



**MEMORIA DE ACTIVIDAD**

**Oficina de Deportes  
2018/2019**

## **CONTENIDO**

**CAMPEONATO AUTONÓMICO DEPORTE UNIVERSITARIO**

**CAMPEONATOS DE ESPAÑA UNIVERSITARIOS**

**COMPETICIONES INTERNAS**

**JORNADAS NACIONALES DEL DEPORTE UNIVERSITARIO**

**GALA DEL DEPORTE**

**INAUGURACIÓN COMPLEJO DEPORTIVO DE CAMPUS DE SANT JOAN**

**ACTIVIDADES DIRIGIDAS**

**PROGRAMA DE MUSCULACIÓN Y CARDIO (PMC)**

## **CAMPEONATO AUTONÓMICO DEPORTE UNIVERSITARIO ([CADU](#))**

Las universidades de la Comunidad Valenciana organizan en cada curso académico el Campeonato Autonómico de Deporte Universitario en el que participan todas las universidades de la Comunidad, tanto públicas como privadas, representadas posteriormente en el Campeonato de España de Deporte Universitario (CEDU) y que son las siguientes:

- Universitat d'Alacant (UA)
- Universidad Cardenal Herrera CEU (UCH-CEU)
- Universidad Católica de Valencia (UCV)
- Universidad Miguel Hernández de Elche (UMH)
- Universitat Jaume I de Castellón (UJI)
- Universitat Politècnica de Valencia (UPV)
- Universitat de València E.G. (UVEG)

El Campeonato Autonómico de Deporte Universitario se realiza tanto en deportes individuales y de pareja, como en colectivos o de equipo.

El objetivo del CADU es en su origen “fomentar la práctica deportiva entre el estudiantado de las distintas universidades que forman parte de la Comunidad Valenciana, a través de competiciones”. Dicho campeonato se regirá en las normas de juego que así se establecen en cada una de las disciplinas deportivas de acuerdo con las Normas de Disciplina Deportiva de los Campeonatos de España Universitarios, y las reglas oficiales de juego y reglamentos de las distintas federaciones deportivas españolas. No obstante, ello existe un Reglamento General CADU regulador de las especificidades del Campeonato.

Dentro de las 32 modalidades disputadas, la UMH ha organizado los CADU de kárate, bádminton y frontenis, coincidiendo las dos primeras como organización previa a los Campeonatos de España Universitarios de la Comunidad Valenciana.

A continuación, se presentan las 3 memorias desarrolladas de los diferentes deportes organizados este curso por la Universidad Miguel Hernández.

## MEMORIA FRONTENIS

CAMPEONATO AUTONÓMICO UNIVERSITARIO DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELCHE  
MEMORIA FRONTENIS



## MEMORIA BÁDMINTON

CAMPEONATO AUTONÓMICO UNIVERSITARIO DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELCHE  
MEMORIA BÁDMINTON



## MEMORIA KÁRATE

CAMPEONATO AUTONÓMICO UNIVERSITARIO DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELCHE  
MEMORIA KÁRATE



Además de la organización, la Universidad Miguel Hernández ha tenido representación de sus equipos en 28 de las 32 modalidades deportivas disputadas, quedando ausente en rugby 7, donde ya se está trabajando a través del desarrollo de torneos de rugby tag impulsado a través del Grado en Ciencias del Deporte, en la consolidación de un nuevo equipo para representar a la UMH. En general la participación ha sido buena, a pesar de ello se está trabajando en formas de incrementar la difusión y el alcance a los estudiantes con el objetivo de que el curso próximo se pueda subir un escalón en la participación. Para ello se espera una mayor actividad en RRSS y la implementación de charlas informativas al inicio de curso especialmente en los estudiantes de primer curso para que desde su llegada a la UMH conozcan los recursos en el área de deporte y salud con los que pueden contar. También se está trabajando de manera activa con los servicios de Radio UMH y con el servicio de comunicación para aumentar la difusión, realizando diversas entrevistas, cuñas de radio y generando continuo contenido que permita hacer crecer la oferta y la demanda deportiva, tanto de las competiciones como de las actividades dirigidas:

[CEU](#)

[CADU](#)

[RUGBY TAG](#)

[AIKIDO](#)

La modalidad de Eikiden no se ha disputado este año por falta de patrocinadores. En maratón ya se ha contactado este curso para establecer un equipo de la UMH además de la escuela de running que puede servir de cantera y mejora del rendimiento tanto de los deportistas como de los miembros de la comunidad universitaria. En las modalidades de squash e hípica no ha habido inscritos, por lo que especialmente en esta primera, se debe favorecer la difusión de este deporte y tratar de conseguir participantes para el próximo curso.

