idioma.

Según el Código Penal vigente ninguna parte de este o cualquier otro libro puede ser reproducida, grabada en alguno de los sistemas de almacenamiento existentes o transmitida por cualquier procedimiento, ya sea electrónico, mecánico, reprográfico, magnético o cualquier otro, sin autorización previa y por escrito de IC EDITORIAL; su contenido está protegido por la Ley vigente que establece

penas de prisión y/o multas a quienes intencionadamente reprodujeren o plagiaran, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica.

ISBN: 978-84-17026-28-8

Nota de la editorial: IC Editorial pertenece a Innovación y Cualificación S. L.

Presentación del manual

El **Certificado de Profesionalidad** es el instrumento de acreditación, en el ámbito de la Administración laboral, de las cualificaciones profesionales del Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales adquiridas a través de procesos formativos o del proceso de reconocimiento de la experiencia laboral y de vías no formales de formación.

El elemento mínimo acreditable es la **Unidad de Competencia**. La suma de las acreditaciones de las unidades de competencia conforma la acreditación de la competencia general.

Una **Unidad de Competencia** se define como una agrupación de tareas productivas específica que realiza el profesional. Las diferentes unidades de competencia de un certificado de profesionalidad conforman la **Competencia General**, definiendo el conjunto de conocimientos y capacidades que permiten el ejercicio de una actividad profesional determinada.

Cada **Unidad de Competencia** lleva asociado un **Módulo Formativo**, donde se describe la formación necesaria para adquirir esa **Unidad de Competencia**, pudiendo dividirse en **Unidades Formativas**.

El presente manual desarrolla la Unidad Formativa **UF1709: Eventos en Fitness seco y acuático**,

perteneciente a los Módulos Formativos:

- **MF0274_3: Programación específica SEP**
- **MF0275_3: Actividades de acondicionamiento físico,**

asociados a las unidades de competencia:

- **UC0274_3: Programar las actividades propias de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP), atendiendo a criterios de promoción de la salud y el bienestar del usuario**
- **UC0275_3: Instruir y dirigir actividades de acondicionamiento físico con equipamientos y materiales propios de Salas de Entrenamiento Polivalente (SEP),**

del Certificado de Profesionalidad **Acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente.**

Índice

Portada

Título

Copyright

Presentación del manual

Índice

Capítulo 1 Eventos característicos en fitness seco y acuático

1. Introducción
 2. Concepto, características y momento de aplicación de los distintos eventos en el ámbito del fitness
 3. Clasificaciones y tipo de eventos
 4. Criterios para el diseño de la ficha y del fichero de eventos en el ámbito del fitness
 5. Adecuación de los distintos tipos de eventos a las características del grupo (edad, expectativas, nivel de condición física y número de participantes, entre otros)
 6. Espacio y tiempo de juego (posibilidades y tipos)
 7. Objetivos y funciones de los distintos tipos de eventos
 8. Resumen
- Ejercicios de repaso y autoevaluación

Capítulo 2 Planificación de eventos, competiciones y concursos en fitness seco y acuático

1. Introducción

2. Interpretación del programa y de las directrices de la entidad de referencia
3. Análisis del contexto de intervención
4. Mercadotecnia deportivo-recreativa
5. Diseño de la planificación de eventos en el ámbito del fitness
6. Resumen
Ejercicios de repaso y autoevaluación

Capítulo 3 Organización-dinamización de eventos en el ámbito del fitness seco y acuático

1. Introducción
2. Promoción e información
3. Circulación de personas y materiales
4. Habilitación de instalaciones y recursos materiales
5. Selección y coordinación de recursos humanos en la organización de eventos en el ámbito del fitness
6. Dinamización de eventos en el ámbito del fitness seco y acuático
7. Técnicas e instrumentos para la evaluación del proyecto de animación
8. Aplicación de las normas y medidas de seguridad y prevención en el desarrollo de eventos en el ámbito del fitness
9. Resumen
Ejercicios de repaso y autoevaluación

Bibliografía

Capítulo 1

Eventos característicos en fitness seco y acuático

1. Introducción

Ya desde la antigüedad existía el ocio, el deporte y el juego tanto cooperativo-competitivo como recreativo. A medida que ha ido pasando el tiempo, tanto los deportes como los eventos relacionados con estos han ido evolucionando y han tomado más fuerza, incrementando la importancia de los eventos, dentro mundo del *fitness*.

