ESPORTS

Del 14 d'abril
al 30 de juny

L'ESPORT EN PRIMAVERA

XXI EDICIÓ
2018

CLUBS
CAMPIONATS
TALLERS
XARRADES
EXPOSICIONS
i molt més...

Ajuntament de Pedreguer

REGIDORIA D'ESPORTS

GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA D'EDUCACIÓ

Salutació

S'albira el mes d'abril, s'ensuma l'aroma a mones de pasqua, ens destorba la roba... senyals inequívocs que l'Esport en Primavera ja està ací. 21 edicions, 21 cites primaverals que omplen Pedreguer d'esport i, de retruc, de salut! 21 edicions que han estat i són possibles gràcies a la inestimable ajuda d'associacions esportives del poble, que, en col·laboració amb el nostre Departament d'Esports, aporten un ventall d'activitats que fan impossible que hom puga dir que no pot participar: tallers, concursos, tornejos, campionats, excursions...

I, com ja és habitual, als esdeveniments ja consolidats (el Triatló Major, la Cursa Popular, el Torneig de Bitlles, el Campionat de Frontennis o els tornejos de petanca), afegim novetats, entre les que vull destacar, per deixar palés el compromís del nostre Ajuntament amb la dona i la igualtat, el visionat del documental Campeonas Invisibles, amb taula rodona posterior; i moltes més coses (tallers de psicomotricitat, concurs d'eslògans esportius, exposició sobre el Valencia CF, visita al Museu i Ruta de la Pilota de Genovés...) que invalida que cap persona puga dir que no hi ha res per ella...

A més, també tindrem ocasió d'animar els nostres esportistes més joves, perquè coincidirà durant l'Esport en Primavera altra important cita esportiva, els Tradijocs de la Marina Alta!

Per acabar, i com ja vaig dir l'any passat, "el nostre agraïment a les entitats que heu col·laborat en la nova edició de l'Esport en Primavera, perquè en realitat una Regidoria d'Esports poca cosa podria fer, sense el coratge, el dinamisme, l'interés i la qualitat de la gent que feu possible que Pedreguer siga esport tot l'any... i no sols aquests dies de primavera. I que feu que l'Ajuntament i tot el poble ens endinsem en aquesta passió que ens uneix, l'esport".

Salut i Esport!

Sergi Ferrús Peris
Alcalde i Regidor d'Esports

Club d'Atletisme Cametes

L'Ajuntament del poble arreplega diners de tots els seus ciutadans amb la idea que entre tots puguen fer coses per millorar el poble , per millorar la salut, per millorar les oportunitats i el benestar de la major part possible dels seus ciutadans. Baix aquestes premisses és pel que dedicar diners a l'esport és sens dubte una de les millors inversions que pot fer un Ajuntament, ja que l'esport aglutina moltes de les coses mes saludables per a les persones. Beneficia la salut física i mental, augmenta l'autoestima, integra a la gent del poble de diferents generacions, opinions i fins i tot cultures, augmenta la força de voluntat i les bones costums de la gent jove, i moltes més coses positives, i molt poc de negatives.

Tots els esports són bons, hi ha per triar, però des del Club d'Atletisme Cametes vos volem convidar a l'esport que tant ens agrada i que cada vegada està més de moda, córrer.

Començar a córrer costa un poc, però l'experiència em diu que molta gent que en la vida es pensava que no podria córrer, perseverant un poc, se'n adona que no sols pot córrer, si no que gaudeix fent-ho. L'altre dia parlava amb un novençà a la carrera, que no obstant te 60 anys i em deia "no em podia cordar les sabates, i ara me les corde i he parat de prendre pastilles per la tensió, després de 10 anys de prendre'n, la tinc al puesto" havia acabat de fer la mitja marató de Dénia. Doncs fins a eixe extrem s'arriba amb el córrer. Ja em contaràs si es una bona inversió o no açò del córrer, açò de l'esport.

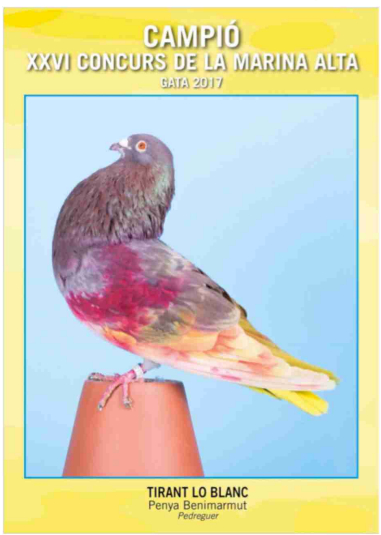
Des de la família del C.A. Cametes volem convidar-vos a participar d'aquest "vici" de córrer. Un esport barat, saludable, i que es pot practicar en qualsevol lloc i a qualsevol hora. Si no saps com començar no ho dubtes pregunta'ns, que molt gustosos t'ajudarem. Salut i cametes.

Colombaires

ELS COLOMS ESPORTIUS

El club de colombaires de Pedreguer, com és habitual en els darrers anys, organitza diferents competicions de caràcter local, com el concurs de Nadal que es celebra durant el mes de desembre, el concurs de Coloms Jóvens i en el mes de juny el concurs en el que donem per acabada la temporada, el concurs Local.

En la temporada passada, el colom «Criminal» de José Jaime Fornés, va guanyar el concurs de Nadal, el concurs de coloms jóvens va ser guanyat pel colom «Coa Morada» de la penya «Pèl i Ploma» i el colom «Sábado Noche» propietat d'Antonio Sesé va se el guanyador del concurs Local. Els colombaires de Pedreguer també participen en els diferents concursos que es celebren fora de la nostra població, principalment en els Concursos de La Marina Alta, competició de caràcter comarcal que es celebra des de fa vint-i-sis anys. Hem de ressenyar que en esta temporada passada i per primer cop, un colom de Pedreguer va ser el campió. El colom «Tirant lo Blanc» de la penya Benimarmut.



Club de Pilota

Benvinguts, passeu, som el Club de Pilota Valenciana de Pedreguer i vos convidem a gaudir del nostre esport, de totes les seues modalitats, de tot el que envolta aquest esport mil·lenari que sentim nostre i que ens fa parlar d'ell amb orgull i, per damunt de tot, amb passió. Vos convidem a preguntar-li a qualsevol aficionat que es el que el mou a eixir de casa per vorer partides o a jugar-les, i, en escoltar-lo, sabreu que fa tan especial aquest esport per tots nosaltres i sabreu perquè es una part molt especial de la nostra vida.

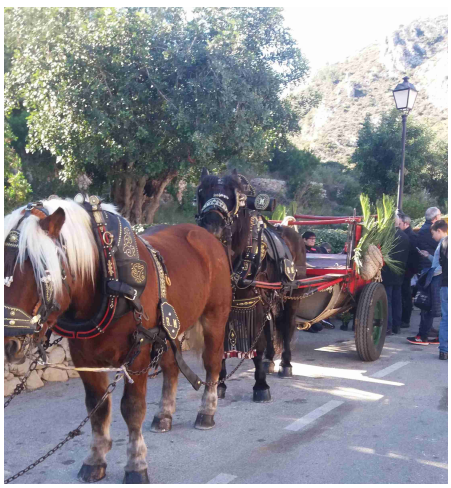
Si veniu a voren's intentarem fer de les tristors fum i oferir-vos bons moments, una experiència que vos enganxarà i molta emoció en cada pilotada. Veureu un ambient únic i amb uns sons i olors que sols es viuen a la Pilota. Vos esperem a la Lliga Comarcal de Raspall on estem, junt amb altres clubs de La Marina Alta, intentant que dia a dia més gent conega una modalitat tant nostrada com es el Raspall. També vos esperem a els campionats locals que anem fent periòdicament, a les partides que fem a festes de Juliol, a les que s'organitzen per Sant Blai, pel nou d'Octubre i a totes les activitats que anem preparant des del Club tot l'any.