A continuación, se presentan los datos de participación y resultados de los equipos UMH en las diferentes modalidades deportivas:

**Tabla 1.** Listado de inscritos, participantes y resultados en CADU 2018/19.

CADU							
DEPORTE	INSCRITOS	PARTICIPANTES		RESULTADOS			EQUIPOS
		H	M	ORO	PLATA	BRONCE	
Atletismo	37	25	12	4		2	
Ajedrez	13	5					
Bádminton	10	4	1	2	1	2	1º
Baloncesto	75	22	20				
Balonmano	55	18	20		1		
Campo a Través	43	22	6			1	2º
Ekiden	-	-	-	-	-	-	-
Escalada	20	5	3				1º
Esgrima	5	3		1			
Frontenis	4	4					
Fútbol 11 - 7	176	24	32				
F. Sala	95	24	16				
Golf	4	2		1			
Goalball	16	5	4		2		2º
Hípica	-	-	-	-	-	-	-
Judo	10	4	1	1	2	2	
Karate	3	2		1	1		
Maratón	-	-	-	-	-	-	-
Natación	46	20	13	3	5	1	4º
Orientación	13	7	2	1			3º
Pádel	53	11	9				4º
Pelota Valenciana	3	2			1	1	3º
Rugby	3	-	-	-	-	-	-
Squash	-	-	-	-	-	-	-
Remo	21	8	10	1	1		1º
Taekwondo	6	1	1			1	
Tenis	26	9	4	1			1º
Tenis Mesa	21	3	1		2		2º
Trail	32	12	2		1		2º
Triatlón	29	10	2		1		
Vela	12	4	1	1			1º
Voley	98	21	16				
Vóley Playa	30	6	6				
<b>TOTAL</b>	<b>959</b>	<b>283</b>	<b>182</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	

**Tabla 2.** Listado de inscritos, participantes y resultados en CADU de deportes colectivos 2018/19.

LIGA CADU EQUIPOS						
DEPORTE	INSCRITOS		PARTICIPANTES		PUESTO	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
<b>Baloncesto</b>	43	32	22	20	5º	3º
<b>Balonmano</b>	33	22	18	20	2º	4º
<b>Voleibol</b>	39	54	21	16	5º	3º
<b>Rugby</b>	-	-	-	-	-	-
<b>Futbol</b>	133	43	24	32	4º	3º
<b>Tenis</b>	19	7	9	4	1º	1º
<b>Pádel</b>	37	16	11	9	4º	4º
<b>Futbol sala</b>	68	27	24	16	6º	3º
<b>TOTAL</b>	<b>372</b>	<b>201</b>	<b>129</b>	<b>117</b>		

## CAMPEONATOS DE ESPAÑA UNIVERSITARIOS

En el curso 2018-19 las 7 universidades de la comunidad Valenciana en colaboración con la Fundación Trinidad Alfonso, han albergado de manera coordinada 25 campeonatos de España Universitarios del 2 de marzo al 15 de mayo. El acuerdo estuvo presidido por la presidenta del CSD María José Rienda en el que destacó la “excelente coordinación para la organización, la importancia de las universidades en la carrera dual de los deportistas y el fomento de la actividad física a través de estos campeonatos en la población universitaria”. La presidenta del CSD ha destacado el papel de la competición internacional universitaria “como apoyo al deporte de alta competición” y ha puesto en valor “la colaboración público privada con organizaciones como la Fundación Trinidad Alfonso”. Este es un ejemplo de coordinación entre Comunidad Autónoma y Estado”, ha señalado.

Además de la organización de los campeonatos, se ha implantado una web en la que de manera conjunta se ha trabajado para ofrecer a todas las universidades la información relacionada con las competiciones, noticias, alojamientos, etc. Dicha web fue anunciada en las [Jornadas Nacionales del Deporte Universitario](#) que se realizaron en la Universidad Miguel Hernández de Elche <https://ceuscv2019.com>

La Universidad Miguel Hernández ha organizado 3 de estos 25 campeonatos, disputados tanto en el Campus de Elche con la celebración de los CEU de baloncesto y bádminton como en San Juan de Alicante con el CEU de kárate, en los que se ha acogido a más de 550 deportistas y técnicos. Destacar la buena organización y el correcto desarrollo de la competición, así como agradecer la alta participación por parte de los voluntarios que facilitó y permitió un total control de la competición para atender a las demandas que se requerían.

A continuación, se presentan los datos y la memoria resumen de los diferentes deportes organizados por la UMH.



Además de la organización, la UMH ha tenido representación en 17 de las 27 modalidades organizadas, con los siguientes resultados.

