ESPORTS

Des del 19 d'abril
fins al 28 de juny

L'ESPORT EN PRIMAVERA

XXIII EDICIÓ 2020

Gaudeix i guanya en salut

Ajuntament de Pedreguer

REGIDORIA D'ESPORTS

GENERALITAT VALENCIANA

Conselleria d'Educació, Investigació, Cultura i Esport

Salutació

Recent comencem el mes d'abril, i això a Pedreguer es sinònim de que aplega una nova edició de l'Esport en Primavera. Amb la d'enguany ja son 23 edicions, i les que queden... Tinc que dir que es tracta d'una edició molt especial per a mi, ja que després d'estar vinculat, pràcticament tota la vida a l'esport local, esta es la primera volta que em dirigisc al nostre veïnat com a Regidor d'Esports.

Haguera sigut impossible aplegar a totes estes edicions sense l' inestimable ajuda de les associacions esportives del nostre poble que, en col·laboració amb el nostre Departament d'Esports, aporten un ventall d'activitats que fan gairebé impossible que no hi haja alguna activitat on les persones de Pedreguer no puguen participar-hi: tallers, xarrades, concursos, tornejos, campionats, excursions...

En aquesta ocasió hem preparat diverses jornades formatives per a treballar la perspectiva de gènere des de l'esport. Per tant, podríem dir que l'edició d'aquest any és la més saludable i igualitària de les que portem fins ara.

I, com no, els esdeveniments ja consolidats (el Triatló Major, la Cursa Popular, les Passejades a la Fresca, el Torneig de Bitlles, el Campionat de Frontennis o els tornejos de petanca, etc).

Per acabar, sols reiterar el meu agraïment a les entitats que han col·laborat en la nova edició de l'Esport en Primavera, i com no, al nostre departament d'esports (totes eixes hores que li dediquen a poder donar forma i quadrar totes les activitats) perquè com deia el meu predecessor: " 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! Enguany més que mai...!!!

Salut i Esport!

Pepe Cabrera Puigcerver
Regidor d'Esports

Centre Excursionista

Gairebé 50

El proper 2021 el Centre Excursionista de Pedreguer complirà cinquanta anys, convertint-se així en la tercera associació esportiva més longeva de Pedreguer, per darrere de club de caça i club esportiu de futbol.

Cinquanta anys que han donat per a molt, cinquanta anys des d'aquella primera excursió liderada per Enric Poch, natural de Reus, el qual es va assentar a Pedreguer per motius de treball i que va portar amb ell la passió per l'excursionisme. Una primera excursió en la que van participar, a part d'Enric, cinc o sis joves del poble, en la qual es volia anar a descobrir l'interior de la cova de les Mamelles. Vam comprar unes cordes en "el Miquel del basar", i a manera de motxilla (encara no sabien això que era) van aconseguir uns sacs de paper d'un forn per posar les seves coses i amb tot això anar a explorar.

Cinquanta anys han passat i després de milers de quilòmetres recorreguts, centenars de coves explorades, vam ser els primers a baixar al "Clot del Lirio" per explorar-lo, centenars de cims ascendits, molts d'ells de primer nivell a la península, a les illes Balears i Canàries, participant en expedicions internacionals a Veneçuela, les selves del Perú, Kilimanjaro, organitzant fins al moment tres edicions de l'Aplec excursionista dels Països Catalans, abastint el record de participants en la edició del 2003 a la Vall d'Alcalà, amb un miler d'inscrits, assistint a les 43 edicions de l'Aplec que s'han celebrat al llarg del temps a la Catalunya Nord, Principat de Catalunya , Mallorca, País Valencià, la Franja de Ponent, Andorra i la ciutat sarda de l'Alguer. Hem portat el nom de Pedreguer per molts, moltíssim, llocs de la península, (sols la rondalla i el grup de danses, pot ser ens hagen guanyat en aquest sentit).

Després de centenars i centenars d'anècdotes, unes gracioses altres no tant, i malgrat la pèrdua del fundador i president del Centre i diversos socis seguim caminant, seguim meravellant-nos diumenge a diumenge de la grandesa, de les meravelles, de la cultura, de la història, dels paisatges de les nostres muntanyes.

Mig segle dona per a molt, la qual cosa ens ha permès editar un llibre amb la nostra història per al trenta aniversari. Se'n podrien escriure més, però això ho han de fer els que ens segueixin, gent jove que ha de recollir la torxa, i seguir portant el nom del Centre Excursionista i del poble de Pedreguer, per tota la nostra geografia, seguir sent punters en l'excursionisme de la comarca i del País Valencià.

Per a aquest any 2020, s'ha preparat una activitat nova: el desafiament de fer set cims, que són Maigmó, Cabezón d'Or, Puigcampana, Aitana, Montgó, Aixortà i Penyagolosa. Les persones interessades podran treure informació i inscriure-us a la pàgina del Centre excursionista, allà trobareu les bases i premis.

També, un any més, en col·laboració amb l'Ajuntament organitzem les excursions de Indrets i Llocs, amb les següents dates i marxes senderistes:

(26 gener): Camí de Correus Bolulla
(1 de març): Montgó
(5 d'abril): Vall de la Murta
(18 octubre):
Vall d'Alcalà font de Paet Mas de Capa i Mona
(22 de desembre): L'Albardanera, Sella, Pedreguer

Club de Petanca

En primer lugar, quisiéramos transmitir un cordial saludo hacia todas las entidades deportivas que forman la gran familia del deporte de Pedreguer.

Durante el año 2019 hemos celebrado entre otro nuestro 20º aniversario, ! ya veinte años ! que hemos emprendido con gran ilusión esa aventura llena de altibajos, al igual que toda empresa humana.

La temporada 2019 fue para n/ club, mas bien regular, pero en suma podemos sentirnos contentos(as) de los resultados obtenidos, entre otro el tercer puesto en el Ciudad de Almansa.

Relación de los torneos previstos:
19 de abril: l'Esport en Primavera (primera fase)
17 de mayo: l'Esport en Primavera (2ª fase y final)
21 de junio: Torneig de Sant Joan

Sin mas,deseando a todos los clubes, un año deportivo, lleno de ilusiones,practicas, y sobre todo humanidad.

Club d'Atletisme Cametes

Enganxa't a córrer.

És necessari i recomanable "l'esport en la primavera de la vida", ja que contribueix a la formació física del jove físic que l'acompanyarà la resta de la seua vida per a arribar a ser un vell jove, i no un jove vell. Però també és recomanable i convenient "l'esport en la tardor de la vida", ja que tanmateix contribueix a conservar el to muscular i articular que ens faran millorar la qualitat de vida pròpia. Sempre és hora de començar. Els passos són clars, un poc de constància, un poc de sacrifici, i a poc a poc passarem del "caminar-caminar", al "caminar-córrer-caminar", fins a arribar a "córrer-córrer". No es tracta de guanyar medalles, ni de ser els primers, es tracta de fer cas a allò que diu que "el que no es gasta s'atrofia". I és que el cos humà és molt llest, i sempre treballa en allò que li fa falta, i com menys et meneges, menys et meneges.