Volem dir-vos que casa nostra es casa vostra i que esteu tots convidats a vindre a la nostra segona llar, el Trinquet. No el considerem sols nostre si no que pensem que es de tots els que estimen la Pilota i pensem que es el millor lloc per gaudir de tot allò que envolta aquest esport. Vos convidem, també, a anar a qualsevol carrer on es jugue una partida i gaudir-la, en definitiva,vos convidem a anar descobrint la Pilota Valenciana.
Va de bo!

Club Eqüestre

El Club Eqüestre de Pedreguer és un entitat esportiva, sense ànim de lucro, que té entre altres, una activitat ben nostra, que forma part del patrimoni dels valencians, el tir i arrossegament. Per a entendre aquest esport tendriem que anar-nos-en a molts anys enrere. Ens tendriem que situar en aquells temps quan el cavall o animals de força servien a les persones en les tasques habituals i quotidianes del camp, convertint-se en un element clau i imprescindible. Per a demostrar als possibles compradors, les qualitats de l'animal, tan per al transport com per a els treballs del camp, els posaven al capdavant d'un carro, amb una gran carrega, i se'l feia arrastrar per la terra amb diferents desnivells, per demostrar la seua vàlua.

Amb el pas del temps aquest tipus de pràctica ha esdevingut amb l'esport que ara coneguem, com a **tir i arrossegament.**



Club de Caça

Dèiem ahir, que tot aficionat a la venatoria disposa d'un exemplar de DIARI DE UN CAÇADOR de M. Delibes, en la seva tauleta de nit ; tauleta que a més sol tenir altres llibres imprescindibles al seu voltant.

Una d'aquestes nits que no aconsegueix agafar el son, el nostre caçador pren inadvertidament un dels llibres a la seva vora i l'obri per la pàg. 1732 per dir una, i … ¡sorpresa! apareix la igualtat on la part esquerra descriu la geometría del espai-temps i la part dreta tota la distribució de matèria i energía en un espai donat.

L'endemà el nostre caçador insomne, participa en un esdeveniment esportiu consistent en alinear un tub d'acer amb un objectiu mòbil dotat artificialment de moviment uniformement accelerat, i ha d'oprimir un disparador adossat al tub que impulsarà una càrrega, que a la volta tardarà un temps t en arribar al objectiu.Tot això es pura geometria Euclidiana i no hauria d'oferir-nos cap problema.Però la realitat és, que les més de las vegades, amb alineacions perfèctes no coincideix la càrrega amb l'objectiu, és a dir errem el tir. ¿A qué es deu això? principalment és, que el temps que tarda la càrrega en arribar a l'objectiu no es menyspreable, la cual cosa ens obliga a calcular mentalment on estarà l'objetiu segons la seva trajectòria i velocitat ,per practicar l'avançament convenient i aconseguir la trobada de les dues trajectòries. Això tan senzill, és endemoniadament difícil, de manera que sols 3 ó 4 de cada cent tiradors compleixen satisfactòriament .Aquests tiradors, no només tenen a Euclides de la seva part , a més deuen tenir una percepció espai-temporal manifiestament diferent, ¿será que els seus cervells funcionen a una escala relativista tal ,que són capaços de modular la part esquerra de la igualtat de capçalera? Pot ser aquesta equació (desenvolupada al 1915 por un jueu alemany de nom Albert ,el cognom del qual l'avesat lector ja coneix),no sigui l'instrument adequat per donar-nos la resposta. A lo millor els tirs vagin per altres rumbs, i caldria indagar el funcionamient del cervell a nivell dels neurotransmisors i les sinapsi neuronals del còrtex occipital, per si les imatges o la representació d'elles segueix un ritme cadenciós de tal manera que a aquests tiradors excepcionals tenen " més temps " per encarar, avançar , decidir i oprimir el disparador d'una manera més assossegada i certera.

Però això últim, es troba en aquest altre manual de NEUROFISIOLOGIA, imprescindible en la tauleta de nit de tot caçador, en la seva pàg. 2512 per dir una, i … será matèria de la que parlarem demà.

Club Frontennis

Un any més, seguim donant guerra amb el frontennis a Pedreguer. Cada any dona més gust jugar partides entre totes les parelles que van pujant el seu nivell, i per tant són més competitives. Com tots els anys combinarem la Lliga del poble amb la Lliga del CEMA, que cada any va adquirint més nivell amb parelles de tots els pobles de la Marina Alta i aquest any serem 3 parelles que defensarem els colors de Pedreguer. 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 muscles i xerrar amb altres persones.

Esperem que en aquest pròxim Campionat Primaveral, 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 vos esperem en les 12 hores que celebrarem en setembre o octubre, per a tot aquell aficionat que vullga provar la competició amb altres parelles.

Volem agrair des d'ací, la bona voluntat de l'Ajuntament de Pedreguer en facilitar-nos el bon funcionament de les instal·lacions per a poder disfrutar-les com es mereixen, per que la veritat és que tenim un dels millors frontons de la Comarca.

Salut i frontennis per a tots.

Futbol Veterans

Bo! Ja estem ací un any més comptant tots els esdeveniments del Futbol Veterans de Pedreguer en la revista d'esports " L'esport en primavera". En quant al tema esportiu, l'any passat va ser molt bo, en la lliga regular vam quedar en una meritòria 10ª posició i al final de la temporada vam guanyar el títol de consolació per segon any consecutiu.

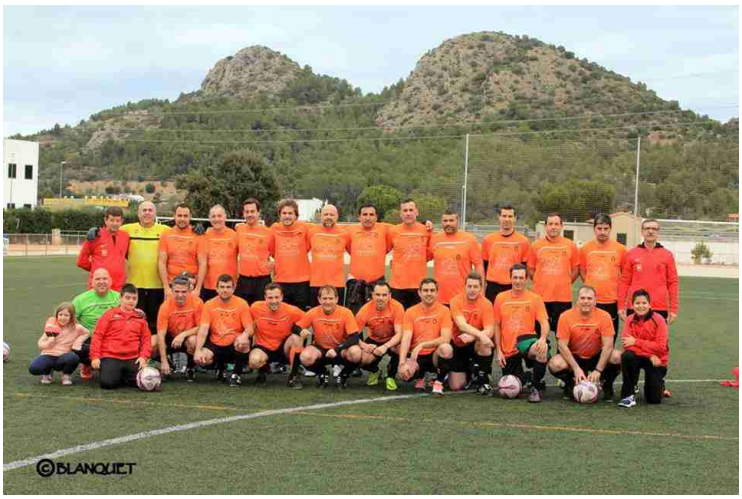
Aquest any 2017 hem organitzat dos partits amistosos d'intercanvi dins de l'esport en primavera, el primer d'ells contra el Col·legi d'Arquitectes d'Alacant, partit organitzat per el tècnic d'esports Miguel Angel, ja que eren els arquitectes que van fer el projecte del pavelló d'esports del poble, el partit el varen guanyar els arquitectes per la mínima, encara que el partit va ser molt disputat.
El segon torneig va ser un intercanvi amb el equip de veterans de Villaviciosa de Odon, Madrid, els quals guanyaren el trofeu en la tanda de penals. Després es va fer l'entrega de trofeus pel regidor d'esports i alcalde de Pedreguer Sergi Ferrús, seguidament van fer un sopar de germanor per acomiadar als madrilenys.

Ha estat un any carregat de tornejos i de bon futbol, i com no de bones dinaetes i sopadetes en família per a fer grup.