**Tabla 3.** Listado de inscritos, participantes y resultados en CEU 2018/19.

DEPORTE	CEU					
	PARTICIPANTES		RESULTADOS			EQUIPOS
	H	M	ORO	PLATA	BRONCE	
<b>Atletismo</b>	5	3				
<b>Ajedrez</b>	2					
<b>Bádminton</b>	3	1			2	
<b>Baloncesto</b>	12	12			2	
<b>Baloncesto 3x3</b>	4	4				
<b>Campo a Través</b>	4	4				
<b>Escalada</b>	3	1				
<b>Esgrima</b>	2					
<b>Golf</b>	2				1	
<b>Halterofilia</b>	1	1			1	
<b>Judo</b>	4	2				
<b>Karate</b>	2		1			
<b>Natación</b>	7	1	2	2		
<b>Orientación</b>	4	2				7º
<b>Pádel</b>	2	2				
<b>Tenis</b>	3	2			3	
<b>Tenis Mesa</b>	2	2				
<b>Triatlón</b>	4	2				6º
<b>Vóley Playa</b>					1	
<b>TOTAL</b>	62	37	3	2	10	

Uno de los aspectos a trabajar es el tratar de consolidar un bloque de trabajo con los distintos deportes colectivos, ya que muchos de ellos debido a que los estudiantes están divididos en los diferentes campus, les resulta complicado coordinar agendas y poder entrenar en conjunto, lo cual incrementaría el nivel de nuestros equipos.

Algunas universidades cuentan con programas de ayuda al deportista universitario, en el que a aquellos deportistas destacados se les ofrece servicios de fisioterapia, cubrir el gasto de desplazamiento a los entrenamientos, etc. con el objetivo de mejorar su experiencia deportiva en la universidad.

Otra cuestión a tratar es la internacionalización del deporte universitario. Con el fin de visibilizar el deporte universitario y poder atraer a los deportistas de élite que se encuentran en nuestra universidad, se podría intentar financiar a aquellos estudiantes que consigan oro en los CEU para su participación en los europeos universitarios, pudiendo ser un buen incentivo de participación, visibilidad y motivación.

## COMPETICIONES INTERNAS

Como cada año se viene celebrando, con el objetivo de fomentar la práctica deportiva en los diferentes campus de la Universidad Miguel Hernández y la interacción entre estudiantes de las diferentes titulaciones, así como el PAS y PDI, se han organizado diversas competiciones integradas dentro del Trofeo Rector.

Como viene siendo habitual otros años, el Trofeo Rector de Fútbol sala de los campus de Elche y San Juan es el deporte que más participantes atrae ya que existe un mayor número de practicantes. Concretamente en San Juan, cabe resaltar que con la nueva construcción del complejo deportivo la competición se ha trasladado del Polideportivo Municipal al campus, con lo que esperamos sirva de escaparate a los estudiantes de dicho campus y genere una mayor participación el curso próximo, así como para la implantación de otras modalidades deportivas.

Para el curso 2019/2020 además del fútbol sala esperamos implantar el trofeo rector de pádel, baloncesto 3x3 y voleibol en San Juan, ya que son modalidades deportivas que tuvieron buena acogida en la jornada de puertas abiertas de la instalación y pueden tener éxito en dicho campus.

Como uno de los objetivos prioritarios, se va a trabajar en fomentar la práctica de deportes menos habituales como el baloncesto 3x3 en el que se han celebrado 4 jornadas en Elche con muy buena participación, bádminton, viziuball, ultimate frisbee, rugby tag, etc. Consideramos que es posible establecer torneos de 1-2 días cada mes que permitirían fomentar estos deportes y hacerlos compatibles con las exigencias temporales del grado (por ejemplo, último jueves de cada mes). Además, esto permitiría dar a conocer estos deportes y generar un mayor número de practicantes para nuestros equipos CADU.

Otro aspecto a desarrollar es el fomentar la práctica deportiva en las competiciones internas de las estudiantes, ya que existe una brecha bastante grande en la práctica deportiva entre hombres y mujeres, por lo que crear una oferta deportiva con modalidades deportivas que puedan suscitar un mayor interés, así como fomentar los deportes mixtos como ha sido el caso del torneo de rugby tag y el baloncesto 3x3 en el que perfectamente se puede practicar de manera conjunta por hombres y mujeres.

Por último, se espera involucrar en mayor medida al PAS y PDI a través de ligas internas que generen una mayor interacción entre los trabajadores de la universidad, incluso torneos inter unidades para que los diferentes departamentos se conozcan y en definitiva consigamos una comunidad universitaria más interactiva y saludable.

A continuación, se presentan los datos de las competiciones internas realizadas durante el curso 2018/2019.

