ESPORTS

Des del 13 d'abril
fins al 30 de juny

L'ESPORT EN PRIMAVERA

XXII EDICIÓ 2019

EPIC BASKET

Ajuntament de Pedreguer

REGIDORIA D'ESPORTS

GENERALITAT VALENCIANA

Conselleria d'Educació, Investigació, Cultura i Esport

Programa Europeu d'Igualtat d'Oportunitats a través de la Cooperació Inclusiva en el Bàsquet.

Salutació

Albirem abril i ja fa oloreta a Esport en Primavera, cita ineludible que enguany fa 22 edicions i que ve envoltada d'esperit europeu, salut i esport comarcal!

22 cites primaverals que omplen Pedreguer d'esport i, de retruc, de salut (sobretot enguany que Pedreguer està immers en la Xarxa Salut, que des de la Regidoria d'Esport fomentem amb xarrades com 'L'alimentacio i el rendiment esportiu')! Amb un ventall d'activitats que fan impossible que hom puga dir que no pot participar: tallers, concursos, tornejos, campionats, excursions, xarrades...

Als esdeveniments ja consolidats (les ja veteranes Passejades a la Fresca, el Triatló Major o la Cursa Popular), i altres que porten camí de ser-ho (iniciació a l'escalada, curs d'autodefensa personal, master class de Pilates o el concurs de fotografia esportiva), afegim novetats, entre les que vull destacar, per deixar palesa la importància d'haver desenvolupat el projecte europeu EPIC Basket 2019 (Erasmus + Sport al voltant de la inclusió de la dona a través del bàsquet femení), la celebració a la nostra vila de les Finals de Bàsquet Femení autonòmica, preferent i zonal; a més, estrenem activitats com un taller de marxa nòrdica (Nordic Walking), una jornada lúdica de Skate-Scooter o una original Baixada no urbana d'Esports d'Inèrcia...

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

Per acabar, i com ja deia en anys anteriors: "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

Més prompte que tard anima't a córrer.

Que el cos humà està fet per a caminar i córrer és innegable. L'evolució de l'ésser humà ens ha portat a fer-nos així perquè en l'actualitat tot està fet amb vista al sedentarisme. Per sort o per desgràcia, la tecnologia fa que cada dia la persona haja de moure's menys; mitjans de transport, treball, oci, xarxes socials,... tot està fet perquè es puga viure o treballar des de casa assegut o ficat al llit. Per aquest motiu tard o d'hora aquest cos que anem arrossegant es comença a queixar. Dolors d'esquena, dolors de cervicals, sobrepés, dolors diversos que amb els anys van apareixent, per no parlar dels nivells corporals; colesterol, triglicèrids, tensió arterial... És per això que un dia, el metge ens diu allò de "cal fer exercici, cal moure's, començar a caminar".

El millor, el més sa, el més barat és caminar. Començar a fer exercici diari i veure com es van normalitzant tots els nivells del cos i com arriba fins i tot a canviar l'humor amb el qual veiem les coses. Quan som capaços de caminar una hora sense parar, diversos dies a la setmana, és quan es pot començar a córrer, a poc a poc però sense pausa, i és ací on es veuen veritablement els canvis.

Es pot caminar-córrer pel carrer, pel camp o per la muntanya, afegint unes sensacions especials i úniques a l'activitat de millorar l'organisme.

A Pedreguer, al Club d'Atletisme Cametes, hem fet del córrer, més que un remei, un hobby, arribant a ser quasi una passió que compartim tots els socis. Amb les hores d'entrene es creen unes relacions d'amistat entre gent de diferents edats i parers que són molt gratificants per a tots. És el que solem dir "la família del Cametes".

No ho dubtes uneix-te al Cametes més prompte que tard i ho comprovaràs. T'esperem

Club de Bàsquet

BÀSQUET!! Ho diguem amb majúscules per a que ens escolten per tot arreu, i enguany mai millor dit, ja que gràcies a una subvenció Europea que ens han concedit junt amb l'Ajuntament de Pedreguer podem dir que portarem per Turquia, Itàlia i Portugal el nom de Pedreguer i tot gràcies al BÀSQUET.

L'equip Junior femení tindrà l'oportunitat de poder representar el nostre poble i el nostre Club per diferents ciutats dels països anomenats anteriorment, on divulgaran la filosofia implantada en l'esport femení i els resultats obtinguts durant els mes de 30 anys d'història del Club Bàsquet Rolser Pedreguer. Per altra part entre el dia 7 i 10 de Març, vindran els diferents equips europeus a jugar el torneig a Pedreguer, esperem que tot el poble els done la benvinguda i vinga al pavelló a veure els partits, a animar i a viure una experiència única, que no creguem que es torne a repetir. El Club Bàsquet Rolser Pedreguer té les idees molt clares i no són altres que fomentar l'esport, des de el respecte i l'amistat creant una ambient idoni per a desenrotllar-se com a persones. Per acabar ens agradaria donar les gràcies a tots els espònsors, socis i sòcies, que formen part d'aquesta gran família i que sense elles i ells mai podríem arribar on estem. GRÀCIES!!

