

Introducción

El hombre al volverse sedentario comprendió que sus necesidades le exigían ir buscando los medios no sólo para proveerse comida, sino vivienda. A raíz de ello, se empezaron a formar pequeños pueblos que en un principio albergaban sólo necesidades, pero después se fueron creando espacios para otro tipo de actividades y no sólo casas. Al ir creciendo y evolucionando las personas, estas se volvieron más sofisticadas. Eso llevó a querer crear no sólo lugares que satisficieran las necesidades, sino también tuvieran confort y estética. Y la arquitectura no fue la excepción, puesto que su especialidad es elaborar lugares para hacerlos armónicos y/o expresivos; lo que se ha vuelto una especie de arte manifestado en grandes espacios, con dimensiones mayúsculas.

Este arte se ha ido desarrollándose más, ya que no sólo debe cumplir con las necesidades de proporcionar vivienda, sino que el hombre va requiriendo otras cosas para poder mantenerse dentro el ritmo de vida que ésta exige. Uno no sólo debe tener satisfecho el lugar donde dormir, comer y trabajar, sino también los lugares de esparcimiento y de mantenimiento (tanto físico como mental). Por ello se han creado sitios donde uno se divierte y/o se

ejercita. De esta manera el deporte, no sólo es aquel método para mantener un cuerpo sano, sino también le da descanso a la mente y ayuda a una mejor interacción social.

Dentro del deporte también observamos cuales son nuestras capacidades, potencialidades y limitaciones, nos enseña: a competir, a esforzarnos y a mantener una férrea disciplina.

Así vemos que, a lo largo de la historia, las diferentes culturas han dado día a día mayor importancia al deporte; creando centros especializados y dando promoción. Sin embargo en nuestro país el modo de concebir al deporte ha ido cambiando con el tiempo; ya que, de ser uno de los primeros países en introducir el concepto de cultura física ha pasado a sustituir sus objetivos en una simple ideología de clase de deportes.

Mientras que entre 1900 y 1930 el número de horas dedicadas en las escuelas a la cultura física superaba las cinco horas semanales, hoy en día cuando mucho se imparten una o dos horas semanales.

Es así como el panorama deportivo se ve afectado a partir de la organización de grandes eventos como: los Juegos Olímpicos y las Copas Mundiales de Fútbol, donde se comenzó a perder la finalidad como tal, al suplantarse con eventos internacionales los programas de desarrollo físico. Lo cual llevó a que entre 1940 y 1960 se promovieran las asociaciones civiles; las cuales se manejarían de forma independiente del deporte, sin la participación gubernamental.

Las circunstancias políticas y sociales de cada época han dado origen a un modelo de organización y de control corporativo, y desgraciadamente, por los múltiples intereses que dominan al deporte y por la limitación de los

recursos para su atención y desarrollo, han afectado severamente a las estructuras deportivas y a sus resultados.

Es por lo anterior, que fomentar la cultura del deporte se vuelve primordial. Pero para llegar a este cambio se necesita proporcionar:

- Un conocimiento básico de las mínimas actividades físicas.
- Apoyos financieros y organizativos para obtener un sistema de autogeneración de recursos.
- Instalaciones deportivas eficientes, con los espacios suficientes y adecuados para la comunidad.

Por lo que este trabajo realiza el proyecto para un Centro Deportivo en la ciudad de San Martín Texmelucan; ya que es un municipio en proceso de desarrollo que demanda nuevos espacios deportivos.

Aspectos generales

Uno de los problemas que actualmente enfrenta el Municipio de San Martín Texmelucan es la falta de equipamiento deportivo que ofrezca alternativas de desarrollo en las diversas manifestaciones del deporte, enfatizando prácticas nuevas; como del ciclismo de montaña. Ya que dentro de éstas prácticas, ésta última es una de las que se han venido organizando por la comunidad. Lo que nos genera la necesidad de elaborar una investigación con el fin de obtener resultados para la realización de un proyecto que cubra las demandas de los usuarios de esta ciudad.