**Tabla 4.** Listado de inscritos, participantes y resultados en Trofeo Rector 2018/19.

COMPETICIÓN	INSCRITOS	HOMBRES	MUJERES	GANADOR
TR INVIERNO F SALA SAN JUAN	124	122	2	Chichefos
TR INVIERNO F SALA ELCHE	117	115	2	Esfinter de Milán
TR INVIERNO VIZIUSBALL	22	13	9	Los del CEU
TR INVIERNO TENIS DE MESA	21	7	1	Pablo Romero
TR INVIERNO BÁDMINTON	10	6		Alberto Mejías
TR INVIERNO BALONCESTO 3X3	31	24	7	Jumilla Libre
TR PRIMAVERA F SALA ELCHE	117	101	2	Arsenal de Cenicienta
<b>TOTALES</b>	<b>442</b>	<b>388</b>	<b>23</b>	

		Hombres	Mujeres
Total individuales:	14	13	1
Total Equipos:	397	375	22
Totales:	23	388	23

Ya se está trabajando en la programación del curso 2019/2020 en el que se espera aprovechar la semana de bienvenida para crear competiciones al inicio de curso que permitan dar a conocer estos eventos y en el que la Bienvenida Universitaria sirva para premiar a los deportistas y que toda la comunidad conozca estas competiciones.

#### Trofeo Rector de Baloncesto 3x3



#### Trofeo Rector de Viziusbball



## Trofeo Rector de Fútbol Sala



## JORNADAS NACIONALES DEL DEPORTE UNIVERSITARIO

Los días 28 y 29 de noviembre de 2018, la Universidad Miguel Hernández organizó las Jornadas Nacionales del Deporte Universitario en el salón de actos del Edificio Rectorado. Estas jornadas son de especial relevancia en el área de deporte y promoción de la salud, ya que concentraron a los responsables tanto en el área técnica, académica y de gestión de 57 universidades españolas, con un total de 105 asistentes.

En ellas se contó con la presentación y el posterior debate de cuestiones como la promoción de la actividad física para la mejora de la salud, la búsqueda de mejorar los sistemas de competición del deporte universitario, la visualización e internacionalización del deporte universitario y la inclusión de la diversidad funcional en el deporte y el sistema universitario. También se realizaron actividades de fomento y promoción de la ciudad como una visita turística, y una competición de Viziusbball para los asistentes a las jornadas.

Durante los dos días en los que se dividió la jornada pudimos disfrutar de 10 ponencias de alto nivel sobre las diferentes temáticas indicadas, en las que el debate y propuestas de los diferentes miembros de las universidades permitió buscar soluciones a los problemas con los que cada institución cuenta, con la finalidad de mejorar el servicio y mejorar la salud y la promoción de la actividad física y el deporte en las universidades. Es de vital importancia que como referente institucional que son las universidades, desarrollen un rol activo en esta función. Toda la información relacionada con las jornadas (material, conclusiones, imágenes) se encuentra en la [web de las jornadas](#).



## GALA DEL DEPORTE

Como cada año se ha celebrado la gala del deporte, evento en el que se reúne a los deportistas que han representado a la Universidad Miguel Hernández en los diferentes deportes tanto en el CADU como en el CEU. Esta gala tiene por objeto homenajear a los deportistas y premiar a aquellos que han tenido una actuación o trayectoria destacada.

Este curso la gala se celebró el 30 de junio con la asistencia de un grupo de 93 personas conformado por deportistas, entrenadores, monitores de AADD y miembros de la Oficina de Deportes y Vicerrectorado. En la Gala 2019 los estudiantes premiados han sido:

### **Mejor deportista femenina**

Noemí Sempere Ruiz

Salto de longitud y goalball



### **Mejor deportista masculino**

Atanasio Picazo Gómez

Atletismo



### **Mejor equipo femenino**

Voleibol



### **Mejor equipo masculino**

Baloncesto



**Mejor entrenadora**

Laura Molinés Fernández

Fútbol 11



**Mejor entrenador**

Iván Peña González

Fútbol 11



## INAUGURACIÓN COMPLEJO DEPORTIVO DE CAMPUS DE SANT JOAN D'ALACANT

Con motivo de la inauguración del nuevo complejo deportivo construido en el Campus de Sant Joan d'Alacant, la Oficina de Deportes de la UMH organizó unas jornadas de puertas abiertas el día 12 de marzo. Su finalidad fue dar a conocer a toda la comunidad universitaria el nuevo centro deportivo del campus de Sant Joan d'Alacant, ubicado detrás del aparcamiento del edificio Severo Ochoa. Este complejo cuenta en sus instalaciones exteriores con 2 pistas de pádel, una pista de tenis y una pista polideportiva. Además, cuenta con un pabellón en el que se encuentran los



vestuarios, una sala de musculación y una sala destinada a las actividades dirigidas.

Durante las jornadas desarrolladas tanto de mañana como de tarde se celebraron torneos de deportes colectivos convencionales como fútbol sala y baloncesto 3x3, y de deportes recreativos como colpbol, jugger y rugby tag. También se disputó un torneo libre de pádel que contó con la participación de algunos miembros de PAS además de los propios estudiantes. Sumado a las competiciones deportivas, se realizaron diversas Master Class de actividades dirigidas de circuit training, pilates, salsa y bachata y total training. La premisa de las jornadas fue fomentar la participación de los usuarios por encima de la competición, disfrutando de unas jornadas de convivencia y conociendo deportes menos habituales.



