



# ESPORTS

del 13 d'abril  
al 30 de juny  
PEDREGUER  
2013



## L'ESPORT EN PRIMAVERA XVI EDICIÓ



xarrades  
campionats  
exposicions tallers



Ajuntament de Pedreguer

REGIDORIA D'ESPORTS

GENERALITAT  
VALENCIANA  
CONSELLERIA D'EDUCACIÓ

## Salutació *T'esperem a l'Esport en Primavera 2013*

Un any més amb el canvi d'estació presentem una nova edició de L'Esport en Primavera. El canvi d'hora i el bon oratge ens conviden a eixir de casa, portar una vida més activa i participar de propostes que ens ajuden a millorar el cós i la ment.

La imaginació i les col·laboracions desinteressades ens han ajudat a completar aquesta XVI edició, i poder comptar amb algunes novetats, com son el I Campionat d'spiribol, tallers d'iniciació a la Pilota Valenciana per a xiquets de 6 a 10 anys i de fitnes ( outfit ), del I Concurs de fotografia i del I Concurs de redacció esportiva.

Podrem gaudir de la presentació del Documental de "Condenados al bordillo" sobre "La inclusión de personas con discapacidad a traves del deporte". Continuem donant suport a la dona i consolidem el II Campionat de Futbol Sala Femení i el II Taller d'Autodefensa Personal, així com hem programat també una xerrada sobre l'esport i la dona.

Les xerrades i conferències ocupen part de la programació, i tenim el plaer de contar amb gent de la comarca com es Fernando Calatrava, àrbitre internacional de basquet, i els atletes de muntanya Ignasi Cardona Torres i de Pablo Ramírez Mulet (veí de Pedreguer).

Animar als veïns de Pedreguer i resta de la Comarca a participar de l'esdeveniment esportiu que a preparat ADIMA amb una cursa, zumba, training i un dinar solidari pel diumenge 28 de abril. Felicitar al Club de Bàsquet en el seu 25 aniversari, i animar-los a que continuen treballant per l'esport del basquet, malgrat les circumstàncies actuals.

Per últim donar les gràcies a tota la comunitat esportiva de Pedreguer, que amb la seva tasca fan que el nostre Poble siga un referent dins de la comarca, escoles esportives municipals, clubs esportius, associacions locals i a tots els que fan de l'esport la seva passió. No vull oblidar-me de l'Associació Fotogràfica & Audiovisual de Pedreguer i l'Associació Els Porxens, que malgrat no estar vinculades directament amb el món de l'esport han volgut posar el seu granet de sorra en aquesta edició i en futures activitats. Des de aquesta revista un any més quedeu convidats a participar de tota la programació.

## *Salut i Esport!*

*Carolina Artigues*  
*Regidora d'Esports*  
*Ajuntament de Pedreguer*

## Club de Bàsquet



### 25é ANIVERSARI DEL CLUB DE BÀSQUET PEDREGUER.

Aquest any el C.B. Pedreguer celebra el seu 25é aniversari, i en primer lloc voldríem (aprofitant esta publicació), agrair a tanta gent, que de manera desinteressada ha fet possible que el club continue després de tots aquests anys. Tant directius com jugadors que són els que li donen sentit i vida a la entitat com a tots els socis i col·laboradors que ens recolzen any rere any, ajudant-nos, cadascú dins les seves possibilitats.

No podem oblidar-nos de la Regidoria d'esports de l'AJUNTAMENT DE PEDREGUER i del nostre espònsor ROLSER, SA. que són imprescindibles per al funcionament de la nostra entitat. Després de tant de temps funcionant arribem fins aquesta temporada amb 3 equips (Sènior masculí, Sènior femení i Junior femení) participant en les seues respectives lligues de la Federació Valenciana. Mes enllà de classificacions (s'han aconseguit varies lligues tant masculines com femenines), hem competit i portat el nom del club i per tant de PEDREGUER, per tot arreu del País Valencià.

Enguany dins d'aquesta edició de l'Esport EN PRIMAVERA, organitzem una exposició fotogràfica a la Casa de Cultura que s'inaugurarà el 24 d'abril amb fotos de moments de la vida del basket a Pedreguer, a la que esteu tots convidats. El sopar cloenda de temporada es farà el dia 1 de Juny i esperem siga una gran festa de tota la gent que hem estat vinculats al club.

Per acabar, esperem que acudiu als actes que hem programat durant aquesta temporada i a tots els partits que disputen els diferents equips del club cada cap de setmana al poliesportiu municipal. El club està obert a tots i a totes, i esperem arribar a celebrar molts aniversaris més.

Salut i Bàsquet



## Club d'Atletisme Cametes

Després de córrer la mitja maratón d' Oliva parlava amb un membre nou del club que havia millorat la seua marca personal, i em contava que un altre amic seu que corria li deia que " che açò de córrer es que enganxa", este amic meu pensava "com és possible que diga aixó, si jo el veig arribar a meta tot acalorat, groc com un pet, morat, suat, i sense poder respirar". Mira per on ara em pasa el mateig, ho vaig provar i es que "açò de córrer enganxa".

És un del pocs esports, en el què no fa falta cap màquina, ni cap tipus de baló, ni estadi, ni equip, a més a més , el mes segur és que acabes competint ,sobre tot contra tu mateig, sols fa falta un poc de ganes, voluntat, i poc a poc, perseverant i amb un poc de sacrifici et quedes enganxat a açò de córrer per a sempre. Les molles van apretant-se, cada vegada et trobes millor, el cor es fa potent, respires millor, no et canses al pujar les escales, et lliberes de l'estrés , els tíglics i colesterol desapareixen....

Corrent fas distàncies que abans pensaves impossibles. Com et sents en uns metres, després fas un 1 kilòmetre, al poc en fas 3 o 5, quan no et dones conter estan fent carreres de 10 kilòmetres com si res.

Després apareix el primer gran repte, la mitja maratón. Els amics entrenen amb tu, t'animen, penses " la acabaré? ho podre fer, són 21 kilòmetres i pico? clar que sí".

Quan arriba el gran dia per al que t'has preparat amb dedicació i no pocs sacrificis tot son nervis, prens la sortida amb milers de corredors més, tots tan "locos" com tu. La fas, l' acabes, i et dius allò de "que bo sóc , ho he aconseguit, sóc el millor", eixe sentiment si no el sofrixes amb les teues carns no es pot explicar, ni comprendre. Després arribarà l'altre repte, la maratón, 42.195 metres, però d' aixó ja en parlarem un altre dia, de moment anem a començar a córrer poc a poc.

El cos humà esta fet per a caminar i córrer, no per estar sentat al sofà mirant la tele, per còmode que siga el sofà, aixó és prou evident.. Bo, barat i saludable, mai és massa tard per començar va animat, deixa el sofà i dona el primer pas, si no saps com, al Cametes t'ajudarem, ja ens ho agrairàs després.



## Club de Caça

Molts són els intents de definir i ubicar la caça de fa molts anys al intentar el que es pot entendre per ella . La il·lusió , passió , obsessió, harmonia , instints i sobretot la satisfacció de gaudir respectant l'esport a l'aire lliure gaudint de les muntanyes i la natura.

Des del club de caça de Pedreguer estem treballant molt dur per poder en aquestos temps tant difícils, contuniar gaudint de l'esport que ens agrada, animant a tots els aficionats de Pedreguer a continuar disfrutant-la.

També voldríem recordar que el club de caça de Pedreguer el dissabte 11 de maig , està organitzada una tirada de coloms al camp de tir de Dénia per totes les persones que vulgueu assistir-hi.

Per concloure voldrien agrair a l'Ajuntament de Pedreguer i la regidora d'esports per la col·laboració que hem rebut .

**EL PRESIDENT : JUAN FRANCISCO FEMENIA**



### Club Ciclista

A punt de l'imminent arribada de la XVI edició de l'esport en primavera, totes les entitats esportives de Pedreguer preparen les noves temporades esportives, i com no també, es fan valoracions del que va ser la temporada ja clausurada. El C.C. Pedreguer com sempre vol estar present en totes aquelles activitats i programacions que des de la Regidoria i Coordinació d'Esports del nostre poble es convoquen, aprofitant la present edició per donar a conèixer una mica més la nostra entitat.

