



*Del 9 d'abril
al 28 de juny*

L'ESPORT EN PRIMAVERA XVII EDICIÓ

Pedreguer 2014

xarrades exposicions
championats tallers



Ajuntament de Pedreguer

REGIDORIA D'ESPORTS



Salutació *Benvingut a l'Esport en Primavera 2014*

Com cada any, quan arriba el bon temps, posem en marxa des de la Regidoria d'Esports una nova campanya de L'Esport en Primavera, en la que juntament a les entitats esportives locals ens adreçem a tota la població per a que participen de l'esport, comparteixen amb els seus conciutadans i puguin millorar la seua condició física i així, la seua salut. Aquesta campanya intenta abastir tots els gustos i totes les edats per a que ningú tinga l'excusa de no participar-hi. La gent pot trobar tot un ventall de possibilitats per a moure el cos, com ara, campionats, passejades a la fresca, tornejos, senderisme, demostracions, tallers,... Així com participar de conferències sobre salut i esport, medicina, alimentació, preparació física, xerrades, taules rodones, concursos fotogràfics i de redacció, essent una altra manera de entrar en la cultura de l'esport.

Cal fer menció especial a esdeveniments esportius tan consolidats com la Cursa Popular Vila de Pedreguer, en la seua XXIII edició, les Passejades a la Fresca, els campionats de Petanca, de Futbol Sala i de Pilota. Però cada any es busca incorporar noves propostes esportives, per tal d'adaptar-nos a les noves corrents, així com actualitzar els coneixements dels practicants de les activitats esportives i dels seus entrenadors. Així doncs, per a aquesta edició s'ha programat un taller de reanimació cardio-pulmonar per a escolars i per a clubs i esportistes en general; un jornada formativa sobre la gestió del futbol base, una master class de cardio box, etc.

Sols em resta agrair a totes les Entitats que han col·laborat en aquesta nova edició de l'Esport en Primavera que com cada any fan possible, que l'esport torne a ser el protagonista de la vida social del nostre poble. Vos anime a aprofitar aquesta nova oportunitat per a reafirmar-nos en la passió que ens mou... l'esport.

Salut i esport!!

Salut i Esport!

Carolina Artigues
Regidora d'Esports
Ajuntament de Pedreguer

Club Karate Shotokan



ELS BENEFICIS DEL KARATE

El KARATE és un dels sports més complets que es poden practicar i que aporta a l'individu majors beneficis a partir del punt de vista fisiològic i psicològic.

En edats infantils i juvenils la pràctica del KARATE és un complement perfecte per a obtenir un desenvolupament psicomotor equilibrat que repercutirà en les capacitats del subjecte amb la seua futura edat adulta, a més de potenciar importantíssims aspectes de la personalitat clau per al benestar en la societat com en l'actual.

El KARATE potencia l'autoestima, l'autoconfiança, dona seguretat i autofirmació, incrementa la capacitat d'afrontar l'estrés, i millora el funcionament i l'organització cerebral. Els xiquets i joves que practiquen KARATE tenen un nivell de concentració i control de l'atenció millor que la mitat de la seua edat, repercutint aquest factor directament amb la seua capacitat de rendiment escolar. La pràctica regular del KARATE implica un equilibri psicofisiològic que és una de les millors inversions per als ciutadans del segle XXI, amb la ventatja de que el KARATE es pot practicar a qualsevol edat, a qualsevol lloc o circumstància, sol o acompanyat. Estudis recents portats a cap per psiconeuròlegs mostren que el KARATE pot tenir grans efectes en la prevenció d'enfermetats neurodegeneratives com l'Alzheimer. EN DEFINITIVA EL KARATE ÉS MOLT MÉS QUE UN SPORT, no sols pel seu origen sino per els beneficiosos efectes a nivell educatiu, social i sanitari que aporta. El KARATE és una excel·lent ferramenta per a la cura del nostre cos i la nostra ment, la seua pràctica regular pot transformar per complet la nostra vida. (Prof. Dr. Amador Cernuda .Psicòleg. Federació Espanyola de Karate).

Esperem que després de llegir aquest petit article, us hatja vingut la curiositat per aquest sport-art marcial. El Club Karate Shotokan Pedreguer, en aquesta temporada 2013-2014 estarà present en les quatre competicions Comarcals que es celebraran en els pròxims mesos, així com a altres a celebrar dins de la comunitat. El proper mes d'abril o maig tindrem amb nosaltres al karateca d'elit Pepe Carbonell, varies vegades campió d'Espanya i d'Europa, per a impartir a Pedreguer un curs de tecnificació de kata. Esperem contar en el futur amb més deportistes d'elit del món del karate. Després de totes les activitats, que tenim programades per a esta temporada finalitzarem la campanya amb una exhibició i entrega de diplomes a l'Espai Cultural a finals de Juny a la que esteu tots convidats. Saluts per a tots.



Club de Petanca

En primer lugar, deseamos transmitir un saludo amistoso hacia todos(as) los clubes y asociaciones deportivas de nuestra villa. La temporada 2013 ha sido más bien regular en lo que concierne las participaciones de nuestro club en los torneos Comarcals y/o Regionales, enfin nada que podemos destacar; sino es un 3º puesto en la clasificación General Femenina correspondiente a la liga Safor/Marina Alta. En cuanto a la presente temporada, parece que se presenta con más animo, teniendo en cuenta la próxima visita (marzo) de una delegación francesa, y otra (octubre) de Luxemburgo. Esperemos que nuestros "chicos(cas)" esten en la altura de la situación defendiendo el buen renombre de nuestro club. En lo que concierne los torneos previstos para la participación en "L'Esport en Primavera" :

20 abril 2014.....L'Esport en Primavera 1ª fase eliminatoria

18 mayo 2014..... L'Esport en Primavera 2ª fase final

22 junio 2014..... Torneo Sant Joan XVª edició



Club d'Atletisme Cametes

Club: "Sociedad fundada por un grupo de personas con intereses comunes (RAE)". Sí, això és un club, però als membres del Club d'atletisme Cametes ens agrada molt més parlar de la "família del Cametes". És veritat que som un grup de gent amb un interès comú: l'esport, el correr, les carreres, però el sentiment que surt entre tots els membres, les hores de entrenament tant en comú com solitàries, els èxits o les decepcions (que no fracassos), les sentim pròpies en cara que siguin alienes. En el cametes hi ha gent de edat molt variada, però el sentir de tots és el mateix, cada u entrena de una manera i cada u te el sofriment que vol, per què sí, al correr es sofreix, però el retorn, el "feedback", que et dona el cos a nivell de sensacions i benestar, fa que cada vegada t'agrade més el correr i el entrenar per a superar-se. Més ràpid, més alt, més fort.