La jornada tuvo una gran acogida contando con casi 150 participantes a lo largo de la jornada de mañana y tarde, cumpliendo el objetivo de que la comunidad universitaria del Campus de San Juan disfrutara de las instalaciones, las actividades y las posibilidades que tiene. Al finalizar la jornada se sortearon prendas deportivas y material deportivo de la UMH entre los participantes y los ganadores de los diferentes torneos.



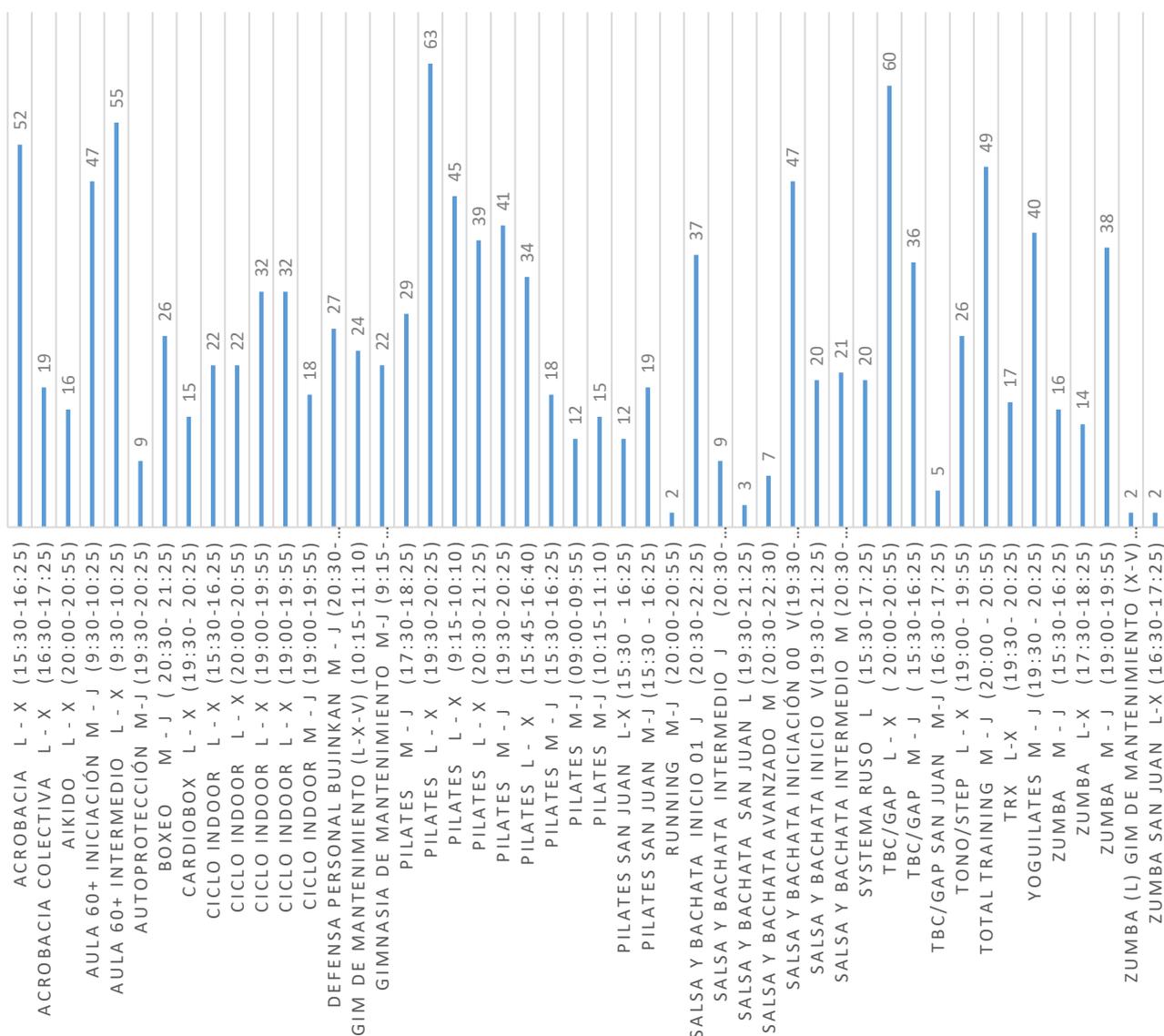
En el momento de la apertura del complejo, no se había finalizado la instalación de la sala de musculación ubicada en el complejo. El lunes 3 de junio se realizó la apertura de la sala, la cual cuenta con maquinaria para que los usuarios puedan trabajar los diferentes grupos musculares y complementar el material de la sala de actividades dirigidas. La sala dispone tanto de máquinas guiadas duales con el objetivo de optimizar el espacio debido a las dimensiones de la sala, una zona para el desarrollo del trabajo cardiovascular mediante elípticas, bicicletas y cintas y una zona de peso libre.