El ciclisme en el nostre poble, cada vegada més, gaudeix de més salut, comptant amb més practicants tant en la modalitat de cicloturisme com en la secció de muntanya, amb una alta participació de ciclistes internacionals, que des de la nostra comarca, acudeixen al nostre club, a on son ben vinguts i en el qual reben tota classe d'ajuda tant tècnica com personal. Cal destacar la nombrosa participació de cicloturismes en el calendari de la passada temporada, amb dues classificacions, tant en dissabte com en diumenge, amb uns kilometratges molt significatius, acreditant la bona forma dels participants i competitivitat, encara que sempre, gaudint de l'amistat i companyerisme, cosa que ens fa més grans cada any.

Com cada any el C. C. Pedreguer va organitzar el juny passat, un viatge a terres de Terol, en la zona de Mora de Rubielos, amb un recorregut de alta dificultat, amb la pujada a 9 ports de muntanya, amb un desnivell acumulat de uns 3.800 metres d'altitud, i amb un recorregut de 160 km, comptant a més de una climatologia completa, amb sol, vent, núvols i tronades carregades de pluja, dificultats que no varen impedir que els 30 participants acabaren el recorregut.

Actualment es treballa des de el club amb la Regidoria d'Esports, per tal de dissenyar un circuit urbà (polígon), per tal de poder practicar una activitat cicloesportista, enfocada tant a persones adultes com a xiquets, dissenyant un circuit tancat al tràfic, on la seguretat del ciclista siga el més important i amb un recorregut apte per a totes les edats.

També participarem amb una taula redona o xerrada en el tema "Cicloturisme, alternativa saludable", en el que es debatran aspectes com la salut, companyerisme, seguretat vial, problemàtica i visió de futur de l'esport de la bicicleta, comptant amb esportistes de primera línia, que ens donaran una visualització actual del nostre esport. Per finalitzar, des de el C.C. Pedreguer, volem agrair a la Regidoria d'Esports, empreses col·laboradores i principalment als socis, pel suport i confiança, dipositats en la nostra entitat. Moltes gràcies.



### Club Eqüestre

El tir i arrossegament és un esport que consisteix en la cursa d'un cavall carregat amb un carro ple de sacs, al qual se n'hi afegeixen a cada volta. Normalment les competicions es desenvolupen sobre una pista de sorra, al llarg de la qual hi ha que fer tres parades obligatòries. La càrrega de sacs sol ser de dues vegades el pes de la cavalleria.

Cada cavall és guiat per un sol carreter, i no es permet cap ajuda durant la cursa, exceptuant la de l'àrbit que acompanya el trajecte del carro, verifica que es fan les parades reglamentàries i controla el temps.

Aquell cavall que trigue menys temps en passar la pista és el guanyador. Per tal d'afavorir la competitivitat i les oportunitats de guanyar, les cavalleries es distribueixen en diverses categories segons el seu pes ( 120 kg - 220 kg, 221 kg - 320 kg, 321 kg - 420 kg, 421 kg - 520 kg, 521 kg fins al límit ). Les curses també inclouen proves de dues, tres i quatre cavalleries que estiren del mateix carro, cada una guiada per un carreter, i on la coordinació d'animals i carreters ofereixen un espectacle plé de força.

El tir i arrossegament és una tradició purament valenciana que es desenvolupa al llarg de totes les comarques del País Valencià.

El tir i arrossegament es desenvolupa amb dos modalitats: el tirasset ( arrossegament), la més senzilla, l'aca arrossega un barquet de ferro ( semblant als que utilitzaven a la terra d'arros) amb la càrrega. I el tir amb carro, amb pista d'arena.

#### Activitats programades:

**El 1 i 2 de juny: Tir i arrastre ( poligon Les Galges).**

**Festes de Sant Bonaventura: Entrà de la Murta, entrà de Bous Serrils.**

**El 21 i 22 de Setembre Doma Vaquera.**

**Fira de Desembre. A més a més ens juntem molts caps de setmana per entrenar els cavalls.**



## Centre Excursionista **40**

Calendari Activitats 2013



### Abril

- 14** Pas dels Bandolers (S. de Bèrnia – S. del Ferrer) Indrets i llocs-2  
**21** 25 d'Abril: Creueta de la Llagosta Ajuntament – CEP

### Maig

- 05** Lleus-Pinos-Marnes (Jardi d'Iris, jardí de Iliris)  
**12** Geolodia: Parc Natural de les Gorges del Cabriol (Hoces del Cabriel)  
**19** X Marxa Enric Poch XVI Esport en Primavera  
**26** Marxa d'Orientació (activitat Federativa) SM C At. Maratón Crevillent-FEMECV

### Juny

- 01-02** Travessia i Pernocta (activitat Federativa) Club Amigos de la Sierra -FEMECV  
**09** Barranc de l'Encantà (Planes) Indrets i llocs-3  
**16** Cala Moraig - Cala Llebeig - Barranc de la Viuda (El Poble Nou de Benitatxell)  
**23** Solstici d'Estiu: Cova del Bolumini (Segària)  
**29** Nocturna i Sopar del CEP (de recapte al Patronat)

### Setembre

- 15** Dia de la Muntanya Neta (act. Federativa) C.E. d'Alginet -FEMECV  
**22** Ruta de l'aqüeducte romà de Penya Cortada (Xelva – PR-V 92) Indrets i llocs-4

### Octubre

- 06** Figuereta - la Vall d'Ebo - Figuereta  
**20** La Llacuna (Castell de Castells)  
**27** Pla de la Casa (Fageca) Indrets i llocs-5

### Novembre

- 01-03** 37è Aplec Excursionista PPCC – Andorra Club Pirinenc Andorrà  
**10** 12è Concurs Fotogràfic XII Jornades d'Ecoturisme  
**17** Marxa de Regularitat (activitat Federativa) CE Petrer-FEMECV  
**24** XII Jornades d'Ecoturisme

### Desembre

- 15** Alineació solar de l'Arc de Sta. Llúcia (Penàguila)  
**22** Ruta de la Pedra en Sec (Poblament i explotació de la Muntanya Gran - parcial PR-V 53) Indrets i llocs-6

### RESERVA DE PLACES

Indrets i llocs: Cal fer-les a la Casa Cultura (**Telèfon 96 645 62 00**)  
Muntanya Amunt: Viatges amb vehicles particulars.  
Activitats puntuals i fora de calendari. Info: seu del CEP i correu-e

**Diumenge d'Excursió: s'acorda tots els divendres (22:00 h)**  
a la seu del CEP Carrer Cavallers, 27-1er · Pedreguer · la Marina Alta  
[www.cep-pedreguer.org](http://www.cep-pedreguer.org)



## Futbol Veterans

Els veterans de futbol de Pedreguer volem aprofitar l'espai que ens brinda la regidoria d'esports, en aquest event de l'esport en primavera 2013, per a saludar a tots els amics de l'esport del poble i donar a conèixer l'activitat que realitzem tota la temporada practicant l'esport del futbol i per fer balanç de la temporada passada.

Aquesta temporada ha sigut un tant irregular ja que quasi tots els equips rivals s'han reforçat moltíssim. Nosaltres hem quedat en la lliga regular en el lloc 10é d'un total de 18 equips, que van de la Marina Alta a la Safor.

En la Copa de la Lliga varem ser eliminats en octaus de final. Ja fa anys que la copa no se'ns dona molt bé. La conclusió que podríem treure és que ja que pasar-ho bé fent allò que més t'agrada.

Per a la propera temporada tenim entre mans fer tres fitxatges nous, esperem que ens donen més solidesa a l'equip, i una classificació més puntera. També voldríem fer un agraïment a la regidora d'esports encapçalada per la Regidora Carolina Artigues, al tècnic d'esports Miquel i com no als treballadors del poliesportiu Salvador i Juan que es desviuen per a què el motor estiga ben engranat.  
!!!!!!Força VETERANS !!!!!