Si eres jove i estàs en la primavera de la vida, ara és l'hora d'animar-te a córrer i veuràs com el teu cos es transforma i millores fins i tot en l'estat d'ànim. Si eres major, estàs en la tardor de la vida, i fins i tot ja t'han caigut alguns pàmpols, pensa que sempre és hora si hi ha gana. Anima't amb l'esport i tornaràs a sentir sensacions que tenies oblidades i pensaves que "això no ho faries mai més". A Pedreguer tenim un dels millors clubs, amb més història, i que potser és el més cohesionat de tota la Marina. Al Club d'Atletisme Cametes et podem ajudar. Et podem fer un pla d'entrenament personalitzat per començar, per millorar i fins i tot per competir. Anima't a millorar la teua qualitat de vida i a gaudir-la amb més intensitat. Al Cametes t'esperem.

Enganxa't a córrer.

Foto: Atletisme Pedreguer

Club de Bàsquet

Aquesta temporada és la primera en la qual aquest Club té dos sèniors femenins, els hem denominat "Blanc" i "Roig" per identificar-los. En la primera fase de la lliga, els dos equips feren molt bona actuació, però el Blanc va quedar primer de grup i per tant va pujar de categoria, on està obtinguen bons resultats en la lliga autonòmica. L'equip roig també està ben situat en el seu grup en la lliga preferent.

Per l'altra banda el sènior masculí, tot i que aquesta temporada ha ascendit de categoria, els resultats són molt favorables i això els permet estar situat entre els tres primers del seu grup. L'objectiu del Club Bàsquet Rolser Pedreguer, és fomentar aquest esport amb la gent d'aquesta població i amb la del voltant que han volgut formar part de la família que és el CB Pedreguer.

Volem agrair a tots els socis i sòcies junt amb els sponsors, el suport que ens donen i fer que el Club vaja creixent.

Club de Caça

Carta a un amic

El pesar i l'angoixa m'embarguen, fa poc que s'ha mort el meu gos. Pobre amic meu, quantes aventures hem passat junts, calor i set la majoria, fred i neu les altres, consternació i desencant quant la caça es tornava esquiva, premi i alegría quant aconseguíem el merescut trofeu.

El meu company fidel, sempre esperant la senyal, l' olor a romaní i frígola de les botes i pantalons que et feien botar d'alegría, doncs ja sabies que ens anavem a la muntanya, a disfrutar de la quietud, la pau, la solitut, l'absència de sorolls, d'obligacions i d'estrès… Gaudint els dos, ben compenetrats de la tant desitjada llibertat.

I ara, cada vegada que mire el cel, l'estrel mes brillant SIRIO , hem diu que estás ahí, just en el morro de CANIS MAJOR, als peus d'ORIÓ, el caçador. Tal volta no és casualitat, que estels i galàxies es juntaren per tal de donar forma a la sublim, major i més visible de les constel·lacions, ORIÓ, el caçador, amb els seus dos gossos, CANIS MAJOR i CANIS MINOR.

De segur amic, que abans de aplegar ahí, el vell CARONTE, amb la moneda que no se me va oblidar posar-te a la butxaca, et va portar en la seva barca travessant la llacuna ESTIGIA, rumb decidit a la bocana dels CAMPS ELÍSIS, on van els esforçats i compromesos, els justos, els fidels i els honrats.

Quins temps aquests, en els que alguns, bo, els de sempre, es dediquen a atacar, a provocar i a injuriar als caçadors, i el que més em molesta als seus gossos, amb la excusa del "maltracte animal" .

Son poderosos, sí. Están de moda, si. Tenen a favor els mitjans de comunicació, sí. Però no podran mai amb ORIÓ, mitjançant el qual els cels ens han rendit perpetu homenatge des del principi dels temps.

A tots aquests, vell CARONTE, quan els toque, que els tocará, observa amb cura la moneda que et porten, per que si no és falsa, de segur prové de subvencions ventajoses, farcides de enveges i malícies. I tot seguit posarás rumb per la vessant oposada de la llacuna ESTIGIA, buscant l'entrada a l'AVERN, vigilada per CANCERBERO, on vagaran per a tota l'eternitat.

I si no, que li ho pregunten a SIRIO.

Club Eqüestre

El cavall de tir és un cavall de treball usat per la seua capacitat de tracció. Els cavalls de tir s'empraven per a llaurar o arrossegar eines agrícoles i, com a força motriu, pegats a carros i carruatges. També es van usar cavalls de tir, en certs casos, per a moure maquinària pegats a un dispositiu mecànic apropiat. Els usos tradicionals anteriors es refereixen a animals de tir pesat. També hi ha cavalls de tir lleuger que permeten velocitats de desplaçament superiors.

Un cavall de tir exigeix una cura i una alimentació adequades en funció del treball requerit. Els costos de manteniment , incloent el canvi de ferradures, poden ser importants.

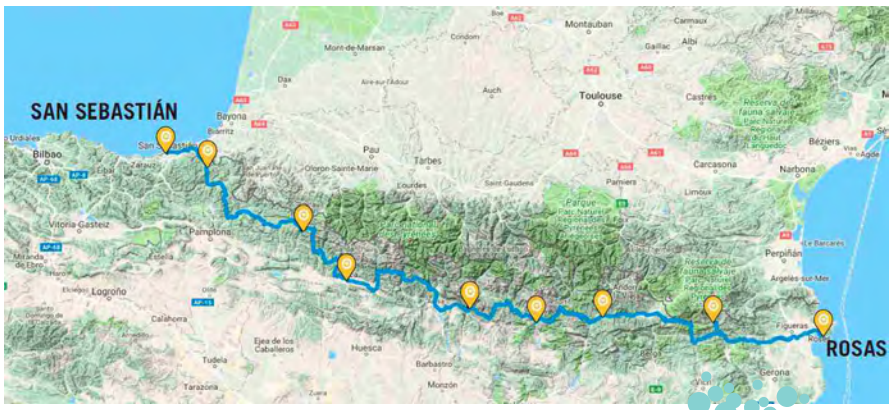
Club Ciclista

Des del Club Ciclista Pedreguer volem felicitar a la Regidoria d´Esports i a l'Oficina Tècnica d´Esports de Pedreguer, per seguir fent visibles les entitats esportives locals, i a més, organitzar, com cada any, l'Esport en Primavera. Des de el CC Pedreguer creguem que mai es suficient i lluitem per seguir impulsant l´esport com a forma d'entendre la vida i com a millor via per millorar la qualitat de la mateixa. Pel que fa al nostre Club, hem de dir que seguim en la mateixa línea dels darrers anys. Som un dels Clubs referència de la Marina en quant a nombre de socis i en quant a activitats organitzades. Ens agrada el que fem, li posem tota la passió, i això els nostres socis i companys de fatigues ho perceben. Per tant, només podem que sentir-nos afortunats i mostrar gratitud, esperant que tot segueixca igual de bé. Aprofitant aquest canal, ens agradaria aclarir el xicotet contratemps patit en les darreres setmanes referent al certamen anual que veníem organitzant de la Volta a la Marina. Hem de lamentar que aquesta temporada per circumstàncies purament burocràtiques ens haurem de fer enrere i deixar de banda la prova local. Hem intentat cercar solucions i alternatives però ha estat molt difícil. Esperem que la pròxima temporada tornem a poder gaudir en el nostre poble d´una de les proves més dures i interessants del campionat.