Durante los meses de junio, julio y septiembre se ha realizado una oferta especial de captación con el objetivo de dar a conocer la instalación, servir como preparativos y periodo de test previo al inicio del curso 2019/20 y asegurar el correcto funcionamiento y dinámica de la actividad.



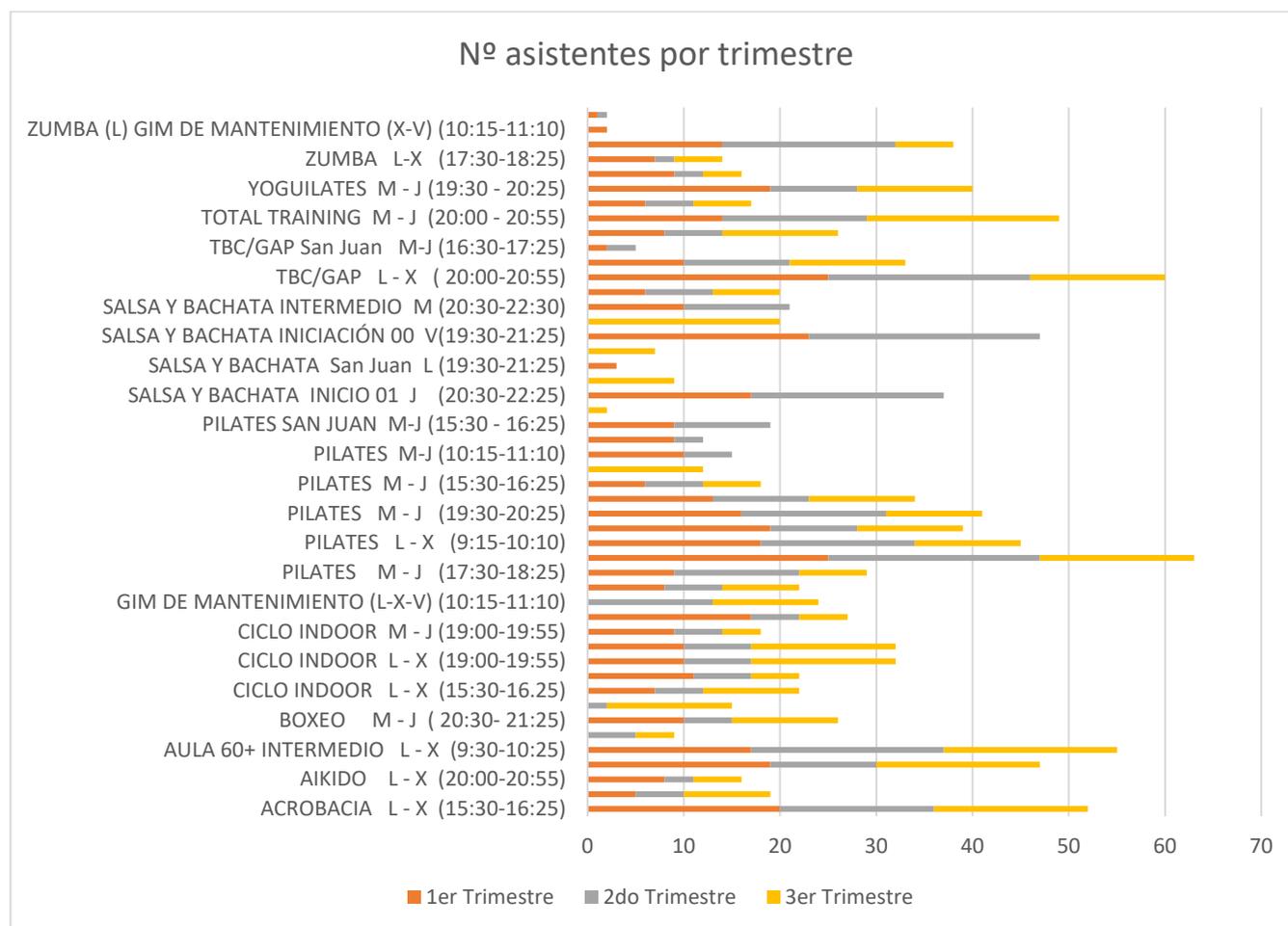
Con objeto de analizar el rendimiento y acogida de las diferentes actividades y horarios, a continuación, se muestran los inscritos anuales en cada una de las actividades dirigidas ofertadas en la UMH. En cuanto a la franja horaria cabe destacar que las actividades que mayor afluencia de inscritos tienen son aquellos turnos ubicados entre las 19:00 – 21:00 de la tarde. Entre ellas destacan las actividades de Pilates, TBC/GAP y Bachata iniciación. La mayor parte de actividades cuentan con inscritos en torno a los 20-35 inscritos. Cabe resaltar también la buena acogida por parte del Aula +60, actividad destinada a la mejora de la condición física de las personas mayores.