Quan un cametes es decideix per aconseguir una meta, mai o fa sol, sempre te el recolzament de la resta de la família cametes i el dia de la cursa estem tots corrent i un poc sofrint les alegries i les penes del corredor.



Este any per primera vegada dos atletes del Club van participar en la Ultra Trail del Mont Blanc, paraules majors, fent una cursa de mes de 70 kilòmetres per muntanyes de mes de 2.500 metres d'altura, aconseguint uns resultats excepcionals. Si bé té un mèrit impressionant, no en té menys els que s'han atrevit per primera vegada a les curses de 10 kilòmetres a les primeres mitges maratons, 21 kilòmetres, i per suposat els debutants a la maratón 42 kilòmetres i pico, tant dones com homes. Tots ens felicitem per estos resultats intentant deixar el nom del Cametes y del poble de Pedreguer ben alt, tant a les curses que fem com a les que organitzem. Per este any 2014 organitzarem la II cursa per muntanya del Ocaive a banda de la de la Volta a la Marina, tractarem de dur-les a bon terme a pesar dels temps tan durs que estem creuant. Des d'ací tenim que agrair tant als sponsor com a la regidoria de esports que any darrere any ens donen el suport per a poder aconseguir-ho.

El esport és salut, és indiscutible, i el correr es uns dels esports més sans, més complets i més barats. Si t'animas o tens dubtes ací estem per ajudar-te, ens pots trobar a qualsevol hora i per qualsevol lloc fent el que més ens agrada, correr. Salut i cametes.



Club de Pilota

Ja ha arribat l'esport en primavera. Com tots els anys des del Club de Pilota Valenciana hem volgut que el nostre esport haja estat reflexat en aquest llibre on tots els anys escrivim un xicotet article dedicat als esdeveniments que es compleixen al llarg de tot l'any a fi de transmetre el nostre amor i especial estima pel nostre esport a tot el poble de Pedreguer.

Parlem del que representa el jugar a pilota per algú que li agrada i tinga un poc d'afició per este esport..Este esport, imagine que igual o per l'estil que molts altres, es molt divertit, es molt variat, físicament treballa els músculs del cos en molta varietat, exercites molt les cames, i els braços, principalment.

A continuació ja ve el plaer que comporta practicar este esport, com pot ser moltes rialles entre amics, algunes sopaetes que ens brinda el magnífic Club de Pilota, el ratet que passes dins dels vestuaris enfeixant-te les mans i fent la tertulieta entre companys etc...ja que tots els anys el Club intenta abastir tota una temporada fent diversos esdeveniments com poden ser partides arreglades i els campionat d'aficionats, on tots els anys hem tingut un bon nombre de participants, on podem fer dues categories i que tot el mon puga divertir-se al 100% jugant amb la gent del seu nivell. Arribats a este punt sols queda convidar i animar a tota la gent del poble de Pedreguer a vindre a gaudir del nostre esport junt a tots nosaltres.



Club de Caça "El Castellet"

La caça, exercici de llibertat, reencuentro con la naturalesa, volta a los orígenes, deporte, esfuerzo; y al final plenitud y satisfacción. Demasiados adjetivos para tratar de acotar el significado de la caza, tantas veces elogiada y otras tantas denostada. En los tiempos que corren, no nos queda más que una burda aproximación de fin de semana de lo que antaño fue la vinculación del hombre con la naturaleza ("el hombre alerta" según nuestro inigualable Miguel DELIBES, ver su obra "DIARIO DE UN CAZADOR"), hoy un breve paréntesis para alejarnos del mundanal ruido, esquivar las prisas y los problemas del día a día.

Hecho este preámbulo, y para ser concretos, pongamos el punto de mira en quiénes somos, el Club de caza o Sociedad de cazadores "EL CASTELLET" de Pedreguer. Club modesto, por la extensión del acotado, pero grande por la afición y el número de socios (casi doscientos, pocas entidades locales alcanzan estas cifras). Modesto, por la cuantía de sus ingresos (aunque conscientes y solidarios con las dificultades que a todos nos afectan), pero grande y generoso por el esfuerzo y tesón de sus socios, que no escatiman en tiempo y trabajo (siembras, desbroces, limpieza de sendas y fuentes, vigilancia y control...) sin ningún tipo de remuneración. Modesto por la escasez en sus perchas y morrales, pero grande por la deportividad y buen humor con que se aceptan los lances esquivos y las oportunidades perdidas.

No sería justo terminar sin agradecer el espacio y la oportunidad que nos ofrece la Regidoria de Esports y les Escoles Esportives Municipals de Pedreguer, para reivindicar nuestra noble afición,

Y una vez más queremos dejar patente, que somos los primeros "a pie de monte" en denunciar el deterioro medioambiental que a todos nos amenaza.

Si la fauna es un indicador de la calidad de los ecosistemas, nosotros somos centinelas de dichos indicadores. Y notarios para dar fe de la disminución de tantas especies, no precisamente por la caza.

Y como no podía ser de otro modo, todo buen cazador lleva un ecologista dentro.



Club Eqüestre

En els temps de crisi és quan realment es veuen les persones que tenen verdadera afició per conservar les tradicions, que són part de la nostra cultura i tradició, com son l'estima pels cavalls. Ells han sigut la nostra arma de treball durant segles, els nostres amics, la nostra alegria durant els festejos i la nostra tradició a l'hora de divertir-nos.

Parlem en aquest cas, del tir i arrossegament, un dels esports autòctons que celebrarem els dies 7 i 8 de juny en el recinte del camp de futbol vell de l'Alfàs. Les modalitats seran de tiraset amb cinc categories de mà a mà i dos categories de carro de dos, tan lleuger com pesat. A banda d'este esdeveniment el club eqüestre Pedreguer participa en les desfilades de Sant Antoni, cavalcada de Reis, encaixonada de bous, desfilades i exhibicions.



Club de Tir amb Arc

El club de Tir amb Arc Arquers de Pedreguer es congratula en presentar-se com una nova entitat esportiva del poble de Pedreguer i es presenta a tots amb il·lusió per realitzar al llarg del any una sèrie d'activitats relacionades amb esta modalitat esportiva.