D'aquesta tribuna volem també comunicar que a partir del dia 11 de maig fins al 26 del mateix mes en una sala de la casa de la cultura presentarem una exposició de fotos antigues i actuals, així com trofeus i totes les samarretes que han lluït durant molts anys l'equip de Veterans, esperem que assisteixca molta gent per poder gaudir d'aquesta exposició.

També cal donar les gràcies a la Regidoria d'Esports per aquest espai que ens facilita per donar a conèixer aquesta activitat que tant ens agrada. Fins l'any que ve que puguem posar-vos al dia de les nostres activitats.

AMUNT VETERANS!!!!!



Club Esportiu Pedreguer

El Club Esportiu Pedreguer agraeix la invitació de la regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Pedreguer la possibilitat de publicar un article a la revista l'Esport en Primavera per tal d'explicar l'actualitat dels seus dos equips des de l'any passat i fer-la arribar a tota la ciutadania.

Esta temporada 2017-2018 els dos equips del CE Pedreguer han sofert canvis d'entrenadors a meitat del campionat. Per festes de Nadal, els entrenadors i els seus ajudants, van decidir no continuar amb el Club per diverses raons. Des d'ací els volem agrair tota la tasca realitzada. Però la vida continua i hem de donar la benvinguda a Vicente Camarena i a Sam Sherlock, on ells i els seus ajudants, estan dirigint al primer equip i als juvenils respectivament.

Després que la temporada passada l'equip sènior aconseguira l'objectiu de la permanència, quedant en una 11ena posició; enguany s'està lluitant per aconseguir el mateix objectiu, la permanència a la categoria de 1a Regional. L'equip sènior està competint al grup VIIé i es troba en una meritòria 9ena posició després d'un mal inici de temporada i de diverses lesions greus que han marcat a l'equip durant tot el campionat.

Per la seua part, l'equip juvenil està participant al grup 6é de la 1a Regional, després d'aconseguir l'ascens la temporada passada al quedar classificat en segona posició a tan sols 2 punts del líder. Esta temporada l'equip continua amb la bona dinàmica de la victòria i està classificat en 3era posició, competint de tu a tu amb els equips d'Alfàs del Pi, Gandia, Calp o Altea. Així que esperem que l'equip sènior assegure la permanència quant abans i poder gaudir dels últims partits de la temporada amb tranquil·litat i que, per la seua banda, l'equip juvenil mantinga el nivell que ha demostrat fins ara. Aprofitem l'escrit per agrair el suport de tots els socis, sòcies i aficionats que ens recolzen cada diumenge, i també, a totes les empreses que ajuden econòmicament al Club desinteressadament.
AMUNT PEDREGUER!!!

Club de Petanca

Quisiéramos en primer lugar transmitir nuestro saludo a tod@s l@s deportist@s que conforman la gran familia del deporte de nuestra Villa. En lo que concierne a nuestro club, la temporada fue mas bien regular, destacando el 2º puesto categoría senior conseguido en el "Villa de Gandia-La Safor". En cuanto a las femeninas, obtuvieron un honorable 4º puesto en el "Master de Paiporta"
Referente a la temporada 2018, tenemos los siguientes eventos:
15 de abril.....L' Esport en Primavera 1ª fase
20 de mayo... L' Esport en Primavera 2ª fase- Final
24 de junio.....Torneig de Sant Joan

Club Sensemotorsport

Aquest any Sense Motor Sport celebrarà la prova local en motiu dels Esports en Primavera el pròxim dissabte 30 de Juny a les 17:30 de la vesprada. La prova de Pedreguer junt a Sanet i els Negrals (9 juny), Lliber (9 octubre) i dos proves més (a falta d'aplegar a un acord) formaran el que serà el VIII Campionat de Inèrcia de la Marina Alta. No sols hi haurà participants de la nostra comarca, també tindrem gent de diferents comarques de la comunitat com de la Safor, l'Alcoià (entre altres) que pensen disputar totes les baixades del campionat.

Aquest any amb motiu de fomentar més encara aquest esport i que continue creixent, incorporem novetats a la normativa. Últimament son varis els instituts i centres de formació professional que incorporen a les seves assignatures de mecànica el disseny i construcció de vehicles de inèrcia CX. Sense Motor Sport diferenciarà aquesta categoria al campionat, i tindrà la seva pròpia classificació i premis. Els CX són un tipus de vehícles més sofisticats amb una bona aerodinàmica i disseny mecànic que compleixen amb una normativa europea. Esperem que siga un motiu per a promoure aquest tipus de projectes educatius, de manera que els alumnes puguen veure materialitzar els objectius posant a prova les seves construccions. **www.sensemotorsport.es**

Associació Arquers

EL TIR AMB ARC, TRANSFORMANT L'ARMA EN UNA PASSIÓ

De tots és conegut que l'arc és un arma a distancia, bé per a atacar als enemics, protegir als sers volguts o fins i tot per a caçar. Però amb el temps, aquestos usos han deixat pàs a una altra mena d'identitat: un instrument d'esport. No és gens nou que s'utilitze l'arc com a una mena d'afició, ja que en la edat medieval ja hi havien algunes persones adinerades que ho utilitzaven per a fer competicions de caça. En aquell temps no era estrany pujar a cavall i entrar al bosc per a tractar de caçar un cérvol o una rabosa com a trofeu i mostra de poder entre les diverses famílies de nobles. Per sort, hui en dia no és necessari matar a una pobra criatura del bosc per a poder demostrar que pots encertar la fletxa al lloc on apuntes. Amb les condicions necessàries, es pot practicar aquest instrument sense ferir a cap animal ni persona. És veritat que no és un esport fàcil (cap esport ho és), però qui ho ha provat, pot sentir una emoció molt diferent de qualsevol altre esport. No és un esport barat (si et dediques sèriament a un esport, mai és barat), però amb la pràctica i un equip d'inici es pot fer meravelles. La dedicació i el temps invertit, a l'igual que tots els esports, ha de ser constant, ja que una pràctica molt irregular o amb falta de disciplina desencadena molt sovint en una menor precisió (però quin esport no acaba funcionant igual?). Tot i això, qualsevol persona pot disfrutar del tir amb arc, sense importar edat, gènere, complexió o altres factors. En aquest món de l'arc hi han persones jubilades, xiquets, homes, dones, persones amb discapacitats, … . S'han vist persones sense braços tirar amb els peus, persones sense visibilitat tirar sense cap problema i altres impediments que a força de disfrutar del tir amb arc, s'han convertit en especialistes i/o campions d'aquesta passió.

Després d'haver comentat tots aquestos punts, només em queda dir el següent: no hi hà rés que t'impedixca disfrutar del tir amb arc. Que no disposes d'equipació? El club et pot deixar un equip per a provar-ho. Que no saps com es tira? Pedreguer disposa de clases per a aprendre aquesta modalitat d'esport, amb vàries maneres de tir per a que pugues escollir la que millor s'adapte a la teua persona. Que no tens lloc on tirar? Pedreguer ens deixa el pavelló d'esports de l'IES Pedreguer per a practicar. Que no t'interessa competir? Ningú t'obliga, a nosaltres no has de demostrar-nos rés. És un esport, és una filosofia de vida i una manera de disciplinar-se a un mateix. Tot gràcies a l'Ajuntament de Pedreguer per les necessitats facilitades, així com a la Regidoria d'Esports per proveir de la capacitat d'aprendre com tirar, junt amb el mestre Jesús per aportar els seus coneixements i tècniques. El club de tir amb arc de Benissa pel seu suport i ajuda. Però no pot faltar el poble, per permitir-nos de realitzar el que nosaltres considerem com la nostra afició i passió: "El tir amb arc".

Des del club de Tir amb Arc "Arquers de Pedreguer", un salut i ens veiem al camp de tir.