Si bien es cierto que el deporte se ve reflejado en su salud como una forma de prevención de las enfermedades y en una mejor calidad de vida de la población, también es una actividad que permite un mejor desarrollo físico, social y mental de los individuos.

Justificación de la propuesta

Para que la característica de buena salud en los habitantes de una comunidad esté dada, no sólo depende de las entidades gubernamentales que promocionen instalaciones, sino además de la participación de los integrantes que forman parte de la sociedad, así como de un medio físico adecuado que permita la realización de eventos relacionados con el deporte.

Actualmente las actividades asociadas al deporte son uno de los sectores económicos más dinámicos y de mayor crecimiento en la ciudad. Por lo que cualquier inversión que se realice en este ámbito promoverá el desarrollo de la calidad de vida de los ciudadanos y su desempeño como individuos.

Objetivos

Con el fin de abordar las necesidades deportivas de San Martín Texmelucan se propone:

- Diseñar un Centro Deportivo que cubra las actividades físicas de mayor demanda.
- Dar énfasis a las actividades de ciclismo como una forma de potencializar la práctica deportiva en la población.
- Proponer un espacio de servicios y estacionamiento para eventos de ciclismo de montaña futuros, así como una zona de expansión del mismo Centro Deportivo.

Alcance

- Desarrollar la propuesta del Centro Deportivo como un proyecto ejecutivo.

El deporte en el mundo contemporáneo

El Deporte, es una palabra derivada del vocablo francés “deport”, que significa entretenimiento, conservando siempre un carácter lúdico. La Real Academia Española lo define de dos formas: como “recreación, pasatiempo, placer, diversión, ejercicio físico (por lo común al aire libre)” y como “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”.

Al deporte se le puede considerar como una actividad organizada por la sociedad civil que ahora funciona de una manera continuada. Joseph Lluís Vilaseca Guash lo define como:

“... una actividad que ayuda en la formación de la persona tanto en el aspecto físico como psíquico”¹.

¹ VILASECA, El Deporte como Movimiento de Masas, 2000

Es decir que es un esfuerzo físico muscular más o menos intenso, según sea la clase de ejercicio, que además forma parte de un conjunto de prácticas físicas que el hombre realiza para divertirse o para mejorar sus capacidades físicas e intelectuales.

Sin embargo, pese a todos los beneficios que el deporte proporciona, en la actual sociedad se desarrolla un estilo de vida cada vez más automatizado (por la aparición de muchos mecanismos y aparatos que disminuyen el esfuerzo físico) por lo que existe una tendencia a menospreciar las ventajas que intervienen en la salud física y mental de las personas, producida por la actividad de cualquier tipo de deporte.

Actualmente el deporte es catalogado como una actividad trivial y recreativa, orientada hacia el placer, que emplea el cuerpo más que la mente y que carece de valor económico. En consecuencia, no se le considera que plantee problemas sociológicos “serios”; aunque a pesar de cierto abandono, constituye un campo de importancia social.

Por esta razón, la mayoría de las personas buscan de una o de otra forma un lugar donde puedan realizar el deporte, (principalmente al aire libre) cerca de la naturaleza, provocando la ubicación de espacios verdes dentro de la ciudad o habilitando zonas para dicha actividad.

Por otro lado el deporte es una de las manifestaciones culturales que se presenta como una tradición. En México solo da énfasis a dos actividades deportivas, son: el fútbol y el béisbol, dependiendo de la región. Al respecto Gilberto Jiménez explica:

“La región sociocultural nace de la historia, de un pasado vivido en común por una colectividad, asentada en una porción de territorio. De este

origen se deriva un estilo de vida en particular, que confiere identidad a la colectividad considerada”².

Aquí se refiere el autor al hecho de que de algún modo: la historia, el clima, la corpulencia física, el desarrollo empresarial y la inmigración, etc. están relacionados con el deporte; pues forma parte del estilo de cultura de casa según el tipo de región, sirviendo al mismo tiempo como una manera de identificación, entre lo que es el sur, norte, centro y costa del país.