Esperem fer-vos disfrutar per a que continueu baixant al pavelló a veure'ns jugar.

Club de Caça

Com tantes vegades, aquest caçador s'ha despertat de sobte escarotat per un mal somni, on era perseguit per uns desconeguts al crit de ¡Assassí,Assassí!. Al voler obrir la llum a tota presa ,s'han caigut uns llibres de la tauleta de nit, i un d'ells aleatòriament ha quedat obert per la pàgina 273 per dir-ne una, on apareix la següent expressió: $\lim_{x-\infty}(\sqrt{x^2-2x+1}-\sqrt{x})$

Es tracta del límit de una Successió indeterminada amb la variable independent tendent a infinit, que té com a solució la fracció 1/0,que es infinit ( ). Fa mes de dos-cents anys Euler i després Cauchy ,van desenvolupar entre altres matèries el Anàlisi Matemàtic,dins del qual trobem els límits i els mètodes de resolució. Però no fa tant de temps, tot just unes setmanes,estaven un grup de caçadors prenent cafè a les portes d'un bar del poble ,quan de sobte van rebre una sèrie de crits, insults i amenaces des d'un cotxe que va passar dos vegades per davant .

Ho saben tots els socis, i des de la Junta Directiva estan apercebuts que mai han de contestar ni repel·lir cap tipus d'agressió o insult, el primer és no perdre els nervis i amb tota serenitat cridar a la Policia o a la Guardia Civil ,per que alcen Acta. I tot seguit donarem part als Serveis Jurídics de Federació per a tramitar la corresponent denuncia als Jutjats.

Dita reunió de caçadors al bar fou per una batuda autoritzada per Conselleria, i estaven notificades amb temps i forma les Autoritats Municipals i el SEPRONA. A més estava comprovat per la Directiva que tots els participants portaven la Llicència i Segur Obligatori en vigor, que tots estaven al corrent de la quota anual i tots havien pagat solidàriament les despeses de la batuda. Tornant a la capçalera i amb el permís de Euler i Cauchy, avui en dia està fent-se massa comú per part d'alguns grups proferir una successió indeterminada de fal·làcies, sofismes i arguments demagògics tendents a denigrar i atacar el col·lectiu dels caçadors. Tots aquestos grups han de saber que el límit de la nostra paciència és infinit , es a dir la nostra paciència no té límit, i que amb el recolzament de la legalitat, tenim totes les solucions, per afrontar els insults i amenaces ,mitjançant les quals tracten de caçar-nos il·legalment, amb trampes i sense autorització.

Societat de Colombaires

Com és habitual, la Societat de Colombaires de Pedreguer, organitza diferents competicions de caràcter local, com el concurs de Nadal que es celebra durant el mes de desembre, concurs de Coloms Joves i en el mes de juny el concurs en el que donem per acabada la temporada, el concurs Local. En la temporada actual 2018/2019, el colom «La Punxa» de José R. Gilabert ha sigut el guanyador del concurs de Nadal.

Respecte a la temporada passada, el concurs de coloms joves va ser guanyat pel colom «Milán» de José Jaime Fornés i el colom «Mero» propietat de Fernando Berenguer va se el guanyador del concurs Local. Els colombaires de la Marina Alta, organitzen una competició de caràcter comarcal anomenada Concurs de La Marina Alta, que consisteix en varis concursos on es classifiquen un cert número de coloms que passen a competir en un concurs final. Enguany, la societat de Pedreguer ha estat encarregada d'organitzar un d'estos concursos classificatoris durant el mes de Març. Cal assenyalar que la temporada passada, este concurs "final" va ser guanyat pel colom "Atento" de Joan Fornés.

Centre Excursionista

La muntanya presenta molts atractius i un gran ventall de possibilitats per fer tot tipus d'activitats al llarg de l'any. Unes activitats, però, que han d'anar acompanyades d'una bona seguretat. Per tal d'evitar possibles accidents, és molt important que els practicants tinguen consciència, en el moment de planificar les sortides i al llarg de l'activitat, de certes mesures preventives. Així mateix, també és de vital importància tenir consciència de la necessitat d'un bon equipament i d'una condició física i psíquica adequada al nivell de l'activitat.

Abans de sortir

· El muntanyisme exigeix preparació: entreneu-vos i informeu-vos.
· Abans de sortir, informeu-vos de les condicions meteorològiques i de la seva possible evolució. Renuncieu a l'activitat si les previsions són dolentes.
· Planifiqueu l'activitat i la seva durada, consulteu les guies i el mapa del recorregut.
· Aneu-hi sempre amb companyia o, en tot cas, comuniqueu a algú l'activitat prevista i llocs pels quals preveieu passar.
· Utilitzeu material i equip adequats per a l'activitat. Sobretot porteu el calçat adient i la motxilla per dur les coses imprescindibles: brúixola, GPS, telèfon mòbil, aigua, menjar, etc.