# Club Karate Shotokan

## LA CEREMONIA DEL SALUDO



Tanto al final de la clase como al principio, se realizan los saludos pertinentes. Antes de realizar los correspondientes saludos, es costumbre realizar una pequeña meditación, que siendo el mismo ejercicio, tienen dos objetivos diferenciados. A esto se le llama MOKUSO. Se ejecutan en posición de Seiza preferentemente, siendo permitido, ante impedimento o dificultad manifiesta de realizar Seiza, sentarse con las piernas cruzadas, manteniendo en cualquier caso, la espalda y cabezas erguidas pero sin tensión.

El primer Mokuso, se realiza con objeto de centrar toda la atención en lo que está por venir, en el entreno, dejando fuera del tatami, la influencia de la rutina diaria, de los sentimientos negativos (enojos, estrés, ira, envidias, celos, etc). Tenemos que "vaciar" nuestra mente, para permitir a la misma que absorba todas las enseñanzas, experiencias y sensaciones, que estamos a punto de vivir. El segundo Mokuso, se realiza, para, finalizado el entreno, centrarse en apaciguar nuestro organismo tras el esfuerzo, físico y mental, permitiendo una mejor asimilación del esfuerzo realizado y sus beneficiosas consecuencias. Al finalizar la meditación del final de clase, en los dojos más tradicionales, se recitará el DOJO KUN.

Ello nos facilitará, abandonar el dojo con una sensación de paz y serenidad que nos hará más fácil la reincorporación a nuestras tareas cotidianas.

Recuperando el tema sobre el saludo (tanto inicial como final), hay varias maneras de realizar esta ceremonia, pero básicamente la forma de actuar es la misma en la mayoría de los dojos con alguna peculiaridad:

**-La parte principal del dojo se llama Kamiza. Aquí se suelen colocar las fotos del fundador del estilo, del soke o del maestro pertinente. También es común encontrar un pequeño altar con alguna inscripción. Tanto los alumnos como el profesor se colocan de frente al kamiza. Existen dos formas de colocarse los alumnos: - La primera forma sería, siempre por detrás del maestro (shimoza), de derecha a izquierda. Los grados más altos en la parte derecha (joseki) y los bajos en la izquierda (shimoseki). En algunos dojos el sempai de mayor grado se coloca un poco por delante del resto de los alumnos, aunque esto no suele ser lo más habitual. Esta forma sería la más moderna.**

**- La segunda forma y más antigua sería teniendo en cuenta la posición de la puerta de entrada al tatami. Los grados bajos se colocarían en el lado más cercano a la puerta y los grados altos en el más alejado y cercano al maestro. En caso de un ataque contra el dojo, los alumnos de menos grado son los que tienen que defender la puerta y los de más grado, al maestro. Los alumnos de menos grado, por lo tanto menos conocidos, se colocan más alejados del maestro también para evitar traiciones. Es una forma de colocar a los alumnos teniendo en cuenta la seguridad del maestro y del dojo.**

Puntualizando sobre esta última forma de colocación y como aceptación actual, los que se inician, al colocarse detrás, pueden ver los ejercicios ejecutados por los más experimentados, pudiendo ser más fácil el aprendizaje, aceptando las matizaciones posibles como punto de mejora y siempre bajo el criterio del maestro. El ceremonial de los saludos iniciales y finales, suele estar dirigido por el SENPAI, alumno de mayor grado y experiencia, y que suele encargarse de dirigir el inicio del entrenamiento, especialmente en los casos en que el Maestro sea ya de una edad avanzada.

Pueden realizarse hasta 4 saludos, dependiendo de las circunstancias en las que se va a desarrollar la sesión. Los 3 primeros, se realizarán siempre en la posición de SEIZA (ZA-REI).

**Shomen-ni-Rei, saludo al maestro fundador del estilo o máxima autoridad de la escuela (Kamiza)**

**Sensei-ni-Rei, saludo al Maestro del dojo, SENSEI.**

**Otagai-ni-Rei, saludo entre el Profesor o director del entrenamiento (Senpai), siempre supervisado por el Maestro (Sensei) y el resto de alumnos.**

**En este punto, el Senpai, ordenará ponerse de pie con la orden GIRITSU y realizar el último saludo:**

**Ritsu-Rei, saludo ya de pie en musubi-dachi para dar comienzo al entreno.**

**Tradició viva i activa en el Club Karate Shotokan Pedreguer al abast de menuts, joves i adults de Pedreguer i voltants. Mes informació en llibreria Mestral, Pedreguer.**

Entrenador:

Enrique Aledo Kemmerer, 2on Dan per FKCV i RFEK i 3er Dan per Federació de Mestres Budo d'Alemanya .

Entrenador nivel I FKCV amb 35 anys de experiència en la pràctica i estudi del Karate-Do.

Supervisor: Enrique Aledo Bañuls, 7é Dan per FKCV i RFEK i 8é per la Federació de Mestres Budo d'Alemanya.

Entrenador Nacional, Membre del Tribunal Nacional de Graus i Director, President i Fundador del Club Karate Okinawa Denia, pioner del Karate a la Marina Alta (2013, 35 Aniversari del Club).

## Club de Pilota

Salutacions a tot el poble de Pedreguer, un any més el club de pilota valenciana de Pedreguer volem estar presents en el programa de l'Esport a la primavera . En primer lloc , cal fer un cop d'ull a l'última temporada 2012 , destacar el gran nombre de membres apuntats en els campionats de raspall d'aficionats de Pedreguer on van haver-hi tres categories amb deu equips per categoria, on es jugaven moltes partides a la setmana i que la gent del poble podia anar a gaudir d'elles.

En segon lloc també destacar el nostre jugador PERE RIBES de Pedreguer on aquest any ha debutat per primera vegada al Bancaixa, on a ha tingut una perfecta trajectòria . Juan Maravilla també jugador de Pedreguer destacat en l'empresa de VALNET , està jugant i entrenant molt dur totes les setmanes per aconseguir mantenir un bon ritme en les partides.

A continuació destacar la gran trajectòria que han tingut l'equip de cadets de l'escola de pilota de Pedreguer en el campionat de galotxa, format per Pau Salvà, Marc Giner i Daniel Valverde on es van proclamar campions de la Comunitat Valenciana al carrer de galotxa de Tibi,

imposant-se a l'equip d'Alginet. També afegir que a la programació de l'Esport en Primavera el club de pilota farà uns equips triats a l'atzar on s'enfrontaran en unes quantes partides formant un mini campionat a banda del que ja a començat aquest any 2013 on a hores d'ara ja està disputant-se .

I finalment donar les gràcies a l'Ajuntament de Pedreguer que està fent possible arreglar alguns desperfectes del sostre del trinquet a fi de millorar el joc del nostre esport.



## Associació de Bitlles Jubilats

L'Associació de Bitlles, un any més, convida a tots els jubilats de Pedreguer a participar d'una activitat que tan sols pretén:

- 1. Reunir-mos amb les persones d'edat semblant i amb les que tenim moltes coses en comú.**
- 2. Gaudir d'un joc en el que es pot participar des del primer moment sense cap preparació.**
- 3. Col·laborar a què aquest joc popular perdure en el temps.**
- 4. Guanyar en salut, ja que aquest joc desenvolupa entre altres: la força, la flexibilitat, l'agilitat, l'equilibri i la coordinació.**

És un joc senzill i divertit. No necessita cap habilitat especial i des d'un primer moment qualsevol pot jugar sense cap aprenentatge previ. Ens reunim tots els diumenges pel matí al Patronat per a passar una bona estona en companyia dels nostres amics.



## Club de Petanca

Quisiéramos ante todo transmitir un cordial saludo a todos los demás clubes y asociaciones deportivas que forman la gran familia de l'Esport en primavera.

La temporada que ya ha transcurrido, ha sido para nuestro club mas bien regular, debido sobre todo a la falta de liquidez resultado de la crisis económica que padecemos todos, lo que nos obligo a cancelar todas las salidas (participación) a los torneos celebrados fuera de nuestra comunidad.