XXI EDICIÓ

L'ESPORT EN PRIMAVERA

Centre Excursionista *Calendari Activitats*

	Abril	
15	**Cases de Berdiola i ombria de Bèrnia**	Muntanya Amunt
22	**Les fonts de la Cuta des del Castellonet de la Conquesta**	Muntanya Amunt
28-29	**Els pelegrins de Portell**	Ho coneixes?- bus
	Maig	
06	**Aitana per la font de l'Arbre**	Muntanya Amunt
13	**XV Marxa Enric Poch (parcial PR-V 53 Sender de Pedreguer)**	XXI Esport en Primavera
13	**Serra del Ferrer des d'Alcanalí**	Muntanya Amunt
20	**València cultural i monestir del Puig**	-bus-
27	**Les Covatelles i els assegadors de la Font d'En Carròs**	Muntanya Amunt
	Juny	
03	**Les Rotes- passejada per vora mar –**	Muntanya Amunt
10	**Ruta dels molins d'Alboraig**	Indrets I llocs –4-bus
16	**Nocturna i sopar d'acomiadament (La Barraca de Xàbia)**	
24	**Solstici d'estiu: cova de Bolumini**	
	Juliol	
	Agost	
	Setembre	
23	**Tossals dels Mosquits i de la Creu**	Muntanya Amunt
30	**Senda de la cova Negra de Xàtiva**	Indrets i llocs-5 -bus
	Octubre	
07	**Camí del Comptador pel port de l'Arc i el Malpasset**	Muntanya Amunt
12-14	**Travessia per la serra d'Espadà**	-bus-
21	**Camí de Fageca a Castells i l'Espetla**	-bus-
28	**Ruta dels Riberers de Benissa- PRV 388**	Muntanya Amunt
	Novembre	
01-04	**XLII Aplec Excursionista PPCC – La Sénia**	-bus-
11	**La llacuna i circ de la Safor**	Muntanya Amunt
11	**(a determinar)**	XVII Jornades d'Ecoturisme
18	**Serra d'Almudaina**	Muntanya Amunt
18	**(a determinar)**	XVII Jornades d'Ecoturisme
25	**Barranc Salat i la Pedrissa de Bèrnia pel coll de Faixuc**	Muntanya Amunt
25	**(a determinar)**	XVII Jornades d'Ecoturisme
	Desembre	
02	**Penya Mèdoc i Pinyol Roig**	Muntanya Amunt
06-09	**El Matarranya**	
16	**El Montgó per la senda de la penya de l'Àguila**	Muntanya Amunt
23	**Ombria de l'Ocaive**	Indrets i llocs -6

Indrets i Llocs: Desplaçaments amb autocar. Inscripció i reserva de places: Casa de la Cultura de Pedreguer
Muntanya Amunt: Desplaçaments amb vehicles particulars.

DiEx Diumenge d'Excursió
Més informació, tots els divendres a la seu del CEP (22:00 h).

Carrer Cavallers, 27-1er - 03750 Pedreguer - la Marina Alta
www.cep-pedreguer.org

Ajuntament de Pedreguer REGIDORIA D'ESPORTS

Agenda d'Activitats

ABRIL'18

Dll	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 15
PETANCA
XVII TORNEIG L' ESPORT EN PRIMAVERA.
1ra fase
Parc del Patronat. 9,00 h
Org. Club Petanca Pedreguer

DIMECRES 18
XV PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIVENDRES 20
XV TRIATLÓ MAJOR
Activitat per a persones jubilades
Pavelló d'Esports. 9,30 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIMECRES 25
XV PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 26
ARRIBADA BANDERA ALS COL·LEGIS
XI TRADIJOCS A LA MARINA ALTA
Org. Ajuntament de Pedreguer

XERRADA
Psicomotricitat Relacional I. La importància del joc en la primera infància. Pilar Egea, Psicomotricista Relacional i especialista en Acompanyament Respectuós de la Infància.
Casa de Cultura, a les 20,00 h.
Org. Aj. de Pedreguer

DIVENDRES 27
ESQUAIX
XIV CAMPIONAT D' ESQUAIX
Poliesportiu Municipal. 19,00 h.
Org. Aj. de Pedreguer

DISSABTE 28
VI TALLER D'AUTODEFENSA PERSONAL
Per a persones majors de 13 anys
Inscripció gratuïta
Pavellonet de l'Institut. De 16,30 h a 18,30 h.
Org. Club de Karate Shotokan Pedreguer
karateshotokanpedreguer@gmail.com

DIUMENGE 29
BÀDMINTON
MASTER CLASS DE BÀDMINTON
Pavelló d'Esports. De 10,30 h a 13,00 h
Inscripció: gratuïta.
Org. Ajuntament de Pedreguer

MAIG'18

Dll	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			

DIMECRES 2
PSICOMOTRICITAT
TALLER DE PSICOMOTRICITAT
Grup 3 i 4 anys
De 17,30 h a 18,30 h
Inscripció: 3 euros.
Org. Ajuntament de Pedreguer

XV PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 3
PSICOMOTRICITAT
TALLER DE PSICOMOTRICITAT
Grup de 5 anys
De 17,30 h a 18,30 h
Inscripció: 3 euros.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DOCUMENTAL/TAULA RODONA
Campeonas invisibles.
Documental i taula rodona amb dones esportistes i amb la directora del documental, Paqui Méndez.
Casa Municipal de Cultura, 19,30 H
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIVENDRES 4
IV OLIMPICS
Activitat comarcal per a gent gran
Xabia de 9,00h a 13,00h
Org. CEMA

DIUMENGE 6
JOCS TRADICIONALS
XI TRADIJOCS A LA MARINA ALTA
Ondara. Org. CEMA

DILLUNS 7
XARRADA
Què fem davant de la derrota esportiva en les competicions dels nostres fill/es?
Vicente Ahuir Ferrer. Psicòleg esportiu
Casa de Cultura, a les 20,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIMARTS 8
CONFERÈNCIA
Per què som cada vegada més sobrepesats?Factors de tipus social que incideixen en l'augment de l'obesitat. Lluís Català Oltra. Departament de Sociologia II, Universitat d'Alacant.

DIMECRES 9
XV PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIVENDRES 11
EXPOSICIÓ
Breu història del Futbol Veterans Pedreguer
Fins el 26 de maig
Casa Municipal de Cultura, 20,00 H
Org. Futbol Veterans Pedreguer

DISSABTE 12
TIR AMB ARC
II TORNEIG DE TIR AMB ARC VILA DE PEDREGUER
Pavellonet IES a les 17,00h
Org. Club Tir amb Arc Arquers de Pedreguer

DIUMENGE 13
EXCURSIONISME
XV MARXA ENRIC POCH (PR-V 53, Sender de Pedreguer)
Concentració a la Glorieta de la Creu. 9,00 h.
Org. Centre Excursionista Pedreguer

DIMECRES 16
XV PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 17
XARRADA
24 h de motociclisme en vespa
Picabiela Endurance Team de Pedreguer
Lloc: Casa Municipal de Cultura, 20.00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 19
BÀDMINTON
MASTER CLASS DE BÀDMINTON
Pavelló d'Esports. De 10,30 h a 13,00 h
Inscripció: gratuïta
Org. Ajuntament de Pedreguer

TIR AL PLAT
Camp de tir de Xàbia. 17,00 h
Org. Club de Caça El Castellet

PADEL
II TORNEIG ESCOLAR DE PÀDEL
Categories : aleví, infantil i cadet masc./fem.
Pedreguer Padel Cobert , 17.00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer- Pedreguer Padel Cobert

SCOOTER
IV CONCURS D'SCOOTER
Categories :
A: de 8 a 13 anys; B: majors de 14 anys
MODALITAT : puntuable segons tècnica
Skate Parck, (Polígon Les Galgues) 17,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIUMENGE 20
PILOTA
VISITA AL MUSEU I RUTA DE LA PILOTA DE GENOVES
Eixida bus: 9,00h
Preu : 3 euros
Organitza : Ajuntament de Pedreguer

