

Boletín Informativo

N.º 10 / 17 de noviembre de 2025

Campus Activo Ávila

Actividades Campus de Ávila 2025-2026

Servicio de Educación Física y Deportes

Campus de Ávila



ÍNDICE:

PROGRAMA DE ACTIVIDADES CAMPUS DE ÁVILA.....3-17

Novedades del programa de actividades del SEFYD de la Universidad de Salamanca en el Campus de Ávila:

- **Práctica Libre.....3**
- **Actividades Dirigidas.....4**
- **Deporte Universitario: Trofeo Rector.....5-14**
- **Programa de Actividades en la Naturaleza.....15**
- **Formación: Seguridad en Deportes de Montaña.....16**
- **Beneficios Comunidad Universitaria USAL.....17**

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.....18

La influencia del sexo en la motivación para la práctica de actividad física y el deporte.

ARTE Y DEPORTE.....19

ENTREVISTA.....20-22

Hablamos con Arancha y Miriam estudiantes de la Facultad de Educación y Turismo en el Campus de Ávila.

PARA MÁS INFORMACIÓN.....23

PROGRAMA DE ACTIVIDADES CAMPUS DE ÁVILA

PRÁCTICA LIBRE

Si quieres practicar tu deporte favorito ponte en contacto con nosotros y participa en las actividades de manera gratuita.

Deportes para práctica libre: Fútbol sala; Voleibol; Baloncesto; Tenis de Mesa; Bádminton; Ajedrez...

HORARIOS PRÁCTICA LIBRE

Día	Hora	Deporte	Instalación
Lunes	17:00-18:30	Baloncesto	IES José L. López Aranguren
Martes	17:00-18:00		
Miércoles	17:00-19:00		
Jueves	17:00-18:00		
Lunes	18:30-20:00	Voleibol	IES José L. López Aranguren
Martes	18:00-19:00		
Miércoles	19:00-20:00		
Lunes	16:00-17:00	Fútbol Sala	Pabellón de San Antonio
Lunes a viernes	9:00-20:00	Tenis de Mesa	Escuela Politécnica Superior
Lunes a viernes	9:00-20:00	Ajedrez	Facultad Educación y Turismo

Tabla 1. Horarios deporte práctica libre USAL Campus de Ávila.

PARTICIPANTES PRÁCTICA LIBRE OCTUBRE 2025

ACTIVIDAD	PARTICIPANTES Y USOS
BALONCESTO	103 participantes
VOLEIBOL	82 participantes
TOTAL OCTUBRE	185 participantes
TENIS DE MESA	23 usos

Tabla 2. Participantes y usos de práctica libre USAL Campus de Ávila Octubre 2025.



Gimnasio IES Jose L. López Aranguren



Tenis de Mesa Escuela Politécnica Superior Ávila

PROGRAMA DE ACTIVIDADES CAMPUS DE ÁVILA

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

ACTIVIDADES FORMATIVO-RECREATIVAS:

Actividades dirigidas para la mejora de la condición física y la salud.
Actividades gratuitas para la Comunidad Universitaria del Campus de Ávila.

HORARIO PRIMER CUATRIMESTRE (Del 1/10/24 al 15/02/25)

ACTIVIDAD	DÍA	HORA	UBICACIÓN	INSCRIPCIONES / PLAZAS
SALUD DE ESPALDA I	LUNES / MIÉRCOLES	14:15-15:00	SALA DE PSICOMOTRICIDAD	5/15
SALUD DE ESPALDA II	MARTES / JUEVES	17:00-17:30	SALA DE PSICOMOTRICIDAD	16/17
TONIFICACIÓN	MARTES / JUEVES	17:30-18:15	SALA DE PSICOMOTRICIDAD	20/20
TRABAJO AERÓBICO	MARTES / JUEVES	18:15-19:00	SALA DE PSICOMOTRICIDAD	16/17
TOTAL INSCRIPCIONES				57/69

Tabla 3. Horarios Actividades de Acondicionamiento Físico Campus de Ávila.