De esta manera la práctica del deporte se puede llegar a concebir como una identidad de la población, siendo una característica de la misma comunidad. Es así que si se promueve una práctica deportiva, esta en el fondo se hace presente en el gusto por llevarla a cabo, además de incentivar otro tipo de relaciones sociales dentro del mismo territorio.

Por otro lado, actualmente el deporte y la actividad física presentan una contradicción, ya que por un lado han tendido una expansión en nuestra sociedad hasta el punto de que muchas actividades se han convertido en “deportes de masas” y esto ha hecho que se introduzcan nuevos tipos de deportes que antes no existían; pero, por otra parte, la sociedad es cada vez más sedentaria, lo cual puede llegar a ser un problema de salud pública. A este respecto La Comisión Nacional del Deporte menciona que:

- 1. Los hábitos de los mexicanos para realizar actividades físicas o deportivas se reduce a menos de una hora al día, a la semana.*
- 2. Se considera a la actividad física y al deporte como eventos de “fin de semana” y no como una práctica sistemática que requiere de cuando menos 20 minutos cada tercer día para que el ejercicio mejore el nivel de salud y propicie el desarrollo físico.*

² Idem

3. Como consecuencia del sedentarismo aumenta las enfermedades crónicas degenerativas como: obesidad, problemas cardiovasculares, diabetes y deformaciones a nivel músculo esquelético.

4. La alimentación deficiente y el exceso de presiones son factores comunes que detonan una gran cantidad de problemas.

5. En México prácticamente se está perdiendo la cultura física por lo que después de la etapa escolar los mexicanos se alejan definitivamente del ejercicio.

6. Menos del 7% de la población mayor de 15 años realiza alguna actividad física o deporte que sea significativo para conservar la salud.³

Se cree que pese a las estadísticas que maneja el gobierno nacional, de la situación de la población con respecto a la práctica de un deporte, una razón importante para que la inactividad sea producida es la falta de espacios dedicados al esparcimiento deportivo; pues el gobierno ha dado prioridad a cubrir otras necesidades. Con lo cual, quizá, el sedentarismo está relacionado más con la falta de lugares para realizar una actividad, que con la actitud de la gente por realizar una actividad deportiva.

En contraposición, el Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (INEGI) menciona que en el año 1996, 4.7 millones de personas en el país proporcionaron tiempo a la realización de actividades deportivas, lo que representa el 4.82% de la población. De este porcentaje el 74% son hombres y 26% son mujeres.

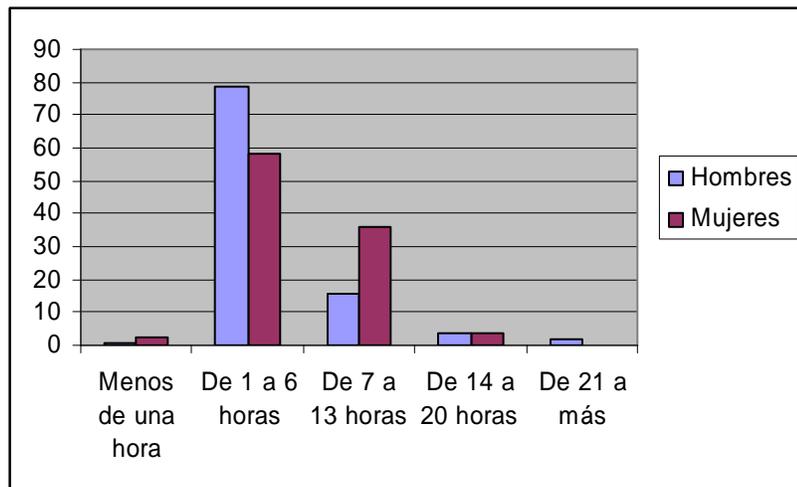
De acuerdo a esta encuesta, el INEGI aclara que del total de habitantes; que dedican tiempo a una actividad deportiva, esto es el 4.82% mencionado, el 78.7% de hombres dedican de una a seis horas a la semana, el 15.3% de 7 a 13 horas y el 3.9% dedica 14 o más horas a la semana. El 58.2% de mujeres dedica de una a seis horas, el 35.7% de 7 a 13 horas y el 3.4% de 14 o más horas a la semana, como se muestra en la tabla y gráfica 1 siguiente:

³ Comisión Nacional del Deporte, Hábitos, Salud y Ejercicio en Mexicanos, 2004.

