

01 INSTALACIONES DEPORTIVAS. MÁS Y MEJORES LUGARES PARA HACER DEPORTE



Durante 2006, la Dirección General del Deporte del Gobierno de La Rioja continuó llevando a cabo obras de construcción y mejora de las instalaciones deportivas riojanas. Entre ellas, destaca la finalización de la primera fase de las obras de remodelación del Javier Adarraga, iniciadas en 2004 y cuya finalización está prevista para 2008. Además, se procedió a la ampliación de las instalaciones de Prado Salobre, cuyas actuaciones más sobresalientes fueron la construcción de la nueva sede de la Federación Riojana de Fútbol y la creación de un salón de usos múltiples en el centro social.



Las obras desarrolladas en el Complejo Deportivo Javier Adarraga en el año 2006, dentro de la primera fase de actuación, consistieron en la reforma de parte del edificio del Gimnasio y en la ejecución de los vasos de la futura piscina de competición y del sótano.

El edificio del gimnasio se adaptó para crear espacios que respondan a las nuevas necesidades. Se ordenó el acceso principal y las comunicaciones interiores con el Polideportivo San Millán y con el Frontón Adarraga, y se renovaron todas las instalaciones generales de fontanería, electricidad, iluminación y calefacción, además de introducir climatización y ventilación en las dependencias principales. Una de las consideraciones fundamentales del diseño de los nuevos espacios fue la adaptabilidad para uso de minusválidos y el funcionamiento con el mínimo consumo energético, de acuerdo con los valores de crecimiento sostenible.

Para aprovechar el gran espacio del gimnasio antiguo, se dividió éste, mediante un forjado, consiguiendo una nueva zona para la sala de gimnasio de musculación y un vestíbulo principal. La nueva organización de espacios es la siguiente:

EN PLANTA BAJA:

–**Sala de musculación.** Se divide, mediante una cristallera, en dos zonas. La zona mayor albergará todo tipo de máquinas para el trabajo de los trenes inferior y superior (prensa barra con guías, press banca, máquina de cuádriceps, isquiotibiales, etc.), además de contar con dos espacios para el trabajo con peso libre. Por su parte, la zona menor, de uso restringido para los deportistas del Adarraga, dispondrá de una máquina de press banca para el trabajo del tren superior, dos espacios con peso libre (aproximadamente 160 kg por espacio) y una máquina elíptica para el trabajo de recuperación de los deportistas.

–**Enfermería,** para atención rápida de las lesiones de los atletas del centro, y preparada para la realización de las pruebas antidoping.

–**Aseo y vestuario** para uso exclusivo de minusválidos, en cumplimiento del Reglamento de Accesibilidad en relación con las Barreras Urbanísticas y Arquitectónicas (los vestuarios generales del edificio no han sido reformados en esta fase).

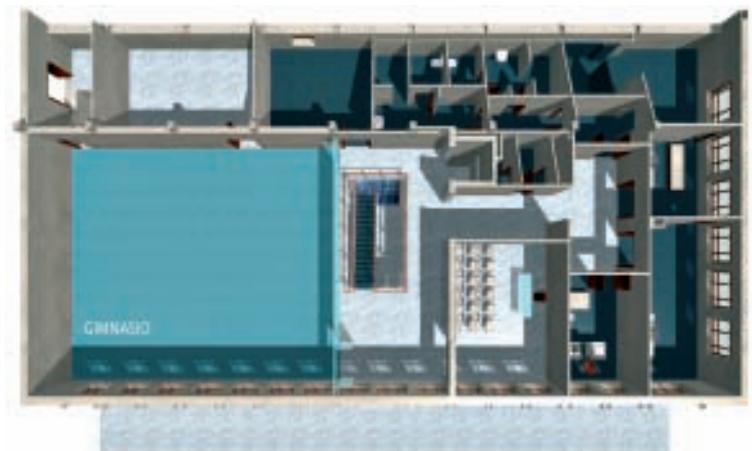
–**Cuarto de instalaciones de calefacción y A.C.S.,** que conserva su ubicación anterior, pero ha visto mejorada parte de la instalación del circuito de calefacción y climatización.



EN PLANTA PRIMERA:

–**Centro de Medicina del Deporte,** para la atención y cuidado del atleta, tanto en su parte fisiológica como fisioterapéutica. Dotado con los medios necesarios para el control del estado físico de los deportistas, sus rendimientos, la mejora de la musculación del cuerpo en general y los tratamientos necesarios para la recuperación de las lesiones.

