



NUEVAS OPCIONES PARA EDUCACIÓN FÍSICA: CARRERA DE OBSTÁCULOS (GLADIATOR RACE)

NEW OPTIONS FOR PHYSICAL EDUCATION: OBSTACLE RACE (GLADIATOR RACE)

Antonio Baena-Extremera y Adrián Melgarejo García

Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Murcia, España

RESUMEN: El proyecto desarrollado a continuación se basa en la creación y organización de una carrera de obstáculos que combina el trail de montaña y la carrera a pie por asfalto. En ella los participantes podrán ir disfrazados o caracterizados de la forma en la que elijan. Esta carrera está diseñada para personas mayores de 18 años debido a la complejidad y peligrosidad de algunos obstáculos. El evento está pensado para que se desarrolle en la localidad Murciana de Alhama de Murcia, aprovechando los espacios y obstáculos naturales que nos regala la geografía. El recorrido contara con un total de 8,5 kilómetros aproximadamente por los cuales estarán colocados diferentes obstáculos como fosos de barro, hinchables, alambradas etc. A pesar del carácter lúdico de la carrera en la que se tendrán en cuenta aspectos tales como la vestimenta de los participantes también se le dará importancia a la clasificación personal de cada individuo con la intención de no perder el carácter competitivo de la prueba. A demás otra novedad que presenta esta carrera es el servicio de ludoteca que se ofertara para que padres y madres puedan asistir a las pruebas con sus hijos.

Palabras clave: salida profesional, aventura, actividades en el medio natural, educación física.

ABSTRACT: The project developed below is based on the creation and organization of an obstacle race that combines mountain trail and running on asphalt. The participants may go disguised or characterized the way they like. This race is designed for persons over 18 years due to the complexity and dangerousness of some obstacles. The event is thought to be set in the Murcia city Alhama de Murcia, taking advantage of the natural spaces and obstacles that geography gives us. The tour will feature a total of approximately 8.5 km throughout which different obstacles such as mud pits, inflatables, wired fences, etc., will be placed. In spite of the playful nature of the race in which there will be borne in mind such aspects as the participants clothing, it will also be important the personal ranking of each individual with the intention of not losing the competitive nature of the contest. Another innovation that this race presents is the toy library service that will be offered so that parents may attend the competition with their children.

Key words: Professional output, adventure, natural environment activities, physical education.

Baena-Extremera, A. y Melgarejo García, A. (2015). Nuevas opciones para Educación Física (gladiator race). *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 8(16), 56-60. Disponible en: <http://www.cepcuevasolula.es/espiral>.

Fecha de recepción: 12/07/2014
Fecha de aceptación: 01/12/2014

Enviar correspondencia a:
abaenaextrem@um.es



1.- INTRODUCCIÓN

El running es actualmente uno de los ejercicios físicos más practicados, siendo incluso denominado desde algunos campos de la ciencia, como deporte de adicción. En este sentido Antolín, Gándara, García y Martín (2009), indican que el marco en el que se basa expresa que los corredores regulares en su práctica frecuentemente llegan a ser adictos a correr y continúan incluso corriendo ante el detrimento de la salud (p.6). Esta circunstancia refuerza la teoría de la adherencia hacia dicha práctica deportiva.

Hablando del gran éxito de las carreras en estos últimos años (Gutiérrez, 2013), ya en el siglo XXI se empieza a comprobar, a través de estudios y encuestas como las de los hábitos deportivos del año 2010, la aparición de cambios significativos en las actitudes. Estos cambios nos indican el desarrollo de un tipo de deporte más participativo, más lúdico y también más integral. Señales de ello son, por ejemplo, el éxito de las carreras populares, las campañas de deporte para todos, el incremento de personas que hacen deporte fuera de las instalaciones regladas, el aumento de personas que practican un deporte por distracción para hacer amistades o, simplemente, para estar en forma... (Gutiérrez, 2013, p.311), por ello creemos que es el mejor momento para llevar a cabo un proyecto de este tipo.

Refiriéndose a el aumento del tiempo libre, el aumento de la capacidad adquisitiva de la población, el incremento de la clases medias y la diversificación de las ofertas de práctica física, Hellín, Moreno y Rodríguez (2004), acuerdan que estos cambios sociales políticos y económicos se concretan en el campo de la actividad físico-deportiva en intereses y motivaciones diversas según la edad y el género,(p.3), existiendo una preocupación diferente por la salud dependiendo la capa social a la que pertenezca el individuo.