Tabla y gráfica 1

Tiempo dedicado a la realización de actividades deportivas y/o culturales ⁴.

Horas a la semana	Hombres	Mujeres
Total	100.00	100.00
menos de una hora	0.50	2.20
De 1 a 6 horas	78.70	58.20
De 7 a 13 horas	15.30	35.70
De 14 a 20 horas	3.90	3.40
De 21 a más	1.60	0.05



INEGI, Características Socio-Demográficas del País, 1996.

Pese al bajo índice de personas que practican alguna actividad deportiva, se puede observar un alto porcentaje de individuos que le dedican de una a seis horas a la semana; mostrando de esta manera, que conceden parte del tiempo de su rutina diaria a la realización de algún tipo de ejercicio.

Hoy en día, uno de los medios para la promoción de la práctica deportiva en la mayoría de las ciudades, es el gobierno; ya que de él depende la construcción de los espacios deportivos y el apoyo para los mismos deportistas. No obstante, existe un desplazamiento de interés, debido a que se le da prioridad a otras necesidades consideradas de mayor importancia,

⁴ INEGI, Características Socio-Demográficas del País, 1996.

como lo son: la vivienda, la salud, la educación, etc., con lo que la dotación de espacios para el deporte se promueve en campañas políticas que únicamente tienen interés en esta área durante la promoción de dicho evento, pero después desaparece la intención de apoyar al deporte y con esto las ventajas que tiene para la población; lo que traerá como consecuencia más problemas sociales y de salud a las diferentes comunidades.

Esto nos lleva a reflexionar en las implicaciones que tiene el deporte en el desarrollo de las personas y a entender los beneficios que producen la realización de una actividad física.

1.1 Beneficios de la actividad física

La actividad física es definida como:

“Cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo... que produce un conjunto de beneficios en la salud y ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y actividades cotidianas...”⁵.

La forma en que se puede realizar una actividad física es variada, pero en general se puede afirmar que existen dos tipos de beneficios íntimamente relacionados con la salud:

- Físicos.
- Psico-sociales.

En cuanto a los beneficios físicos encontramos que existen ventajas para la salud producidos habitualmente: por el deporte, la actividad física y la

⁵ GUTIERREZ, et al. Manifiesto de Medicina del Deporte de Colombia, 2002.

recreación. Se pueden enmarcar dentro del ámbito físico, estas características:

- a) Aumento del bombeo sanguíneo al corazón.
- b) Baja del ritmo cardiaco.
- c) Aumento de la capacidad pulmonar.
- d) Baja de los niveles de lactato en sangre.
- e) Aumento de la resistencia cardiovascular.
- f) Mejora de la oxigenación muscular periférica.
- g) Baja de la presión arterial.
- h) Mejoramiento en el funcionamiento intelectual.
- i) Ayuda en el control de las enfermedades arteriales.
- j) Mejoramiento muscular.
- k) Previene riesgos asociados con lípidos elevados en sangre.
- l) Contribuye con el control de la obesidad.
- m) Baja el riesgo de infartos del miocardio.⁶

Sin embargo, a pesar de estos beneficios, cerca de dos millones de muertes anuales pueden atribuirse a la inactividad física. Adicionalmente, según las conclusiones preliminares del estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud (en el año 1999), la vida sedentaria es una de las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo.