A pesar de todo, hubo un buen comportamiento de n/ equipos, principalmente de las femeninas que nos dejaron un buen sabor de boca clasificándose 3º en categoría general durante el torneo "Ciudad de Gandia".

**Torneos previstos para la presente temporada 2013 durante la edición de l'Esport en Primavera :**

|                 |                              |                        |
|-----------------|------------------------------|------------------------|
| <b>21 abril</b> | <b>l'Esport en Primavera</b> | <b>1ª fase</b>         |
| <b>19 mayo</b>  | <b>l'Esport en Primavera</b> | <b>2ª fase y final</b> |
| <b>23 junio</b> | <b>Torneo de "Sant Joan"</b> | <b>XIVº edició</b>     |



## Club Esportiu Pedreguer

Arribem al març, i amb ell, la XVI edició de l'Esport en Primavera que organitza l'Ajuntament.

Abans que res, donar les gràcies al gran nombre d'aficionats que durant tota la temporada ens ha vingut a donar el seu suport, ja siga a casa o desplaçant-se a les altres poblacions. No cal dir que ells són el motor d'aquest Club.

Aquesta està siguent una temporada molt bona, ja que a estes altures de la temporada, tenim els dos equips del Club a la part alta de la classificació.

Per la seua part, l'equip sènior està actualment en quart lloc, on tota la temporada està lluitant amb els millors de la categoria colze a colze. I l'equip juvenil, està a la cinquena posició, on després de fer una molt bona primera volta a la competició, s'està mantenint malgrat el canvi d'entrenador que han sofert fa poc de temps.

Des del C.E. Pedreguer sols ens queda agrair, una altra volta, a l'afició per a que seguisca acudint al Poliesportiu a donar suport als dos equips com ho està fent fins ara.

Amunt Pedreguer!



# Agenda d'Activitats

LESports EN PRIMAVERA  
**XVI EDICIÓ**

## ABRIL '13

| Dil | Dm | Dx | Dj | Dv | Ds | Dg |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| 1   | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8   | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15  | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22  | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29  | 30 |    |    |    |    |    |

### DISSABTE 13

#### II TALLER D'AUTODEFENSA PERSONAL

Per a persones majors de 15 anys  
Tots els dissabtes fins a final de maig  
Pavellonet de l'Institut de les 11,00 h a les 12,30 h  
Preu: 15 € Org. Club de Karate Shotokan Pedreguer

### DILLUNS 15

#### XERRADA

**Esport i arbitratge: visió des de l'elit**  
Fernando Calatrava. Arbitre Internacional de basquet  
Casa de Cultura . 20,00 h

### DIMECRES 17

#### X PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.

### DIUMENGE 21

#### PETANCA

XII TORNEIG L'ESPORT EN PRIMAVERA. 1ª Fase  
Parc del Patronat. 9,00 h  
Org. Club Petanca Pedreguer

### DIMECRES 24

#### X PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.

### DIJOUS 25

#### CONFERÈNCIA

#### Passar del sedentarisme a la vida activa de forma saludable

Salvador Sandoval Vengut  
Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, especialitat universitària en gestió esportiva.  
Entrenador Nacional de Fisicoculturisme  
Director Tècnic Gestkal XXI  
Casa de Cultura . 20,00 h

### DIVENDRES 26

#### X TRIATLÓ MAJOR

Activitat per a persones jubilades  
Poliesportiu municipal. 9,30 h  
Org. Ajuntament de Pedreguer

### PILOTA

#### TALLER D'INICIACIÓ A LA PILOTA VALENCIANA

Per a xiquets de 6 a 10 anys  
Trinquet Municipal, 17,30 h.  
Org. Escola de Pilota Pedreguer

### DISSABTE 27

#### BADMINTON

#### IV CAMPIONAT DE BADMINTON PER PARELLES.

Per a infants/ cadets, masculí/femení  
Pavelló de l'IES, 9,30 h  
Org. Ajuntament de Pedreguer

### DIUMENGE 28

#### DIADA ESPORTIVA I SOLIDÀRIA ADIMA

Cursa i caminada no competitiva  
Zumba i training  
Dinar popular.  
Activitats independents obertes a tothom.  
Preu del dinar 10 €  
MES INFORMACIÓ  
966457040 / 679495714.  
Local d'ADIMA, durant el matí  
Org. ADIMA

## MAIG '13

| Dil | Dm | Dx | Dj | Dv | Ds | Dg |
|-----|----|----|----|----|----|----|
|     |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6   | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13  | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20  | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27  | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

### DIJOUS 2

#### XERRADA

Pilates terapèutic  
Pedro Fco. Barber Noguera. Fisioterapeuta ( nº 3326 )  
Casa de Cultura . 20,00 h

### DIVENDRES 3

#### PILOTA

VII TORNEIG DE RASPALL AFICIONATS.  
Partida pel 3r i 4rt lloc de la 1ra i 2na categoria  
Trinquet Municipal, 20,00 h.  
Org. Club Pilota Pedreguer

### KARATE

KARATE PER A TOTS. 2na edició  
Plaça de l'Amistat, a les 19,00 h  
Org. Club de Karate Shotokan Pedreguer

### DISSABTE 4

#### BADMINTON

IV CAMPIONAT DE BADMINTON PER PARELLES. FINALS  
Per a infants/ cadets, masculí/femení  
Pavelló de l'IES, 9,30 h  
Org. Ajuntament de Pedreguer

### DIMECRES 8

#### X PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.  
Org. Ajuntament de Pedreguer

### DIVENDRES 10

#### PILOTA

VII TORNEIG DE RASPALL AFICIONATS.  
FINALS de la 1ra i 2na categoria  
Trinquet Municipal, 20,00 h.  
Org. Club Pilota Pedreguer

### DISSABTE 11

#### CAÇA

TIRADA DE COLOMS  
Camp de tir de Denia, 16,00 h  
Org. Club de Caça El Castellet

### DIUMENGE 12

#### FUTBOL SALA

II TORNEIG DE FUTBOL SALA CADET  
- JUVENIL FEMENÍ  
Poliesportiu municipal a les 9,00 h  
Org. Ajuntament de Pedreguer

### DIMECRES 15

#### X PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.

### DIJOUS 16

#### COFERÈNCIA

Diabetis : l'epidèmia del segle XXI  
Josep Xavier Esplugues Pellicer. Departament d'Infermeria comunitària, medicina preventiva i salut pública i història de la ciència.  
Casa de Cultura. 20,00 h.

### DISSABTE 18

#### ATLETISME

XXII CURSA POPULAR VILA DE PEDREGUER.  
Cursa puntuable pel XVII Circuit a peu de la Marina Alta. X CURSA NO COMPETITIVA VILA DE PEDREGUER ( 3,5 Km ). Plaça Major. 17,00 h  
Org. Club d' Atletisme Cametes

### DIUMENGE 19

#### EXCURSIONISME

X MARXA ENRIC POCH  
( PR-V 53, Sender de Pedreguer )  
Concentració a la Glorieta de la Creu, 9,00 h.  
Org. Centre Excursionista de Pedreguer

### PETANCA

XII TORNEIG L'ESPORT EN PRIMAVERA. Finals  
Parc del Patronat. 9,00 h. Org. Club Petanca

### DILLUNS 20

#### TALLER FITNNE : OUTFIT

A partir de 16 anys  
Parc del Patronat de les 19,15 h fins les 20,15 h.  
Fins el 5 de juny, els dilluns i els dimecres  
Preu : 5 € Org. Ajuntament de Pedreguer

### DIMECRES 22

#### TALLER FITNNE : OUTFIT

A partir de 16 anys  
Parc del Patronat de les 19,15 h fins les 20,15 h.  
Fins el 5 de juny, els dilluns i els dimecres  
Preu : 5 € Org. Ajuntament de Pedreguer

### X PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.

### DIJOUS 23

#### XERRADA

#### La dona i l'esport

Miriam Palacio Tomas i Miriam Garcia Garcia  
Llicenciades en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport  
Casa de Cultura 20,00 h