El club té la seva seu actualment en pub Quatre Estacions on podeu acudir i parlar amb el vicepresident Xavier Isnardo, a la disposició de tota persona interessada amb informació referent al club. Així mateix actualment estem amb estreta relació amb l'escola de Tir amb Arc, organitzada per l'Ajuntament de Pedreguer estos darrers anys. La junta vos convida a tots a iniciar-se en aquest 2014 amb el Tir amb Arc.

El dissabte deu de Maig del 2014 El Club de Tir amb Arc Arquers de Pedreguer realitzarà una exhibició d'aquesta modalitat esportiva, en el gimnàs del Institut de Pedreguer que començarà a les deu del matí fins la una de mig dia. Els assistents també podran provar de realitzar algun tir amb arc i així experimentar la sensació que dona realitzar aquest esport. Es teu convidats.



Centre Excursionista

Calendari Activitats 2014

Gener

- 05 El Montgó pel Barranc de l'Hedra
- 12 La Serra de les Celdetes des del Gorgos
- 19 Penya Talai del Coll de Rates
- 26 OCAIVE - II Mitja Marató i Marxa de Muntanya

Febrer

- 02 Cim de Bèrnia pel Relotge
- 02 El Dia del Senderista - Gata (activitat Federativa). GE de Gata
- 09 Indrets i llocs-1. Muntanya Gran-II. Poblament/explotació - PR-V 53
- 16 Serra d'Irta (Jornades de la Carxofa. Benicarló)
- 16 Marxa de Veterans - Agres (activitat Federativa). CE Les Caves
- 22 Ruta del Robatori. Benimeli-Benimassot (140 aniversari, 40 km)

Març

- 02 Morro Blau per l'Assagador del Garx
- 09 Les Penyes Negres pel Barranc de la Llorença
- 23 Barranc de l'Infern des de la Vall d'Ebo
- 30 Cim del Montgó pel barranc de l'Emboixar

Abril

- 06 Indrets i llocs-2. PR-V 172 Serra de Quatretonda
- 13 Pel terme de Tàrbena (PR-V 145)
- 18-20 II Marxa Pasqüera
- 27 Commemoració del 25 d'Abril. La Sella, els 2 pics

Maig

- 04 El Cocoll pel barranc de Galitero
- 11 Geolodia 2014. El "moai" de Bart Simpson (Gestaltar-Xiva). UV
- 17 Curset d'Iniciació a la Muntanya
- 18 XI Marxa Enric Poch. XVII Esport en Primavera
- 25 Marxa d'Orientació - Novelda (activitat Federativa). Club Novelder

Juny

- 01 Indrets i llocs-3. Moraira - cap d'Or - cala Moraig
- 7-8 Campament d'Alacant - Callosa d'en Sarrià (activitat Federativa)
- 15 La costa de Benissa, de la Cala Baladras a les Bassetes
- 22 Solstici d'Estiu: Cova del Bolumini (Segària)

Setembre

- 14 Dia de la Muntanya Neta
- 28 Indrets i llocs-4. Ruta de los Pantaneros de Chulilla

Octubre

- 05 SL- CV 136 Molí del Quisi (Benissa)
- 12 Benicadell (Ràfol de Salem)
- 26 Indrets i llocs-5. Serra de la Cuta (des de Villalonga)

Novembre

- 02 Ruta i XIII Concurs Fotogràfic. XIII Jornades d'Ecoturisme
- 16 Marxa de Regularitat - Tavernes de la Valldigna (Federativa)
- 23 XIII Jornades d'Ecoturisme

Desembre

- 6-8 38è Aplec Excursionista PPCC - Berguedà
- 6-8 XV Marxa Comarcal Montgó. 8ª Travessia GR 7: Alcoi-El Pinós
- 21 Indrets i llocs-6. Ruta d'En Josep de la Tona
- 28 La darrera de l'any



Indrets i llocs: Desplaçaments amb autocar. Reserva de places a la Casa Municipal de Cultura (telèfon 96 645 62 00) Muntanya Amunt: Desplaçaments amb vehicle particular. Dificultat: de mitjana a alta. Info: seu del CEP i correu-e

Més info: Reunió dels divendres (22:00 h), seu del CEP. Carrer Cavallers, 27-1er - www.cep-pedreguer.org. Diumenge d'Excursió

Club Ciclista

És una gran satisfacció per el C.C. Pedreguer, el poder de nou, contar en la possibilitat, de mitjançant la publicació anual de l'edició de "L'Esport en Primavera", fer aplegar a tots els amants i practicants del ciclisme, el que ha sigut la passada temporada i els objectius per la present, intentat sempre, el reunir a més esportistes i amics, que gaudeixen de la pràctica cicloesportiva, d'una manera sana i amigable.

Fent una ullada l'any passat, cal remarcar, l'augment nombrós de cicloesportistes, que volen estar en el nostre club, tant de Pedreguer, com de la comarca i de la resta de Europa, que trobem en la nostra associació l'oportunitat de realitzar la pràctica del ciclisme, recolzats per l'experiència e infraestructura de que disposa el club. En quant a la part esportiva, la passada temporada, es va completar en una gran participació, en el calendari que proposava el llibre de rutes, en dos classificacions tant en dissabte com en diumenge, així com també la secció de muntanya, que en el seu calendari, va aconseguir reunir a més practicants d'aquesta modalitat.

Per la present temporada que va arrancar el passat febrer, en una nova edició del llibre de rutes, i l'organització de l'etapa Pedreguer - Pedreguer dins de la Volta a la Marina, en una participació de 148 corredors, i en l'assistència d'un nombrós públic, el que va fer que una vegada més la prova fora tot un èxit. També s'estan completant els recorreguts del llibre de rutes, a més de la participació d'alguns components en varies brevets en la localitat de Massamagrell, en recorreguts de 200, 300, 400 i 600 km, i la participació extraordinària de la Barcelona - Perpignan - Barcelona de 600 km. Pel 2014 el club està organitzant dos viatges, el primer a la població d'Albarracín en Terol, en una marxa per la zona dels Montes Universales, i el segon, a la zona del Alps italians en els Dolomites, en la participació de 11 esportistes, per conèixer ports mítics com Stelvio, Mortirolo, Gabia, Marmolada, etc., en una setmana completa de cicloturisme. Per finalitzar i aprofitant la present edició de "L'Esport en primavera", i participant en l'Agenda d'Activitats, el C.C. Pedreguer convida a tot el món de la bicicleta a una xerrada, impartida per agents de la Guardia Civil, per tractar un tema tant important con "LA SEGURITAT VIAL I EL CICLOTURISME", en la Casa de Cultura de Pedreguer, a les 20:00 h. del proper dia 12 de Juny, en el que vos esperem a tots.