Para el año 2000; se estimó que seguía siendo casi 1.9 millones de muertes por la inactividad física, cuyas causas están, entre el 15% y 20% de los casos, las cardiopatías, la diabetes y algunos tipos de cáncer. El riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular es 1.5 veces superior en personas que no realizan el mínimo de actividad física recomendado. Es así que también se estima que más del 60% de la población adulta de todo el mundo

⁶ MUÑOZ, Actividad Física , Deporte y Recreación; sus Beneficios, 2001.

no realiza suficiente actividad física como para que su salud pueda beneficiarse⁷.

La razón por la cual los beneficios físicos se ven afectados por la presencia de la vida sedentaria, promovida por la industrialización que pretende agilizar actividades, pero simplifica el esfuerzo corporal, causando enfermedades que conducen a la muerte o a la discapacidad.

En cuanto a los beneficios psico-sociales, dependen del tipo de vida que se lleve a cabo, pues está más relacionado con la cantidad de tiempo dedicado a cualquier tipo de ejercicio con el simple fin de controlar algunas enfermedades de tipo nervioso; las cuales pueden llegar a ser: el estrés, la depresión, la angustia, el insomnio... .

Dentro de la vida diaria de la gente, los resultados que da el deporte tienen mucha importancia, pues esto les ayuda a obtener un equilibrio, encontrando éste en el balance de la propia personalidad, o como menciona Nortbert Elías y Eric Dunning, hay tres aspectos que han llevado al deporte a tener cada vez más importancia social:⁸

- a) Es una de las principales fuentes de emoción agradable.
- b) Propicia los medios para la identificación colectiva.
- c) Es la clave que da sentido a las vidas de muchas personas.

De este modo, el deporte se comporta como una expresión de la cultura y un fenómeno que se relaciona con la realidad del estilo de vida. La visión de las personas se enfoca en no ser concebidas como un tipo de máquinas, sino entender que para cada individuo existen sus propias capacidades y límites, aquellos aspectos que conforma su cuerpo y su personalidad.

⁷ OMS, Iniciativa Mundial: Muévete para Promover los Beneficios de la Actividad Física, 2003.

⁸ RIVERA, México, en sus Regiones Socioculturales Deportivas, 2000.

Los aspectos psico-sociales más evidentes que la práctica deportiva ofrece son:

- a) Favorecimiento del control de hábitos.
- b) Estimula la productividad, la independencia y la autonomía.
- c) Aumenta la confianza en si mismo y la estabilidad emocional.
- d) La relación del conocimiento del cuerpo aumenta, así como se percibe la imagen de este de manera mas positiva.
- e) Ayuda en la regulación de las emociones y del dolor.
- f) Favorece de forma significativa el combate contra la adicción al alcohol y al tabaco.

Por esta razón, el deporte es una de las maneras en que se aportan valores como: la competencia, el trabajo en equipo, el saber ganar, como mejorar la autoestima y además sirve como herramienta de formación. Pero son muchas y variadas sus prácticas. Estas dependerán de la forma en que se lleve a cabo.

1.2 Práctica actual del deporte

Las actividades físicas que abarca el deporte difieren no sólo por la forma de llevarse a cabo, sino por el tipo de movimiento, que se realiza, el cual, según Guillet R Genéty, J.⁹, se clasifica en tres niveles:

- a) Educativo.
- b) Recreativo.
- c) Competitivo.

El deporte Educativo.- Es la práctica que se realiza durante el periodo escolar y va dirigido a los niños, pretendiendo mostrar el desarrollo de la plenitud corporal.

⁹ GUILLET, Nivel de Actividad Física, 1978.

El deporte Recreativo.- Se realiza sólo una vez a la semana, pues las personas que lo hacen tienen como objetivo romper con la rutina, ya que constituye una forma para socializar y cultivar la amistad, además de jugar.

El deporte Competitivo.- Éste lo practican todos aquellos que quieren obtener el mayor rendimiento de sus posibilidades físicas. Esta categoría comprende la práctica deportiva orientada hacia el profesionalismo, donde el deportista debe seguir un programa particular de entrenamiento.