Durant la marxa

· Respecteu les senyalitzacions de perill.
· Si aneu en grup, manteniu sempre el contacte amb les altres persones.
· Fixeu punts de referència en el recorregut, de manera que pugueu orientar-vos.
· Hidrateu-vos sovint i mengeu aliments energètics.
· Si teniu fred, no deixeu de caminar.
· En cas d'accident, aviseu els serveis d'emergències a través del 112. Tingueu serenitat.

En cas d'accident: truqueu al 112

Què heu de dir?

· Nombre de persones accidentades i edat.
· Lloc de l'accident.
· Situació de l'accidentat: està ferit?, està conscient?, sagna?, respira?
· Condicions meteorològiques al lloc de l'accident.

Assegurança: Per a realitzar qualsevol activitat amb el CEP, cal tenir la Llicència Federativa o assegurança d'accidents equivalent. Si no eres soci o no tens la Llicència federativa caldrà pagar 3 per l'assegurança d'un dia (Llei 2/2011, de l'esport i l'activitat física. DOCV 24/03/2011 - BOE 16/04/2011).

INDRETS I LLOCS

I. 14/04 - La vall de Pop i orquídies d'Alcalalí
II. 20/10 - De Petracos a Castells per l'Espetla
III. 22/12 - Els Poets de Pedreguer

Està ací mateix !!
camina, estima i gaudeix de les teues muntanyes

Associació 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 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 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

Un any més aprofitem aquest espai que ens ofereix la regidoria d'esports de l'Ajuntament de Pedreguer, en l'esport a la primavera, per donar a conèixer les activitats que en el curs de l'any hem realitzat l'equip de futbol Veterans de Pedreguer. Aquest any hem tingut una novetat en la lliga després d'un any fent la lliga en dues fases, una per al títol i l'altra per al títol de consolació, aquest any és fa la lliga regular tots contra tots en dues voltes.

Aquest any ens hem avançat un parell de setmanes a l'esport en primavera i ens han convidat a jugar un triangular a la ciutat esportiva del València C.F., que ens ha enfrontat a la selecció espanyola de Notaris i actual campiona d'Europa i al Col·legi d'Arquitectes de València, en aquest torneig els veterans hem fet un paper més que digne després de arrossegar unes 10 baixes per lesions a l'equip, primer ens enfrontarem a la selecció de notaris perdent 2-1, ens guanyaren el partit en l'últim minut i de baló parat, el segon contra el col·legi d'arquitectes vàrem quedar 2-2 i també ens empataren a l'últim minut i de penal, després d'anar guanyant per 2 - 0. L'experiència va ser molt positiva i vam passar un dia de convivència i esport en la ciutat del Túria.

Fent un repàs de la temporada passada podem dir que vam deixar en bon lloc el nom de Pedreguer quedant en un meritori 8é posició de 18 equips.

Des de ací també volem donar els gràcies al regidor d'esports i alcalde Sergi Ferrús així com també al tècnic de l' àrea Miquel Àngel per la gran feina que estan fent a l'esport de Pedreguer i com no als conserges del poliesportiu Salvador i Juan que tenen molta paciència amb nosaltres.

FORÇA VETERANS

Club de Petanca

Ante todo transmitir nuestro cordial saludo hacia todos l@s demás clubes y asociaciones deportiv@s que compone la gran familia del deporte de esta Villa. Facilitamos a continuación los torneos previstos para la temporada de l' "Esport en Primavera 2019"

14 de abril.....…….. l'Esport en primavera 1ª fase
19 de maig…….. l'Esport en primavera FINAL
23 de juny…… Torneig; "Sant Joan"

La vrai raison du retard du TGV Med.

Club Eqüestre

El tir i arrossegament és un esport de gran tradició a la Comunitat Valenciana. Aquest esport va començar en els anys 40 a València. Els tractants de bestiar portaven els cavalls de Navarra i de la Cerdanya a que els pagesos pogueren treballar les terres. Així va anar estenent-se i van nàixer els concursos de "tir i arrossegament".

Les proves de tir i arrossegament consisteixen que un cavall carregat amb un carro de sacs d'arena recórrega entre 50 i 60 metres sobre un pista d'arena amb el menor temps possible, sense superar els 5 minuts. Durant el recorregut és obligatori que l'animal es detinga fins a tres vegades. El que més ràpid creua la pista guanya. Tots els cavalls que participen en el tir i arrossegament son mascles.

Hi ha 3 tipus de modalitats: Tir al piló, tir al gat i tir al barquet.

Està totalment prohibit el maltractament animal.

Club Esportiu Pedreguer

El CE Pedreguer presenta per la temporada 18/19 aires renovats.
La nova directiva presidida per Jose Luis Gayà i acompanyada per 9 persones més, està treballant de valent des del mes de Maig de l'any passat per tal d'activar el projecte que tenen plantejat.