Com a activitats per a aquesta temporada, son algunes les que tenim planificades: la primera es la col·laboració el proper diumenge dia 5 d´abril , preparant una ruta pel nostre terme , d´uns 15 km de recorregut, en el que podrà participar qui vullga, des de els mes petits fins als més majors.

En quant a cicloturisme, un grup de 9 companys, estan preparant-se per a fer la mítica "Transpirinenca" , ruta que va des de el Mar Cantàbric fins al Mediterrani. El viatge del club per aquest 2020 tindrà com a destí el mític " Mont Ventoux ", amb el seus 1.909 metres de altitud al sud de França. Anirem el proper mes de Juny.

Per últim ens agradaria fer una crida a totes aquelles persones que mostren inquietud en apropar-se al mon del ciclisme, a que es posen en contacte amb nosaltres. Perquè a més de practicar el ciclisme, també volem ajudar a totes aquelles persones que desconeixen el nostre apassionant món. I als joves, com no, animeu-se que de segur que gaudireu moltíssim en qualsevol de les modalitats ciclistes que tenim al club. Sense res més que afegir, gràcies a tots i totes pel suport i des de el CC Pedreguer vos desitgem la millor de les sorts.



Club Sensemotorsport

Estem davant d'una nova modalitat esportiva, la qual té com a finalitat fer un descens en el menor temps possible, fent-se valdre, única i exclusivament, de la força de l' inèrcia del vehicle, no utilitzant cap tipus de motorització. Tot allò que va començar fa un temps essent una prova competitiva, on la major component tenia un caràcter festiu i humorístic, ha derivat en un tipus de prova esportiva, sustentada sobre la tècnica i l'especialització dels vehicles i dels pilots. Les diferents variants que s'emmarquen dins dels esports d'inèrcia son: long board, drive trike, gravity bike, carrilanes GX i carrilanes CX.

El Club Sense Motor Esport iniciarà la temporada esportiva el 25 d'abril, amb la prova II Baixada Extraurbana d'Esports d'Inèrcia Vila de Pedreguer, a la bassa del Pou del Campell, a partir de les 15,30h. Aquesta serà la prèvia a l'inici del Campionat Autonòmic d'Esports d'Inèrcia, que acollirà les següents proves:

- Gilet (Valencia), 1 i 2 de maig
- Alcoi, 6 de juny
- Sanet i Negrals, 13 de juny
- Viver (Castelló), 25 de juliol
- Chera (València), 15 d'agost
- Torrent (València), 19 de setembre

L'escuderia local A&C en l'actualitat ostenta el campionat autonòmic en la categoria lleugers CX.

Futbol Veterans

Un any mes els Veterans de Futbol de Pedreguer, des d'este portal de l'Esport en Primavera que ens facilita la Regidoria d'Esports, saludem al món esportiu i al poble en general.

Entre les diverses activitats d'aquest any cal destacar, la campanya #pelsvalentsDénia, destinada a recaptar fons per a la lluita contra el càncer infantil. Membres de la Plantilla dels Veterans van participar amb la Policia Local de Dénia per enfrontar-se a veterans del Llevant U.D. en un partit que es jugà a les 12 del migdia en el camp El Rodat de Dénia. La recaptació va ser destinada al Sant Joan de Deu Pediatric Càncer Center per a la investigació del càncer infantil i a l'associació Niños con Cáncer Aspanion.

També vam participar en el trofeu de futbet Pepet de la Xara en una actuació prou discreta.

Aquest any estem lluitant i donant guerra als equips tops, ja que els partits els estem disputant de tu a tu, i no és fàcil guanyar-nos.
Actualment estem instal·lats en la quarta posició de la lliga, a pesar de les contínues baixes que estem sofrint aquesta temporada.

Des d'aquest espai també volem agrair la col·laboració desinteressada de la Regidoria d'Esports, així com al tècnic d'esports i els conserges del poliesportiu per la paciència que tenen en nosaltres.

Foto: Toni, Juanfran i Juanma

Club Karate

EL KARATE-DO, EN LA ACTUALITAT

Avui, el que antany es va convertir en una necessitat de supervivència, en una societat feudal que prohibia la tinença d'armes, per defensar-se de continus assalts de lladres, s'ha convertit en una forma de millora física, psicològica i fins i tot espiritual, necessària per al correcte desenvolupament de la personalitat, no deixant de ser una forma d'autodefensa davant de possibles situacions d'agressió, en el transcurs de la vida quotidiana.
Igualment, s'ha convertit, paulatinament en una disciplina esportiva, que, per primera vegada, s'ha convertit en disciplina olímpica per a aquest any 2020 a Tòkio.

BENEFICIS DE LA PRÀCTICA DEL KARATE

Físicament, millora el sistema cardio-respiratori, muscular, neurològic, fisiològic i reforça l'estructura esquelètica. Aquestes millores, són comuns a gairebé qualsevol activitat física, però, a més, el Karate-Do, aporta altres elements que complementen la pràctica física i que fan de l'karate "alguna cosa més".

Aquests aspectes són:

· Autocontrol i autodisciplina emocional. El karate està lligat directament a la recerca de la perfecció de l'caràcter, estimulant valors com la rectitud, l'esforç, la constància i el respecte pels altres i el nostre entorn.
· Recerca de la Pau interior i tranquil·litat espiritual, sense estar necessàriament aquesta última, lligada a temes religiosos, millorant això el comportament en la vida diària.
· Canalització de l'agressivitat, alliberant de forma controlada l'energia acumulada.
· Augment de la capacitat de concentració.
· Millora en la capacitat de socialització, al treballar de forma grupal, fomentant en treball cooperatiu, en equip.

Tot això repercuteix en un augment de l'autoestima i seguretat en un mateix, a l'anar enfrontant-se a continus reptes, superar-los i anar marcant metes més altes. Així com adquirir, ferramentes de autodefensa personal, finalitat reial i final de la pràctica.

El Club Karate Shotokan Pedreguer, ha passat ja dels 10 anys de vida, als llargs dels quals, es ja molta la gent que ha passat per l'experiència de la pràctica d'aquesta activitat i esperem, que siga molta més gent, la que s'anime a fer-ho. Per a tal tasca, el seu entrenador, Enrique Aledo Kemmerer, continua la seua preparació, i en aquesta temporada, ha aconseguit el Tercer Dan de Karate per la Federació de Karate de la Comunitat Valenciana i Federació Espanyola de Karate, va cursar amb èxit el I Curs de Educador Esportiu i la titolació d'Àrbitre Nacional B de Karate.