ESCACS
IV TORNEIG D'ESCACS L'ESPORT EN PRIMAVERA
Casa de Cultura, 9.00 h
Org. Escola Municipal i Club d'Escacs els Cavallers Marina Alta

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

DIMECRES 23
XV PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 24
XERRADA
Psicomotricitat Relacional II. Acompanyar les emocions i l'agressivitat natural dels infants.
Pilar Egea, Psicomotricista Relacional i especialista en Acompanyament Respectuós de l' Infància.
Casa Municipal de Cultura, 20,00 H
Org. Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 26
ATLETISME
XXVII CURSA POPULAR VILA DE PEDREGUER.
Cursa puntuable pel XXII Circuit a Peu de la Marina Alta. XV CURSA NO COMPETITIVA VILA DE PEDREGUER (3,5 Km).
Plaça Major. 17,00 h
Org. Club d' Atletisme Cametes

EXCURSIONISME
PELEGRINS DEL PORTELL DE MORELLA
Dissabte i diumenge
Org. Centre Excursionista Pedreguer

DIUMENGE 27
XIX TORNEIG DE BITLLES
Parc del Patronat. 10,30 h
Org. Associació de Bitlles Pedreguer

DIMECRES 30
PSICOMOTRICITAT
TALLER DE PSICOMOTRICITAT
Grup 3 i 4 anys
De 17,30 h a 18,30 h
Inscripció: 3 euros.
Org. Ajuntament de Pedreguer

XV PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 31
PSICOMOTRICITAT
TALLER DE PSICOMOTRICITAT
Grup de 5 anys
De 17,30 h a 18,30 h
Inscripció: 3 euros.
Org. Ajuntament de Pedreguer

EXPOSICIÓ
CLUB DE FUTBOL VALENCIA, EN BLANC I NEGRE
Fins el 17 de juny
Casa Municipal de Cultura , 20.00h
Org. Penya Valencianista Jose L. Gayà, de Pedreguer

XERRADA
IV Pla de Salut de la Comunitat Valenciana(2016/20)
Dra. Maria Gironés, responsable de l' Unitat de Promoció de la Salut i Prevenció, del Centre de Salut Pública de Dénia.
Casa de Cultura, 20.00h
Org. Ajuntament de Pedreguer

JUNY'18

Dll	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	

DIVENDRES 1
EXPOSICIÓ
I CONCURS ESCOLAR D'ESLOGANS ESPORTIUS
Inauguració i lliurament dels premis
Fins el 16 de juny
Casa Municipal de Cultura
Org. Ajuntament de Pedreguer, 20.00h

DISSABTE 2
FUTBOL
II TORNEIG DE FUTBOL BENJAMÍ- ALEVÍ JOSE LUIS GAYÀ
Poliesportiu Municipal, 10,00h
Org. Ajuntament de Pedreguer - Escola de Futbol - Acadèmia Gayà

ESCALADA
INICIACIÓ A L'ESCALADA
A partir de 8 anys
Poliesportiu Municipal (Rocòdrom)
Inscripció (gratuïta), fins el 1 de juny, a la casa de cultura. Poliesportiu Municipal, 17.00h
Org. Ajuntament de Pedreguer/CEX Xàbia

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

DIUMENGE 3
PILATES
MASTER CLASS DE PILATES
Obert a tots els públics
Pavelló d'Esports Pedreguer, 11,00h
Activitat gratuïta
Org. Ajuntament de Pedreguer

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

DIMARTS 5
PILOTA
VII TALLER D'INICIACIÓ A LA PILOTA VALENCIANA
Per a xiquets i xiquetes de 6 a 10 anys
Poliesportiu Municipal. 18,30 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer - Escola de Pilota

DIMECRES 6
XV PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 7
XERRADA
Experiència educativa en el Vila-real C.F.
Eduardo Morelló Tomás, coordinador del Departament de Psicologia del Vila-real C.F.
Casa de Cultura, 18.00h
Org. Escola Municipal de Futbol

DISSABTE 9
BÀDMINTON
MASTER CLASS DE BÀDMINTON
Pavelló d'Esports. De 10,30 h a 13,00 h
Inscripció: gratuïta
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIUMENGE 10
SENDERISME. INDRETS I LLOCS
Ruta dels molins d'Alboraig
Org. Centre Excursionista Pedreguer

KARATE
LLIGA COMARCAL DE KARATE. CAMPIONAT DE PEDREGUER
Pavelló Municipal 9,30 h
Organitza : Club de Karate Shotokan Pedreguer /Ajuntament de Pedreguer

TAI CHI
TAI CHI PER A TOTS
Parc del Patronat. De 11,00 h a 12,30 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

PISCINA MUNICIPAL
GIMCANA AQUÀTICA : per a xiquets i xiquetes de 6 a 14 anys.
Piscina Municipal a les 11,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer - Podium

DILLUNS 11
PISCINA
INAGURACIÓ DE LA TEMPORADA ESTIVAL
Més informació a www.esportivat.com

DIMECRES 13
XV PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIVENDRES 15
ESCOLES ESPORTIVES
CLOENDA DE LES ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS
Pavelló d'Esports. 18,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

FOTOGRAFIA ESPORTIVA
Presentació i lliurament dels premis de les fotografies del III RALLY DE FOTOGRAFIA ESPORTIVA
Casa de Cultura. 20,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer - AFAP Pedreguer

DISSABTE 16
TENNIS
XI TORNEIG DE TENNIS ESCOLAR
Club de Tennis La Sella, 9,00 h
Org. Aj. de Pedreguer - Club de Tennis La Sella

DIVENDRES 22
PILOTA
XII TORNEIG DE RASPALL AFICIONATS L'ESPORT EN PRIMAVERA
FINALS per al 3r i 4rt lloc. I a continuació la FINAL per al 1r i 2n lloc. Trinquet Municipal, 20,00 h.
Org. Club Pilota Pedreguer

DISSABTE 23
BÀDMINTON
I TORNEIG DE BÀDMINTON
Pavelló d'Esports. De 9,30 h a 13,30 h
Inscripció: gratuïta , fins al 20 de juny
Org. Ajuntament de Pedreguer

VIII CAMPIONAT D'ESPORTS D'INÈRCIA MARINA ALTA
Plaça Major 17,00 h
Organitza : Club Sensemotorsport Pedreguer

DIUMENGE 24
PETANCA
XIX TORNEIG SANT JOAN
Parc del Patronat. 9,00 h
Org. Club Petanca Pedreguer

Adima Activitat física en persones amb discapacitat

En els últims anys nombrosos estudis han demostrat que l'augment del sedentarisme en la societat actual, sumat a la normalització en el consum d'aliments processats, té una relació directa amb la diagnosi de problemes greus de salut. El risc cardiometabòlic augmenta a mesura que el cos humà no rep cap tipus d'estímul físic. Per aquest motiu, els experts en salut recomanen practicar activitat física diàriament amb l'objectiu de prevenir malalties. Aquestes indicacions van adreçades al gruix de població general, però molts experts són especialment contundents a l'hora de prescriure activitat física en persones amb algun tipus de discapacitat física i/o intel·lectual. Recomanen que aquesta pràctica siga regular i s'adquirisca com a hàbit perquè millora la qualitat de vida d'aquells que la realitzen: entre moltes altres coses, tenen menors dificultats per dur a terme les tasques de la vida diària (millora el seu equilibri i la percepció de l'espai), recorden amb més facilitat les indicacions que reben (augmenta la seva memòria a llarg termini) i també pateixen menys malalties (el teixit muscular es flexibilitza i l'estructura òssia s'enforteix). Habitualment començar una activitat nova ens planteja molts dubtes i al principi suposa un canvi en la rutina que teníem establerta. Tanmateix, quan el resultat és gratificant fa que aquesta es realitze de manera més agradable i fins i tot que no puguem prescindir d'ella. Aquest és el cas dels membres que formen part del col·lectiu ADIMA. Ja fa molts anys, la Regidoria d'Esports va oferir esport adaptat perquè aquestes persones pogueren realitzar una activitat saludable almenys un dia entre setmana. Actualment, com a responsable de l'activitat, puc afirmar que tots ells i ells assisteixen regularment a les classes i sempre ho fan amb un somriure als llavis.

