

ARTÍCULO Nº 21

Deporte urbano: nuevas maneras inteligentes de utilizar el espacio público para la salud

Nuevas estructuras para el deporte

Una serie de nuevas estructuras inteligentes ya están estimulando a los aficionados al deporte. La ciudad portuaria de Folkestone (Reino Unido) pronto podrá presumir de tener el primer skate park del mundo de más de una planta. El edificio también dispone de espacios para bicigrós (BMX), patines, patinetes y, en el futuro, también para escalada y boxeo. La malla perforada que lo recubre permite que se ventile de manera natural.

Dinamarca también tiene un buen número de proyectos interesantes en curso. El Rabalder Park de Roskilde, cerca de Copenhague, incluye un gran canal de drenaje que ha sido diseñado para patinar por él cuando esté seco. En la zona occidental, en la península de Jutland, en Haderslev, unas nuevas instalaciones combinan un palacio de deportes en forma de iglú y un skate park exterior. Además de ser funcionales, le dan un aire nuevo y distinto a esta típica población costera.

Estructuras temporales

También existen, naturalmente, todas las estructuras oficialmente autorizadas para acontecimientos temporales. Para el Día sin Coches 2016, en Ginebra se diseñó un circuito de ejercicios de 2 km alrededor de una infraestructura urbana ya existente. Ámsterdam añade un buen número de construcciones temporales para la Urban Sports Week. Este evento diseñado “para dotar de una plataforma a los deportes no mayoritarios y darles la oportunidad de exhibirse, no solo a su público natural, sino a un público más amplio” tiene lugar en varios espacios de la ciudad. Incluye deportes como el básquet 3x3, el freerunning, el patinaje en línea o la escalada en bloque, entre otros muchos. Al terminar la semana, muchas de las estructuras vuelven al almacén hasta el año siguiente.

Por supuesto, también son muchas las ciudades que ofrecen todo tipo de carreras lúdicas, maratones, carreras de bicis, caminatas benéficas, etc., en especial cuando hace buen tiempo. En todo caso, sea cual sea la actividad o la ocasión, estos acontecimientos (normalmente anuales) son una opción más para mantenerse en forma o para inspirarse y empezar a practicar ejercicio. Además, permiten interactuar socialmente, lo cual contribuye de manera fundamental a otro componente de la salud personal: la salud mental.

No hacen falta instalaciones especiales

También existen algunas nuevas disciplinas deportivas que utilizan el espacio público en sí y el entorno urbano ya construido como espacio y equipamiento para su práctica. Aunque se parecen hasta cierto punto a las actividades que ofrecen los parques urbanos para adultos, se diferencian de ellas porque se trata de actividades que no están ligadas a un espacio concreto, sino que se pueden llevar a cabo en cualquier lugar de la ciudad.

El parkour es probablemente la disciplina más conocida y con más historia de esta nueva hornada. Nació en Francia como una variación del entrenamiento militar y traslada la noción de carrera de obstáculos al

entorno construido o inmediato. Gracias a que implica estar constantemente saltando, corriendo, rodando o escalando, supone un buen ejercicio al tiempo que proporciona sensación de competición.

En muchos aspectos, ha inspirado las demás modalidades de deporte urbano en exteriores, cada una de las cuales presenta unos rasgos particulares. Así, por ejemplo, el street workout o entrenamiento callejero se sirve de objetos urbanos (bancos, bordillos, escaleras, parques); es una actividad de alta intensidad que ejercita diferentes grupos de músculos, combinando calistenia, ejercicios con peso corporal y gimnasia. La modalidad urban fartlek combina resistencia y ejercicios por intervalos en espacios públicos para activar tanto el sistema aeróbico como el anaeróbico. El urban gym utiliza técnicas de parkour para convertir zonas urbanas en centros de fitness sin necesidad de gimnasio.

¡En marcha!

Con todo este abanico de instalaciones nuevas y antiguas, deportes nuevos y antiguos, parques, caminos y gimnasios, las ciudades ofrecen opciones únicas e interesantes para mantenerse en forma. El gran cambio es que la cantidad y tipo de actividades está aumentado de forma tan radical, que es posible hacer una actividad distinta casi cada día. Así que hay que ponerse en marcha. Las ciudades no se quedan quietas, y tampoco deberíamos hacerlo nosotros. Y si no hay ninguna actividad o espacio que encaje con nosotros dentro de toda esta diversidad, siempre podemos poner en marcha una actividad propia. Así es, cada uno puede empezar su propio “movimiento”.

¿QUÉ TENGO QUE HACER CON ESTO?

Debes hacer una redacción personal, ESCRITA A MANO, en la que aparezcan al menos los siguientes apartados:

- * Un resumen del artículo
- * Un comentario personal sobre el mismo (estás de acuerdo o en desacuerdo, te parece útil la información, es discutible con otros datos consultados, es difícil de llevarlo a cabo, etc.)
- * Una comparación con tus hábitos individuales (extenderse en éste apartado, con referencias a tus hábitos de vida, o los de tu familia o grupo de amigos).
- * Propón un juego, actividad o ejercicio donde se pueda mejorar o trabajar el contenido del artículo.

Debes hacer la redacción de 1 carilla (1º, 2º y 3º de ESO) o 1-2 carillas (4º ESO y 1º Bachillerato) y se tendrá en cuenta en su valoración lo siguiente:

- * 40% el contenido (si lo que dices tiene lógica, si has captado bien la información...)
- * 30% la expresión (si has logrado escribir bien lo que querías decir).
- * 30% las faltas de ortografía y caligrafía.

¡¡¡NO OLVIDES PONER EL NOMBRE Y APELLIDOS Y EL CURSO!