### DATOS INSCRITOS TOTALES



**Figura 1.** Usuarios inscritos en las diferentes actividades dirigidas y turnos durante el curso 2018/19.

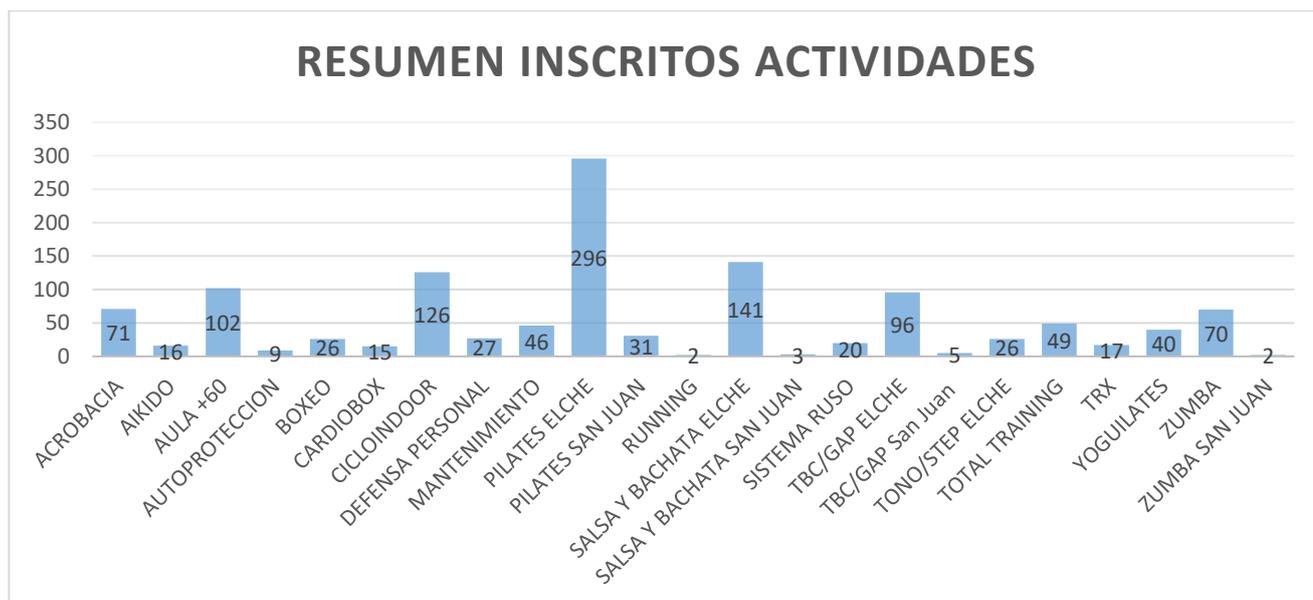
Para analizar el rendimiento de las actividades en base al trimestre, en la tabla 7 podemos observar los datos analizados. En ellos se muestra una distribución equitativa entre los diferentes trimestres, no observándose de manera destacada una mayor o menor actividad en función de la época del curso en la que se oferta la actividad. El primer trimestre (octubre-diciembre) muestra un ligero mayor número de inscritos, probablemente debido a que tras el periodo estival los usuarios traten de recuperar el estado de forma perdido durante las vacaciones.



**Figura 2.** Listado de inscritos en actividades dirigidas y turnos según trimestre.

Por último, analizando las actividades con mayor acogida dentro de los usuarios, en la figura 1 se puede observar que Pilates destaca con 296 usuarios (cuenta con 9 grupos en el campus de Elche), bachata y salsa, ciclo indoor, aula +60 y TBC GAP en orden de asistentes. Recientemente se han incorporado actividades nuevas como el club de running en el campus de Elche y las actividades dirigidas en el campus de Sant Joan d’Alacant con la apertura del complejo deportivo, las cuales actualmente cuentan con baja participación, pero esperamos que durante el curso próximo, tomando las debidas medidas de promoción y difusión, mejorarán sensiblemente los datos presentados en esta memoria. Debemos de tener en cuenta que esta apertura ha coincidido con el final del curso y el inicio del periodo de exámenes, lo cual no facilita una óptima acogida.

Cabe resaltar que la mayor parte de los usuarios del campus de Sant Joan, son estudiantes que acudieron a la jornada de inauguración del complejo, por lo que sería interesante realizar diversos eventos de promoción y jornadas de bienvenida y puertas abiertas al inicio de curso para dar a conocer estas actividades.