Treballar amb aquest col·lectiu és molt gratificant per diversos motius. D'una banda, per tot el que hem comentat anteriorment a nivell físic. Malgrat les dificultats a les quals han de fer front les persones diagnosticades d'alguna patologia (Síndrome de Down, malalties mentals...) observes que són capaços de superar-les. D'altra banda, a nivell emocional és molt reconfortant adonar-se del vincle afectiu que hem creat al grup. La pràctica esportiva, que inclou activitats en grup i de contacte físic, ha permès treballar la confiança en ells mateixos i en els altres. També ha contribuït a alliberar-los de la tensió amb què a vegades arriben a la sessió i a normalitzar la seva situació davant la resta de la societat. En definitiva, a augmentar la seva autoestima.

Noel Miralles Mas
Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport · Col·legiat 54.165

Gimnàs

Aquesta temporada des de la regidoria d'esports s'ha apostat fortament per una millora integral de l'AEM de musculació. Esta millora ha comprés tant la pròpia instal·lació (augmentant en més de 70m2 la grandària de la pròpia sala), com l'oferta horària i la dotació de maquinària necessària per a un millor desenvolupament de l'activitat. Per a esta temporada els horaris són els següents:

OCTUBRE - JUNY

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	HORA
15:30-16:30	GRUP A	GRUP A	GRUP A	GRUP A	GRUP A	15:30-16:30
16:30-18:00	GRUP B	GRUP B	GRUP B	GRUP B	GRUP B	16:30-18:00
18:00-19:30	GRUP C	GRUP C	GRUP C	GRUP C	GRUP C	18:00-19:30
19:30-21:00	GRUP D	GRUP D	GRUP D	GRUP D	GRUP D	19:30-21:00

No deixes passar més l'oportunitat per a començar els teus entrenaments en el renovat Gimnàs Municipal de Musculació. Més informació en les nostres instal·lacions o en l'oficina d'esports (en horari d'atenció al públic)

Pepe Cabrera · Monitor de musculació

Pilates

Els beneficis del pilates per a corredors i corredores.

El pilates és el complement perfecte per als aficionats al running. En primer lloc, és una manera de treballar la sincronització entre la respiració i el moviment, un aspecte clau per als corredors. Així mateix, els exercicis de pilates també són aconsellabes per als runners, ja que inclouen exercicis d'estirament específics per als malucs, les cames i l'esquena. Aquest punt és clau, perquè una flexibilitat insuficiente pot limitar el moviment. Així doncs, el pilates per a runners se centra en enfortir i estirar els músculs, així com en prevenir possibles lesions en genolls, turmells o la zona lumbar, alhora que pretén millorar el seu rendiment ajudant-lo a acomplir els seus objectius.
Com a resum, podríem dir que el pilates per a corredors té el següents beneficis:

· Millora la condició física general i el rendimiento, mitjançant l'enfortiment del centre (core).
· Estabilitza la pelvis i ofereix una major amplitud de moviments, així com més flexibilitat en braços i cames.
· Ajuda a estirar els músculs flexors i extensors dels malucs. Aquest punt és vital, ja que gran part de la nostra potencia al córrer proveé d'aquesta zona. Si bé és cert que aquests músculos són molt forts, poden arribar a desenvolupar una lordosis si estan escurçats.
· Millora la precisión, la postura i l'alineació. Gràcies al mètode pilates, s'aconsegueix prevenir montes lesions típiques dels corredors. És important que els runners realitzin exercicis que els ajudin a tenir una pelvis equilibrada i unes cames i peus alineats. D'altra manera, es poden produir movimiento disfuncionals en el cos que s'acabin convertint en una lesió.
· Corregeix possibles desequilibris en els diferents grups musculars, treballant tant la força com la flexibilitat.
· Contribueix a la recuperació de lesions produïdes com a conseqüència del running, ajudant al corredor a mantenir-se en forma i aconseguir un cos més equilibrat. Els exercicis de pilates també ens ajudaran a protegir les articulacions i reduir la tensió sobre les càpsules articulars i els lligaments.

Andrea Ricaldi Pintos · Instructora de Pilates

Tai Txi Chuan & Chi Kung

El Taichichuan és un art marcial mil·lenari d'origen xinés, consistent en una sèrie de moviments encadenats realitzats amb finalitats meditatives o filosòfiques, de salut o de defensa. Combina els moviments de les arts marcials 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 comprén 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 rejovenir. Estos beneficis per a la salut són les primeres aportacions que van donar al Taichichuan la popularitat amb què compta hui.

El Qi Gong (Chi-Kung) és un mètode xinés que combina suaus moviments de cos, concentració mental i respiració per a augmentar l'energia de l'home. Cridat també "Fuente de Juventud", estes tècniques són un brollador inesgotable de pau, salut i vitalitat i un mètode idoni per a mantindre's en forma i protegir-nos de la tensió i l'estrés quotidià. Utilitzant la ment, la respiració i els moviments del cos, el Qigong activa la circulació de l'energia a través dels meridians, enfortix els òrgans interns, exercita els ossos, les articulacions i els músculs, promou la relajació i el control de l'estrés, prevé lesions i expandix la consciència en tots els nivells."

El professor amb què compta la regidoria d'esports porta més de 18 anys d'experiència en la pràctica del Tai Chi Chuan i el Chi Kung. És cinturó negre 5 º Dan. Varies vegades Campió d'Espanya, i campió del mon 2014 en Taiwan. Això és només un apunt per confirmar l'alt nivell d'ensenyament que ofereix el poble de Pedreguer cara als seus usuaris.

Miguel Signes · Professor de Tai Txi Chuan

Ioga PER A BENESTAR DIARI

En la práctica de ioga, l'objectiu de l'activitat a realitzar, va encaminada a perseverar en les parts del cos rígides, a fi de guanyar mobilitat. Amb les diferents tècniques anem treballant el nostre cos, incidint en l'aparell locomotor i en l'exercici de l'activitat mental i cerebral. 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, 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. Al llarg del curs es treballaran distintes tècniques de ioga, estirades aeròbiques, control neuromuscular, etc.
A continuació, es practiquen exercicis més dinàmics (taules d'efecte/acció) a fi de tractar les zones del cos que presentes disfuncions. Tant els músculs com els tendons i lligaments, es van enfortint i adquirint flexibilitat progressivament, per mitjà de les estirades realitzades en les distintes postures executades, combatent la rigidesa i revitalitzant la musculatura general del cos:

- **Postures de torsió (cintura i malucs)**
- **Equilibri**
- **Treball sobre extremitats (muscles, braços, cames, genolls i turmells)**
- **Acció sobre la regió pelviana i abdominal, cervicals, dorsals i lumbars**

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.

Es tracta de realitzar exercicis senzills que permeten abandonar hàbits nocius, eliminar tensions, enfortir el cos, augmentar la flexibilitat, afavorir la resistència física, millorar la coordinació fisicomental, relaxar tots els músculs del cos perquè funcione amb regularitat, emportant-nos a un estat de benestar general.
Una vegada realitzats les sèries d'exercicis passem a les tècniques de control respiratori que ens porten a la relaxació final.
En conclusió el ioga, es una ferramenta per el nostre quefer diari.