Club de Frontennis

Un any més, arriba l'hora de celebrar l'Esport en Primavera, i aquest any volem rendir un xicotet homenatge a un soci que ens va deixar, es tracta de Jesús Villalta.

Va formar part del club des de la seua formació, involucrant-se i participant en tots els tornejos que organitzàvem, quedant en alguns d'ells campió. Era un bon esportista i amic de tots, i des de la directiva volem desitjar-li allí on estiga, una molt bona partida i que tinga com a parella el millor company.

Respecte a la normalitat del club, aquesta temporada 2013-2014 està siguent molt competitiva entre les parelles, degut a l'alt nivell de les mateixes, a més a més, la modalitat de puntuació ha variat un poc, passant d'una partida a 30 punts i 50 minuts, al millor de 3 partides a 15 punts i 60 minuts, la qual cosa, fa de cada partida més competitiva i emocionant.

Per tal motiu, volem convidar a tota aquella gent que tinga afició a aquest esport, que participe i comprove com és de saludable fer esport, sols pel fet d'exercitar els músculs i xarrar amb altres persones.

Esperem que en aquest pròxim Campionat Primavera, s'apunten noves parelles, fins i tot, d'altres pobles, i puguem donar-li una continuïtat al Frontennis de Pedreguer per a que arribe al més alt nivell en la comarca de la Marina Alta.

També volem organitzar en Setembre, unes "12 hores de frontennis" com tots els anys, però aquestes seran un poc especials, perquè volem dedicar-li-les al nostre company i soci JESUS. DEP.



Futbol Veterans

Els veterans de futbol de Pedreguer un any més volen saludar al món esportiu de Pedreguer i al poble en general. Començarem parlant de la temporada passada, podríem dir que va ser una temporada prou notable aconseguint un merítós 6é lloc d'un total de 18 equips, cosa que no està res mal veient el nivell que tenen quasi tots els equips avui en dia.

Aquest any la cosa no està rodant com esperàvem degut a les nombroses baixes que estem arrastrant "serà l'edat" però anirem refent-nos poc a poc, a veure si podem arribar al 10é lloc de la taula classificatòria. Esperem que els lesionats més greus com Llacer, Juanvi i Juanjo es recuperen bé per estar apunt per a la temporada vinent.

Aquest any tenim un parell d'activitats en dos tornejos dels quals encara no tenim data fixa. Un és el triangular que esperem fer entre un equip Algerià, el Verger Veterans i el nostre equip. Després també tenim previst visitar Orà a Algeria cap a finals de maig, estem treballant de valent perquè aquest viatge es torne una realitat i així poder conèixer el futbol en aquell país. Es tractaria de jugar dos partits contra dos equips en un cap de setmana ja vos informarem de com ha anat aquesta experiència.

Des d'aquest espai que ens brinda la regidoria d'esports volem fer un agraïment al veterà més il·lustre que encara tenim en les nostres files i continua estant en plena forma, no és altre que Antonio Catalá Ortolá "Marrufo", esperem que estiga molts anys més entre nosaltres per la seua aportació i experiència tan dins com fora dels terrenys de joc, gràcies Toni.

Per altra banda i per acabar no vull deixar d'agrair a l'Ajuntament de Pedreguer i molt especialment al coordinador d'esports, així com el conserges del poliesportiu per la seua tasca al front de l'esport en Pedreguer.



Associació de Bitlles Jubilats

Us contem un poc com és el joc de les bitlles a vore si així s'animeu i veniu a jugar els diumenges amb nosaltres al Patronat

Auca de les Bitlles per Ramón Cuéllar i Sorribes

Club Esportiu Pedreguer

Un any més, el Club Esportiu Pedreguer col·labora amb l'Ajuntament per a la realització de l'Esport en Primavera organitzant el Torneig de Quintades de futbol sala per seté any consecutiu. Però en aquesta XVII edició, a més, el CE Pedreguer realitza una exposició de tota la seua història per tal de recordar diferents moments del Club i dels seus membres: jugadors, tècnics, directius, aficionats,...

El CE Pedreguer fa 53 anys que està inscrit a la Federació de Futbol de la Comunitat Valenciana, exactament des del 5 de febrer de 1961.

En l'àrea esportiva, cal dir que els dos equips han començat amb canvis importants com pot ser el canvi d'entrenador.

L'equip sènior ha mantingut la seua base de jugadors de les temporades anteriors i ha incorporat alguns reforços. Després d'un inici de temporada amb dubtes, el primer equip ha guanyat en confiança i en joc i es situa a meitat de la taula classificatòria, però sempre mirant cap a les posicions davanteres.

Pel seu costat, l'equip juvenil ha estat tota la temporada a la part alta de la classificació. Segueixen la línia de la temporada anterior, on sempre han estat lluitant per les primeres posicions. I com no, agrair a tota l'afició que recolza als dos equips durant els partits, als que col·laboren amb el Club en tots els actes realitzats, i en general, a tot el poble de Pedreguer.

AMUNT PEDREGUER!

Farem versos per les bitlles,
que en certs llocs se'n diuen birles.

Un joc per sortir al carrer,
que ens enveja el món sencer.



Són bitlles fetes d'alzina,
tenen cos de nina fina.

Totes elles tornejades,
les més guapes són pintades.

Sis bitlles i tres bitllets,
els darrers semblen ninots.

Pel joc cal una explanada,
de terra dura i pitiada.



Les bitlles plantades dretes,
junes i separades.

Amb un posat molt precís,
de tres per dos, que fan sis.

Fou un joc tant sols pels homes
ara s'hi veu nens i dones.

Cinc per terra i una dreta,
guanyador a la bestreta.



Adima

BENEFICIS DE L'ACTIVITAT FÍSICA EN PERSONES AMB DISCAPACITAT

El fet que una persona amb alguna alteració física o psíquica practique un esport determinat no deu portar-nos a pensar que únicament el realitza amb una finalitat terapèutica o curativa. I és que, de la mateixa manera que ocorre amb les persones que no pateixen cap tipus de discapacitat, quan practiquem esport obtenim beneficis tant a nivell físic (millorant considerablement la condició física), com psicològic (augmentant l'autoestima) i social (afavorint les relacions personals). Per tant, és indiscutible l'alt potencial que té l'esport a tots els nivells. Una clara mostra d'aquesta afirmació la trobem en la màxima «si l'exercici no existira, la medicina hauria hagut d'inventar-lo», que fa palesa la necessitat de practicar diàriament exercici físic, siga quina siga la nostra condició personal.