Aquest consisteix en donar estabilitat als dos equips que disposa; a més de fomentar la participació del jugador local i il·lusionar a l'afició de Pedreguer. En aquest moment, el sènior entrenat per Octavio Muñoz va posicionat en posicions de pòdium, apretant als equips davanters. Queden uns quants partits que de segur son d'allò més entretinguts. La plantilla del sènior esta composta per Cristian Gauchi, Mario Cardona, Alex Gayà, Ivan Malter, Jordi Montaner, Eloi Cardona, Borja Cespedes, Joe Winstanley, Eloi Martí, Pepe Serrat, Isaac Llobell, Jaume Devesa, Carimh, Josep Martí, Jordi Chavez, Carles Mondejar, Joel Flores, Rodrigo Morales, Vicent Miralles, Borja Martinez,

Pel que respecta al juvenil entrenat per Raúl Romera, va situat en la part mitjana-alta, aspecte pel qual ens assegura mantindre la categoria i competir l'any vinent en una lliga competitiva amb una generació que ve de darrere.
La plantilla esta composta per: Joan Ivars, Pau Miralles, Oriol Fornés, Ismael, Alex García, Joel Noguera, Alex Roig, Daniel Camarena, Abel Roselló, Pau Gomez, Iker Sapena, Dani Villalta, Juan Camilo, Carlos Escrig, Alex Escobar, Achraf Benaissine. i Dani Franco.
A banda, podeu rebre més informació si seguiu la pàgina web que disposa el club que es: cepedreguer.com
Amunt blavets!!!

Club Sensemotorsport

Sense Motorsport aquest any pren l'iniciativa de promoure el campionat autonòmic organitzant la prova de la Marina Alta. Abans d'això també s'organitzarà una prova de pretemporada el proper dia 14 d'abril (10h) al camí del pou del Campell a Pedreguer. Estarà obert a totes les categories i gent que vulga participar.

Enguany farem possible una prova del campionat autonòmic a Senitja el primer cap de setmana de maig. D'aquesta forma es presenta un format més acollidor per a tots els pilots amb més nivell competitiu de tota la comunitat vinguen i participen ací a la nostra zona.

Convidem a tots els aficionats i curiosos per a que vinguen i presencien la jornada (statge especial) del Pou del Campell a Pedreguer per a poder provar els vehicles d'inèrcia i veure com és el nostre esport. Vos esperem el diumenge 14 d'abril!

A falta de confirmació, també hi haurà una prova "clàssica" com la de Lliber (9 d'octubre). Seria una prova especial amb premis únics, sense entrar en cap campionat.

Associació Arquers

El tir amb arc no respon a cap gènere, raça, edat ni capacitat adquisitiva específica. Tota persona pot practicar aquest art, ja sigui jove o vella, ja sigui home o dona, o bé qualsevol altra distinció. El que realment importa en un esport és la motivació i el temps.

La motivació influeix en la dedicació i la habilitat que estigues disposat a exercir. El temps influeix en la capacitat que estiguis disposat a sacrificar per a obtenir els resultats desitjats. Tota la resta no importa. Si de veritat tens ganes de provar i practicar un esport, no hi hà cap impediment que no sigui la persona mateixa. Hi han arquers i arqueres molt hàbils que són discapacitats i la seua ceguera o la falta de braços no ha impedit que pogueren llançar fletxes. La passió ha estat un pas decisiu en l'objectiu que s'han proposat.

Si tens curiositat o passió per aquesta disciplina, no dubtes en buscar al club o preguntar per el mateix. Tenim material que podem prestar per a que puguis provar si t'agrada o no, si t'apeteix continuar o si aspires a obtindre alguna meta amb l'arquería. Gràcies a l'Ajuntament i a les persones encarregades de l'esport (tècnics, regidors, professors, etc.) practicar el tir amb arc es possible i rés pot impedir-te que t'apuntis a aquest esport (no disparem a cap ésser viu, només amb dianes aixina que no patixques per cap vida).

Nosaltres sempre estarem encantats de tenir a una nova persona que compartixca la mateixa passió i al llarg de l'any realitzarem exhibicions per a donar a conèixer l'existència del tir amb arc a les persones que encara no coneguen el tir amb arc o vullguen llançar algunes fletxes de prova. Animeu-vos!!

Club Ciclista

Un any mes des de el Club Ciclista Pedreguer ens agrada dirigir-nos al poble de Pedreguer per a donar a conèixer les activitats realitzades pel Club i les propostes per a la nova temporada. En primer lloc volem donar les gràcies a tots els col·laboradors, institucions i membres del Club que aquest any han tornat a fer possible la cita local en l'edició de la Volta a La Marina 2019. Com cada any, el treball de tots els implicats ha sigut molt important però al mateix temps la satisfacció que rebem es més gran encara, ja que hem rebut molts comentaris de agraïment i de recolzament al treball ben fet. A més seguim contant en la prova amb participants locals, com son Sergio García, Alex Fornés, David Roselló, Pablo Anskaitis i René Gil. Així que estem d'enhorabona i el camí a seguir el tenim ben clar. Una altra de les activitats que el Club té preparades per aquest any, es el viatge a la Serra de Gredos en el que gaudirem d´uns ports de muntanya bonics i d´un entorn natural preciós.