Sala de Psicomotricidad Facultad de Educación y Turismo

DEPORTE UNIVERSITARIO: TROFEO RECTOR CAMPUS DE ÁVILA

Inscripciones Deportes Individuales Trofeo Rector 2025-26 Campus de Ávila.

INSCRIPCIONES TROFEO RECTOR DEPORTES INDIVIDUALES CAMPUS DE ÁVILA			
MODALIDADES DEPORTIVAS	EQUIPOS	INSCRIPCIONES	FECHAS
Bádminton individual	1	1	Fase Final: Enero-Febrero
Bádminton dobles masculino	1	2	Fase Final: Enero-Febrero
Pádel masculino	5	10	Fase Local: Oct.-Nov. Fase Final: Enero-Febrero
Pádel mixto	2	4	Fase Local: Noviembre Fase Final: Enero-Febrero
Tenis individual	2	2	Fase Local: Noviembre Fase Final: Enero-Febrero
Tenis dobles	1	2	Fase Final: Enero-Febrero
Tenis de mesa individual masculino	5	5	Fase Local: Noviembre Fase Final: Enero-Febrero
Tenis de mesa dobles masculino	2	4	Fase Local: Noviembre Fase Final: Enero-Febrero
8	19	30	---

Tabla 4. Inscripciones Deportes Individuales Trofeo Rector USAL 2025-26 Campus de Ávila.



PROGRAMA DE ACTIVIDADES CAMPUS DE ÁVILA



DEPORTE UNIVERSITARIO: TROFEO RECTOR CAMPUS DE ÁVILA

Inscripciones Trofeo Rector Deportes de Equipo 2025-26 Campus de Ávila.

INSCRIPCIONES TROFEO RECTOR DEPORTES DE EQUIPO CAMPUS DE ÁVILA			
MODALIDADES DEPORTIVAS	Nº DE EQUIPOS	Nº INSCRIPCIONES	FECHAS
Fútbol 11 Masculino	3	47	Fase Local: Nov.-Dic. Fase Final: Enero-Febrero
Fútbol Sala Masculino	9	96	Fase Local: Oct.-Dic. Fase Final: Enero-Febrero
Voleibol Femenino	2	25	Fase Local: Noviembre Fase Final: Enero-Febrero
Baloncesto Masculino	1	11	Fase Final: Enero-Febrero
5	10	179	---

Tabla 5. Inscripciones Deportes de Equipo Trofeo Rector USAL 2025-26 Campus de Ávila.



PROGRAMA DE ACTIVIDADES CAMPUS DE ÁVILA



DEPORTE UNIVERSITARIO: TROFEO RECTOR CAMPUS DE ÁVILA

Inscripciones Trofeo Rector 2025-26 Campus de Ávila.

INSCRIPCIONES TROFEO RECTOR			
DEPORTES	Nº INSCRIPCIONES	MASCULINO	FEMENINO
Individuales	30	28	2
Equipos	179	154	25
TOTAL	209	182	27

Tabla 6. Total Inscripciones Deportes Trofeo Rector USAL 2025-26 Campus de Ávila.

INSCRIPCIONES TROFEO RECTOR POR CURSO						
DEPORTES	INSCRIPCIONES		MASCULINO		FEMENINO	
	CURSO 25-26	CURSO 24-25	CURSO 25-26	CURSO 24-25	CURSO 25-26	CURSO 24-25
Individuales	30	36	28	27	2	9
Equipos	179	138	154	97	25	41
TOTAL INSCRIPCIONES	209	174	182	124	27	50

Tabla 7. Total Inscripciones por curso Deportes Trofeo Rector USAL Campus de Ávila.