Com acabem de mencionar, l'esport és sempre una font important de salut per a tothom qui el practique. Ara bé, si ens centrem en els casos en què existeix alguna discapacitat ens adonarem de la necessitat de regularitzar aquesta pràctica ja que esdevé un element clau per a l'òptim desenvolupament personal. Tant és així que podem afirmar que l'esport adaptat juga un paper molt destacat en els plans de salut integral dissenyats especialment per als col·lectius de persones amb discapacitat.

Seguidament mencionem els principals beneficis de la pràctica esportiva en aquest col·lectiu:

- Conservació, i si és possible millora, de les capacitats físiques i mentals aconseguides mitjançant la prevenció sanitària o la rehabilitació mèdica.
- Compensació i/o reducció de les deficiències morfològiques.
- Adquisició i/o perfeccionament de noves habilitats i destreses físiques.
- Progrés en els nivells de resistència, velocitat, força i flexibilitat.
- Gestió de la capacitat d'autocontrol.
- Reducció de l'angoixa.
- Consolidació de l'autoestima, incrementant la confiança en les capacitats personals.
- Millora del procés de socialització i readaptació dins d'un model social únic.
- Aprenentatge dels hàbits higiènics i de rutines saludables.
- Desenvolupament orgànic i funcional de l'individu.
- Millora de la qualitat de vida.



No obstant això, cal recordar que la pràctica esportiva adaptada mai deu iniciar-se si les seqüeles causades per la deficiència no estan consolidades i que sempre es durà a terme sota el guiatge d'un professional en la matèria i la corresponent supervisió mèdica. Per finalitzar, us recordem que l'Ajuntament de Pedreguer té un conveni de col·laboració 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 als associats.

Noel Miralles Mas

Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport





Agenda d'Activitats



ABRIL '14

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				

DIMECRES 9

PILOTA

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

DIJOUS 10

PILOTA

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

DIVENDRES 11

PILOTA

LLIGA DE RASPALL AFICIONATS.
Finals
Trinquet Municipal, 20,00 h.
Org. Club Pilota Pedreguer

DIUMENGE 20

PETANCA

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

DIVENDRES 25

XI TRIATLÓ MAJOR

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

INAUGURACIÓ DE L'SKATE PARK

Pista d'Skate Park
(junt al Rockòdrom), 18,30 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 26

ATLETISME

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

DIMECRES 30

XI PASSEJADA A LA FRESCA

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



MAIG '14

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	

DILLUNS 5

BADMINTON

V CAMPIONAT DE BADMINTON PER PARELLES.
ELIMINATÒRIES
Per a infants/ cadets, masculí/femení
Pavelló de l'IES, 17,30 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIMECRES 7

XI PASSEJADA A LA FRESCA

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

DIJOUS 8

CONFERÈNCIA

Entrenament del corredor de fons
Jaime Gilabert Garcia. Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport. Casa de Cultura, 20,00 h

DISSABTE 10

BADMINTON

V CAMPIONAT DE BADMINTON PER PARELLES. FINAL
Per a infants/ cadets, masculí/femení
Pavelló de l'IES, 11,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

III TALLER D'AUTODEFENSA PERSONAL

Per a persones majors de 15 anys
Pavellonet de l'Institut de les 10,00 h a les 12,00 h
i de les 16,30 h a les 18,30 h.
Org. Club de Karate Shotokan Pedreguer

DILLUNS 12

TALLER DE REANIMACIÓ CARDIOPULMONAR

BÀSICA. Dirigit a les Escoles Esportives Municipals
Casa de Cultura, de les 19,30 h fins les 21,00 h.
Imparteix : Josep Sales Garcia, diplomad en Infermeria,
infermer del SAMU. Org. Ajuntament de Pedreguer
Col·labora: FCA Formació Sanitària S.L.
Projecto Vive Más Cardioprotección S.L.

DIMARTS 13

II TALLER DE FITNNESS : OUTFIT

A partir de 16 anys
Parc del Patronat de les 20,00 h fins les 21,00 h.
Fins el 13 de juny, els dimarts i els dijous
Preu : 10 € Org. Ajuntament de Pedreguer

DIMECRES 14

XI PASSEJADA A LA FRESCA

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

DIJOUS 15

Per què som cada vegada més sopesats?
Factors de tipus social que incideixen en l'augment de l'obesitat.

Lluís Català Oltra, Departament de Sociologia de la Universitat d'Alacant. Casa de Cultura 20,00 h

DISSABTE 17

GIMNÀS : DIA DE PORTES OBERTES

Dirigit a tot el públic. Gimnàs situat en la piscina municipal. De les 10 h a les 13 h.
Org. El Gimnàs Pedreguer

DIUMENGE 18

EXCURSIONISME

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

TIR AMB ARC

TALLER DE TIR AMB ARC : VINE A PROVAR

PUNTERIA. Pàrquing Espai Cultural, a les 10,00 h
Org. Club de Tir amb Arc, Arquers de Pedreguer

PETANCA

XIII TORNEIG L'ESPORT EN PRIMAVERA.

Finals
Parc del Patronat, 9,00 h
Org. Club Petanca Pedreguer

DIMECRES 21

XI PASSEJADA A LA FRESCA

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

DIJOUS 22

CONFERÈNCIA

Responsabilitat civil en el món de l'esport
Miguel Àngel Martínez Martínez. Advocat.
President de la Secció de Dret Esportiu del Col·legi d'Advocats d'Alacant.
Casa de Cultura 20,00 h

DIVENDRES 23

EXPOSICIÓ

50 Aniversari del Club Esportiu Pedreguer
Casa de la Cultura a les 20,00 h. Fins el 21 de juny
Org. Club Esportiu Pedreguer

DISSABTE 24

FRONTENNIS

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

TALLER DE SCOOTER I DE SKATE

Skate Park (Polígon Les Galgues),
de 17,00 h a 20,00 h .
Org. Ajuntament de Pedreguer

ÇAÇA

TIR AL PLAT

Camp de tir de Xabia, 17,00 h
Org. Club de Caça El Castellet

DIUMENGE 25

BITLLES

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

II DIADA ESPORTIVA I SOLIDARIA ADIMA

Cursa i caminada no competitiva
Zumba · Activitats adaptades · Cardio box ·
Dinar popular · Actuació de la Batuca Catuba
Els Porxens, 10,00 h
Org. ADIMA