Entre los hábitos que se consideran más favorables para la salud, Shephard (1984), contempla los de una alimentación correcta, una actividad física adecuada y unas pautas de descanso regulares y apropiadas.

Teniendo en cuenta el gran éxito de las carreras populares debido a los avances tecnológicos en el deporte, la nueva cultura social del ocio y el concepto de recreación, hacen que la juventud busque nuevas posibilidades de movimiento en contacto con la naturaleza (Encinas, 2008). Por ello, hemos querido introducir una prueba que además se combinase con los deportes de aventura, ya que consideramos que podría tener una aceptación positiva por parte de los runners, que acostumbrados a las típicas carreras de la ciudad, quieren probar otras que le supongan un reto diferente.

En esta carrera se fusiona el esfuerzo requerido por la prueba con la diversión de sortear los diferentes obstáculos, en definitiva una prueba que marcará la diferencia respecto a otras debido al carácter lúdico de la misma y a la comodidad otorgada por la organización por el servicio prestado de ludoteca. Por todo ello, el objetivo de este trabajo es explicar cómo se puede organizar una carrera de este tipo, en la localidad de Alhama de Murcia, aprovechándose de las ventajas y solventando los problemas que nos proporciona el lugar.

2.- OBJETIVOS Y DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Los objetivos que se pretenden conseguir con este trabajo:

- Descubrir una nueva salida profesional del licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en la organización de carreras de este tipo.
- Conocer nuevas formas de competir teniendo el trail como eje fundamental.
- Disfrutar de la carrera desde una perspectiva mayoritariamente lúdica.
- Crear adherencia en los participantes a actividades físicas de este tipo.
- Fomentar valores de respeto y cooperación por los demás participantes.

A continuación, una vez descritos los objetivos se desarrollan las diferentes partes que son necesarias para llevar a cabo este proyecto.



Hemos tenido en cuenta el emplazamiento y las condiciones del lugar en el que se va a desarrollar ajustándonos lo máximo posible a la realidad con la intención de minimizar cualquier tipo de fallo o imprevisto que pudiera ocurrir. Tratamos aspectos que van desde el recorrido del evento o las personas a las que va dirigido hasta las infraestructuras necesarias para llevarla a cabo.

Participantes

El evento está pensado para abarcar a unos 500 participantes, tanto mujeres como hombres. No podrán participar personas menores de 18 años debido al riesgo del recorrido y de algunos obstáculos.

A los participantes se le recomendará acudir a la carrera con un cierto nivel de preparación física debido a la dificultad de la prueba, sin embargo seremos lo menos restrictivos posible en este ámbito. El recorrido es el mismo para todos pero es el propio participante el que se impondrá un ritmo de carrera y por tanto controlará en cierta medida la dureza de la carrera.

Distancia y obstáculos

La distancia total de la prueba será de 8,5 Km aproximadamente. Al recorrido total de la carrera se le añadirá una zona de pre-salida para agrupar a los participantes al inicio y una zona de llegada a meta. A mitad del recorrido se instalará un punto de avituallamiento y se dispondrá de un total de dos horas y media para acabar la carrera.

Los obstáculos se distribuirán de forma uniforme durante todo el trayecto de forma estratégica, contando con un total de 25. Destacamos algunos de los obstáculos:

- Alambrada terrestre: Una serie de alambradas situadas a 40 cm en la que los corredores tendrán que arrastrarse por el suelo para poder superarlas.
- Pared de balas de paja: Un cumulo de balas de paja que alcanzará los 3 metros de altura equipado con una red de agujeros para poder trepar.
- Tackle Rugby: Voluntarios con colchonetas de entrenamiento de rugby para dificultar el paso a los participantes.
- Montaña de ruedas: Un tramo en el que el suelo estará completamente de ruedas para dificultar el paso.
- Piscina de espuma: Piscina hinchable de espuma colocada antes del punto de avituallamiento.
- Hinchables: Varios tipos de hinchables que los participantes tendrán que superar saltando, escalando etc.
- Los contenedores de obra: contenedores de obra rellenos de diversos elementos.
- Agujeros de agua: agujeros repletos de barro y agua.
- Tobogán gigante: tobogán cubierto con plástico y repleto de jabón para deslizarse.

A todos estos obstáculos se le añade los propios que nos ofrece la naturaleza, zonas de piedras, desniveles del terreno, ramblas etc.

Servicios e infraestructuras

Un evento de este tipo requiere de una serie de infraestructuras para proporcionar a los participantes un servicio seguro y de calidad; a continuación hablaremos sobre los diferentes aspectos que hemos tenido en cuenta para conseguir que esto sea así.