També volem mencionar que com no podia ser d´una altra manera, el llibre de rutes oficial del Club està en funcionament i ja s´ha convertit en una guia per a que tots els aficionats al ciclisme, siguen membres o no del Club, tinguent rutes de diferents nivells per a poder gaudir de les carreteres de la nostra "terreta". Altra de les activitats que realitzem any darrere any es la contra-rellotge de festes. El primer dissabte de festes preparem el circuit, fem els equips i gaudim d´un matí amb la colla, fent esport i amb la gent del nostre poble que vol acudir. Per acabar, ens agrada remarcar que el club segueix creixent i que seguim sent un dels Clubs referents en La Marina Alta. Cada vegada som més socis, i els socis tenen un grau de satisfacció alt. Agraïm el recolzament de l´Ajuntament de Pedreguer, a través de la Regidoria d´Esports, i de l´Oficina d´Esports pel seu suport i ajuda en les tasques d'organització. Esperem que el poble de Pedreguer i el Club Ciclista continuen amb aquesta dinàmica tant positiva.

Adima Els beneficis de l'activitat física en persones amb diversitat funcional

Tots coneixem ja els beneficis que ens aporta la pràctica d'activitat física tant a nivell físic com psicològic, però per a una persona amb diversitat funcional aquests beneficis tenen un afegit.

Sovint, a causa de l'escàs coneixement que tenim sobre aquesta condició personal, creiem erròniament que una persona amb diversitat funcional té moltes limitacions. Però, de fet, l'activitat física en aquestes persones, a banda dels beneficis que pot aportar a qualsevol, en té d'altres igual o més importants. Si una persona amb diversitat funcional es manté en forma també mantindrà la seva autonomia i podrà fer més coses per ella mateixa.

Realitzar una activitat física adequada redueix el percentatge de malalties, depressions i fracàs en la reinserció a la societat d'una persona que ha patit una lesió medul·lar. Per això, el que volem és que practiquen activitat física.Per aquest motiu, la Regidoria d'Esports de Pedreguer em va assignar com a monitor per treballar amb el col·lectiu d'ADIMA, amb la ferma intenció de donar suport al foment i promoció de l'activitat física entre les persones amb diversitat funcional.

I és que fomentar la pràctica d'activitat física regular en aquest col·lectiu social, a més de tenir una finalitat merament esportiva, es converteix en un instrument de millora de la seva qualitat de vida i alhora d'inclusió social.

En definitiva, promoure que les persones amb diversitat funcional realitzen activitat física és una estratègia per aconseguir, entre altres moltes coses, millorar la seva autoestima, fomentar la seva autonomia i nivell d'independència, inculcar-los l'esperit de lluita i el treball en equip, fer que se senten més capaces d'afrontar nous reptes... i, en conseqüència, millorar la seva qualitat de vida.

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

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.

Gent Gran

EL MÉS IMPORTANT NO SON ELS ANYS DE VIDA, SINÓ LA VIDA DELS ANYS.

A qualsevol edat es molt important realitzar algun tipus de activitat física per a millorar la mobilitat i evitar infermetats que s'acceleren o son provocades pel sedentarisme, però, es en la gent gran on l'activitat física es molt més important, ja que d'això depèn, en gran part, la seva independència i autonomia.
L'exercici físic en aquesta població te molts beneficis, no sols a nivell físic sinó també a nivell mental i emocional. De fet, hi han nombrosos estudis científics que senyalen que l'activitat física té la capacitat de retardar l'envelliment del cervell i pot prevenir infermetats neurodegeneratives.

Segons les recomanacions de la OMS (Organització Mundial de la Salut):

1.- Els adults de major edat deurien acumular un mínim de 150 minuts setmanals d'activitat física aeròbica moderada, o no menys de 75 minuts setmanals d'activitat física vigorosa.

2.- L'activitat física aeròbica es té que realitzar en sessions de 10 minuts com a mínim.

3.- Per obtindre millors beneficis, els adults d'aquest grup de edats deurien augmentar fins 300 minuts setmanals la seva activitat física mitjançant exercicis aeròbics de intensitat moderada, o bé practicar 150 minuts setmanals d'activitat aeròbica vigorosa.

4.- Els adults de major edat amb dificultats de mobilitat deurien dedicar tres o més dies a la setmana a realitzar activitats físiques per a millorar el seu equilibri i d'aquesta manera evitar caigudes.