A través del club i amb la sempre inestimable col·laboració de la Regidoria d'Esports de Pedreguer, la Federació de Karate de la Comunitat Valenciana, va organitzar el segon Curs d'actualització i Titulació d'arbitratge de Karate i Clínic de Kata, amb l'assistència de mes de 70 persones.

Pròximament, farem el tradicional Taller d'Autodefensa Personal el 25 d'abril, el Campionat Comarcal de Promoció de Karate el 31 de maig i l'activitat Karate a les Places, el 7 de juny.

Podeu seguir tota la activitat del club en INSTRAGRAM: @clubshotokanpedreguer i en el nostre Facebook: https://www.facebook.com/ClubKarateShotokanPedreguer En breu també per pàgina web.

Associació Arquers

ARQUERS DE PEDREGUER: APUNTANT CAP AL FUTUR.

Ja hem arribat a l'any 2020 i una vegada més tenim el punt de mira cap a més enllà.

Sempre estem buscant de millorar les condicions i possibilitats enfront a la pràctica de tir amb arc, com per exemple, trobar un camp apte per a poder practicar amb més distància i que a més ens permetria poder anar a qualsevol hora i día (ja que els membres del club no sempre poden anar al horari de Dilluns-Dimecres-Dissabte a partir de les 18.00 hores, degut als propis horaris de treball).

No obstant, això no impedeix que aprofitem per a poder ensenyar a la gent el que és la nostra afició i per a continuar demostrant que es pot practicar un esport com el tir amb arc en Pedreguer.

Aquest any tenim pensat fer un torneig el 10 de maig i provar coses noves. Aquesta vegada utilitzarem dianes amb forma d'animals, només per a canviar d'aires (no us preocupeu que no tirarem a cap animal viu, la vida animal té el nostre respecte i entenem que tenen tant o més motiu de viure que nosaltres).

Esperem que us animeu a vindre a vorer als participants i aquest torneig.

També tenim pensat fer alguna exhibició per a que la gent puga vorer i provar de tirar unes quantes fletxes amb la finalitat de conèixer aquest art ancestral i de gaudir-la si li interessa.

Si teniu cap dubte o qualsevol consulta respecte al Club, a l'esport i al torneig; podeu escriure al correu del Club: arquerspedreguer@gmail.com

Ens vegem a la línia de tir!!!

TROFEU VILA DE PEDREGUER

10 de maig a les 9.30 h. al Pavelló esportiu de l' I.E.S. Pedreguer.

Vàlid per a la Lliga Autonòmica AVAB 2020.
Tipus de tirada: Mixta, 2D i 3D

Inscripcions fins el 8 de maig a arquerspedreguer@gmail.com .

Associació Frontennis

Un any més, seguim donant guerra amb el frontenis 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 2 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 xarrar 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 continuitat 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 cel.lebrarem 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 instalacions 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.

Adima

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

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

De totes les seqüeles funcionals que exerceix una malaltia sobre els distints òrgans i sistemes de l'organisme, aquelles que estan estretament relacionades amb l'aparell locomotor són les de major prevalença a l'hora de treballar-les. Fa unes dècades els especialistes recomanaven que les persones amb aquestes característiques feren repòs i evitaren qualsevol tipus d'activitat i/o esforç físic; actualment, les recents investigacions han desmuntat aquesta concepció i els experts aconsellen que es practique activitat física habitualment, siga quin siga l'estat personal, perquè està demostrat que és un hàbit saludable i beneficiós, especialment en persones amb discapacitat. D'altra banda, no podem oblidar que qualsevol pràctica d'activitat física serà més profitosa si està planificada per personal competent en l'àrea i compta amb el seu seguiment.

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

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

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

Gent Gran

BENEFICIS DE L'EXERCICI FÍSIC EN LA TERCERA EDAT

Per què realitzar exercici físic en la tercera edat?

En primer lloc, com ja sabem, amb l'envelliment es donen una sèrie de canvis a nivell físic. Si volem viure un envelliment saludable haurem d'atendre a tots els canvis perquè afecten el menys possible a la nostra qualitat de vida. Per a això, hem de tindre presents els dos pilars de la vida saludable: dieta equilibrada i exercici físic.

Són molts els canvis que es produeixen en el cos causats per l'edat. En general, el sistema musculoesquelètic pateix certes alteracions que, a vegades no suposaran un obstacle per al desenvolupament de les activitats de la vida diària, però combinats amb una altra sèrie de patologies, tant físiques com cognitives poden dificultar la mobilitat i, per tant, l'autonomia de la persona.

· Ossos: Disminueix la densitat òssia, per la qual cosa els ossos són més fràgils.
· Músculs: La sarcopènia és la pèrdua de massa muscular associada a l'envelliment i és una de les principals causes de feblesa muscular. En reduir-se la massa muscular, els músculs perden força i resistència.
· Articulacions: Es tornen més rígides i tots els moviments tendiran a ser menys flexibles.

Tots aquests canvis afecten la postura corporal, que tendeix a ser més encorbada, i a la marxa (patró de caminar) que pot ser més lenta i feble. D'altra banda, el sistema cardiovascular també es veu afectat amb l'edat, perquè es dóna un increment de les patologies i desordres cardiovasculars associats a l'envelliment.

Avantatges de l'exercici físic en la tercera edat:

L'exercici físic, adaptat sempre a les condicions de cada persona, està directament relacionat amb un menor risc de mortalitat, ja que són molts els beneficis d'una bona pràctica esportiva:

· Redueix el risc de patir malalties cardíaques.
· Ajuda a mantindre un pes corporal adequat.
· Rebaixa la proporció de greix corporal.
· Millora l'equilibri metabòlic.
· Disminueix el risc de contraure diabetis tipus 2.
· Ajuda a controlar el colesterol.
· Reforça el sistema immune.

A més, a nivell psicològic i cognitiu també es donen moltes millores en realitzar exercici físic:

· Afavoreix l'alliberament de endorfines, substàncies que afavoreixen el benestar emocional.
· Disminueix l'estrés i ´l'insomni.
· Redueix el risc de depressió i ansietat.
· Millora la funció cognitiva i prevé la deterioració cognitiva i les demències com l'Alzheimer, entre altres.

En conseqüència, en reforçar la musculatura i afavorir l'equilibri, es redueix notablement el risc de caigudes i els dolors musculars. A més, en millorar la imatge corporal, es pot observar una major acceptació i satisfacció amb la imatge personal i, per tant, una millora autoestima.

Gimnàs *ENTRENAMENT DE FORÇA PER A PERDRE GREIX*

L'entrenament de força per a perdre grassa ha de ser el pilar fonamental en aquest procés al costat d'una corresponent alimentació.

Perquè és tan important l'entrenament de força en la pèrdua de massa grassa?

El metabolisme basal constitueix entre el 60-75% de la despesa energètica diària. Dins d'aquest concepte trobem la taxa metabòlica basal que és el resultat de mantindre actius els processos vitals (respiració, circulació sanguínia, temperatura corporal…). Malgrat tot això, el principal factor individual que determina el consum d'energia en repòs, o cosa que és el mateix, la taxa metabòlica basal, és la massa magra.

