



## DEPORTE EN LA CALLE

FRANCISCO ONIEVA RAMÍREZ

En estas líneas no voy a hablar de los recursos naturales ni de las instalaciones deportivas municipales que hacen de Villanueva del Duque un lugar privilegiado para la práctica deportiva. Tampoco me referiré al omnipresente fútbol, capaz de dormir el sentido crítico y de sacar lo mejor y lo peor de todos nosotros, pues más allá de él existen otras actividades en las cuales se aprecian con mayor pureza los valores del deporte. Asimismo, no me ocuparé de los juegos que desde hace años proliferan en la comarca por “imitatio”, a los que se le añaden pequeñas “señas de identidad”. Como profesor y como escritor, iré a la almendra: la promoción, la difusión y la puesta en valor de la práctica



deportiva como método para adquirir unos hábitos de vida saludables, que redunden en una mejora de la calidad de vida de las personas.

Este es el objetivo principal de “Deporte en la calle”, que pretende acercar el deporte a la mayor parte de la población villanueva, con independencia de la edad o de la condición física de la misma. Si a este objetivo,

que debe estar presente en la gestión pública o privada de cualquier actividad deportiva, le añadimos la puesta en valor de las nuevas tecnologías en el medio rural y la promoción del patrimonio local, tenemos esta singular iniciativa que se llevó a cabo entre los días 2 y 5 de agosto del año pasado. Ideada por María de Guía Rubio Ramos, fue puesta en práctica con la colaboración del Club Atletismo Cordobés –desde aquí hay que reconocer el apoyo de Manuel Parra- y del Ayuntamiento de Villanueva del Duque, personalizado en la figura de Noelia Urbano.

Para conseguir el primer objetivo, Guía Rubio diseñó cuatro sesiones: dos de “fitness”, una de “spinning” y otra de iniciación a correr o, como se dice ahora, al “running”, que es lo mismo pero con 600 euros sobre el cuerpo en equipamiento de moda. El diseño de las diferentes actividades; la disposición de espacios y el empleo de los medios técnicos adecuados –en este punto debe reconocerse la labor de Mayte Caballero Calzada y de Juan Carlos López, a quien todos conocemos como “el Cuca”-; la simpatía y cercanía de los monitores y monitoras, y los avituallamientos después de cada entrenamiento sirvieron para crear lazos entre los participantes.

A fin de dejar constancia de la importancia de las nuevas tecnologías en el mundo rural actual, las dos sesiones de “fitness” fueron impartidas en línea por sendos monitores de acreditada experiencia y profesionalidad: Raúl Crespo, desde Almería, y Daniel Muriedas, desde Santander. A pesar de la dificultad técnica que implica conseguir un buen directo durante más de dos horas (entre pruebas y sesión), ambas clases se impartieron con total normalidad y los monitores interactuaron en todo momento con el público presente en la plaza del Duque de Béjar.

Con la intención de poner en valor el patrimonio local, por su parte, se planteó la realización de las actividades en diferentes rincones del municipio. Todas ellas comenzaron pasadas las 21:00 horas y tuvieron una duración de hora y cuarto. Aunque hubo que reubicar alguna por cuestiones técnicas, los lugares elegidos fueron finalmente: la plaza del Duque de Béjar, la plaza del





## Verdinal y la explanada del gimnasio.



La primera clase tuvo lugar el día 2 de agosto y fue impartida por Raúl Crespo, desde Roquetas de Mar. Raúl ha jugado al balonmano y es arquitecto, aunque actualmente se dedica al mundo de la nutrición y de la práctica deportiva como monitor, entrenador personal y asesor. Tras unos minutos de calentamiento, hizo diversas rutinas para trabajar el tren inferior, el tren superior y el “core”, antes de volver a la calma con los estiramientos y terminar con unos minutos de meditación, cautivando con su cercanía, su sonrisa y su palabra al numeroso público asistente.

Por su parte, la segunda sesión tuvo lugar en la explanada del gimnasio. Juan Tirado, monitor deportivo y maestro de Educación Física, diseñó una clase de “spinning” divertida y exigente: con la colaboración de nuestro monitor, David Granados, recordó el mítico duelo entre Marco Pantani y Lance Armstrong durante la subida al Mont Ventoux en el Tour de Francia del año 2000. Juan se ganó con su entusiasmo y energía no solo a los amantes de la bicicleta sino también a quienes se subían por primera vez en una bicicleta de “spinning”.

Por su parte, la tercera se llevó a cabo en la plaza del



Ayuntamiento y fue otra clase de “fitness” en línea a cargo de Daniel Muriedas, desde Santander, quien, además de monitor deportivo, es deportista de larga distancia. De niño jugaba al fútbol, aunque con 22 años comenzó a competir a nivel nacional en “quad cross”, consiguiendo ser subcampeón de la zona norte de España; en la actualidad es corredor de montaña de larga distancia (la última prueba realizada ha sido la UTMB del valle de Arán, de 105km). Tras los estiramientos correspondientes, Dani llevó a cabo una sesión de “cardio” divertida y dinámica, a pesar de la lluvia que se coló como invitada en su terraza para nuestra envidia, y se ganó con su simpatía y con su sonrisa al público.

Para cerrar esta primera edición de “Deporte en la calle” se diseñó una sesión de iniciación a correr, con una de las corredoras más destacadas de toda la provincia, María Moyano del Moral, natural de Jaén, madre de un niño y de una niña. María es profesora de Educación Física en Secundaria y Ciclos Formativos. Desde hace dos cursos desempeña esta labor en el IES Antonio María Calero de Pozoblanco. De sus muchísimos éxitos deportivos, quizás los más importantes sean: campeona de España máster 35 en 10 000 metros lisos, campeona de España máster 35 en 2000 metros obstáculos y campeona de España en el relevo 4x400 mixto. La actividad comenzó en la plaza Alejandro López Andrada donde, tras hablarnos de sus inicios y de su trayectoria profesional, dio una serie de consejos a los asistentes, explicó cómo hacer un buen calentamiento y un buen estiramiento. A continuación, hicimos una carrera de exhibición por algunas de las calles más significativas de la localidad, subiendo a la ermita de la Virgen de Guía, para terminar junto al Hogar del Pensionista. María supo conectar con los participantes y motivarlos para que disfrutaran del recorrido planteado.

Desde estas líneas solo me queda dar las gracias por el proyecto llevado a cabo y desear que se repita en próximos años, pues más allá del éxito de público –el número de asistentes ha oscilado entre 25 y 35 personas, tanto del pueblo como de otros municipios cercanos, fundamentalmente Pozoblanco-, el trabajo bien hecho y la profesionalidad con la que se ha llevado a cabo esta iniciativa pionera en nuestra comarca son las evidencias de que merece la oportunidad de volver a celebrarse.