**Figura 3.** Listado de inscritos en cada modalidad deportiva en AADD 2018/19.

Para conocer el grado de satisfacción de los usuarios de las actividades dirigidas, se pasó una encuesta de valoración con el objetivo de valorar y tratar de mejorar el servicio ofrecido contestado por 150 usuarios. En términos generales, la mayor parte de las propuestas se encaminan a los siguientes aspectos:

- Mejorar el control de acceso a las actividades, especialmente aquellas que tienen una cantidad de usuarios que puede completar el aforo para que no se supere y se generen clases saturadas.
- Proceder a realizar un inventario del material disponible en cada sala y reponer el material necesario, en función de número máximo de inscritos en la actividad.
- Posibilidad de incluir nuevas actividades. Posibilidad de ajustar los horarios. Mejorar la información de las actividades y los espacios en los que se imparten.
- Mejorar la actualización, reciclaje y tutela de los monitores para llevar una supervisión de su trabajo.

Otros datos de interés son:

- El colectivo que predomina es UMH (84 personas) y 54 externos a la UMH.
- El 72% de los usuarios son mujeres.
- 80 de los usuarios conocieron la actividad por conocidos y 36 por la web de la oficina de deportes.
- El principal motivo de inscripción es el precio, mejorar condición física, horarios y cercanía. El 78% de los usuarios hace la inscripción online.

## PROGRAMA DE MUSCULACIÓN Y CARDIO (PMC)

El programa de musculación y cardio -PMC- es un servicio de entrenamiento que busca mejorar la calidad de vida y el bienestar de sus usuarios utilizando como medio para conseguirlo la práctica de actividad física en grupos reducidos de máximo 10 personas/turno. En este programa recibirá una atención individualizada, es decir, los monitores planificarán las sesiones atendiendo a sus necesidades y posibilidades de práctica teniendo en cuenta sus objetivos e intereses de mejora. Para ello, se realizan un conjunto de Valoraciones de la Condición Física cuyo objetivo será determinar el nivel inicial del usuario para que, posteriormente, los monitores puedan prescribir y controlar su entrenamiento de forma individualizada.

El programa se encuentra ubicado en el complejo de formación deportiva “el Clot”, dentro de las instalaciones de la Universidad Miguel Hernández de Elche.

El programa incluye dentro de su funcionamiento:

PMC: Programa de entrenamiento que tiene una duración trimestral (incluye la planificación de entrenamiento y la supervisión de dos monitores por grupo).

VCF: La valoración de condición física incluye un conjunto de pruebas que se realiza al inicio de la actividad, para después hacer un seguimiento de una por trimestre. Tiene por objetivo determinar los cambios que se producen en el usuario debido a su proceso de entrenamiento y con ello poder ajustar las cargas de trabajo durante las sesiones.

Periodos del PMC:

1<sup>er</sup> trimestre: 1 octubre - 31 diciembre

2<sup>o</sup> trimestre: 1 enero - 31 marzo

3er trimestre: 1 abril - 30 junio

PMC verano: meses de julio y septiembre

Durante el curso el PMC dispondrá de los siguientes turnos y horarios de funcionamiento (sujeto a disponibilidad por proyectos de investigación):

Turnos de 3 días de entrenamiento a la semana: lunes, miércoles y viernes de (08:00-09:00) (09:30-10:30) (15:30-16:30) (17:00-18:00) (19:00-20:00) (20:30-21:30).

Turnos de 2 días de entrenamiento a la semana: martes y jueves de (08:00-09:00) (09:30-10:30) (15:30-16:30) (19:30-20:30) (20:30-21:30).

La asistencia a los grupos a lo largo de los diferentes trimestres se muestra en la siguiente tabla:

**Tabla 6.** Listado de inscritos a PMC por trimestre y horario en el curso 2018/19.

	1ER TRIMESTRE	2do TRIMESTRE	3er TRIMESTRE
L,X,V 08.00-09.00	9	10	10
L,X,V 09.30-10.30	8	10	11
L,X,V 15.30-16.30	11	12	12
L,X,V 17.00-18.00	9	9	5
L,X,V 19.00-20.00	10	8	10
M,J (08.00-09.00)			
M,J (09.30-10.30)			
M,J (15.30-16.30)	12	12	12
M,J (19.30-20.30)	10	9	11
M,J (20.30-21.30)			

Como se observa en la tabla 6 los grupos han mantenido en términos generales el número de asistentes en los 7 grupos abiertos a lo largo del curso. Debido a las características de esta actividad, el número máximo de asistentes está limitado, por lo que debido a la existencia de una mayor demanda se han creado listas de espera.

Tan solo los turnos de martes y jueves de mañanas y noche han quedado sin realizarse por no existir demanda en estos horarios.