INSCRIPCIONES POR CENTRO TROFEO RECTOR CAMPUS DE ÁVILA				
DEPORTES	CURSO 24-25	CURSO 25-26	MASCULINO	FEMENINO
Facultad de Educación y Turismo	121	111	88	23
Escuela Politécnica Superior	49	86	82	4
Escuela Universitaria de Enfermería	9	12	12	---
TOTAL INSCRIPCIONES	174	209	182	27

Tabla 8. Total Inscripciones por Centro Trofeo Rector USAL Campus de Ávila.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES CAMPUS DE ÁVILA



COMPETICIONES TROFEO RECTOR FASE LOCAL ÁVILA: FÚTBOL SALA MASCULINO

GRUPO 1

Día Jornada 1	Hora	Local	R	Visitante	R
Martes 28/10/25	15:00 CARLOS SORIA	Politécnica D	10	Educación C	3
Jueves 30/10/25	15:00 CARLOS SORIA	Educación D	1	Educación B	3
Enfermería			Descansa		
Día Jornada 2	Hora	Local	R	Visitante	R
Miércoles 12/11/25	21:00 M. S. GRANADO	Educación B	5	Enfermería	2
Jueves 13/11/25	19:00 CARLOS SORIA	Educación D	5	Politécnica D	5
Educación C			Descansa		
Día Jornada 3	Hora	Local	R	Visitante	R
Jueves 20/11/25	19:00 CARLOS SORIA	Educación C	---	Educación D	---
Martes 25/11/25	19:00 CARLOS SORIA	Enfermería	---	Politécnica D	---
Educación B			Descansa		
Día Jornada 4	Hora	Local	R	Visitante	R
Lunes 24/11/25	19:00 CARLOS SORIA	Educación B	---	Educación C	---
Jueves 4/12/25	19:00 CARLOS SORIA	Enfermería	---	Educación D	---
Politécnica D			Descansa		
Día Jornada 5	Hora	Local	R	Visitante	R
Martes 2/12/25	19:00 CARLOS SORIA	Politécnica D	---	Educación B	---
Martes 18/11/25	21:00 SEMINARIO	Educación C	---	Enfermería	---
Educación D			Descansa		

PROGRAMA DE ACTIVIDADES CAMPUS DE ÁVILA

CLASIFICACIÓN GRUPO 1									
PUESTO	EQUIPO	PTOS	PJ	PG	PE	PP	GF	GE	Dif.
1º	Educación B	6	2	2	0	0	8	3	5
2º	Politécnica D	4	2	1	1	0	15	8	7
3º	Educación D	1	2	0	1	1	6	8	-2
4º	Enfermería	0	1	0	0	1	2	5	-3
5º	Educación C	0	1	0	0	1	3	10	-7
	Semifinalista								



FÚTBOL SALA MASCULINO

GRUPO 2

Día Jornada 1	Hora	Local	R	Visitante	R
Martes 28/10/25	19:00 M. S. GRANADO	Politécnica C	3	Politécnica A	6
Jueves 30/10/25	18:00 M. S. GRANADO	Educación A	5	Politécnica B	5
Día Jornada 2	Hora	Local	R	Visitante	R
Jueves 6/11/25	19:00 CARLOS SORIA	Politécnica B	16	Politécnica C	4
Lunes 10/11/25	19:00 CARLOS SORIA	Politécnica A	6	Educación A	2
Día Jornada 3	Hora	Local	R	Visitante	R
Martes 18/11/25	19:00 CARLOS SORIA	Politécnica B	---	Politécnica A	---
Lunes 17/11/25	16:00 SAN ANTONIO	Educación A	---	Politécnica C	---

CLASIFICACIÓN GRUPO 2									
PUESTO	EQUIPO	PTOS	PJ	PG	PE	PP	GF	GE	Dif.
1º	Politécnica A	6	2	2	0	0	12	5	7
2º	Politécnica B	4	2	1	1	0	21	9	12
3º	Educación A	1	2	0	1	1	7	11	-4
4º	Politécnica C	0	2	0	0	2	7	22	-15
	Semifinalista								