Amb això podem traure una primera conclusió, que és que, si un individu millora la seua quantitat de massa muscular tindrà la possibilitat de generar un dèficit calòric major per a l'objectiu de perdre greix.

Entrenament d'alta intensitat i EPOC.

Cal ressenyar que el treball muscular d'alta intensitat genera en els subjectes un component lent del EPOC (Excess Post Oxygen Consumption) durant un període al voltant de 48 hores.
Això significa que el cos tarda més a recuperar-se d'aqueix esforç i que el deute d'oxigen que genera és major, a causa de 3 factors principalment:

1. Major guany de calor.
2. Major esgotament de les reserves de fosfocreatina (Pcr).
3. Major concentració plasmàtica d'adrenalina i noradrenalina.

Els entrenaments amb pesos o entrenaments de força d'alta intensitat ens fan cremar calories durant i després de l'exercici. El que fem amb aquesta mena d'entrenaments és accelerar el nostre metabolisme, perquè s'incrementa el nombre de mitocondris musculars, que són orgànuls cel·lulars que transformen el nostre greix corporal en energia.

Evitar la sarcopènia.

Hem de preparar al nostre sistema a treballar amb pesos perquè amb el pas dels anys la massa muscular disminueix entorn a un 3% i un 8% cada dècada després dels 30 anys i això desencadena tres esdeveniments que se succeeixen progressivament:

1. Perduda de massa muscular.
2. Reducció de la taxa metabòlica.
3. Augment del teixit adipós.

Aquests 3 últims són els responsables que la qualitat de moviment de la població d'edat més avançada empitjora, per això hem de començar a aplicar programes de condicionament de la força amb la finalitat d'evitar la sarcopenia i d'aquesta manera, evitar que empitjorem la nostra funció muscular.

Conclusions:
Com a conclusió podem dir que la pèrdua de greix és una variable multi factorial on no sols intervé l'entrenament de força, sinó que altres factors són determinants com l'alimentació.

Cal desmitificar l'entrenament cardio o aeròbic com a principal mètode de pèrdua de massa grassa i exposar que el condicionament de la força suposa una via més eficient per a tal fi. En cap cas cal dir que aquest tipus d'entrenament «aeròbic» no reporta cap benefici, sinó que cal combinar-lo adequadament amb l'entrenament de força per a obtindre el màxim benefici.

Agenda d'Activitats

AVÍS
TOTES LES ACTIVITATS CULTURALS, LÚDIQUES, FESTIVES I ESPORTIVES PROGRAMADES ESTAN SUPEDITADES A LES INSTRUCCIONS REFERENTS A LA PANDÈMIA DEL CORONAVIRUS.

ABRIL'20

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 19
PETANCA
XIX TORNEIG L' ESPORT EN PRIMAVERA. 1ra fase
Parc del Patronat. 9,00 h
Org. Club Petanca Pedreguer

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

DIJOUS 23
XERRADA
Rally automobilístic de la
Comunitat Valenciana
Daniel Paasch, pilot. Campió HL
8 de Pujades de la Comunitat Valenciana.
Exposició del cotxe BMW 323 TI
Casa de Cultura, a les 20,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIVENDRES 24
XVII TRIATLÓ MAJOR
Activitat per a persones jubilades
Pavelló d'Esports. 9,30 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

PILOTA
XIII TORNEIG DE RASPALL AFICCIONATS
L'ESPORT EN PRIMAVERA
Trinquet Municipal , 20.00 h
Org. Club de Pilota

DISSABTE 25
VIII 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

ESPORTS D'INÈRCIA
II BAIXADA EXTRAURBANA
D'ESPORTS D'INÈRCIA VILA DE PEDREGUER
Bassa de reg del Campell . 15,30 h
Organitza : Club Sensemotorsport Pedreguer

DIMECRES 29
XVII PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

MAIG'20

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

DIJOUS 7
XARRADA
Projecte europeu "Epic Basket", Pedreguer exporta a
Europa la integració de la dona a través de l'esport
Sergi Ferrús, alcalde de Pedreguer
Casa de Cultura. 20,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIVENDRES 8
VI OLIMPICS
Activitat comarcal per a gent gran
Pego de 9,00h a 13,00h

DIUMENGE 10
TIR AMB ARC
I TROFEU DE TIR AMB ARC VILA DE PEDREGUER
Pavellonet IES a les 9,30h
Org. Club Tir amb Arc Arquers de Pedreguer

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

DIJOUS 14
XARRADA
Tècnica de carrera. Lesions derivades d'una
mala pràctica.
Andreu Bertomeu. Entrenador d'atletisme
i director d'Athletes Academy
Lloc: Casa Municipal de Cultura, 20.00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIVENDRES 15
INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA (NORDIC WALKING)
XARRADA I PRÀCTICA BÀSICA
Casa de Cultura. De 19,00h a 21,00h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 16
BÀDMINTON
DIA DE PORTES OBERTES
Pavelló d'Esports. De 10,30 h a 13,00 h
Inscripció: gratuïta
Org. Ajuntament de Pedreguer

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

DIUMENGE 17
EXCURSIONISME
XVII MARXA ENRIC POCH
(PR-V 53, Sender de Pedreguer)
Concentració a la Glorieta de la Creu. 9,00 h.
Org. Centre Excursionista Pedreguer

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

DIMECRES 20
XVII PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 21
XERRADA
Prevenció del dolor d'esquena
Activitat teòric-pràctica de dues hores de durada
Rodrigo Cano. Llicenciat en Ciències de
l'Activitat Física i l'Esport
Lloc: Casa Municipal de Cultura, 20.00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 23
I TORNEIG DE BASQUET MIXT ESCOLAR
Categories aleví i infantil
Pavelló d'Esports, 9,30h
Org. Escola de basquet

MOTOCICLISME
VIATGE
24 H DE RESISTÈNCIA AMB VESPA
ZUERA (SARAGOSSA)
Dissabte i diumenge
Org. Picabiela Endurance Team

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

DIUMENGE 24
XXI TORNEIG DE BITLLES
Parc del Patronat. 10,30 h
Org. Associació de Bitlles Pedreguer

DILLUNS 25
JORNADA DE CONVIVÈNCIA A LES EEM
INCLUSIÓ I PERSPECTIVA DE GÈNERE
Pavelló d'Esport, de 17:00h a 20:00h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIMECRES 27
XVII PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració a la Glorieta de la
Creu a les 22,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 28
XERRADA
Com gestionar la victòria i la derrota
en l'esport escolar
Vicent Navarro, psicòleg esportiu.
Casa de Cultura, 20.00h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIVENDRES 29
EXPOSICIÓ
III CONCURS ESCOLAR
D'ESLOGANS ESPORTIUS
Inauguració i lliurament dels premis
Fins el 12 de juny
Casa Municipal de Cultura
Org. Ajuntament de Pedreguer, 20.00h