DILLUNS 26

II CAMPIONAT D'SPIRIBOL

Categories : aleví i infantil
Plaça de l'Amistat
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIMARTS 27

II TALLER DE FITNNESS : OUTFIT

A partir de 16 anys
Parc del Patronat de les 20,00 h fins les 21,00 h.
Fins el 13 de juny, els dimarts i els dijous
Preu : 10 €
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIMECRES 28

XI PASSEJADA A LA FRESCA

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

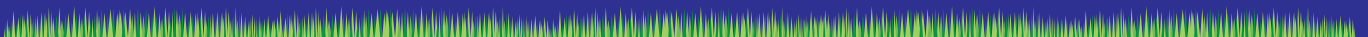
DISSABTE 31

GIMNÀS : DIA DE PORTES OBERTES

Dirigit a tot el públic
Gimnàs situat en la piscina municipal.
De les 10 h a les 13 h. Org. El Gimnàs Pedreguer

TALLER DE SCOOTER I DE SKATE

Skate Park (Polígon Les Galgues), de 17,00 h a 20,00 h . Org. Ajuntament de Pedreguer



JUNY '14

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						

DIUMENGE 1

TAI CHI PER A TOTS

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

DILLUNS 2

IV CAMPIONAT DE TENNIS TAULA

Pavellonet IES 18,00 h
Inscripció gratuïta, fins el divendres 27 de maig
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIMECRES 4

XI PASSEJADA A LA FRESCA

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

DIJOUS 5

PILOTA

II TALLER D'INICIACIÓ A LA PILOTA VALENCIANA
Per a xiquets i xiquetes de 6 a 10 anys
Trinquet Municipal, 17,30 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer - Escola de Pilota

TALLER DE REANIMACIÓ CARDIOPULMONAR BÀSICA

Dirigit a clubs i esportistes
Imparteix : Josep Sales Garcia, diplomad en
Infermeria, infermer del SAMU.
Casa de Cultura, de les 19,30 h fins les 21,30 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer
Col·labora: FCA Formación Sanitaria S.L.
Proyecto Vive Más Cardioprotección S.L.

DIVENDRES 6

FOTOGRAFIA ESPORTIVA

Lliurament dels premis i inauguració de l'exposició
del II Concurs de Fotografia Esportiva
Casa de Cultura 20,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer - AFAP Pedreguer

DISSABTE 7

ESCOLES ESPORTIVES CLOENDA DE LES ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS

Poliesportiu Municipal. 17,30 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

TIR I ARROSSEGAMENT

XI CONCURS DE TIR I ARROSSEGAMENT
Antic Camp de Futbol de l'Alfàs. Vesprada
Org. Club Esportiu Equestre Pedreguer

DIUMENGE 8

GIMCANA AQUÀTICA

: per a xiquets i
xiquetes de 6 a 14 anys.
Piscina Municipal a les 11,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer - Servicios
Deportivos S.C.

TIR I ARROSSEGAMENT

XI CONCURS DE TIR I ARROSSEGAMENT
Antic Camp de Futbol de l'Alfàs. Matí
Org. Club Esportiu Equestre Pedreguer

DILLUNS 9

PISCINA

INAGURACIÓ DE LA TEMPORADA ESTIVAL
Mes informació a www.esportivat.com

DIMECRES 11

XI PASSEJADA A LA FRESCA

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

MASTER CLASS DE CARDIO BOX

Per a tot el públic
Parc del Patronat, a les 20,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 12

TAULA RODONA

Seguretat vial i cicloturisme
Casa de Cultura, 20,00 h
Org. Club Ciclista Pedreguer

DIVENDRES 13

FRONTÓ

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

DISSABTE 14

I ENCONTRE SOBRE LA GESTIÓ EN EL FUTBOL BASE

Casa de Cultura de Pedreguer, 9,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer. Escola
Municipal de Futbol

ESQUAIX

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

GIMNÀS : DIA DE PORTES OBERTES

Dirigit a tot el públic
Gimnàs situat en la piscina municipal. De les
10 h a les 13 h
Org. ElGimnàs Pedreguer

DIMECRES 18

XI PASSEJADA A LA FRESCA

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

XERRADA

Alimentació viva, alimentació holístico-conscient
Sandra Puigcerver Gil, master en alimentació
vegetariana 70 % cruda.
Escola de cuina d' Ana Moreno
Casa de Cultura, 20,00 h

DIVENDRES 20

FUTBOL SALA

VII TORNEIG DE FUTBOL SALA DE QUINTADES
Participants : nascuts al 1996 o abans
Poliesportiu Municipal, 20,00 h
Org. Club Esportiu Pedreguer

DISSABTE 21

FUTBOL SALA

VII TORNEIG DE FUTBOL SALA DE QUINTADES
Participants : nascuts al 1996 o abans
Poliesportiu Municipal, 9,00 h
Org. Club Esportiu Pedreguer

DIUMENGE 22

PETANCA

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

DIVENDRES 27

PILOTA

VIII TORNEIG DE RASPALL AFICIONATS
L'ESPORT EN PRIMAVERA
FINALS de la 1ra i 2na categoria
Trinquet Municipal, 20,00 h.
Org. Club Pilota Pedreguer

DISSABTE 28

VII TORNEIG DE TENNIS ESCOLAR

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

GIMNÀS : DIA DE PORTES OBERTES

Dirigit a tot el públic
Gimnàs situat en la piscina municipal. De les 10 h
a les 13 h
Org. ElGimnàs Pedreguer

Aeròbic

ESTIRAMENTS

L'estirament és la posada en marxa en tensió, allargament o elongació d'estructures òssies, musculars, tendons, càpsules, articulars, lligaments, pell, etc.

L'objectiu dels estiraments és produir de forma més o menys important una elongació i una tensió interna del múscul i/o tendons. Per això s'aplica una força que tracciona, bé en un grup muscular (estirament global), o bé específicament d'un múscul (estirament analític).

Per mitjà dels estiraments aconseguim:

- Reduir la tensió muscular
- Millorar la coordinació de forma que ens permet un moviment més lliure i més fàcil.
- Augmenta l'amplitud del moviment i manté les propietats existents d'extensibilitat evitant un acurtament progressiu crònic.
- Prevé lesions com contractures o rampes musculars



Gimnàstica de Manteniment

Cubbá en les classes de gimnàstica de manteniment

Enguany per primera vegada i com a novetat, s'ha introduït el Cubbá en les classes de manteniment.