### DIVENDRES 24

#### EXPOSICIÓ

25 aniversari del Club Basquet Pedreguer  
Casa de la Cultura a les 20,00 h.  
Fins el 15 de juny  
Org. Club Basquet Pedreguer

### ESPORT ESCOLAR MINIJOC OLIMPIC DE LA MARINA ALTA

Denia. Divendres, dissabte i diumenge

### PILOTA

#### TALLER D'INICIACIÓ A LA PILOTA VALENCIANA

Per a xiquets de 6 a 10 anys  
Trinquet Municipal, 17,30 h.  
Org. Escola de Pilota Pedreguer

### DISSABTE 25

#### FRONTENNIS

XIV CAMPIONAT DE FRONTENNIS  
Frontó municipal. 17,00 h.  
Org. Associació de Frontennis Pedreguer

### DIUMENGE 26

#### BITLLES

XIV TORNEIG DE BITLLES  
Parc del Patronat. 10,30 h  
Org. Associació de Bitlles Pedreguer

### TALLER DE SCOOTER I DE SKATE

Els Porxens. De 10,00 h a 13,00 h  
Org. Ajuntament de Pedreguer  
- Mondubershop

### DILLUNS 27

#### TALLER FITNNE : OUTFIT

A partir de 16 anys  
Parc del Patronat de les 19,15 h fins les 20,15 h.  
Fins el 5 de juny, els dilluns i els dimecres  
Preu : 5 €  
Org. Ajuntament de Pedreguer

### I CAMPIONAT D'SPIRIBOL

Categories : aleví i infantil  
Poliesportiu municipal  
Org. Ajuntament de Pedreguer

#### DIMECRES 29

##### TALLER FITNNES : OUTFIT

A partir de 16 anys  
Parc del Patronat de les 19,15 h fins les 20,15 h.  
Fins el 5 de juny, els dilluns i els dimecres  
Preu : 5 €  
Org. Ajuntament de Pedreguer

##### X PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.  
Org. Ajuntament de Pedreguer

#### DIJOUS 30

##### XERRADA

Trail running : l'atletisme de muntanya

##### Ignasi Cardona Torres

Representant de la selecció espanyola en el Campionat del Mon de curses de muntanya; 3r classificat en el Campionat del kilòmetre vertical estatal; 6é del mon i 1r d'Espanya amb curses de muntanya per club; 3r en el mundial en curses per escales.

##### Pablo Ramírez

Esportista que s'inicià en el futbol, passant pel mon del ciclisme amb molt bons resultats. En els últims anys fa l'incursió en les curses de muntanya, aconseguint durant l'any 2012 ser el primer en la mitja maratón de Gata, de Llíber i de Pedreguer així com en el Gegant de Pedra d'Ondara .  
Prèviament es passarà el documental Trail Runnig de Kilian Jornet  
Casa de Cultura . 20,00 h

### JUNY '13

| Dil | Dm | Dx | Dj | Dv | Ds | Dg |
|-----|----|----|----|----|----|----|
|     |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3   | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10  | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17  | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24  | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

#### DISSABTE 1

##### TIR I ARROSSEGAMENT

X CONCURS DE TIR I ARROSSEGAMENT  
Polígon Les Galgues . Vesprada  
Org. Club Esportiu Equestre Pedreguer

#### DIUMENGE 2

##### TIR I ARROSSEGAMENT

X CONCURS DE TIR I ARROSSEGAMENT  
Polígon Les Galgues . Matí  
Org. Club Esportiu Equestre Pedreguer

#### KARATE

KARATE PER A TOTS. 2na edició  
Plaça de l'Amistat, a les 10,30 h  
Org. Club de Karate Shotokan Pedreguer

#### DILLUNS 3

##### TALLER FITNNES : OUTFIT

A partir de 16 anys  
Parc del Patronat de les 19,15 h fins les 20,15 h.  
Fins el 5 de juny, els dilluns i els dimecres  
Preu : 5 €  
Org. Ajuntament de Pedreguer

#### III CAMPIONAT DE TENNIS TAULA

Rocodrom. 18,00 h  
Inscripció gratuïta, fins el divendres 29 de maig  
Org. Ajuntament de Pedreguer

#### DIMECRES 5

##### TALLER FITNNES : OUTFIT

A partir de 16 anys  
Parc del Patronat de les 19,15 h fins les 20,15 h.  
Fins el 5 de juny, els dilluns i els dimecres  
Preu : 5 €  
Org. Ajuntament de Pedreguer

#### AUDIOVISUAL

Presentació de l'audiovisual de l' Associació  
Condenados al Bordillo sobre el tema :  
**La inclusión de personas con discapacidad a través del deporte**  
Jimmy Higuera. Llicenciat en educació física, i  
president de l' Associació Condenados al Bordillo.  
Casa de Cultura . 20,00 h

#### X PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.  
Org. Ajuntament de Pedreguer

#### DIVENDRES 7

##### FOTOGRAFIA ESPORTIVA

Lliurament dels premis i inauguració de  
l'exposició de les fotografies del concurs  
Espai Cultural, 20,00 h.  
Org. Ajuntament de Pedreguer – AFAP  
Pedreguer

#### DISSABTE 8

##### FUTBOL ESCOLAR

CLOENDA DE LA LLIGA DE FUTBOL  
PREBENJAMI COMARCAL  
Poliesportiu municipal. De 9,00 h. a 14,00 h.  
Org. Escola Municipal de Futbol i ACYDMA

#### ESCOLES ESPORTIVES

CLOENDA DE LES ESCOLES ESPORTIVES  
MUNICIPALS  
Poliesportiu Municipal. 17,30 h  
Org. Ajuntament de Pedreguer

#### DIUMENGE 9

##### TAI CHI PER A TOTS

Parc del Patronat. De 11,00 h a 12,30 h  
Org. Ajuntament de Pedreguer

#### GINCANA AQUÀTICA

Per a xiquets i xiquetes de 6 a 14 anys.  
Piscina Municipal a les 11,00 h  
Org. Ajuntament de Pedreguer – Gestkal XXI

#### HANDBOL

VI TORNEIG D' HANDBOL ALEVÍ MIXT  
COMARCAL  
Poliesportiu Municipal, 9,00 h  
Org. Ajuntament de Pedreguer

#### DILLUNS 10

##### PISCINA

INAGURACIÓ DE LA TEMPORADA ESTIVAL  
Mes informació a [www.esportivat.com](http://www.esportivat.com)

#### DIMECRES 12

##### X PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.  
Org. Ajuntament de Pedreguer

#### DIJOUS 13

##### TAULA RODONA

Cicloturisme, alternativa saludable  
Casa de Cultura, 20,00 h  
Org. Club Ciclista Pedreguer

#### DIVENDRES 14

##### FRONTÓ

XI CAMPIONAT DE FRONTÓ ( Parelles )  
Poliesportiu Municipal. 19,00 h  
Org. Club de Pilota - Regidoria D'Esports

#### DISSABTE 15

##### ESQUAIX

X CAMPIONAT D' ESQUAIX  
Poliesportiu Municipal. 17,00 h  
Org. Ajuntament de Pedreguer

#### PILOTA

FINALS AUTONÒMIQUES DE RASPALL  
ESCOLAR

Jocs Esportius de la Generalitat Valenciana  
Categ. : benjamina, alevina, infantil i cadet  
Trinquet Municipal. 9,00 h

#### DIUMENGE 16

##### TIR AMB ARC

TALLER DE TIR AMB ARC : VINE A PROVAR  
PUNTERIA  
Poliesportiu Municipal, a les 11,00 h  
Org. Ajuntament de Pedreguer

#### DISSABTE 22

##### VI TORNEIG DE TENNIS ESCOLAR

Club de Tennis La Sella, 10,00 h  
Org. Ajuntament de Pedreguer - Club de  
Tennis La Sella

#### DIUMENGE 23

##### PETANCA

XIV TORNEIG SANT JOAN  
Parc del Patronat. 9,00 h  
Org. Club Petanca Pedreguer

#### DIVENDRES 28

##### FUTBOL SALA

VI TORNEIG DE FUTBOL SALA DE  
QUINTEDES  
Participants : nascuts al 1995 o abans  
Poliesportiu Municipal, 20,00 h  
Org. Club Esportiu Pedreguer

#### DISSABTE 29

##### FUTBOL SALA

VI TORNEIG DE FUTBOL SALA DE  
QUINTEDES  
Poliesportiu Municipal, 9,00 h  
Org. Club Esportiu Pedreguer

## Adima



La millora de la qualitat de vida és un dels principals aspectes que en l'actualitat preocupen a la majoria de societats. Per a aconseguir aquest benefici hi ha nombrosos i diversos mitjans, entre els quals es troben les activitats físiques i esportives.