Así mismo encontramos que el deporte tiene otra clasificación; ya que suele comportarse como un fenómeno complejo, cuya sistematización cambia gracias a lo mutable del comportamiento de la sociedad a través de las épocas; es decir, varía de acuerdo a los objetivos que se requieren y a la satisfacción de la práctica deportiva.¹⁰ La clasificación es la siguiente:

Deporte de Alto Rendimiento.- Es la ejecución de hazañas deportivas, como: conseguir triunfos, batir marcas y obtener “récords”, pretendiendo siempre mejorar el resultado, mostrando un sentido arraigado a la competición.

Deporte Profesional.- Tiene sus bases en el deporte de alto rendimiento pero en este caso, existe un interés para comercializar cada evento. De esta manera se vuelve más atractivo, al obtener ganancias económicas.

Deporte Formativo.- Se busca la capacitación para responder mejor a los estímulos físicos del individuo, mediante la adquisición de una enseñanza en la formación motriz en las personas.

Deporte para Todos.- Su finalidad es mejorar la salud en un modo gratificante, pretendiendo alcanzar un mayor nivel de bienestar y calidad de vida. Aquí los objetivos se tornan más del tipo popular.

¹⁰ www.itson.mx/deportes/NuevoPlan/EXAMEN1.doc.

Deporte como Instrumento.- Se caracteriza por obtener beneficios en el logro de imagen como institución, es decir, fomenta la organización de la promoción del deporte, esto es, la atracción de usuarios de los servicios o negocios.

En cuanto a la frecuencia y aceptación que presenta cada una de las prácticas deportivas, éstas depende del gusto de la gente, del tiempo y de espacio con el que se cuenta en las diferentes poblaciones.

Al respecto, la Secretaría de Educación Pública¹¹ elaboró un estudio en el cual se determinan los distintos grados de aceptación que tiene la práctica deportiva por parte de la población, en la que se establecen tres categorías:

- La primera corresponde a las prácticas deportivas realizadas por la mayor parte de la población.
- La segunda indica la frecuencia regular de las prácticas.
- La tercera establece una frecuencia baja de aceptación (ver tabla 2).

Tabla 2

Clasificación del deporte para la consolidación de espacios deportivos.

Categoría 1	Categoría 2	Categoría 3
<i>Mayor número de práctica</i>	<i>Influencia regular</i>	<i>Baja aceptación</i>
	Ciclismo	
Fútbol	Gimnasia	Fútbol americano
Basquetbol	Artes marciales	Tenis
Beisbol	Lucha grecorromana	
Voleibol	Softbol	Levantamiento de pesas
Atletismo	Hockey	
Natación y clavados	Frontenis	
Fútbol de salón	Box	

SEP, Catálogo de Instalaciones Deportivas, 1992.

¹¹ SEP, Catálogo de Instalaciones Deportivas, 1992.

En la tabla se observa la actividad deportiva que se practica en equipos (como es el caso fútbol, básquetbol, béisbol, etc.), o de manera individual como: atletismo, clavados, etc.

En cuanto a los tipos de práctica, el 99% de las actividades tienen la categoría de deporte y el 1% tiene la dualidad de practicarse como actividad deportiva y como medio de transporte en zonas rurales y semi-urbanas, aquí nos referimos al ciclismo, actividad que adquirió gran importancia en los últimos años.

1.3 Ciclismo y ciclismo de montaña

De acuerdo con el Dr. Rubén Henríquez, una definición de ciclismo es:

“El ciclismo es un ejercicio de muy bajo o ningún impacto; la intensidad del trabajo físico está regulada por sus condiciones y aptitudes que van mejorando en la medida que el individuo lo practica; es un deporte al aire libre, sumamente ecológico, anti-stress y por sobre todas las cosas, muy divertido”¹².

Es aquí cuando la percepción de un deporte comienza a transformar su concepto de simple ejercicio a un beneficio físico, psicológico o social que da la experiencia; es decir, depende de la sensación que descubra en el practicante cuando este lo lleva a cabo.