DISSABTE 30
INICIACIÓ A LA MARXA
NÒRDICA (NORDIC WALKING)
FORMACIÓ PRÀCTICA
De 10,00h a 13,00h
Inscripció fins el 12 de maig,
a la Casa de Cultura
Preu: 30 euros
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIUMENGE 31
LLIGA COMARCAL DE KARATE
CAMPIONAT DE PEDREGUER
Pavelló Municipal 9,30 h
Organitza : Escola de karate/
Ajuntament de Pedreguer

JUNY'19

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					

DILLUNS 1
JORNADA FORMATIVA PER A ENTITATS ESPORTIVES
PAUTES PER A UN ESPORT SENSE GÈNERE
Casa de Cultura, de 19,00h a 21,00h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIMARTS 2
PILOTA
IX 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 3
XVII PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

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

DIJOUS 4
XERRADA
Motociclisme a l'Illa de Man:
experiència d'un pedreguero
Victor Ortega, pilot de motociclisme
Casa de Cultura, 20.00h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 6
BÀDMINTON
DIA DE PORTES OBERTES
Pavelló d'Esports. De 10,30 h a 13,00 h
Inscripció: gratuïta
Org. Ajuntament de Pedreguer

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

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

DIUMENGE 7
PILATES
III MASTER CLASS DE PILATES
Obert a tots els públics
Pavelló d'Esports Pedreguer, 11,00h
Activitat gratuïta
Org. Ajuntament de Pedreguer

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

KARATE
KARATE A LES PLACES
Entrenament i demostració
Plaça de l'Amistat, a les 11,00h
Org. Club de Karate Shotokan Pedreguer

EXCURSIONISME
INDRETS I LLOCS DE LA NOSTRA TERRA
De Sella a Relleu
Concentració a la rotonda del Sequier. 8,00 h.
Inscripció a la web del CEP, fins el 5 de juny
Org. Centre Excursionista
Pedreguer. Ajuntament 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 8
PISCINA
INAGURACIÓ DE LA TEMPORADA ESTIVAL
Més informació a www.esportivat.com

FORMACIÓ
COM TREBALLAR LA INCLUSIÓ
I LA IGUALTAT EN L'ESPORT ESCOLAR
Dirigit a personal de l'Àrea d'Esports
Continuarà el dilluns 15 i el 22 de juny
Casa de Cultura, de 19,00h a 21,00h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIMECRES 10
XVII PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 11
XARRADA
Lliura't de tòxics en el teu cos i recupera salut, energia i eficiència.
Ksandra Puigcerver, assessora nutricional holística.
Casa de Cultura, 20.00h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIVENDRES 12
FOTOGRAFIA ESPORTIVA
Inauguració i lliurament dels premis de les fotografies del V RALLY DE FOTOGRAFIA ESPORTIVA
Casa de Cultura. 20,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer - AFAP Pedreguer

DISSABTE 13
TENNIS
XIII TORNEIG DE TENNIS ESCOLAR
Club de Tennis La Sella, 9,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer - Club de Tennis La Sella

FRONTENNIS
XXI CAMPIONAT DE FRONTENNIS
Poliesportiu Municipal. 17,00h
Org. Associació Frontennis Pedreguer

DISSABTE 20
FUTBOL
IV TORNEIG DE FUTBOL BENJAMÍ-ALEVÍ JOSE LUIS GAYÀ
Poliesportiu Municipal, 9,00h
Org. Escola Municipal de Futbol

BÀDMINTON
III TORNEIG DE BÀDMINTON
Pavelló d'Esports. De 9,30 h a 13,30 h
Inscripció: gratuïta, a la casa de cultura, fins al 12 de juny
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIUMENGE 21
PETANCA
XXI TORNEIG SANT JOAN
Parc del Patronat. 9,00 h
Org. Club Petanca Pedreguer

DIUMENGE 28
TAI CHI
TAI CHI PER A TOTS
Parc del Patronat. De 11,00 h a 12,30 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

AVÍS

TOTES LES ACTIVITATS CULTURALS, LÚDIQUES, FESTIVES I ESPORTIVES PROGRAMADES ESTAN SUPEDITADES A LES INSTRUCCIONS REFERENTS A LA PANDÈMIA DEL CORONAVIRUS.

Ioga

LA MENT EN EL IOGA

El ioga és un solvent mètode de control psicosomàtic, per mitjà del qual es treballa conscientment sobre el cos per a involucrar la ment i estimular l'evolució de la consciència. Quan les tècniques s'efectuen amb l'actitud adequada, ens permeten anar entrenant metòdicament l'atenció i treballen en tres nivells: el somàtic, l'energètic i el mental. Es converteix en una meditació a través del cos, que es gasta com escala per a arribar a la ment."

Ha sigut una constant en la història del ioga i de les tècniques orientals d'autorealització, posar l'èmfasi a emmudir la ment perquè puga el alumne trobar una realitat que està més enllà del pensament ordinari. Les tècniques del genuí ioga són ferramentes per a obrir un passadís a la no-ment. El pensament és molt hàbil, però pot posar-se al servici d'allò més pervers. Està tintat per l'ofuscació, la codícia i l'odi. Cal donar-li la volta i tornar-ho lúcid, compassiu i generós. Quan entrem en un moment de silenci, en el nostre temple interior, ens donem un bany del nostre ser,hi ha pau.

Per això s'ha valorat molt el silenci interior i s'han proporcionat tota classe de tècniques per a combatre la cridòria de la ment i aconseguir el que en el ioga cridem direcció mental, que quan s'aplica cap a dins, ens permet sentir-nos més enllà del conceptual i viure'ns com una realitat a banda del flux psicomental. Per mitjà de l'entrenament continuat en la introspecció, aprenem a anar suprimint molts automatismes mentals o almenys aprenent a separar-nos d'ells.

El silenci interior ens neteja, reorganitza la psiquis, drena el fang del subconscient, reporta assossec i claredat, però a més ens permet avançar cap a una mentalitat més lliure i aclarida. Quan es va guanyant el silenci interior, un aconsegueix també mantindre l'assossec encara en el desassossec. Eixe silenci interior va canviant la consciència i permet que, lliures de judicis i prejudicis, vegem amb total equanimitat els esdeveniments de l'exterior. Hi ha que tindre en comte que el ioga ens farà vorer la vida de una forma més relaxada i millorar la nostra salut tant com la elasticitat del nostre cos.

Juanma Toledo Buigues
Professor Titulat d' Ioga

Tai Txi & 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. 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.

El Qi Gong (Chi-Kung) és un mètode xinés que combina suaus moviments de cos, concentració mental i respiració per a augmentar l'energia. 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, enforteix els òrgans interns, exercita els ossos, les articulacions i els músculs, promou la relaxació i el control de l'estrés, prevé lesions i expandeix la consciència en tots els nivells."

El professor amb què compta la regidoria d'esports porta més de 20 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.

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.