L'objectiu final de la realització d'alguna activitat física -moderada o intensa- és la millora de la qualitat de vida. Quan aquesta activitat es desenvolupa amb persones que tenen algun tipus de discapacitat o deficiència física/psíquica no solament procura la recuperació del seu estat funcional i la seua independència sinó que, a més a més de beneficiar-les des d'aquesta perspectiva, ajuda a millorar la seua salut i accentua el seu benestar.

De totes les seqüeles funcionals que exerceix una malaltia sobre els distints òrgans i sistemes de l'organisme, aquelles que estan estretament relacionades amb l'aparell locomotor són les de major prevalença a l'hora de treballar-les.

Fa unes dècades els especialistes recomanaven que les persones amb aquestes característiques feren repòs i evitaren qualsevol tipus d'activitat i/o esforç físic; actualment, les recents investigacions han desmuntat aquesta concepció i els experts aconsellen que es practique activitat física habitualment, siga quin siga l'estat personal, perquè està demostrat que és un hàbit saludable i beneficiós, especialment en persones amb discapacitat.

D'altra banda, no podem oblidar que qualsevol pràctica d'activitat física serà més profitosa si està planificada per personal competent en l'àrea i compta amb el seu seguiment.

Així doncs, insistim que la pràctica esportiva, a banda de millorar la salut global de la persona, el seu benestar psicològic i la funció física de tothom, és especialment recomanable per a persones amb algun tipus de discapacitat. Els efectes que se'n deriven són múltiples i provats, tant a nivell de millora física (rehabilitacions) com de prevenció en salut (malalties).

Per últim, però no menys important, no podem oblidar que la pràctica d'activitat física sempre ha d'anar acompanyada d'una alimentació adequada, amb la qual cosa conformarem un estil de vida saludable i estarem promocionant la pròpia salut.

Us recordem que des de fa uns anys l'Ajuntament de Pedreguer col·labora amb l'Associació de persones amb Discapacitat de la Marina Alta (ADIMA), motiu pel qual un tècnic qualificat en matèria esportiva imparteix una hora d'activitat física setmanal a les persones que en formen part.

Les sessions es desenvolupen els dimecres de 16.30 a 17.30 h.

**Noel Miralles Mas · Monitor de l'activitat**  
**Coordinador Tècnic Gestkal XII**

## Aeròbic

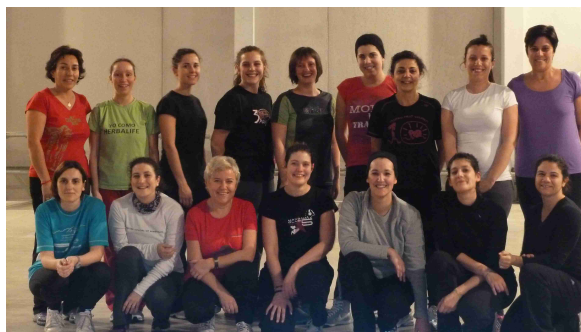
### BENEFICIS DEL AERÒBIC

- Ajuda a que no apareguen malalties cròniques del cor i la hipertensió
- Redueix el risc en un 60% de desenvolupar càncer de mama i d'ovari, ja que l'exercici minimitza de forma eficaç els nivells d'hormones ovàriques, estradiol i progesterona.
- Fa que els músculs siguin més flexibles.

· Ajuda a resistir la fatiga, a més a més de donar-te més energia, sense deixar de costat, al lliberar endorfines, millora el teu estat d'ànim i redueix la depressió, el estrès i l'ansietat.

· L'exercici aeròbic activa el sistema immunològic. Ajuda a previndre malalties víriques menors, com refredats o grip.

L'activitat es desenvolupa al Rocodrom amb dos grups el dilluns i dimecres a les 20,30 h i els dimarts i dijous a les 15,15 h.  
MONITORA: AINHOA PARDO



## Tai Chi Chuan

### DEFINICIÓ I CONTINGUT DE LES CLASSES

El Taichichuan és un art marcial mil·lenari d'origen xinès, consistent en una sèrie de moviments encadenats realitzats amb finalitats meditatives o filosòfiques, de salut o de defensa. Combina els moviments de les arts marcial amb les tècniques de circulació del Qi, la respiració i l'estirada. Utilitza l'antiga filosofia de les teories del Ying i el Yang, i els cinc elements com a base per a establir els seus principis d'entrenament que comprèn la integració de la ment, l'energia i el cos.

En un principi esta energia d'utilitze amb fins combatius, però les mateixes tècniques que s'utilitzaven per a desenvolupar la força interior per al combat, també van resultar ser efectives com a exercicis per a prolongar la vida, curar i rejuvenir. Estos beneficis per a la salut són les primeres aportacions que van donar al Taichichuan la popularitat amb què compta hui.

La primera cosa que aprenem en classe és un poc de meditació per a tranquil·litzar la ment i preparar-nos per a realitzar la resta d'exercicis d'una manera suau i pausada. A continuació un calfament general de totes les articulacions seguit de moviments molt bàsics de coordinació, respiració i autocontrol del cos.

Finalitzant amb la forma de 18 moviments de l'estil chen. La dita rutina és la mas elemental i la que ens ajudarà a poc a poc a millorar la posició del cos, la correcta alineació de l'esquena i sobretot la concentració i l'equilibri tant de físic com mental. No es necessita cap coneixement, tot el món pot començar de zero. Una opció a tindre en compte dins de les activitats esportives que ofereix la regidoria d'esports de Pedreguer, la confiança de la qual en este bell art s'ha fet patent al llarg de molts anys de col·laboració i amistat.

Horari : Dilluns i dimecres 19,30 h. Lloc : Espai Cultural  
Professor: Mikelo Signes



# Gimnàs

## BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

Hoy en día continúa habiendo personas que desconocen los beneficios que el trabajo de la fuerza les puede aportar a su vida cotidiana. Por otra parte, también encontramos personas cuya mentalidad deportiva sigue anclada en el pasado y continúan pensando que el entrenamiento de la fuerza viene ligado a simplemente un aspecto que, en muchos casos, consideran que es antinatural. Este artículo intenta continuar con el fomento de que la actividad física en general, y el entrenamiento de la fuerza en particular, son un elemento que, trabajado de manera adecuada y con la supervisión necesaria por parte de especialistas en actividad física, son beneficiosos para conseguir que la población disfrute de una mejor salud y calidad de vida. A continuación enumeramos, a modo de resumen, los 10 beneficios más notables como consecuencia del entrenamiento de la fuerza:

### 1. Mejora de la fuerza muscular

Para comenzar, el entrenamiento mejora el juego conjunto de los músculos (coordinación intermuscular). Progresando con la intensidad del entrenamiento, los músculos aprenden además a implicar cada vez un mayor número de fibras musculares (coordinación intramuscular). Los signos visibles se manifiestan en una mayor tonificación y ante todo un aumento de la masa muscular. El alcance del crecimiento muscular depende mucho de las hormonas que generan los músculos, por ejemplo la testosterona. Esta es una de las razones por las que el crecimiento muscular suele ser claramente superior en los hombres que en las mujeres.

### 2. Mayor desgaste calórico

Cuanto mayor sea el porcentaje de musculatura, mayor será la quema de energía. Con cada kilo más de masa muscular se aumenta notablemente el consumo de calorías durante las 24 horas del día. Por ello, las personas que entrenan tienen facilidades para controlar su peso corporal. A tener en cuenta: las personas con un alto porcentaje de musculatura también pesan relativamente más, ya que la masa muscular pesa mucho más que la grasa corporal. Esto no tiene que ver con la obesidad (ya hablaremos de ello otro día, con un post relacionado con el Índice de Masa Corporal).