Por ejemplo, en el caso de México, la Federación Mexicana de Ciclismo comenzó su actividad el 25 de Mayo de 1933. Desde entonces, se organizan campeonatos nacionales en las diferentes categorías y ramas como son:

- a) Ruta y pista.
- b) Bici cross.
- c) Ciclismo de montaña.

¹² Henríquez, Ciclismo, 2000

a) Ruta y Pista.- La primera, es la prueba más común en bicicleta. Esta prueba puede ser lineal o de circuito y la distancia es variable, dependiendo de la prueba. La segunda, son eventos que tienen lugar en velódromos con diferentes peraltes, generalmente con perímetros de 250 a 500 metros. Las competencias en pista son generalmente más cortas y más rápidas que las de ruta.

b) Bici Cross.- Se considera también como descenso libre “Downhill” (DH). En la competencia el ciclista ha de recorrer una distancia predeterminada, donde predomina el descenso, compitiendo contrarreloj (pretendiendo recorrer dicha distancia en el menor tiempo posible).

c) Ciclismo de Montaña.- La práctica de éste deporte es reciente, no sólo en México sino a nivel mundial. Aunque las primeras bicicletas de montaña, empezaron a ensamblarse a finales de los setentas por un grupo de ciclistas en las inmediaciones de San Francisco, en California (EUA), no fue hasta mediados de los ochentas que este deporte empezó a crecer vertiginosamente.

A partir de los 90's se celebraron de una manera formal los primeros campeonatos mundiales y en 1996, para sorpresa de muchos, ya formaban parte de los deportes olímpicos. Así, este tipo de práctica deportiva se ha hecho más popular y al mismo tiempo ha adquirido más participación en eventos internacionales.

Hoy en día la Federación Mexicana de Ciclismo define al ciclismo de montaña como:

“La práctica del deporte del ciclismo a campo traviesa, ya sea en forma recreativa o en eventos de competencia (de campo traviesa, descenso, dual, carreras por etapas,

trials) y modalidades que se practican en una bicicleta diseñada para tal fin”¹³.

Así dentro de las pruebas de ciclismo de montaña que se presentan, existen dos tipos:

- a) A campo traviesa.
- b) Contra reloj individual en descenso.

La primera es realizada al correr en grupo por circuitos trazados sobre veredas o caminos de terracería. Las distancias no rebasan los 50 kilómetros. La segunda es realizada individualmente sobre pendientes de un determinado grado de inclinación, con un alto grado de dificultad.

La peculiaridad de este deporte es la manera en que esta práctica se realiza, ya que los recorridos donde se llevan a cabo, no requieren de un tipo de construcción específica, sino más bien, es una adaptación del terreno para la práctica de dicho ejercicio.

Dentro de las ventajas que se alcanzan, además de requerir un gran esfuerzo físico es la manera en que pueden ser aprovechando los niveles de la topografía de los cerros y que crean al mismo tiempo, visuales de paisaje al atravesar las rutas.



Imágenes de los recorridos en bicicleta por España.

¹³ CORECIM, Reglamento de Ciclismo de Montaña, 2002-2003.

Por otro lado, es necesario considerar las particularidades requeridas en el diseño de las instalaciones deportivas para su buen funcionamiento.

1.4 Instalaciones deportivas

Dentro de los factores que más afectan actualmente a las instalaciones deportivas están, principalmente la mala organización; ya que la mayoría de las federaciones deportivas nacionales están sumamente burocratizadas, lo que genera un excesivo gasto administrativo, que hace deficiente su dirección pues se cuenta con pocos recursos.

También, como consecuencia de esta actitud organizativa, se ocasiona un deficiente funcionamiento, el cual se caracteriza por una equivocada operación. Como lo son: instalaciones inseguras, no higiénicas, en malas condiciones físicas, o que carecen de instructores y material deportivo. Frecuentemente, esto obedece a la pérdida de objetivos, como lo son: la actividad física, la recreación y el deporte. Según datos que maneja la CONADE (Comisión Nacional del Deporte) se menciona que los retos en cuanto a instalaciones son:

- Falta de planeación integral.
- Carencia de atención del municipio para ser eje promotor de desarrollo.
- Exceso de gasto administrativo.
- Financiamiento insuficiente e inadecuado.
- Carencia de un marco normativo apropiado.