Aeròbic - Manteniment *La gimnàstica de manteniment*

La gimnàstica de manteniment és una activitat recomanada per a qualsevol persona en edat adulta que vulga sentir-se bé amb ella mateixa, tant mentalment com física, sense necessitat de realitzar grans esforços físics.

Es tracta d'evitar portar una vida sedentària i, doncs, els efectes nocius que se'n deriven. Amb un mínim d'activitat física diària prevenim riscos en la nostra salut com poden ser enfermetats de tipus metabòlic (per exemple, el sobrepés), osteoarticular (per exemple, l'artrosi o l'osteoporosi) o, fins i tot, cardiovascular (per exemple, l'infart). Mitjançant el seguiment d'exercicis de baix impacte enfortim els nostres músculs i aprenem a evitar postures dolentes que, a la llarga, poden provocar-nos greus lesions. Amb la progressió del treball aconseguirem millorar la nostra capacitat respiratòria i la resistència física, així com també mantindrem la flexibilitat. Una sèrie de beneficis essencials per tothom.

Esport i sobrepés

Estudi amb motiu del Dia Mundial contra el Càncer

Segons les dades obtingudes en 2018 del II Baròmetre sobre l'autocura de la població espanyola, el 77.5% afirma practicar algun esport (6% més que l'any anterior), mentre que un 43.8% assegura estar per damunt del seu pes ideal. Va elaborar el treball PiC Solution, marca especialista en productes per a l'autocura de la salut.

Aquestes dades provenen d'una mostra de 1.200 entrevistes a nivell nacional amb representació per Comunitats Autònomes. Destaca la creixent preocupació de la població espanyola per incorporar l'activitat física a la seua vida com a manera de millorar la seua autocura. Aquest augment en l'activitat física regular, juntament amb una alimentació equilibrada, són claus a l'hora d'avançar cap a un estil de vida més saludable, encara que, malgrat que sembla que aquesta conscienciació és creixent, un 43.8% dels entrevistats assegura estar per damunt del seu pes ideal (45.9% de dones i 41.5% d'homes).

A més, un 47.1% dels homes assegura estar en el seu pes, enfront del 46% de les dones. No obstant això, existeix una major diferència entre tots dos sexes a l'hora d'afirmar la seua intenció de reduir el seu pes en els pròxims mesos. Així, fins a un 55.8% confessa tindre-ho al cap, encara que el percentatge de dones que volen baixar de pes creix fins a un 61.3%, per un 49.6% d'homes.

L'autocura i un estil de vida saludable cada vegada té major presència en la rutina dels espanyols

Portar un control del pes és una de les pràctiques fonamentals que engloba l'autocura. Segons els enquestats, el 56.9% dels espanyols es pesa almenys una vegada a la setmana i el 55.8% planeja reduir el seu pes corporal en els pròxims mesos. Tindre un major autocontrol és la principal motivació per al 49% dels enquestats, per damunt d'aquells que ho fan per una qüestió de salut (32.7%). Encara que el control del pes corporal ha de dur-se a terme amb una finalitat de viure de manera saludable i conscient, sense tindre en compte prejudicis i qüestions estètiques, només el 17.4% afirma controlar el seu pes amb aqueix objectiu.

Només un 16.4% dels espanyols porta un registre del seu pes

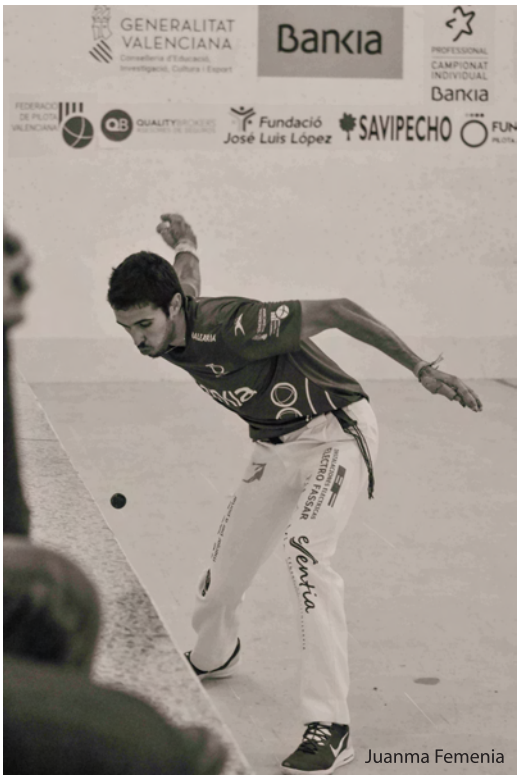
Controlar el pes corporal ha de fer-se de manera rutinària i sempre mantenint un contacte periòdic amb el professional sanitari. No obstant això, sembla que encara són molts els espanyols que no incorporen aquest hàbit al seu estil de vida.

El running, la natació i gimnàstica, les activitats favorites dels espanyols

A l'hora de practicar esport, no existeix quasi diferència entre sexes, ja que el 80.6% dels homes afirma realitzar activitats físiques enfront d'un 74.8% de les dones, encara que existeixen variacions en les activitats favorites que practiquen.

A nivell general, el running (47.1%), la natació (26.9%) i la gimnàstica (24.1%) són els esports més practicats. En la diferència per sexe, els homes prefereixen el running (50.2%) i els esports en equip (31%), mentre que les dones es decanten per la natació (34%) o el gimnàs en grup (28.6%).

IV RAL·LY DE FOTOGRAFIA ESPORTIVA Fotografies Guanyadores 2019



Juanma Femenia

Lola Buigues

AFAP
ASSOCIACIÓ FOTOGRAFICA & AUDIOVISUAL DE PEDREGUER

Salvador Femenia

V Rally de Fotografia Esportiva

L'associació Fotogràfica & Audiovisual de Pedreguer i la Regidoria d'Esports de Pedreguer organitzen el IV Rally Fotografic l'Esport en Primavera.

B A S E S

1.- La temàtica d'aquest Rally anirà enfocada a qualsevol modalitat o activitat esportiva desenvolupada el dissabte 16 de maig, dintre de la campanya de L'Esport en Primavera-2020.

2.- Cada fotògraf podrà presentar un màxim de cinc fotografies.

3.- Les fotografies podran ser amb color o en blanc i negre. El retoc fotogràfic bàsic està permès (nivells, contrast i saturació). El reenquadre està permès sempre que no altere la imatge dràsticament.

4.- Les fotografies seran aportades en format digital, amb una resolució de 300 ppp en JPEG, a l'adreça electrònica de l'AFAP, afapedreguer@gmail.com , indicant el títol de cadascuna de les fotografies, abans del divendres 29 de maig.

5.- Les dades de l'autor/a es demanaran via mail a cadascun/a dels autors/es, una vegada el jurat haja emes el veredicte.

6.- La decisió del Jurat es farà pública el divendres 12 de Juny, realitzant una exposició d'una selecció de les fotografies presentades, així com el lliurament dels premis, en un acte públic a la Casa de Cultura.

7.- Les fotografies quedaran exposades en la web de l'AFAP i de la Regidoria d'Esports.