### 3. La musculatura mejora la postura

Los músculos flácidos dan un aspecto endeble al cuerpo, y la musculatura desarrollada unilateralmente provoca una postura poco armónica. En cambio, un corsé muscular formado de manera simétrica lleva a una figura atractiva.

### 4. Prevención de lesiones

Los músculos bien desarrollados envuelven el cuerpo como una armadura. Lo protegen frente a golpes y caídas. La espalda y las grandes articulaciones obtienen una protección adicional cuando los músculos facilitan una movilidad armónica en las articulaciones y compensan el peligro de sobrecarga.

### 5 Evitar los efectos de la edad

La masa muscular empieza a menguar paulatinamente a partir de los 30 años de edad en ausencia de un entrenamiento sistemático de la fuerza. Esta degradación no depende a priori del envejecimiento, sino que resulta sobre todo de la falta de entrenamiento.

(CONTINUA PAG. SEGÜENT)



## Gimnàs (CONT.)

Por esta razón puede haber gente mayor entrenada que se encuentra más en forma y más fuerte que jóvenes no entrenados. Luego, un entrenamiento de la fuerza correctamente dosificado constituye una receta perfecta para contrarrestar los efectos del envejecimiento hasta edades avanzadas.

### 6. Huesos fuertes

La osteoporosis, es decir, la degradación de la masa ósea, se está convirtiendo cada vez más en una enfermedad de la civilización. Estudios actuales demuestran que la actividad física resulta decisiva en el desarrollo o mantenimiento de la sustancia ósea. Sobre todo, los primeros treinta años de la vida son importantes: Cuanto mejor crezca en esta fase la masa ósea (valor máximo de la densidad de los huesos), mayor protección habrá durante las fases siguientes de la vida. Pero el entrenamiento de la fuerza no solo ayuda de manera preventiva, sino que también como rehabilitación, reduciendo la degradación ósea. Además, los músculos fuertes protegen las articulaciones.

### 7. Efectos positivos para la diabetes

A través del entrenamiento de la fuerza se obtiene, al igual que ocurre con el entrenamiento de la resistencia, una mejora de la sensibilidad frente a la insulina. Este es un requisito esencial para el aprovechamiento regular del azúcar sanguíneo y, por tanto, es un mensaje importante para la lucha contra la diabetes como enfermedad metabólica.

### 8. Mejor percepción del cuerpo

El trabajo intensivo con el propio cuerpo también ejercita la percepción corporal. Durante el entrenamiento de la fuerza se tiene la opción de reconocer las señales del propio cuerpo y asimilarlas correctamente. Esto hace especial hincapié en la percepción del esfuerzo y el control del movimiento.

### 9. Aspectos positivos para enfermos coronarios

Con el aumento de la fuerza máxima, tanto los esfuerzos cotidianos como los deportivos resultarán más fáciles. Esto tiene especial interés para los pacientes de corazón, en el sentido que tardarán más en llegar a sus límites de esfuerzo estando bien entrenados. Esta amortiguación puede significar un importante factor protector ante sobrecargas del sistema cardiovascular.

### 10. Capacidad general de rendimiento

Si ya ha realizado alguna vez un buen entrenamiento de la fuerza conocerá la sensación al final de la sesión: Todo el cuerpo se siente agradablemente irrigado, relajado y a la vez completamente disponible. La figura se vuelve más atractiva y el caminar más erguido. Si entrena con mayor continuidad, estas sensaciones breves se convierten en un efecto duradero, ya no querrá prescindir de estos resultados positivos.

Con estas diez conclusiones hemos intentado inculcar a aquellas personas que no eran conscientes de ello los beneficios del trabajo muscular regular, supervisado y controlado por especialistas deportivos.

**Publicado por raül en Actividad física, Salud  
trackback noviembre 2008**

Horaris : Dilluns, dimecres i divendres , a les 18,30 h.; 19,30 h. i 20,30 h.  
Dimarts, dijous i divendres, a les 19,30 h.

Lloc : Piscina municipal  
Monitor: Pepe Cabrera



## Pilates

### EL MÈTODE PILATES

El Mètode Pilates (o conegut popularment com a Pilates), és un sistema d'entrenament físic inventat a principis del segle XX per l'alemany Joseph Pilates basant-se en els seus coneixements de diverses especialitats com la gimnàsia, la traumatologia, el ballet o el ioga.

En el seu inici el propi Pilates el va anomenar "Contrologia" (en anglès Contrology) ja que creia que el seu mètode utilitzava la ment per a controlar els músculs. El mètode pilates es centra en la postura dels músculs centrals que ajuden a mantenir l'equilibri del cos i que són essencials per mantenir la columna vertebral. En particular, els exercicis de Pilates ensenyen a ser conscients de la respiració i l'alineació de la columna i enforteixen els músculs interns del tors que són importants per evitar dolors d'esquena. Joseph Pilates fou un nen malaltís i això el dugué a estudiar el cos humà i la manera d'enfortir-lo mitjançant l'exercici. D'aquesta manera, amb el temps va arribar a ser un gran atleta. Va començar a desenvolupar el seu mètode a Anglaterra en ser internat durant la Primera Guerra Mundial en un camp de concentració degut a la seva nacionalitat alemanya. Treballant com a infermer desenvolupà una metodologia per a millorar l'estat de salut d'altres interns mitjançant l'exercici. Pels més dèbils i malalts construí damunt dels llits un sistema de politges i cordes per exercitar els múscul que fou l'origen d'algunes de les màquines que va idear durant anys.

Amb el temps va desenvolupar un gran nombre d'exercicis per ser realitzats amb aquestes màquines i també per ser practicats a terra damunt d'un matalàs.

### Principis fonamentals

Tot i que el mètode Pilates s'ha desenvolupat i ha donat lloc a una gran quantitat d'estils i aplicacions diverses, existeixen uns principis fonamentals que sempre han d'estar presents:

**Alineament / Centralització / Concentració / Control / Precisió / Fluïdesa / Respiració**

Els exercicis es basen en moviments controlats, molt conscients i coordinats amb la respiració, amb la finalitat de crear un cos harmoniós, coordinat, musculat i flexible. Mitjançant la seva pràctica, la ment va prenent consciència de les capacitats, limitacions, fortaleses i debilitats del cos per tal de millorar l'estat físic i mental.

És un esport molt tècnic, on la correcta execució dels diferents elements que componen cada exercici és més important que el nombre de repeticions o sèries. La seva situació física i la seva funció com origen i motor de tot el moviment corporal coincideixen en gran part amb els del dantian de la medicina xinesa tradicional.

Horaris : Dilluns i dimecres a les 17,30 h i 18,30 h.

Lloc : Espai Cultural  
Monitora: Sonia Caba



## Ioga

### IOGA I SALUT

Horaris : Dimarts i dijous , a les 18,30 h.  
Lloc : Espai Cultural  
Juanma Toledo

Mai és tard per a començar a practicar ioga. L'objectiu de l'activitat a realitzar, va encaminada a perseverar en les parts del cos rígides, a fi de des atrofiar i guanyar mobilitat de les mateixes.

Amb les tècniques de ioga anem treballant el nostre cos incidint en l'aparell locomotor i actuant al seu entorn, en l'exercici de l'activitat mental i cerebral.

Amb els exercicis que es practiquen en cada classe, a més de l'objectiu anteriorment citat, es pretén que cadascú individualment prengui consciència de l'estat físic actual del seu cos i que aprengui a observar la reacció del mateix en els diferents moviments que realitza. En primer lloc, les activitats a desenvolupar es centren en la salut de la columna vertebral, malaltia acusada en gran part de la gent major, a fi d'enfortir-la i millorar la seua elasticitat, flexibilitat i la circulació sanguínia, que per mitjà dels nervis tenen assegurat l'abastiment de nutrients i oxigen.