Mirando hacia el futuro, lo que prima actualmente es el derecho a pasarlo bien y disfrutar mientras se practica actividad física, buscando el ocio y la recreación y buscando en la medida de lo posible la satisfacción personal de las personas que lo practican. Pero, ¿qué son? ¿Y para qué sirven? Estas son algunas de las preguntas que intentarán responder a lo largo de este manual.

2. Concepto, características y momento de aplicación de los distintos eventos en el ámbito del fitness

Antes de comenzar la lectura, se hace necesario delimitar los conceptos **evento** y **fitness**. Ambos tienen distintos significados dependiendo del contexto en el que se utilicen. Se verá a continuación cada una de las acepciones que ambos términos contienen, para así comprender mejor la naturaleza de este manual.

La palabra **evento** proviene del latín *eventos*, que alude a “lo que ha venido”, a aquello “cuya llegada afecta (más o menos) a una persona o comunidad” (Ferrand, 2007). Según el DRAE, un evento es un hecho imprevisto, un acontecimiento, aunque la que más interesa es aquella acepción que describe evento como un “suceso importante y programado, de índole social, académica, artística o deportiva”. Otra definición referente a evento es la que también hace Ferrand, A. y que es la siguiente: “es un espacio donde se reúnen hombres y mujeres en una especie de celebración colectiva, para asistir a un espectáculo deportivo o cultural”.

En relación a esto, se debe fijar la atención en que es algo no habitual, fijado para una fecha concreta y que no se deja al azar, sino que está meditado y proyectado. Evidentemente, la índole de los eventos que se van a planificar aquí es deportiva, pero englobados dentro del mundo del *fitness*.

El concepto **fitness** es un término muy global, difícil de concretar. Es un vocablo anglosajón que proviene de “*fit*” y significa sano o en forma. Algo a tener muy en cuenta porque va a determinar en gran parte sus otros significados.

Fitness se relaciona con condición física y, necesariamente, con cualidades físicas básicas. En sí, se podría decir que las actividades de *fitness* son aquellas que incluyen movimientos programados, planificados y

repetitivos para lograr una buena condición física, con lo que mejoran la salud, inevitablemente, los participantes experimentan esa sensación de bienestar a la que se hacía referencia al comienzo de esta definición, porque bien es sabido que una actividad física saludable provoca este efecto sobre el cuerpo y la mente.

Esta mejora de la condición física se logra con un entrenamiento equilibrado de cualidades físicas relacionadas con la salud, como son la fuerza muscular, la resistencia cardiovascular y muscular, la flexibilidad o amplitud de movimiento, la coordinación o el equilibrio.

Este tipo de entrenamientos se llevan a cabo en lugares concretos, como centros deportivos, gimnasios, centros de entrenamiento, piscinas, etc., pero sin duda se ha relacionado sobre todo con los gimnasios, que han sido los que más han promovido este tipo de actividades.



Sabía que...

Otro significado que puede contener la palabra fitness se refiere al nivel de condición física de un sujeto. Por ello, se puede decir que alguien tiene mucho o poco fitness dependiendo de si está o no en forma.

Sabiendo todo esto, queda ya un poco más claro qué es un evento en *fitness*, ya sea en un medio seco (como gimnasios o centros deportivos) o en un medio acuático (piscinas).