Como parte del equipamiento que se requiere para la realización de eventos deportivos, es necesario dotar espacios dedicados a este fin. Uno de los aspectos que debe contemplarse en el diseño de las instalaciones deportivas es la buena orientación, pues de este modo, los competidores no se

encuentran en desventaja por la molestia que pudiera ocasionar el sol mientras se llevan a cabo los juegos o prácticas deportivas.

Las actividades deportivas, entonces, dependen de la relación entre la dirección de orientación y la práctica ejecutada; habiendo específicamente:

a) A cielo abierto, pero evitando la orientación norte:

Ciclismo.
Automovilismo.
Pesca.

b) A cielo abierto, con específica orientación:

Natación.
Tiro.
Arquería.

c) A cielo abierto, con orientación norte-sur:

Atletismo.
Básquetbol.
Fútbol Soccer.
Voleibol.
Tenis.

d) Cubierto:

Gimnasia.
Boxeo.
Levantamiento de pesas.

De este modo el juego deportivo basa sus propias características en: la forma de la práctica (colectiva o individual), la orientación y el tipo de instalación (cubierta o descubierta) produciendo como efecto que la práctica deportiva sea eficaz y segura.

Sin embargo, existen deportes como el ciclismo de montaña donde la orientación no está regida en una instalación como tal; sino que depende del lugar donde la práctica vaya a ser efectuada, es decir, por lo general son recorridos de terracería que no requieren ningún establecimiento, pero que si

solicitan un equipamiento específico, tales como: servicio médico, sanitarios, dotación de bebidas, área de estacionamiento, zona de registro y entrega de números...

Conclusiones

Por lo anterior, es evidente que no sólo el deporte da beneficios físicos, psicológicos o sociales, sino que a través del tiempo ha evolucionado su práctica, desarrollándose nuevas necesidades y promoviéndose diferentes de eventos.

También se observó que el número de personas que practican algún tipo de deporte le dedican un número considerable de horas a la semana, independientemente que exista un índice bajo de individuos que desarrollen alguna actividad deportiva.

No obstante, la aceptación de un cierto tipo de deporte, por parte de los habitantes de una región, depende de las propias características del lugar, donde la cultura determina el modo de cómo se llevan a cabo las relaciones entre los mismos individuos.

También, ha de considerarse que si la inactividad física aumenta, ésta se verá directamente reflejada en la forma física de los habitantes; con lo cual se convierte, a la larga en un problema de salud mayor. Por lo que es recomendable la existencia de la actividad física en la rutina cotidiana de las personas para prevenir enfermedades y en muchas ocasiones se puede transformar en un tipo terapia para constituir una vida más sana.

Es evidente que una de las condicionantes para que se efectúe cualquier tipo de ejercitación física es contar con los espacios indispensables que cubran la

necesidad de la población para satisfacer sus requerimientos de instalaciones deportivas.

Todo esto nos lleva a determinar la importancia de crear nuevos centros deportivos para dar respuesta a las demandas existentes en las diferentes localidades, en particular en la de San Martín Texmelucan, donde se ha incrementado la necesidades de crear un Centro Deportivo que pueda potenciar el deporte como una actividad recreativa.

Así, el carácter del Centro Deportivo deberá, no solo solucionar la demanda del espacio para la realización del deporte, sino que también interrelacionar los tres niveles del deporte: educativo, recreativo y competitivo. Los cuales actuarían relacionados mediante la asignación de espacios donde, por un lado, se enseñe la técnica física del deporte, y por otro, se proporcionen los espacios para la ejercitación de la diversidad de deportes; además de complementarse con la promoción del ciclismo, como una forma relacionada a la población y a su contexto.