SIGUE LA CLASIFICACIÓN AQUÍ

PROGRAMA DE ACTIVIDADES CAMPUS DE ÁVILA



FÚTBOL SALA MASCULINO SEMIFINALES

Día	Hora	Semifinal	Equipos	R	Equipos	R
8-11 de diciembre		1	1º Grupo 1		2º Grupo 2	
Día	Hora	Semifinal	Equipos	R	Equipos	R
8-11 de diciembre		2	1º Grupo 2		2º Grupo 1	

FINAL

Día	Hora	Final	Equipos	R	Equipos	R
15-18 de diciembre		1	1º		2º	

PROGRAMA DE ACTIVIDADES CAMPUS DE ÁVILA



COMPETICIONES TROFEO RECTOR FASE LOCAL ÁVILA:

PÁDEL MASCULINO

Día Jornada 1	Hora/Instalación	Local	Visitante	R
Martes 28/10/25	15:00 TRES60	ADRIÁN Y MARCOS	IKER Y HUGO	5-7/7-5/4-6 (1-2)
Jueves 30/10/25	10:00 TRES60	JAVIER Y ROBERTO	JORGE Y PABLO	6-0/7-6 (2-0)
Día Jornada 2	Hora/Instalación	Local	Visitante	R
Jueves 6/11/25	15:00 TRES69	JORGE Y PABLO	RAFAEL Y ÁLVARO	6-0/6-3 (2-0)
Jueves 20/11/25	21:30 TRES60	IKER Y HUGO	JAVIER Y ROBERTO	----
Día Jornada 3	Hora/Instalación	Local	Visitante	R
Jueves 13/11/25	21:30 TRES60	JAVIER Y ROBERTO	ADRIÁN Y MARCOS	6-3/7-5 (2-0)
Jueves 20/11/25	15:00 TRES60	RAFAEL Y ÁLVARO	IKER Y HUGO	----
Día Jornada 4	Hora/Instalación	Local	Visitante	R
Del 1 al 5/12/25	Por determinar	IKER Y HUGO	JORGE Y PABLO	---
Del 1 al 5/12/25	Por determinar	ADRIÁN Y MARCOS	RAFAEL Y ÁLVARO	---
Día Jornada 5	Hora/Instalación	Local	Visitante	R
Del 9 al 12/12/25	Por determinar	JORGE Y PABLO	ADRIÁN Y MARCOS	---
Del 9 al 12/12/25	Por determinar	RAFAEL Y ÁLVARO	JAVIER Y ROBERTO	---

PROGRAMA DE ACTIVIDADES CAMPUS DE ÁVILA

COMPETICIONES TROFEO RECTOR FASE LOCAL ÁVILA:

PÁDEL MASCULINO

TROFEO RECTOR PÁDEL MASCULINO FASE LOCAL ÁVILA								
CLASIFICACIÓN		PJ	PTOS	PG	PP	JF	JE	DIF
1º	JAVIER y ROBERTO	2	6	2	0	4	0	4
2º	JORGE y PABLO	2	4	1	1	2	2	0
3º	IKER y HUGO	1	3	1	0	2	1	1
4º	ADRIÁN y MARCOS	2	2	0	2	1	4	-3
5º	RAFAEL y ÁLVARO	1	1	0	1	0	2	-2



PROGRAMA DE ACTIVIDADES CAMPUS DE ÁVILA

COMPETICIONES TROFEO RECTOR FASE LOCAL ÁVILA:

TENIS INDIVIDUAL MASCULINO

ENFRENTAMIENTOS	Hora/Instalación	Local	Visitante	R
Martes 28/10/25	15:00 M. S. GRANADO	Pablo	Rafael	6-2/6-3 (2-0)
Jueves 30/10/25	15:00 M. S. GRANADO	Rafael	Pablo	1-6/3-6 (0-2)
PARTIDOS GANADOS Pablo (negro) 2 – Rafael (blanco) 0				
CAMPEÓN TROFEO RECTOR FASE LOCAL ÁVILA Pablo Guijo				



ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA:



Programa de Actividades de Senderismo y Montañismo:

- SENDERISMO DE MONTAÑA. El Castañar - Peña Negra - Hervás. 23 de noviembre. Plazo de inscripción hasta el 19 de noviembre o hasta que se agoten las inscripciones. PARA MÁS INFORMACIÓN: [AQUÍ](#)
- SENDERISMO DE MONTAÑA. Travesía de las Quilamas. 14 de diciembre. Plazo de inscripción del 17 de noviembre al 10 de diciembre o hasta que se agoten las inscripciones. PARA MÁS INFORMACIÓN: [AQUÍ](#)

Programa Actividades de Esquí y Snow:

- ANDORRA. Salida de Esquí - Snowboard de cinco días en Andorra. Del 8 al 12 de febrero de 2026. Cuatro noches y cinco días de esquí. Plazo de inscripción del 4 al 28 de noviembre. PARA MÁS INFORMACIÓN: [AQUÍ](#)
- SAN ISIDRO: Salida de Esquí - Snowboard. Del 20 al 22 de febrero de 2026. Dos días de esquí. PARA MÁS INFORMACIÓN: [AQUÍ](#)

Programa de Bicicleta de Montaña:

- SALIDA BICICLETA DE MONTAÑA. Pico Cervero. Senderos Escondidos. 29 de noviembre de 2025. PARA MÁS INFORMACIÓN: [AQUÍ](#)

FORMACIÓN PERMANENTE

MICROCREDENCIALES UNIVERSITARIAS

MICROCREDENCIAL UNIVERSITARIA EN SEGURIDAD EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE MONTAÑA.

Curso Académico: 2025-26

Número total de créditos: 1 créditos ECTS

Fecha de impartición: Inicio 2/12/2025 Finalización 4/12/2025

Precio: 20 €

Lugar de impartición: El curso se desarrollará de forma online y sincrónica, presencialmente en la Biblioteca del Servicio de Deportes y sincrónicamente a través de la plataforma Studium de la USAL

Objetivos formativos:

- Proporcionar al estudiante una formación técnica para planificar, organizar y guiar actividades deportivas en el medio natural aplicando técnicas de prevención de riesgos, gestión de la seguridad del grupo y toma de decisiones éticas y responsables en situaciones de contingencia.

Este curso se inscribe en el ámbito de la formación no formal y continua dentro del sector de las actividades deportivas en el medio natural, con un enfoque específico en la gestión del riesgo y la seguridad.

La formación está destinada a guías, monitores, técnicos de tiempo libre, licenciados en educación física o a voluntarios.

El curso sirve de complemento instrumental para egresados de Grados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFD), ciclos formativos de Grado Medio o Superior de Guía en el Medio Natural y Tiempo Libre (TECO / TAFAD / TSEAS), y para profesionales ya certificados (Técnicos Deportivos) que deseen actualizar y profundizar en las últimas técnicas de seguridad y gestión de grupos. Además, ayuda o facilita el acceso a formación reglada de nivel superior o a certificaciones oficiales.

Para más información: [AQUÍ](#)

VIDEO SEGURIDAD EN ACTIVIDADES DE MONTAÑA

PROGRAMA DE ACTIVIDADES CAMPUS DE ÁVILA

DESCUENTOS Y BENEFICIOS PARA LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

Gimnasio VIVAGYM

Actividad: Gimnasio y actividades dirigidas.

Ventajas USAL: Descuento 3 €.

Contacto: <https://www.vivagym.com/es-es/>
Av. Juan Carlos I s/n (Ávila).



SACA PROVECHO A TU *DESCUENTO*
EN *VIVAGYM* ♥

MATRÍCULA GRATIS
ADEMÁS
-3€/MES
EN TU CUOTA PRIME
CÓDIGO PROMOCIONAL
USCA

SIN PERMANENCIA
AMPLIO HORARIO
+100 CLASES A LA SEMANA

VIVAGYM

CD Voleibol Ávila

Actividad: voleibol femenino Ávila.