Evento de fitness acuático

Lo que se debe tener muy en cuenta es que cualquier evento en *fitness* se planifica y se proyecta con antelación, sus actividades se relacionan con la mejora de la condición física de los participantes, y son llevadas a cabo por entes deportivos que se dedican a ello. Por lo tanto, el concepto de evento deportivo, unificando los conceptos anteriormente expuestos, sería el siguiente:

“Sería aquel evento que se realiza de manera esporádica, el cual favorece la reunión de espectadores, para ver cómo se realiza la actuación, animarla y valorarla públicamente mediante aplausos y gritos” (Elias, 1986). Jugadores, monitores y espectadores se funden en una misma configuración, y esto tiene unas altas repercusiones sociales, las cuales son positivas para el lugar en el que se organizan, ya que generan presencia en los medios de comunicación e ingresos económicos.



Actividades

1. Cree su propia definición de evento en *fitness*.
-

2.1. Características de los eventos fitness en seco y acuático

Las actividades físico deportivas se convertirán en eventos deportivos si cumplen una serie de características. Estas son las siguientes:

- Repercusión social.
- Asistencia de público.
- Presencia de los medios de comunicación.
- Presencia de la televisión. Audiencia televisiva.
- Tipo de deporte.
- Dificultad de la práctica.
- Patrocinadores.
- Ingresos propios (taquilla, venta de objetos, etc.).

Las cuatro primeras características son muy importantes, ya que van a condicionar el tipo de evento que se quiere organizar, dependiendo de su espectacularidad o impacto social. Estas son interdependientes unas de otras, es decir, si tiene repercusión social, tendrá asistencia de público; si tiene asistencia de público, permitirá el interés de los medios de comunicación y provocará una audiencia televisiva.

Es conocido por todos, haciendo referencia a la quinta característica, que hay deportes que arrastran más espectadores que otros, como pueden ser el fútbol o el

baloncesto. De hecho, un ejemplo que cumple todas las premisas anteriores podría ser un Mundial o Europeo de Fútbol, puesto que es un clásico, el cual se repite en el tiempo y siempre tiene éxito. Sin embargo, este tipo de eventos siempre va a tener más repercusión que las actividades acuáticas, como un mundial de natación, por ejemplo.

Atendiendo a la sexta característica, la dificultad del deporte, está muy claro que cuanto más difícil sea una actividad, más difícil será contar con un gran número de practicantes y, en consecuencia, de seguidores. Por lo tanto, esto también influye a la hora de organizar un evento deportivo.

Las dos últimas características son un complemento que van a realzar el evento, distinguiendo su nivel y marcando el alcance del acontecimiento. Todos los grandes eventos cuentan con compañías importantes que los patrocinan y de las que se obtienen ingresos. A su vez, a mayor número de personas que conozcan el evento y mayor número de patrocinadores, se produce un mayor ingreso en las taquillas o, por venta de productos (*merchandising*), hace que se tengan unos ingresos más elevados.



Publicidad en espectáculos (© Fotografía: Jeangagnon Vía Wikimedia Commons - CC BY)



Actividades

2. Piense un evento que tenga todas las características y enuncie de qué manera se cumple cada una.
-

2.2. Fidelización y captación de clientes / usuarios

El cliente siempre es el centro del negocio, y la fidelización por parte de los centros deportivos cada vez toma más importancia y se hace imprescindible en la gestión de los mismos. Sin embargo, los clientes siguen

siendo los mayores desconocidos por parte de las empresas, y la fidelización es la asignatura pendiente. La rotación dentro de los centros deportivos sigue siendo elevada.

Por parte de los centros deportivos, lo primero siempre es captar clientes, y una vez que se tienen los clientes, se debe trabajar con ellos la fidelización para que estos se mantengan en el centro el mayor tiempo posible.

Por lo tanto, a través de los eventos deportivos se ayuda a los clientes a cumplir sus objetivos, ya que se genera una motivación externa y se divierten y disfrutan con las actividades que realizan.

2.3. Momentos de aplicación de los distintos eventos en el ámbito del fitness

Para la aplicación de los distintos eventos en el ámbito del *fitness* es necesario reunir gente en un lugar determinado, con un objetivo concreto y que exista una cierta vinculación entre las diferentes partes, participantes y organizadores.