5.- Hi ha que realitzar activitats per a la millora de la força dels grans grups musculars dos o més vegades a la setmana.

6.- Quan el adults d'aquest grup no puguen realitzar la activitat física recomanada degut al seu estat de salut, deurien mantenir-se actius fins que els sigui possible y els permeti la seva salut.

En la gimnàstica de la Gent Gran treballem totes les capacitat físiques bàsiques de manera lúdica, atractiva i variada seguint aquestes directrius i les que marquen la literatura científica per tal de millorar, dia a dia, la salut dels nostres usuaris i usuàries.

A més a més, no sols tenim en compte les estructures cognitives, condicionals, coordinatives (equilibri, orientació, ritme, coordinació...) sinó que també li donem molta importància a l'estructura socioafectiva encarregada de les relacions e interaccions entre cada individu i els seus respectius companys, ja que pensem que es fonamental a l'hora de crear adhesió a la practica esportiva.

Jordi Pons · Monitor Gimnàstica Gent Gran

Gimnàs

Fa dotze anys vaig publicar el següent article en la revista "L'Esport en Primavera" editada per la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Pedreguer. I, encara que pense que la gent cada vegada està més conscienciada de que els objectius esportius s'han de plantejar a mig-llarg termini, crec que és bon moment per a recuperar l'anomenat article.

OPERACIÓ BIQUINI

"Operació biquini". La primera vegada que vaig escoltar aquesta frase va ser per la primavera de l'any 2002. Estava estudiant el Curs de Monitor de Fitness, i tant a mi, com a tots els meus companys de classe, ens resultà bastant graciosa. Aquesta frase era el títol d'un article que havia escrit el nostra professor per a una revista, i encara que no vam tindre ocasió de llegir-lo, ell sí que ens va explicar, més o menys, a què feia referència.

Des d'aquella primavera del 2002, no hi ha any que, entre març i juny, no llija algun article en alguna revista especialitzada en esport o salut, o no no veja algun reportatge en algun canal de televisió.

Aquests articles o reportatges fan referència a la necessitat, urgències o presses, que aborden a una quantitat de persones a poc temps de l'arribada de l'estiu, i a la necessitat que tenen de tindre una millor estètica a l'hora de portat menys roba o de posar-se el banyador. Aquests reportatges tenen la seua vessant positiva, ja que ens indueixen a la pràctica d'algun tipus d'esport. Però també té la seua vessant negativa, ja que el fet que sempre isquen a la primavera, fa que aqueixos "esportistes esporàdics" tinguen molt poc de temps per a aconseguir els seus objectius. Això té diversos desavantatges i perills. Alguns poden ser, per exemple, que es tinga un sobreentrenament, cosa que pot produir més perjudicis que beneficis. El sobreentrenament ens pot comportar lesions i falta de progrés.

A més, plantejar-nos uns resultats a curt termini ens pot crear un cert grau d'ansietat i frustració, quan veiem que passen els dies i "la nostra imatge" dista encara de "la imatge" que desitjàvem. Per tot açò ens hauríem de plantejar que, "l'operació biquini" hauria de començar a l'octubre de l'any anterior, amb nou o deu mesos d'antelació, i no a l'abril o maig del mateix any. També hauríem de fer tots una reflexió, tant els professionals de la informació, de la salut i de l'esport, com els potencials esportistes: l'esport ha de ser un estil de vida, no un fet puntual.

José Vte. Cabrera · Monitor de Fisicoculturisme i Musculació (Fitness & Wellness)

Ioga LA RESPIRACIÓ

Sabem moltes coses sobre la disciplina del Ioga. Coneixem els beneficis de les postures estàtiques i cóm actuen en el nostre benefici físic i en els nostres òrgans interns. Pero poc sabem de la nostra respiració aplicada al Ioga. Cada volta que fem un asana o postura estàtica, tenim que tindre la nostra ment i la nostra atenció concentrada, en l'inhalació i l´exhalació de l'aire sempre per el nas, el fet de que no respirem per la boca és perque aquesta pertany a l'aparat digestiu. Sempre tractem d'allargar tot el que podem les respiracions, perque d'aquesta manera aprofitem l´ínfinitat de beneficis de respirar adequadament.

Totes les cèlul.les del teu cos son oxigenades gràcies a l'aport d'aire que els proporcionem, també ajudem a controlar el nostre sistema nerviós amb la respiració profunda, ajudant a mantindre eixa tranquilitat i benestar que busquem en aquest sistema. Cal destacar que treballant la respiració, també estem controlant la nostra ment, perque l'atenció la portem cap a eixe punt. Ya no soles tenim la concentració en la postura estàtica. A banda tenim eixercicis respiratoris específics, ací ja entrem en el Pranayama o control respiratori. Aquests eixercicis es solen fer quan ja hem acabat la part de la classe física, uns minuts abans de la relaxació final, els destinem als diferents tipus de respiracions, amb la qual ajudem a portar tot eixe benestar fins al termini de la classe.