Horario: Martes y Jueves 20:30-22:00 h.

Ventajas USAL: actividad gratuita.

Contacto: voley.avila@gmail.com;

Tlf.:669413610 (Alfonso)



UNIVERSIDAD
BSALAMANCA
SERVICIO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

¿TE GUSTA EL VOLEIBOL?

¡ÚNETE A NUESTRO EQUIPO EL
DE TU UNIVERSIDAD !

Y APROVECHATE DE
LOS BENEFICIOS QUE
PUEDES OBTENER.

Te estamos esperando!!

PARA MAS INFORMACION:
Teléfono 669413610 VOLEY.AVILA@GMAIL.COM
Escuela Universitaria de Educación y Turismo de Ávila .
Servicio de Educación Física y Deportes vrmartin@usal.es

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

La influencia del sexo en la motivación para la práctica de actividad física y el deporte.

A continuación, presentamos un breve resumen del artículo de Ortega Martínez, L. M. y cols. de 2024: "Influencia del sexo en la motivación para la actividad física y deporte: un metaanálisis".

El metaanálisis analizó la **influencia del sexo en la motivación hacia la práctica de actividad física y deporte en población adulta**. A partir de 15 estudios seleccionados, se concluyó que los hombres presentan mayor motivación que las mujeres para involucrarse en estas prácticas. Sin embargo, la edad actúa como moderador: las diferencias son más marcadas en adolescentes y adultos jóvenes, mientras que tienden a disminuir en edades más avanzadas. Ni el tipo de actividad ni el volumen semanal de práctica modifican estos resultados.

El estudio destaca que la motivación no debe entenderse solo en términos de promedios, sino considerando factores psicosociales y contextuales. Entre ellos, la **imagen corporal** y la **insatisfacción con el propio cuerpo**, que afectan la motivación intrínseca y pueden impulsar en las mujeres una práctica regulada externamente; los **estereotipos de género**, que condicionan la valoración de la apariencia física vinculada al deporte; y otros elementos como el nivel socioeconómico, la migración, la cultura y la religión, que influyen en la participación.

En síntesis, el sexo influye en la motivación hacia la actividad física y el deporte, pero este efecto se ve matizado por la edad y por múltiples factores psicosociales. Comprender estas interacciones resulta esencial para diseñar estrategias que promuevan la práctica en ambos sexos, favoreciendo motivaciones autodeterminadas y estilos de vida saludables más allá de presiones externas o estereotipos.

Ortega Martínez, L. M., Araya Vargas, G. A., Smith Castro, V., y Hernández Castro, M. (2024). *Influencia del sexo en la motivación para la actividad física y deporte: un metaanálisis*. *Retos*, 55, 1081-1093: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726.

Más información: [AQUÍ](#)

ARTE Y DEPORTE

A continuación, os presentamos la obra *“Tenis junto al mar”* (1901) de Max Liebermann (1847–1935) pintor impresionista alemán. Su estilo se caracteriza por la representación de escenas cotidianas, la vida burguesa y el ocio moderno.

Fue uno de los artistas que introdujo en Alemania la estética impresionista francesa, mostrando la vida urbana y los nuevos hábitos sociales de finales del siglo XIX y principios del XX.



Óleo sobre lienzo, que muestra a mujeres practicando tenis en un entorno costero.

La obra refleja la incorporación de la mujer al deporte moderno en un contexto de ocio burgués.

El tenis, considerado un deporte elegante y social, se convierte en símbolo de modernidad y emancipación femenina, mostrando a las mujeres activas, dinámicas y protagonistas.

Liebermann capta la naturalidad del movimiento y la atmósfera luminosa, vinculando el deporte con la libertad y el disfrute al aire libre.