A través de los eventos, se proporciona un contacto directo con los clientes, y estos se pueden realizar con las características propias de cada provincia, adaptándolos a sus festivales, fiestas, ferias, etc., y haciendo hincapié en aquellas que los organizadores creen que pueden tener mayor éxito.

No existe un momento de aplicación ideal o perfecto, sino que los eventos van relacionados con el interés y dinamismo de los propios participantes, dependiendo a su vez de sus gustos, tanto personales como deportivos, ya que cada persona es diferente. Por lo tanto, la aplicación del evento *fitness* dependerá del propio evento en sí que se

quiera organizar, así como del objetivo que se proponga y de las personas que se quiera que participen.

3. Clasificaciones y tipo de eventos

Se van a clasificar los eventos en *fitness* atendiendo a su capacidad de organización, el tipo de instalación y la tipología.

Según Añó (2003), desde el punto de vista de la organización se pueden clasificar los eventos en actividades puntuales y actividades permanentes.

Las **actividades puntuales** se realizan esporádicamente y, aunque se repitan anualmente y sobre la misma fecha, no son las habituales en la programación. Ejemplos de ello pueden ser carreras solidarias, exhibiciones, celebración de efemérides, etc.

Las **actividades permanentes** son las cotidianas y se celebran con una periodicidad semanal, quincenal o mensual, pero de forma continuada.

Atendiendo al tipo de instalación, los eventos a desarrollar pueden incluir actividades en seco y actividades acuáticas. La mayoría de los eventos en *fitness* se localizan en un medio seco, pero esto se debe a que hay muchas menos instalaciones que dispongan de **vasos** adecuados para la ejecución y desarrollo de las actividades propias del evento a llevar a cabo.



Definición

Vaso

Vaso de la piscina, como su propio nombre indica, es la estructura o recipiente donde se va a contener el agua.

Asimismo, los eventos se pueden realizar tanto en las propias instalaciones del ente organizador (el mismo centro deportivo, el gimnasio o piscina), como en lugares ajenos, obteniendo con anterioridad los correspondientes permisos. Estos lugares pueden ser plazas, pabellones municipales, colegios, entornos naturales, etc.

Según la tipología del evento, se pueden clasificar en concursos, competiciones, exhibiciones, celebraciones y actividades y juegos de animación. A continuación, se pasará a describir cada uno de ellos.

3.1. Concursos

Los concursos son pruebas en las que los candidatos (concurstantes) compiten por uno o varios premios prefijados. En ellos, las personas se enfrentan a las mismas dificultades y concurren con las mismas condiciones con el fin de ser ganador. Se pueden realizar de forma individual (otorgando el premio a una sola persona) o colectiva (es un grupo quien recibe la recompensa).



Ejemplo

Se plantea en una sala de un gimnasio una prueba en la que los usuarios adultos realizan flexiones completas. La persona que en un minuto consiga realizar mayor número de repeticiones recibirá una camiseta de entrenamiento.

En este ejemplo se muestra cómo todos los participantes compiten con las mismas condiciones, rivalizan para ser el único ganador y así recibir el premio de la camiseta.

3.2. Competiciones

Una competición es una prueba en la que se lucha por conseguir un triunfo deportivo, donde se enfrentan dos o más partes, cumpliendo determinadas reglas y requisitos. A simple vista, parece que una competición y un concurso son términos sinónimos, pero la mayor diferencia radica en que una competición siempre es deportiva y se rige por unas reglas y normas establecidas internacionalmente por la federación competente. Además, dentro de una competición se pueden encontrar concursos, y no al revés, como en el caso del atletismo, cuyas pruebas se dividen en carreras (velocidad, medio fondo, vallas, marcha, etc.) y concursos (lanzamientos y saltos).



Ejemplo

Utilizando las instalaciones de una piscina se puede organizar una competición local de natación infantil.

Al contrario que un concurso, los estilos y distancias a realizar serán las reglamentarias (impuestas por la federación de natación competente) para cada edad.