Juanma Toledo Buigues · Professor Titulat de Ioga

Aeròbic - Manteniment

Beneficis de la practica d'activitat física regular:

1) Controla el teu pes: l'exercici físic ajuda a prevenir l'excés de pes, perquè cremem calories quan el practiquem. Si no teniu temps de fer-ne de forma habitual en espais normalitzats, feu el vostre dia a dia més actiu amb petits gestos com pujar escales.
2) Ajuda a combatre malalties: alteracions del metabolisme, hipertensió i malalties cardiovasculars, diabetis, depressió, càncer, artritis… La pràctica regular d'activitat física pot ajudar a prevenir tots aquests problemes.
3) Millora el teu estat d'ànim: si heu tingut un dia dur, esteu cansats i noteu l'estrès, no hi ha res millor per a relaxar-se i sentir-se més feliç que passar una estona al gimnàs o fer una caminada de 30 minuts.
4) Augmenta la teva energia: la pràctica d'activitat física millora la força muscular i també el sistema cardiovascular. I, quan el cor i els pulmons treballen millor, es té més energia per a afrontar el dia a dia.
5) T'ajuda a dormir millor: fer exercici durant el dia farà que pugueu adormir-vos més de pressa i més profundament. Ara bé, no és bo fer-ne just abans de ficar-se al llit perquè estareu massa excitats per a poder dormir!
6) Reactiva la teva vida sexual: fer activitat física evitarà que us sentiu cansats i us deixarà amb l'energia necessària per a gaudir d'aquest important apartat de la vida.
7) L'exercici pot ser divertit: l'activitat física pot ser una bona excusa per a sortir a l'aire lliure o per gaudir d'altres activitats que us facin feliços i que us ajudin a connectar amb familiars i amics. Fent exercici podem acabar amb l'avorriment!

Ainhoa Pardo Collado
Instructora de Aeròbic i Gimnàstica de Manteniment

Gent Gran

Aquesta vegada l'escrit és de despedida. Després de 40 anys, ha arribat l'hora de la jubilació i amb ella la de deixar de compartir huit hores setmanals amb un col·lectiu que al llarg de vint anys ha format part de la meua vida laboral i afectiva. El temps dedicat a esta Gent Gran, ha sigut una de les experiències més boniques que he viscut. Amb la seua companyia he madurat en tots els àmbits de la meua vida.

Persones dignes d'admirar. Després d'haver treballat durament al llarg de tota una vida, ara les veus plenes d'il·lusió per a fer coses noves i mai rendir-se. "Si algú es cansa que pare"…. dic jo… i …..No para mai ningú. Sempre dispostes a tot, malgrat es requerisca un gran esforç. Cal recordar els dos espectacles que vam montar. Quants dies i hores d'assaig; quantes coses a aprendre i quants detalls a corregir i que suposaven un treball físic i mental esgotador…. Però allí estaven totes: " la consulta del metge buida, les farmàcies parades",… totes assajant i cansades a més no poder…. Admirables.

O quan treballàvem alguna coreografia, palmito, sombrero… és igual: "ho hem de fer perfecte … res de güelaes", i allí tots donant-ho tot, sense queixa. També hem discutit i a vegades hem entaulat cinc o sis discussions a la volta, però de sobte: "Xiques però aquí qui mana?"….. resposta unànime….TÚ…. Doncs, fi de la discussió i a treballar…. I tot una rialla. Quasi hem acabat la carrera de castanyoles, ens falta gens ni mica…… I la nota? Totes matrícula d'honor. … ¡què be ho fan!. També hem fet molta gimnàstica i com la resta de coses que han fet, de llibre: " Xiques ho feu de llibre" Però a banda del treball, m'he sentit sempre molt estimada, en els bons i en els mals moments. Elles sempre ahí, al meu costat. Jo no sé si hauré estat en aquest aspecte a la seua altura. Això sí, estimar-les molt i a totes: aquelles que estàn i aquelles que ens han deixat al llarg del camí.

Sempre les portaré en el cor i sempre seràn, mentres visca, un meravellós record. Una paraula solament els puc dir en aquest moment; gràcies.

Maria Ivars

XXI EDICIÓ

L'ESPORT EN PRIMAVERA

Motociclisme en primavera

PICABIELA ENDURANCE TEAM és un equip de motociclisme de resistència. L'equip està compost per 5 pilots, un director d'equip i dos ajudants.

Correrem en una moto "Vespa" de 200cc en la categoria series. Aquest any serà la nostra segona participació en la carrera Pinasco Vespa The Ressistence. Carrera de 24h de resistència amb motocicletes de tipus scooter amb canvi de marxes manual. La carrera tindrà lloc en el Circuit Internacional De Zuera (Saragossa). Es donarà l'inici el 26 de Maig a les 12:00h i finalitzarà el 27 de Maig a les 12:00h.

Aprofitant aquesta experiència, donarem una xerrada informativa on donarem més detalls i respondrem encantats als dubtes que puguin sorgir

Volem agrair la col·laboració de la Regidoria de d'Esports de l'Ajuntament de Pedreguer per ajudar-nos en aquesta aventura.

Càncer evitable

Un 18% dels casos de càncer són evitables amb hàbits saludables

La Federació Catalana d'Entitats contra el Càncer (FECEC) ha advertit que el 18% dels casos són evitables si els pacients adquireixen hàbits saludables. Recomanen una alimentació sana i la pràctica regular d'exercici. Una alimentació saludable, que compte amb tres racions de fruita i dues de verdura (una d'elles crua) al dia, i 30 minuts diaris d'activitat física moderada, com caminar, anar amb bicicleta, ballar i pujar escales, pot reduir la probabilitat de desenvolupar aquesta malaltia. La gerent de FECEC, Clara Rosàs, aconsella no fumar, mantenir un pes saludable, fer activitat física diària, tenir un alimentació saludable, limitar el consum d'alcohol, reduir l'exposició al sol i a substàncies cancerígenas, promoure la vacunació i apostar per la lactància materna.

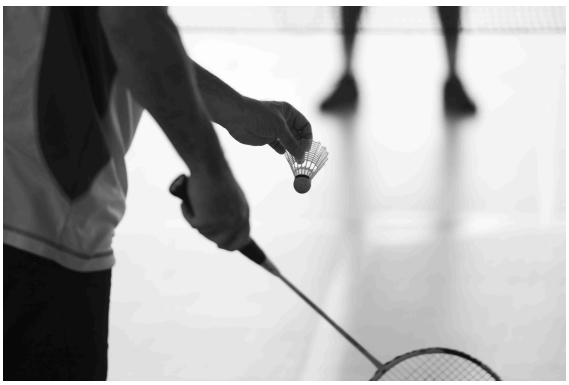
Les dues recomanacions bàsiques per prevenir els casos de càncer són: alimentar-se de forma sana, la qual cosa significa menjar una gran varietat de verdures, fruites i hortalisses, pocs aliments amb alt contingut de sucre o grassa, evitar aliments amb molta sal i les begudes ensucrades, i fer activitat física diària. Rosàs assegura que "ens sembla que són dues recomanacions molt senzilles i que l'evidència científica diu que un 18% dels casos es podrien evitar si les seguim".

Mundideporte: Boletín del Club de los Técnicos.