“El cuerpo se abre al aire,
danza, corre, se expande,
y en cada gesto
la vida se renueva.”

(Janés, 1988)

Movimientos Insomnes: Antología poética 1964-2014

ENTREVISTA

Entrevista a Arancha y Miriam, jugadoras del equipo de voleibol del Campus de Ávila, participantes en la Fase Final del Trofeo Rector de la Universidad de Salamanca y responsables del grupo de práctica libre de voleibol.



1. ¿Qué estáis estudiando actualmente? ¿Cuándo comenzasteis a interesaros por el deporte?
 - **Arancha:** Yo estoy terminando el grado de Maestro en Educación Primaria. Empecé a interesarme por el deporte desde pequeña.
 - **Miriam:** estoy estudiando el grado de Maestro en Educación Primaria, el tercer curso. El deporte me interesa desde bien pequeña.

2. ¿Desde cuándo formáis parte del equipo de voleibol universitario? ¿Qué os motivó a involucraros en el deporte universitario?
 - **Arancha:** Formo parte del equipo desde el primer curso de la universidad, decidí apuntarme al equipo de voleibol del Campus de Ávila. Me apunté al equipo para seguir con la práctica de este deporte ya que, cuando comencé en la universidad llevaba cuatro años jugando en el equipo local de mi pueblo.
 - **Miriam:** llevo formando parte del equipo de voleibol universitario desde mi primer año de carrera, me motivó involucrarme porque es un deporte que me gusta mucho y que llevo practicando y jugando desde hace unos 8 años.

3. ¿Cuál es vuestro rol dentro del equipo de competición interna de voleibol? ¿Cómo organizáis los entrenamientos y partidos del equipo?
 - **Arancha:** Mi rol consiste en que recojo los contactos de todas las interesadas en formar parte del equipo y crear un grupo en el que doy información sobre los horarios. Los entrenamientos los intentamos organizar para que la gran mayoría de las personas puedan acudir por lo menos a dos de los días propuestos para entrenar.

- **Miriam:** mi rol en el equipo ha sido ayudar a organizar los horarios para entrenar, además de preparar lo que se trabaja en los entrenamientos. Los entrenamientos se organizan de manera que se realiza la parte de calentamiento, técnica y física, para mejorar de cara al partido.

4. **¿Qué retos habéis encontrado al coordinar al grupo de voleibol de la universidad? ¿Qué diferencias veis entre el grupo de competición y el de práctica libre?**

- **Arancha:** Al tener un gran número de personas interesadas y pertenecer a grados y cursos distintos, ha sido muy complicado organizar los equipos y los horarios para entrenar al no poder cuadrar todos los días con su propio equipo.
- **Miriam:** el reto más interesante ha sido crear los equipos y los horarios ya que al ser muchas, cada una tiene una disponibilidad diferente. Entre el grupo de competición y de práctica libre hay diferencias de nivel y de compromiso.

5. **¿Qué diferencias encontráis entre practicar una modalidad deportiva o enseñarla?**

- **Arancha:** Practicar una modalidad deportiva es más realizar la actividad en sí, mientras que enseñarla está más relacionada con saber explicar cómo se realizan los diferentes ejercicios.
- **Miriam:** al enseñar la actividad tienes que preparar con antelación lo que se quiere practicar en los entrenamientos, y al practicar la actividad hay que hacer caso al entrenador/persona encargada ya que es el que prepara la sesión.

6. **¿Trabajáis o habéis trabajado como monitora-entrenadora de voleibol? ¿En qué Club Deportivo lo habéis hecho?**

- **Arancha:** Sí, el curso pasado estuve trabajando como entrenadora de la escuela de voleibol de Ávila.
- **Miriam:** Sí, actualmente trabajo entrenando a un grupo de voleibol, de la escuela de voleibol de Ávila. El año pasado también entrené a otro equipo diferente, pero de la misma escuela.