Una volta sabem controlar la nostra respiració la podem aplicar diàriament en qualsevol situació i a qualsevol hora. Sempre conscients de el que fem, en moments de nervis, estrés o simplement per a gaudir dels seus grans beneficis d'aquesta manera no solament et llimites a la classe de ioga, apliques al teu quefer diari. Al cap i a la fi la teua respiració és la que et dona la vida, és de fet, conscient o inconscientment no podem deixar de respirar. Aleshores perque no aprofitar-ho en el nostre benefici. Ja saps respira, viu i fes ioga.

Juanma Toledo Buigues · Professor Titulat de Ioga

Agenda d'Activitats

ABRIL'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					

DISSABTE 13
VII 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

DIUMENGE 14
EXCURSIONISME
INDRETS I LLOCS DE LA NOSTRA TERRA
La vall de Pop i orquídies d'Alcalalí
Concentració a la rotonda del Sequier. 8,30 h.
Org. Centre Excursionista Pedreguer. Aj. Pedreguer

ESPORTS D'INÈRCIA
I BAIXADA EXTRAURBANA
D'ESPORTS D'INÈRCIA VILA DE PEDREGUER
Bassa de reg del Campell . 10,00 h
Organitza : Club Sensemotorsport Pedreguer

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, 10.00h
Org. Ajuntament de Pedreguer/CEX Xàbia

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

DIMECRES 24
XVI PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 25
XERRADA
L'alimentació i el rendiment esportiu
Gloria Baydal Martí, Dietista-Nutricionista.
Casa de Cultura, a les 20,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIVENDRES 26
XVI TRIATLÓ MAJOR
Activitat per a persones jubilades
Pavelló d'Esports. 9,30 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

ESQUAIX
XV CAMPIONAT D' ESQUAIX
Poliesportiu Municipal. 19,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 27
EXIBICIÓ DE KARATE " 10e Aniversari del Club"
Pavelló d'Esports. De 16,30 h a 18,30 h.
Org. Club de Karate Shotokan Pedreguer

MAIG'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	31		

DIJOUS 2
XERRADA
Les carreres de muntanya, situació actual
i perspectiva de futur
Victor Agulló, professor de sociologia de la UV.
Casa de Cultura, a les 20,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DILLUNS 6
XERRADA
Psicologia esportiva: una altra manera de vore el futbol base
Vicente Navarro, psicòleg esportiu
Casa de Cultura, 19.00h
Org. Escola Municipal de Futbol

DIMECRES 8
XVI PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 9
XARRADA
Que pot fer la marxa nòrdica en la teua vida
Jose Soldevila, instructor especialista
en marxa nòrdica
Casa de Cultura. 20,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIVENDRES 10
V OLYMPICS MARINA ALTA
Activitat per a la gent gran
El Poble Nou de Benitatxell

XIII MINIJOCS OLÍMPICS
Arribada de la torxa olímpica al Pavelló
d'Esports a les 18,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 11
INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA (NORDIC WALKING)
Parc del Patronat. De 17,00 h a 20,00h
Org. Ajuntament de Pedreguer

BASQUET
FASE FINAL CAMPIONATS SENIOR FEMENÍ AUTONÒMIC I PREFERENT
FASE FINAL CAMPIONATS JUNIOR FEMENÍ ZONAL I PREFERENT
Pavelló d'Esports Municipal. 17,00H
Org. Federació de Basquet de la C.V.

DIUMENGE 12
EXCURSIONISME
XVI MARXA ENRIC POCH (PR-V 53, Sender de Pedreguer)
Concentració a la Glorieta de la Creu. 9,00 h.
Org. Centre Excursionista Pedreguer

INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA (NORDIC WALKING)
Parc del Patronat. De 10,00h a 13,00h
Org. Ajuntament de Pedreguer

BASQUET
FASE FINAL CAMPIONATS SENIOR FEMENÍ AUTONÒMIC I PREFERENT
FASE FINAL CAMPIONATS JUNIOR FEMENÍ ZONAL I PREFERENT
Pavelló d'Esports Municipal.
Org. Federació de Basquet de la C.V.

TIR AMB ARC
III TORNEIG DE TIR AMB ARC VILA DE PEDREGUER
Pavellonet IES a les 10,00h
Org. Club Tir amb Arc Arquers de Pedreguer

DIMECRES 15
XVI PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 16
XARRADA I PRESENTACIÓ DE L'AUDIOVISUAL
24 h de motociclisme en vespa a Zuera (Saragossa)
Picabiela Endurance Team de Pedreguer
Lloc: Casa Municipal de Cultura, 20.00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIVENDRES 17
ESPORT ESCOLAR
XIII MINIJOCS OLÍMPICS DE LA MARINA ALTA
Denia. Divendres, dissabte i diumenge

DISSABTE 18
BÀDMINTON
DIA DE PORTES OBERTES
Pavelló d'Esports. De 10,30 h a 13,00 h
Inscripció: gratuïta
Org. Ajuntament de Pedreguer