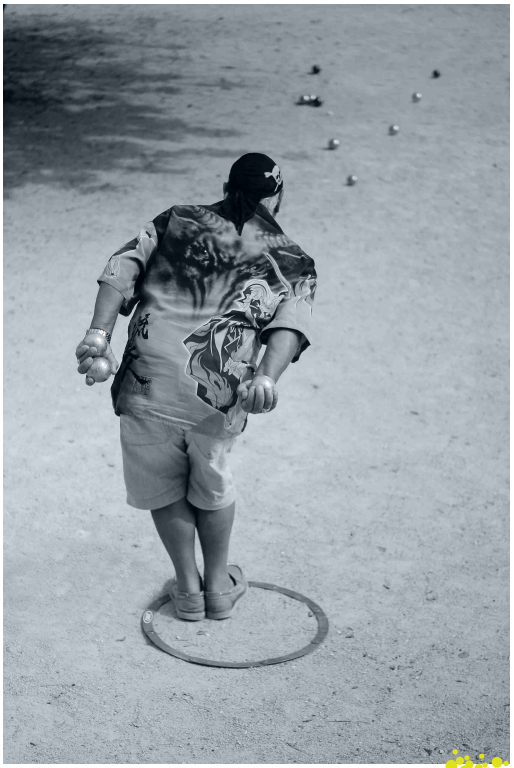
II RAL·LY DE FOTOGRAFIA ESPORTIVA

Fotografies Guanyadores

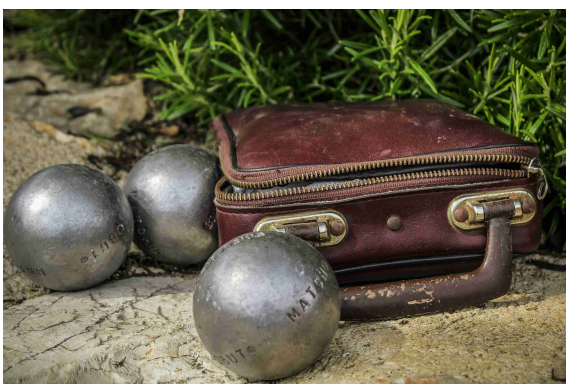
Primer Premi
Vicent Carrió



Segon Premi **Andrés Carrió**



Tercer Premi
Anna Noguera



Ajuntament de Pedreguer

REGIDORIA D'ESPORTS

ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS DE PEDREGUER

L'ENTRENADOR/A EN LES EEM

L'any passat parlàvem de la importància que tenen les famílies, en la part que els pertoca, en el correcte desenvolupament de les Escoles Esportives. En aquest sentit, vam donar una sèrie de pautes senzilles que ajuden a crear un bon clima de treball i, en conseqüència, faciliten que els alumnes (fills i filles) adquirisquen i aprenguen valors i hàbits d'una manera agradable.

En aquesta ocasió, ens centrem a parlar del paper que desenvolupen els entrenadors i entrenadores al si de les Escoles Esportives. És indiscutible que el seu treball és fonamental en el procés de formació de grans esportistes, però també ho és en la transmissió dels valors que emanen de les diverses modalitats esportives _allò que considerem més important. Volem que aquests joves esdevinguen en un futur ciutadans capaços d'assumir reptes i responsabilitats, siguen crítics amb el món que els envolta i versàtils a l'hora d'ocupar qualsevol lloc de treball. Estem convençuts, doncs, que els entrenadors i entrenadores són un element clau en la difícil tasca de combinar l'explicació dels continguts teòrics i pràctics de l'especialitat esportiva que cada xiquet i xiqueta ha escollit amb la difusió de valors tan importants com la responsabilitat, el treball en equip, l'esforç, la constància, el saber guanyar i perdre, la companyonia, el respecte a les regles del joc i a l'adversari, la cooperació, etc.

Per aquest motiu, la Regidoria d'Esports té per objectiu que les Escoles Esportives Municipals s'impregnen d'una metodologia on el denominador comú és el joc net per damunt de tot. Així doncs, no entendrem la victòria si no va acompanyada del respecte i les bones actituds. En aquesta línia, la mateixa Regidoria va editar fa un temps una publicació on venen reflectits els diferents **codis de conducta sobre el joc net.** Aquests codis van adreçats als diferents membres que formen part de les EEM: pares i mares, coordinadors/es, àrbitres, espectadors/es, jugadors/es i entrenadors/es.

A continuació reproduïm el codi dirigit a aquests últims:

CODI DELS ENTRENADORS/ES

1. Siga raonable en les seues demandes de temps, energia i entusiasme respecte l'alumnat.
2. Ensenye que les regles del joc són acords que ningú ha de deixar de complir o evadir.
3. Evite fer jugar en excés a les persones talentoses. Tots/es són importants, necessiten i mereixen el mateix temps.
4. Recorde que els/les xiquets/es juguen per divertir-se i que guanyar és tan sols una part més del joc. Mai ridiculitze o escridasse el/la xiquet/a per cometre errors o per perdre un partit.
5. Abstinga's de tractar l'alumnat com si foren xicotets/es adults/es i tinga en compte les transformacions físiques i psíquiques que implica el seu desenvolupament i la manera com aquest influeix en el seu rendiment.
6. Realitze el seu millor esforç i respecte l'equip contrari: guanyar amb dignitat i perdre amb respecte.
7. No solament ha de preocupar-se dels aprenentatges d'habilitats i la millora de la condició física, sinó que també ha de transmetre els valors del "FAIR PLAY".
8. Fomente el respecte del seu equip cap al grup adversari, les decisions dels àrbitres i els/les entrenadors/es contraris/es.
9. Anime els joves esportistes a sentir orgull pel seu comportament disciplinat i correcte.
10. Seguisca consells mèdics per saber quan una persona lesionada pot tornar a jugar.
11. Recorde que l'alumnat necessita un/a entrenador/a al qual poder respectar. Siga generós/a amb els seus elogis quan són merescuts i done un bon exemple.
12. Comporte's de la forma que vosté vol que els/les participants i espectadors/es es comporten: predique amb l'exemple.
13. Assumisca el compromís personal de mantindre's informat/ada sobre les regles del joc i els mètodes d'ensenyament.
14. Ajude a comprendre les diferències entre els partits dels adults i els partits que els joves juguen.
15. Intente transmetre a pares i mares la responsabilitat en l'educació dels valors del "FAIR PLAY".
16. Facilite als joves i als seus familiars tota la informació possible, amb la finalitat que siguen conscients dels potencials riscos i atractius de l'èxit.
17. Recorde que l'esport és només un aspecte de la vida.

Per acabar, hem de destacar que les EEM segueixen creixent i anualment donen la possibilitat de gaudir i practicar noves modalitats esportives a més xiquets i xiquetes. Enguany vos presentem una nova escola dirigida als infants de 5 anys que s'anomena Jocs i Esports, i us anunciem que l'Escola de Futbol Sala reprèn la seva activitat després d'haver estat uns quants anys aturada per falta d'alumnes.

L'augment del ventall d'escoles comporta una major participació en elles i actualment hi ha matriculats un total de **397 d'alumnes** (37 més que el curs anterior). El nombre d'alumnes matriculats durant aquesta temporada 2017/18, distribuïts per modalitat esportiva, és el següent:

esport	alumnes
Bàsquet	63
Pilota	19
Futbol	115
Multiesport	14
Tennis	23
Atletisme	24
Karate (Club de karate Shotokan)	50
Tir amb arc	5
Escacs	5
Pàdel	7
Rítmica	36
Jocs i esports	25
Futbol Sala	11

escoles esportives pedreguer

ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS DE PEDREGUER

FUTBOL

PREBENJAMÍ

PREBENJAMÍ

BENJAMÍ

BENJAMÍ

BENJAMÍ

ALEVÍ

ALEVÍ

INFANTIL

ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS DE PEDREGUER

FUTBOL SALA

TIR AMB ARC

ATLETISME

BÀSQUET

BENJAMÍ

BENJAMÍ

ALEVÍ

ALEVÍ

INFANTIL

GINMÀSTICA RÍTMICA

JOCS I ESPORTS

MULTIESPORTIVA

KARATE

PILOTA

escoles esportives pedreguer

JOC net
VALORS DE L'ESPORT
Ajuntament de Pedreguer

Ajuntament de Pedreguer
REGIDORIA D'ESPORTS

TENNIS