7. **¿Qué edades tienen o tenían las deportistas con las que entrenabais? ¿Qué valores intentáis transmitirles a través del deporte?**

- **Arancha:** Las deportistas tenían edades entre 13 y 15 años. Lo que intentaba transmitirles era el valor del esfuerzo y del compañerismo. También intentaba enseñarles que, aunque no siempre se gane, siempre hay que intentarlo hasta el final.
- **Miriam:** Las deportistas que entrenaba el año pasado tenían entre 13 y 15 años, las de este año van desde los 8 años hasta los 14. Los valores que quiero transmitirles es el juego limpio, que todo esfuerzo conlleva su recompensa, que el deporte es para disfrutarlo y nunca tirar la toalla.

8. ¿Qué os aporta personalmente vuestra labor como monitoras-entrenadoras?

- **Arancha:** Para mí creo que es una gran oportunidad de crear un equipo en el que crear un buen ambiente donde poder conocer a gente nueva mientras disfrutamos haciendo deporte.
- **Miriam:** A mí me interesa transmitir la pasión que tengo por el voleibol y además transmitir unos valores de compañerismo para crear un ambiente en el que todas disfrutemos.

9. ¿Cómo influye el deporte en vuestra vida social universitaria? ¿Creéis que el deporte debería tener más presencia en la universidad?

- **Arancha:** El deporte tiene gran importancia ya que, conocemos a personas que no son de nuestro círculo cercano y, además, nos ayuda a desconectar de las labores de la universidad. Creo que sí que debería tener más importancia porque el deporte es muy importante en la vida, y más en una época en la que tenemos mucha presión de trabajos y estudios y así sirve para desconectar.
- **Miriam:** En mi vida universitaria, hacer deporte ha conllevado tener un grupo de amigas nuevo ya que el equipo está formado por gente de toda la universidad. En mi opinión, el deporte debería ser más importante en la universidad porque además de promover muchos valores, también se crean amistades.

10. ¿Qué ha significado para vosotras el deporte durante vuestra etapa universitaria? ¿Qué mensaje os gustaría dar a quienes aún no se han animado a participar?

- **Arancha:** Para mí ha supuesto un espacio de desconexión en el que he conocido a mucha gente que hoy en día considero mis amigas, además de que he disfrutado practicándolo. El mensaje que yo daría a las personas que no se han animado a participar es que no tengan miedo en probar algo nuevo y que en el equipo siempre van a ser bienvenidas.
- **Miriam:** He hecho amistades nuevas, además de hacer el deporte que más me gusta y poder seguir disfrutándolo estos años universitarios. Mi mensaje sería que se quiten los miedos y que participen en el deporte que más les guste, y que aunque no tengan un deporte favorito, que prueben y se animen ya que se sacan muchas cosas positivas.



“El futuro no se alcanza con prisas, sino con jugadas pensadas; como quien entrena sin esperar aplausos, sabiendo que cada pase lo acerca al partido donde le espera lo mejor.”

N. O. A

PARA MÁS INFORMACIÓN:

Si quieres más información sobre algún tema relacionado con la actividad física y la salud, si necesitas asesoramiento y orientación en la planificación de tus entrenamientos o compaginas estudios y deporte y te gustaría compartirlo con nosotros, ponte en contacto con los responsables del SEFYD a través de los siguientes medios:



Correo electrónico: vrmartin@usal.es



Teléfono: 6303066663870



Página web:

<https://deportes.usal.es/>

<https://deportes.usal.es/campus-de-avila/>



Instagram: usaldeportesavila



Horario de Atención:

Durante el curso académico: L, X y V de 9:00-14:00 h.

Del 1 de julio al 15 de septiembre: De L a V de 9:00-14:00 h.

SEFYD Campus de Ávila (Facultad de Educación y Turismo de Ávila)

C/ Madrigal de las Altas Torres, N° 3)

Boletín Informativo Mensual Campus Activo Ávila

Boletín Informativo N° 9
AQUÍ