Uno de los aspectos más importantes relacionados con la seguridad es la contratación de los seguros, para ello contrataremos un seguro de responsabilidad civil con la empresa Helvetia. El seguro no solo cubrirá a los participantes sino también a los voluntarios y a los organizadores.

Además, contaremos con los servicios de protección civil y policía local encargados de la seguridad y con la cruz roja, encargada de los aspectos más relacionados con la salud y el cuidado de los participantes.



A pesar de todos estos servicios uno de los condicionantes más importantes de la seguridad es la prevención, por ello tomaremos medidas necesarias para evitar que se produzca ningún tipo de incidente proporcionándoles información a los participantes por medio de la página web, carteles, trípticos etc.

Para dar un mayor confort a todos los participantes se instalará una serie de duchas en un espacio cercano a la zona de meta y un servicio de taquillas para que los corredores puedan dejar sus pertenencias sin ningún tipo de preocupación.

Debido a la magnitud del evento se necesitara mucho personal para que todo se desarrolle de una forma correcta, por ello contaremos con voluntarios a través de los diferentes clubes deportivos de la localidad, cualquier persona interesada y los alumnos del ciclo de grado superior de actividad física y deporte.

Pediremos los permisos necesarios a medio ambiente ya que la carrera pasa por algunos espacios naturales y si fuera necesario a alguna persona en particular. Todo se realizará modificando el entorno lo menos posible. Además pediremos al ayuntamiento el corte de carreteras y caminos necesarios hasta que finalice la carrera.

Fecha

El evento está pensado para llevarse a cabo el primer fin de semana de Mayo por varios motivos. Uno de ellos es porque en la misma fecha, en la localidad donde se realiza el evento, Alhama de Murcia, tiene lugar las fiestas populares de los “CorreMayos”. Esto puede propiciar que se inscriba un mayor número de participantes. A demás al llevar a cabo el evento en esta fecha esperamos que el ayuntamiento colabore de una forma más notoria ya que será un claro beneficiario de dicha actividad. Por otro lado el clima en esta época suele ser adecuado para realizar actividades de este tipo.

Actividades complementarias

Como actividades complementarias realizaremos un concurso de disfraces, un concurso de fotografía, un servicio de ludoteca para los niños que acudan y una paella para finalizar la velada.

3.- CONCLUSIONES

La organización de eventos de este tipo, acerca con su carácter lúdico la práctica de la actividad física a un mayor número de personas. Es una herramienta interesante para que personas ajenas al mundo de las carreras a pie den su primer paso y para crear una mayor adherencia en personas ya iniciadas.

Proyectos de este tipo crean una nueva salida profesional para el graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, sobre todo como organizador de eventos deportivos. Debido a la reducida oferta de trabajo reservada expresamente para el graduado en CCAFD, la organización de eventos aparece como una nueva salida profesional. Son muchas las funciones que hay que controlar en un evento de este tipo desde el cronometraje, seguridad de la prueba hasta el asesoramiento físico a los participantes, todos ellos factores relacionados con la calidad del evento y quien mejor para llevar a cabo esta función que la de una persona cualificada.

La organización de eventos permite la gestión y el aprovechamiento de zonas no convencionales y cumple con una función socializadora para el beneficio de la población.

El servicio de ludoteca otorga un punto a favor más a este evento ayudando a que tanto padres y madres puedan participar en la carrera sin preocuparse por la atención de sus hijos. Es una actividad innovadora que tiene un amplio campo de mejora y en la cual el graduado en CCAFD debe estar presente.

4.- REFERENCIAS

Antolin, V., Gándara, J., García, I., y Martín, A. (2009). Adicción al deporte ¿Moda postmoderna o problema socio-sanitario? *Norte de salud Mental*, 34,15-22.



- Gómez Encinas, V. (2008). Juegos y actividades de reto y aventura en el contexto escolar. *Wanceulen E.F. Digital*, 4, 1-12.
- Gutiérrez, G. (2011). *Los hábitos deportivos de la población escolar en España*. Madrid: Underbau.
- Gutiérrez, G. (2013). El deporte es nuestro. Experiencias de construcción de instalaciones deportivas en tiempos de crisis. *Arxiu d'Etnografia de Catalunya*, 13, 310-113.
- Hellín, P., Moreno, J. A., y Rodríguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4, (1-2), 101-116.
- Shephard, R. J. (1989). Exercise and life style change. *British Journal of Sport Medicine*, 23, 1, 11-22.