Cubbá Fit-stils és una nova i divertida forma de fer exercici. Els programes de Cubbá es nutreixen musicalment dels majors èxits musicals del moment.

La principal diferència amb altres estils cardiovasculars és que s'uneixen en una mateixa cançó ritmes diferents, per aquest motiu els estils de ball són més variats.

Volem recordar a Tònica Miralles que ens va deixar fa uns mesos, que ha participat de manera continuada en l'activitat de manteniment durant els últims anys.



Tai Chi Chuan

TAI CHI CHUAN I CHI KUNG

Amb el canvi de mentalitat la gent està apostant avui dia molt fort per les energies alternatives. És la recerca d'una millor qualitat de vida i d'apaciguar l'estrès incontrolat que ens envaeix. Tendim a provar teràpies que ja no ens fan tan rares. Ioga, Tai Chi Chuan, Chi Kung, Quiromassatge són paraules familiars per a la majoria, fins i tot estan prosperant els centres especialitzats en aquests temes. Sens dubte el Tai Chi Chuan és una de les que més auge està aconseguint, no només pel seu caràcter d'art marcial d'autodefensa si no per la seva ja demostrada eficàcia terapèutica.

Aquesta tècnica oriental mil·lenària busca enfortir el practicant tant a nivell físic com mental i emocional a través d'una suau respiració abdominal. Conjuntament amb una sèrie de rutines de moviments s'aconsegueix arribar a un estat d'harmonia, equilibri i benestar. El més important és que no importa la condició física ni l'edat de la persona que vulgui practicar-lo. Té ben definit els seus dos aspectes, Yang (força) per a la gent més jove posant l'accent en el treball físic i marcial i Ying (suavitat) per a persones de més edat que pretenen aconseguir una millora en la seva vitalitat, treballant les diferents articulacions que comencen a donar problemes i ajudant-los a aconseguir que els seus òrgans interns ja sigui ronyó, fetge, cor no s'atrofinin i segueixin funcionant a un òptim nivell, a més millora notablement el sistema nerviós, respiratori i circulatori. Realment sembla mentida la gran quantitat de beneficis que aporta aquesta tècnica, molta gent és escèptica però pensem que els xinesos porten segles practicant i els resultats són molt evidents.



CONTINGUT DE LES CLASSES

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. 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 més elemental i la que ens ajudarà 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. 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.



Gimnàstica per a Jubilats



Gimnàs

PRINCIPALS BENEFICIS DE L' ENTRENAMENT DE LA FORÇA

Els beneficis que s'aconsegueixen en l'entrenament amb pesos són:

1. Millora la salut i retarda els efectes de l'envelliment.
2. Augmenta la fortalesa i resistència muscular (força).
3. Ajuda a previndre l'osteoporosi.
4. Ajuda a previndre lesions relacionades amb l'exercici.
5. Millora l'equilibri i amplitud de moviment.
6. Ja que estimula l'absorció de sucre de la sang en els músculs és molt recomanada a pacients diabètics.
7. En les persones de la tercera edat, millora la capacitat de caminar.
8. Quan s'alterna amb exercicis aeròbics i dieta es pot obtenir resultats admirables.
9. Millora l'aparença física i eleva l'autoestima.

De fet qualsevol que realitzi activitat física de manera regular i dosificada comença a reduir el colesterol i els factors de risc associats amb ell.

A partir d'esta temporada hem ampliat horaris per a facilitar al màxim l'accés a esta activitat a totes les persones interessades a incorporar-se a ella, resultant els següents:

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
16.00-18.30h	HORARI LLIURE					16.00-18.30h
18.30-19.30h	Grup A	Grup D	Grup A	Grup D	Grup A i D	18.30-19.30h
19.30-20.30h	Grup B	Grup E	Grup B	Grup E	Grup B i E	19.30-20.30h
20.30-21.30h	Grup C	Grup F	Grup C	Grup F	Grup C i F	20.30-21.30h

Per a més informació passar pel mateix gimnàs, situat al recinte de la piscina municipal.



Pilates

PER QUÈ PILATES?

Es tracta d'un entrenament físic i mental que cuida el cos de forma global.

Es treballa en forma de seqüències i series d'exercicis en funció del nivell de l'alumne. Concentració, control, centralització, precisió, fluïdesa i respiració, són els sis principis del mètode Pilates. Juntament amb els principis de la ment (intel·ligència, intuïció, imaginació, memòria i voluntat), formen un mètode de treball únic.

Pilates treballa des del centre del cos, enfortint-lo i millorant el seu equilibri i alineació.

Millora i corregeix patrons motors erronis, evitant lesions i males postures.

Els beneficis de Pilates es transfereixen a la vida diària i es manifesten en una postura més recta i relaxada, una major facilitat de moviment i una consciència major del cos.

A més de ser un mètode excel·lent per a millorar l'estat físic, la seua pràctica és ideal per a perfeccionar-se en altres esports. A més, el tipus d'exercicis i de resistències amb que es treballa aquest mètode fa desenvolupar el cos d'una forma estilitzada i estètica. De manera que es tracta d'un treball excel·lent per a aquelles persones que vulguen perdre volum.



Ioga

"EL IOGA NO TÉ EDAT"

Mai és tard per a començar a practicar ioga, en persones d'avançada edat, l'objectiu de l'activitat a realitzar, va encaminada a perseverar en les parts del cos rígides, a fi de guanyar mobilitat. Amb les tècniques de ioga anem treballant el nostre cos incidint en l'aparell locomotor i en l'exercici de l'activitat mental i cerebral.

Amb els exercicis que es practiquen en cada classe, a més dels objectius anteriorment citats, es pretén que cada persona individualment prenga consciència de l'estat físic actual del seu cos i que aprenga a observar la reacció del mateix en cadascun dels 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. Cada persona realitza les postures estàtiques, 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 en aquesta edat, i que per mitjà de la pràctica de l'exercici en equip, es van creant llaços afectius, afavorint la comunicació i una actitud positiva davant de la vida.

El problema que més comunament s'atribueix a l'envelliment, tal vegada siga la pèrdua de mobilitat i memòria, però gràcies a la combinació d'exercicis de ioga es pot millorar la mobilitat articular i la flexibilitat general del cos millorant malalties com ara: la hipertensió, depressió, atrofia de l'aparell locomotor, problemes respiratoris, insomni, fatiga crònica, etc. Amb la pràctica del ioga es va apreciand una notable millora en els problemes que presenta cada persona, derivats majoritàriament de l'edat i la inactivitat d'una vida sedentària.