Posteriorment, es treballa sobre els òrgans interns que són estimulats a través dels diferents moviments, tonificant-los perquè el seu funcionament resulte més eficaç. Cadascú realitza les postures, fins on els és possible, mai cal forçar una postura, cada cos té un grau d'elasticitat diferent, però amb el temps tots ens afavorim dels beneficis del ioga. Un altre aspecte important consisteix a fomentar les relacions humanes tan necessàries i que per mitjà de la pràctica de l'exercici en equip, es van estrenyent llaços afectius, afavorint la comunicació i una actitud positiva davant la vida. Monitor

El problema més comunament atribuït a l'envelliment, tal vegada siga la pèrdua de mobilitat. Gràcies a la combinació d'exercicis de ioga es pot millorar la mobilitat articular i flexibilitat del cos, millorant malalties com ara: l'hipertensió, depressió, atrofia de l'aparell locomotor, problemes respiratoris, insomni, fatiga crònica, etc.

Amb la pràctica del ioga s'aprecia una notable milloria en els problemes que presenten cadascú, derivats majoritàriament de l'edat i la inactivitat d'una vida sedentària.

El ioga ajudarà a aconseguir:

**Un cos més equilibrat, elàstic i resistent**

**Un substancial millorament de totes les funcions de l'organisme**

**Una millor capacitat per a la recuperació**

**Un elevat desenvolupament de l'atenció i major facilitat per a la concentració**

**Més estabilitat emocional**

**Un elevat to vital**

**La prevenció de determinats trastorns físics i psíquics**

**L'estimulació i atenció mental**

**Una relaxació i assossec generalitzat**

**La superació de les dificultats que ells mateixos s'havien creat.**

**En definitiva es millora la qualitat de vida del practicant i s'aprenen nous hàbits de conducta que es poden aplicar al quefer diari.**



## Gimnàstica de Manteniment

Dimarts i dijous , a les 9,30 h.; 19,00 h. i 20,00 h.  
Lloc : Rocòdrom MONITORA: AINHOA PARDO

### QUÈ ENTENEM PER GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

És l'execució mínim que tota persona deu realitzar per a mantindre en forma. El sedentarisme no és saludable. Si no realitzem cap activitat física augmenta el risc de patir entre altres dolències:

- Malalties Cardiovasculars (infart)
- Malalties Osteoarticulars (artrosis, osteoporosis)
- Malalties Metabòliques (sobrepès, obesitat)

Amb la gimnàstica de manteniment podem tractar de conservar el cos en forma en tots els aspectes.

L'objectiu és mantindre una constitució flexible, àgil, potent i amb una educació postural correcta, coneguent i contralant el treball del cos, entre altres coses.





ATLETISME



KARATE



TENNIS



TIR AMB ARC



PILOTA



MULTIESPORTIVA



BÀSQUET CADET AUTONÒMIC



BÀSQUET ALEVÍ AUTONÒMIC



BÀSQUET INFANTIL COMARCAL



BÀSQUET INFANTIL



**FUTBOL ALEVÍ**



**BÀSQUET BENJAMÍ MIXTE**



**FUTBOL INFANTIL**



**FUTBOL CADET**



**FUTBOL BENJAMÍ B**



**FUTBOL SALA FEMENÍ**



**FUTBOL PREBENJAMÍ A**



**FUTBOL PREBENJAMÍ B**



**FUTBOL BENJAMÍ A**

## ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS DE PEDREGUER

Les Escoles Esportives Municipals tenen raó de ser pels molts i diversos motius que configuren l'ideari i filosofia del projecte educatiu de la nostra escola esportiva, per a tots i cadascun dels xiquets del nostre municipi, que des de fa molts anys acull i impulsa l'Ajuntament de Pedreguer. Entre altres, i com a més destacables, podem citar els següents:

- **L'adquisició d'hàbits saludables**
- **La formació esportiva**
- **L'adquisició de valors**
- **La socialització**

Anem a parlar d'un aspecte immers en l'adquisició d'hàbits saludables: la millora de la salut en i a partir de la infantesa. Tots tenim clar que la salut i l'activitat física estan intrínsecament relacionades. Una adequada i responsable preparació físicoesportiva té, indubtablement, una repercussió tangible sobre la salut de les persones en general i, en particular, sobre els escolars. És ben evident que sedentarisme i poca mobilitat equivalen a no salut. Quan es planteja la incorporació de la pràctica físicoesportiva en l'edat escolar, a més d'incidir directament sobre la salut del participant durant el període de pràctica, el que aconseguim és crear hàbits esportius que incorporaran al seu esdevenir com a persones i que al llarg dels anys aniran desenvolupant i consolidant, aportant-los tots els beneficis que d'ells se'n deriven.

Quins són els beneficis de practicar esport en edat escolar, durant la infantesa? Parlem-ne hui d'aquells que milloraran la salut integral de la persona, ara i en el futur. Entre altres destaquem:

- **Manté el pes ideal i prevé l'obesitat.**
- **Desenvolupa i consolida l'aparell locomotor (ossos, articulacions, musculatura...).**
- **Afavoreix el creixement.**
- **Desenvolupa el moviment i la coordinació.**
- **Possibilita la correcció de certs defectes físics.**
- **Millora els nivells de tensió arterial i les variables sanguínies: colesterol, glucosa...**
- **Millora l'agilitat, potencia els reflexos, augmenta la velocitat i reforça la resistència.**
- **Augmenta l'elasticitat.**
- **Disminueix el risc de patir en el futur l'osteoporosi.**
- **Incrementa els glòbuls blancs i defèn l'organisme de possibles infeccions.**
- **Incrementa l'eficiència en l'aparell cardiovascular.**
- **Afavoreix conductes contràries al tabaquisme.**
- **Incrementa els nivells d'autoestima i salut psicològica.**
- **Ajuda a prendre consciència del propi cos i a aprendre a cuidar-lo.**
- **Crea hàbits de pràctica esportiva que segurament perduraran en l'edat adulta.**

Per a aquest motius i més, és que diferents organismes han posat el punt de mira en la promoció de les activitats físiques i esportives per a els nostres joves. L'administració educativa, amb els dissenys curriculars adients, ha materialitzat de manera obligatòria les classes d'educació física en tot el sistema educatiu de l'estat espanyol, així com la incorporació d'especialistes per a impartir correctament la matèria.

Caldria preguntar-nos si les hores lectives dedicades a aquesta matèria són suficients, si aconsegueixen mínimament amb l'objectiu de dotar els escolars d'una cultura esportiva i de crear en ells els hàbits de salut que mantindran durant la seua vida. Aleshores entra en joc, valga l'adequació de la paraula, una altra administració, l'Ajuntament, per a ser complementaria a la formació acadèmica, al mateix temps que empara, promou i difon l'activitat física i esportiva des d'un altre espai i concepte, és a dir, treballant aspectes recreatius, formatius i, també, competitius.

Així doncs, la Regidoria d'Esports pensa fermament que paga la pena fer tot l'esforç possible per tal d'aconseguir que els nostres escolars arriben a ser uns ciutadans sans físicament i mental, responsables i amb una cultura esportiva adient a la seua època. Per tant, caldrà seguir apostant i invertint en aquest sentit per tal d'aconseguir les quotes de qualitat desitjables. És per això que el nostre Ajuntament assumeix una despesa d'aproximadament 145.000 € anuals perquè uns 340 xiquets i xiquetes del nostre municipi puguin desenvolupar la pràctica esportiva, escollida per cadascun d'ells, al llarg del curs.

Durant aquesta temporada 2012/13 hem tingut els nostres escolars practicant les següents modalitats esportives :

| esport             | alumnes |
|--------------------|---------|
| Bàsquet            | 60      |
| Pilota             | 18      |
| Futbol             | 122     |
| Multiesport        | 30      |
| Futbol sala femení | 10      |
| Tennis             | 18      |
| Atletisme          | 34      |
| Karate             | 34      |
| Tir amb arc        | 10      |



# escoles esportives pedreguer



Ajuntament de Pedreguer

REGIDORIA D'ESPORTS