La zona médica, propiamente dicha, tiene dos áreas: la primera de ellas es la consulta médica en la que se hace la historia clínica de los reconocimientos médicos y el estudio del aparato locomotor, así como el primer examen de las lesiones. Esta consulta está equipada con mobiliario de despacho, camilla, megoscopio (para visualizar pruebas radiológicas:





radiografías, ecografías, resonancia) y podoscopio (para estudiar el apoyo plantar: conocer si un deportista tiene pies planos, cavos...).

La otra área corresponde a la sala de fisiología, donde se realizan los reconocimientos médicos y pruebas de esfuerzo. Cuenta con un tapiz rodante y un cicloergómetro, ambos conectados a un sistema informático que los regula. A su vez, este sistema informático está relacionado con un electrocardiógrafo, que permite conocer la capacidad y volúmenes pulmonares para descartar enfermedades del aparato respiratorio.

Esta sala de fisiología está equipada con camilla, plataforma de bosco (para la medición de fuerza) y analizador de ácido láctico (que permite calcular las diferentes zonas de entrenamiento realizando una prueba de esfuerzo en la sala o realizar un estudio en el campo de entrenamiento).

Por su parte, la zona de recuperación física consta de dos salas: una de fisioterapia y otra de baño. La primera, a cargo de un fisioterapeuta, se utiliza para la toma de masajes y la recuperación tras los entrenamientos (estiramientos). La sala de baño consta de sauna y bañeras de contraste.

–**Gimnasio**, ubicado en la planta superior, dispondrá de espalderas, colchonetas, vallas, bancos suecos, etc. para el desarrollo de las actividades propias de calentamiento, estiramientos, trabajo abdominal y lumbar, multisaltos, etc., además de disponer de almacén propio para guardar el material requerido por los entrenadores para el trabajo de sus deportistas.

–**Aula polivalente**, usada para cursos de formación y como sala de prensa para los partidos de pelota profesional.

–**Sala de retransmisiones deportivas**. Se recuperó este espacio original, con un ventanal abierto en la pared del frontón, para permitir la vista de la cancha. De esta forma, se dispone de una cabina de prensa que permite las retransmisiones deportivas de los eventos que tienen lugar dentro del Frontón Adarra.

–**Aseos para el personal trabajador** del Centro de Medicina del Deporte y de uso público para la sala de conferencias o aula.

Por otro lado, se procedió a la demolición de la piscina olímpica existente, totalmente anticuada, y se inició el desarrollo de un programa de construcción por fases, mediante la ejecución de los vasos de las piscinas, modificando la cimentación y el dimensionado de las mismas.

En la primera fase, se están construyendo los vasos y el sótano que contendrán las instalaciones de las piscinas y del nuevo complejo del Adarra. A la conclusión de las obras, las instalaciones contarán con dos piscinas:

–una para entrenamiento y competición, con unas dimensiones libres de 25,02 x 21,00 metros y una profundidad de 1,80 en todo su fondo. Esta piscina cumplirá los requisitos necesarios para ser utilizada en competiciones nacionales. En la fase posterior, se cubrirá y se la dotará de graderíos.