El ioga ajudarà a aconseguir:

- Un cos més equilibrat, elàstic i resistent.
- Una substancial millora 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.

Juanma Toledo Buigues
Professor Titulat de Ioga



I CONCURS DE REDACCIÓ

«VALORS EN L'ESPORT ESCOLAR»

Hola, sóc Joel, tinc 10 anys i jugue en el Benjamí A de futbol.

Fa tres anys que jugue a futbol en les Escoles Esportives de Pedreguer i en aquestos anys he viscut moltes experiències jugant en els meus equips. Cada any ha sigut diferent però, al mateix temps, molt paregut perquè el que importa realment som tots els xiquets que formem tots els grups de les escoles, cadascun en el seu esport diferent, a banda de si al final es guanya o es perd. El que m'han ensenyat en aquestos anys és a ser company de tots, a ser solidari amb aquells que no poden o no tenen les capacitats per fer esport com la majoria de xiquets, a respectar tan als companys com als rivals i a tindre el compromís de complir amb les feines de l'equip i de complir sempre amb tot el que he dit abans.

El que està clar és que a tots ens agrada guanyar, però hem de saber que els nostres rivals també volen fer-ho. Per això, quan guanyem no hem de burlar-nos del contrari i quan perdem ens ho hem de prendre a bé i no enfadar-nos.

El que m'agradaria és no escoltar mai els pares insultar als àrbitres ni posar-se nerviosos quan juguem, perquè així el que aconseguixen és que els que estem jugant no ens concentrem en el partit. Hi ha que pensar que només és un joc i que l'objectiu final de tot això és que tots ens ho passem bé, gaudim de l'esport i que pares i xiquets formem un sol equip.

JOEL GONZÁLEZ FERNÁNDEZ

Escola de Futbol
Guanyador categoria benjamina





ATLETISME



KARATE



TENNIS



TIR AMB ARC



PILOTA



MULTIESPORTIVA



BÀQUET PREBENJAMÍ



BÀQUET BENJAMÍ



BÀQUET ALEVÍ



BÀQUET INFANTIL



BÀSQUET CADET N1



BÀSQUET CADET N2



FUTBOL PREBENJAMÍ A



FUTBOL PREBENJAMÍ B



FUTBOL BENJAMÍ A



FUTBOL BENJAMÍ B



FUTBOL ALEVÍ A



FUTBOL ALEVÍ B



FUTBOL INFANTIL



FUTBOL CADET

ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS DE PEDREGUER

En la revista de l'any passat parlarem d'una de les quatre principals i essencials raons per les quals neixen i existeixen les nostres Escoles Esportives Municipals (EEM). Enumerarem els beneficis que comporta l'adquisició d'uns hàbits saludables, que des de les EEM s'intenta inculcar a tots als alumnes que l'integren. Les altres tres raons que fonamenten el projecte de les nostres Escoles son : els valors, la socialització i la formació esportiva. Ara ens ocuparem d'aquesta última, que amalgama a totes les altres, i parlarem de com i de quina manera propiciem eixa formació. En primer lloc caldrà enumerar quins objectius son el que volem complir :

-  - **Donar a conèixer els fonaments de l'esport en general, i en particular, d'aquells que vaja escollit l'alumne, sobre aspectes tècnics, tàctics, preparació física, perfeccionament, etc.**
-  - **Possibilitar la pràctica esportiva mitjançant la incorporació a les diferents modalitats esportives ofertades per les EEM.**
-  - **Afavorir la formació multi disciplinar.**
-  - **Inculcar tots aquell elements que fan de l'esport un mitja per a la consecució d'hàbits saludables, integradors, socialitzadors,... i que contribuiran a que la pràctica siga perdurable en el temps.**
-  - **Demostrar que la pràctica esportiva pot augmentar la qualitat de vida dels seus usuaris. En la formació esportiva treballem continguts sobre aspectes bàsics de l'esport en general, així com en uns altres més específics, propis de les modalitats esportives impartides en les EEM.**

Tots ells giraran al voltant de :

- La preparació física general, la preparació física específica, la coordinació, les habilitats i destreses, la tàctica, el joc, el reglament, la salut, els valors en l'esport, les instal·lacions i el material.

Per a aconseguir els objectius i continguts proposats, hem de treballar per diferents etapes d'aprenentatge i d'assoliment. Aquestes, de manera progressiva, aniran consolidant el futur esportista. Les podem diferenciar en :

-  - **Preesportiva : l'alumnat està en l'inici de la integració del model d'escola esportiva, on aprèn els conceptes bàsics: treball en grup, acceptació de normes, coneixement de l'esport,...**

-  - **Consolidació : es dona una concreció en els objectius i continguts sobre l'esport elegit per l'alumne. Aquest s'inicia en la competició esportiva d'una manera més evident.**
-  - **Especialització : L'alumne treballa sobre paràmetres de major exigència. Així mateix, es busca l'especialització i el perfeccionament, convertint-se l'espai i el temps dedicat a la competició esportiva, com un element fonamental per a aplicar l'aprenentatge conceptual i l'assoliment d'hàbits i de valors.**

D'aquesta manera, el nostre alumnat, una vegada arriba a l'edat de 16 anys, conclou la seua etapa de formació dintre de les Escoles Esportives, i és el moment de deixar de pertànyer a elles, per tal d'incorporar-se, si és la seua voluntat, als clubs locals o forasters, que els acolliran en la seua etapa d'esportistes adults. Aleshores, des de les EEM considerarem que haurem complert amb la missió de formar humana i esportivament als nostres joves esportistes.

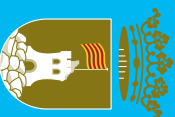
Per tant, la Regidoria d'Esports seguirà pensant que tot l'esforç i tota dedicació pagaran la pena, per tal de veure els nostres joves gaudint de l'esport i desenvolupant-se com a persones. Tenim una estructura organitzativa, entre coordinadors i monitors, que ens garanteix que tota eixa tasca va desenvolupant-se de la millor manera possible.

Durant aquesta temporada 2013/14 hem tingut 304 dels nostres escolars practicant les següents modalitats esportives :

esport	alumnes
Bàsquet	66
Pilota	8
Futbol	118
Multiesport	24
Tennis	19
Atletisme	35
Karate	30
Tir amb arc	4



escoles esportives pedreguer



Ajuntament de Pedreguer

REGIDORIA D'ESPORTS