8.- El jurat estarà compost per 3 representants, dos de l'AFAP i un de la Regidoria d'Esports de Pedreguer.

escoles esportives pedreguer

ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS DE PEDREGUER

TREBALLANT ELS VALORS I ELS APECTES ESPORTIUS DES D'UNA PERSPECTIVA INNOVADORA.

Amb la intenció de seguir fomentant entre el joves esportistes de les Escoles Esportives Municipals (EEM) els valors positius que comporta l'esport, enguany i de forma pilot des de la Regidoria d´Esports i l'Àrea de Psicologia Esportiva hem posat en marxa un projecte nou. Es tracta d'unir metodologies educatives, esportives i l'ús de les TIC (noves tecnologies) per a treballar d'una forma innovadora en els nostres joves esportistes la consolidació de valors positius i coneixements tècnics i tàctics de l' esport que practiquen.

Per a dur-ho a terme s'ha escollit l'Escola Municipal de Futbol on s´han triat quatre equips amb edats compreses entre 6/7 anys (prebenjamins) i fins als 12/13anys (infantils).

Els valors que hem escollit son els que ja es duen de fa temps treballant a les E.E.M. Pedreguer i que es poden veure a les samarretes dels xiquets i xiquetes. Per a cada grup d'edat, s´han triat els que son més adients a la seua etapa evolutiva i cognitiva, amb la intenció de que es produeixi una corba d'aprenentatge creixent. Aquests valors son: compromís, respecte, companyonia, gaudir, constància, generositat, autocontrol, tolerància, cooperació, joc net.

Per altra costat, s'inclouen aspectes tècnics i tàctics del món del futbol (més endavant i per a les demés escoles seran els adients a la seua activitat esportiva). Aquests a l' igual que els valors, també estan en funció de l´edat i la capacitat psico-motriu i de la maduresa cognitiva, i son, per eixample: desmarcar-se, replegar, finalitzar jugada, peu dominant i no dominant, pressió col·lectiva/ individual, perfilar-se, passada, línia de passada,...

Com es du a terme aquest projecte?

Amb l'aplicació Classdojo (en versió web i app), utilitzada en el entorn educatiu i d' accés lliure i gratuït introduirem els quatre equips i totes les variables de les que hem parlat. Cada una d´elles té una puntuació diferent tant si la du a terme com si no, en funció del valor i el pes que aquesta suposa per a l'educació del jugadors/es.

El que se'ls proposa és fer un Challenge (competició) no sols entre els membres del propi equip, sinó a més a més amb els altres tres equips per veure qui es capaç d'assolir més valors i més conceptes tècnics dintre del seu nivell. A tal fi, es tracta d'aconseguir les majors puntuacions individuals que sumades donaran la puntuació a l'equip. Amb les puntuacions globals de cada equip establirem un classificació on aquells que resulten "guanyadors" rebran un premi final. Es el que es coneix com la tècnica d'Economia de fitxes (Ayllon, T.; Azrin, N.H. ,1976).

Com que es vol fomentar la participació activa dels membres dels equips i la capacitat de comunicar-se, debatre, negociar i arribar a un enteniment o consens es formarà als entrenador prèviament en la seua tasca de moderadors i "notaris", per a que en cap cas tinguen cap tipus d'influència en les decisions que prenguen els membres de l' equip.

Així doncs les puntuacions es donaran per coavalució dels membres de cada equip.

Per què utilitzem la coavaluació?

La raó es que els jugadors/es "aconsegueixen una opinió més realista de les seves pròpies capacitats i poden fer judicis més racionals en avaluar els assoliments dels seus companys d'equip. També els permet pensar profundament, eleven les seves metes d'aprenentatge i, com a resultat d'aquest desafiament, aprenen més i millor" (FALSHIKOV, 1986; HORGAN, BOL i HACKER, 1997).

El procés de coavaluació integra tres propòsits que se solapen i complementen:

- permet orientar al jugador/a en el rol de l' entrenador, vist que en la coavaluació ocorre un canvi de rol en compartir la funció d'avaluar.
- en instruir a l'esportista, en relació amb les peculiaritats del procés d'avaluació, contribueix al desenvolupament d'habilitats en aquest sentit.
- sobre la base dels anteriors assoliments, el jugador pot realitzar per si mateix l'avaluació dels resultats d'aprenentatge i autoavaluar-se (HALL, 1995).

Per concloure, val a dir que aquesta idea innovadora per a transferir coneixements esportius i valors mitjançant l´esport és fruit del treball incansable que du a terme la Regidoria d'Esports, l'àrea de psicologia esportiva i les Escoles Esportives Municipals, amb la finalitat de cercar constantment alternatives educatives motivadores, i que ajuden al creixement de tots els membres que conformen la família esportiva de Pedreguer, amb l'ambició que aquesta segueixga creixent any a any.

Vicente Navarro
Psicòleg Esportiu de les EEM Pedreguer

Bibliografía

ÁLVAREZ VALDIVIA, Ibis. La coevaluación como alternativa para mejorar la calidad del aprendizaje de los estudiantes universitarios: valoración de una experiencia. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, vol. 22, núm. 3, 2008, pp. 127-140. Universidad de Zaragoza, Zaragoza, España

Ayllon, T.; Azrin, N.H. (1976). «Capítulo 1». La economía de fichas: Un sistema motivacional para la terapia y la rehabilitación. México: Trillas.

Destacar que les Escoles Esportives Municipals segueixen creixent, i anualment donen la possibilitat de gaudir i practicar noves modalitats esportives a més xiquets i xiquetes.

Actualment hi ha matriculats un total de 501 infants (40 més que el curs anterior). El nombre d'alumnat matriculat durant aquesta temporada (2019/20), distribuïts per modalitat esportiva, és el següent:

esport	alumnes
Bàsquet	85
Pilota	17
Futbol	177
Jocs i Esports	30
Tennis	34
Atletisme	33
Karate (Club de karate Shotokan)	35
Tir amb arc	5
Pàdel	9
Rítmica	21
Bàdminton	16
Natació	22
Futbol Sala	17

escoles esportives pedreguer

ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS DE PEDREGUER

BÀSQUET

PREBENJAMÍ

BENJAMÍ

BENJAMÍ

ALEVÍ

ALEVÍ

ALEVÍ

INFANTIL

INFANTIL

escoles esportives pedreguer

ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS DE PEDREGUER

BÀSQUET

BÀDMINTON

INFANTIL

FUTBOL SALA

KARATE

JOCS I ESPORT

NATACIÓ

TENNIS

ATLETISME

ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS DE PEDREGUER

PÀDEL

PILOTA VALENCIANA

RÍTMICA

FUTBOL

PREBENJAMÍ

PREBENJAMÍ

PREBENJAMÍ

BENJAMÍ

BENJAMÍ

escoles esportives pedreguer

ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS DE PEDREGUER

BENJAMÍ

ALEVÍ

ALEVÍ

ALEVÍ

INFANTIL

INFANTIL

CADET

Ajuntament de Pedreguer

REGIDORIA D'ESPORTS

www.esportivat.com