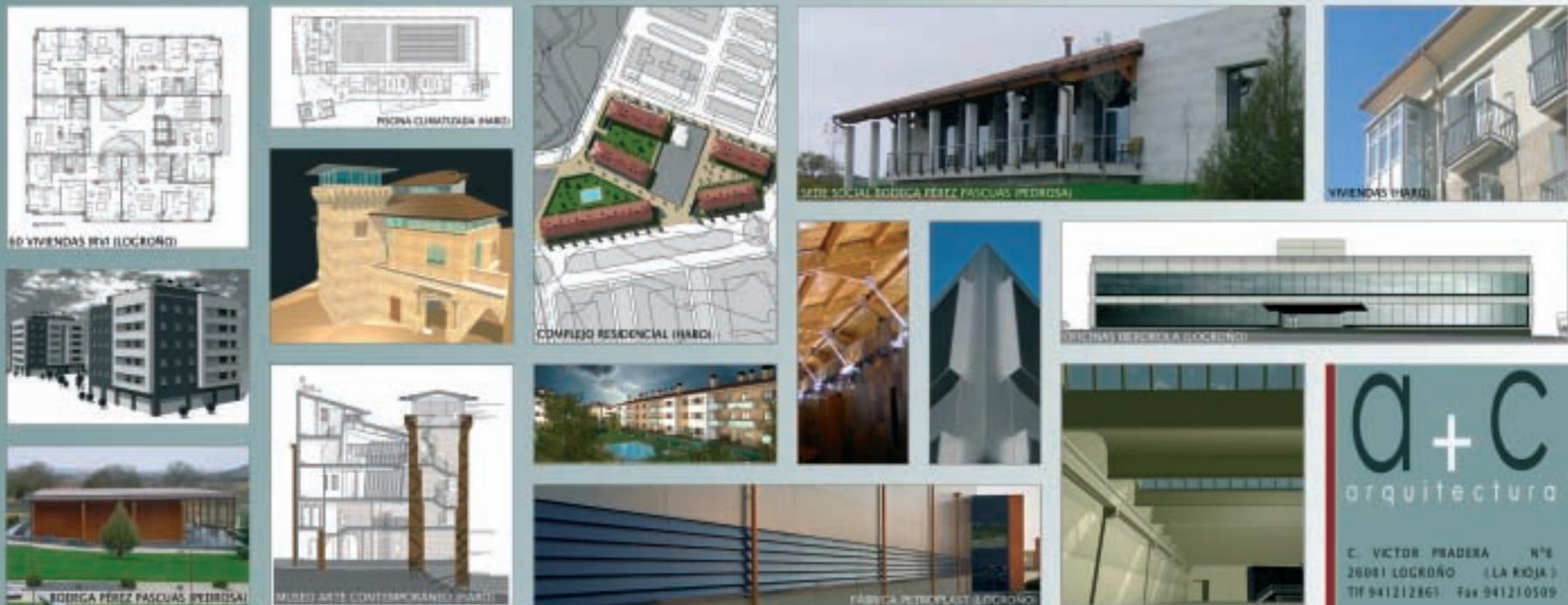
–otra de aprendizaje general, para niños, con unas dimensiones libres de 25,02 x 5,00 metros y una profundidad máxima de entre 0 y 1,20 metros.

Para completar el programa correspondiente a la remodelación de las instalaciones del Centro de Tecnificación Deportiva Adarra, se lleva a cabo la Fase II, que se desarrollará hasta el 2008, y terminará de modernizar el conjunto.

Esta fase se materializará en la construcción del edificio de las gradas, frente a las pistas de atletismo, que contendrá en su interior las zonas cubiertas para pistas de atletismo y de saltos de altura y pértiga. A su vez, se ampliarán las calles de atletismo del estadio de 6 a 9 calles y se creará una pista exterior verde.

Un nuevo edificio principal, al lado del Ebro, contendrá los accesos generales de toda la instalación y la parte de administración. Este edificio de 3 alturas será el icono representativo del nuevo Adarra. Además, se contempla la actuación definitiva en la zona de piscinas de competición, procediéndose a su cubrición completa.

Con ello, se habrá conseguido la materialización del proyecto más importante para el estímulo, estudio, preparación y formación del deportista en La Rioja.





PRADO SALOBRE

El Centro de Tecnificación Deportiva situado en Prado Salobre cuenta con instalaciones para la práctica de ciclismo (circuito BTT y velódromo), tiro (dos fosos de tiro al plato para cinco puestos, instalaciones para la práctica de las modalidades de combinada olímpica y skeet; galería de tiro neumático, galerías de tiro de precisión para 25, 50 y 100 m; instalaciones complementarias: cámara acorazada, sala de inscripciones, control y árbitros, vestuarios...), espeleología (monolito para la práctica de escalada), otros deportes (caseta multiusos), centro social (para dar servicio a todos los deportes ubicados en Prado Salobre y público en general).

A lo largo de 2006, se realizaron distintas obras tendentes al mantenimiento, ampliación y adecuación de los espacios existentes:

- Ciclismo.** Bajo el actual velódromo, se construyó un almacén.
- Centro social.** Se ejecutaron obras en la primera planta del mismo, para crear un salón de usos múltiples donde poder realizar distintas actividades, además de las didácticas. También se construyeron aseos públicos en esta planta y se adecuó la cocina, adaptándola a la normativa de Sanidad.
- Fútbol.** La Federación Rioja de Fútbol trasladó sus oficinas, que anteriormente estaban situadas en la calle República Argentina de Logroño, al edificio situado en la entrada de las instalaciones de Prado Salobre, tras realizar las obras de adecuación necesarias.