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

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

DIUMENGE 19
PETANCA
XVIII TORNEIG L' ESPORT EN PRIMAVERA. Finals
Parc del Patronat. 9,00 h
Org. Club Petanca Pedreguer

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

DIJOUS 23
XERRADA
Psicomotricitat Relacional: Joc i emoció
Merche Contrí, especialista en psicomotricitat relacional.
Lloc: Casa Municipal de Cultura, 20.00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 25
PSICOMOTRICITAT
II TALLER DE PSICOMOTRICITAT
Grup 2 i 3 anys
De 10,30 h a 11,30 h
Inscripció: 3 euros.
Org. Ajuntament de Pedreguer

SKATE-SCOOTER
I DIADA LUDICA DE SKATE - SCOOTER
Skate Parc (Polígon Les Galgues)
D' 11,00 h a 19,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIUMENGE 26
XX TORNEIG DE BITLLES
Parc del Patronat. 10,30 h
Org. Associació de Bitlles Pedreguer

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

DIJOUS 30
XERRADA
La importància d'un reconeixement cardiològic esportiu
Mario Canoves. Sport Pulse
Casa de Cultura, 20.00h
Org. 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

DISSABTE 1
TIR I ARROSSEGAMENT
XVI CONCURS DE TIR I ARROSSEGAMENT
Antic Camp de Futbol de l'Alfàs. Vesprada
Org. Club Esportiu Eqüestre Pedreguer

DIUMENGE 2
PILATES
II MASTER CLASS DE PILATES
Obert a tots els públics
Pavelló d'Esports Pedreguer, 11,00h
Activitat gratuïta
Org. Ajuntament de Pedreguer

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

DIMARTS 4
PILOTA
VIII 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 5
PSICOMOTRICITAT
II TALLER DE PSICOMOTRICITAT
Grup 4 anys
De 17,30 h a 18,30 h
Inscripció: 3 euros.
Org. Ajuntament de Pedreguer

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

III 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 6
XERRADA
L'automobilisme de muntanya
Daniel Paasch, pilot. Campió HL 8 de Pujades de la Comunitat Valenciana.
Exposició del cotxe BMW 323 TI
Casa de Cultura, 20.00h
Org. Escola Municipal de Futbol

DIVENDRES 7
EXPOSICIÓ
II CONCURS ESCOLAR D'ESLOGANS ESPORTIUS
Inauguració i lliurament dels premis
Fins el 22 de juny
Casa Municipal de Cultura
Org. Ajuntament de Pedreguer, 20.00h

DISSABTE 8
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

FRONTENNIS
XX CAMPIONAT DE FRONTENNIS
Poliesportiu Municipal.
Org. Associació Frontennis Pedreguer

DIUMENGE 9
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 10
PISCINA
INAGURACIÓ DE LA TEMPORADA ESTIVAL
Més informació a www.esportivat.com

DIMECRES 12
XVI PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIVENDRES 14
FOTOGRAFIA ESPORTIVA
Presentació i lliurament dels premis de les fotografies del IV RALLY DE FOTOGRAFIA ESPORTIVA
Casa de Cultura. 20,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer - AFAP Pedreguer

DISSABTE 15
FUTBOL
III TORNEIG DE FUTBOL BENJAMÍ-ALEVÍ JOSE LUIS GAYÀ
Poliesportiu Municipal, 9,00h
Org. Escola Municipal de Futbol

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

DIUMENGE 16
TAI CHI
TAI CHI PER A TOTS
Parc del Patronat. De 11,00 h a 12,30 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 22
BÀDMINTON
II TORNEIG DE BÀDMINTON
Pavelló d'Esports. De 9,30 h a 13,30 h
Inscripció: gratuïta, a la casa de cultura, fins al 19 de juny
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIUMENGE 23
PETANCA
XX TORNEIG SANT JOAN
Parc del Patronat. 9,00 h
Org. Club Petanca Pedreguer

Aeròbic - Manteniment

L'activitat física moderada practicada regularment, com ara fer algun esport, gimnàstica o simplement caminar, anar amb bicicleta o fer activitats quotidianes d'una manera activa, convé perquè tot l'organisme en surt beneficiat, en especial l'esquena (la majoria de persones manifesten dolor derivat del sedentarisme, postures incorrectes, mals hàbits i manipulació de càrregues), ja que ajuda a: Sentir-se millor, amb més energia i a relaxar-se, reduir l'estrès, dormir millor i tonificar els músculs. En aquest sentit, l'activitat física regular:
· Ajuda a mantenir les artèries flexibles i sanes, a enfortir els músculs i els ossos, a preservar la funció de les articulacions i a conservar el sistema nerviós en bona forma.
· Disminueix el risc de fissura òssia, concretament de fractura del cap del fèmur, pel fet que millora el metabolisme de l'os, que es reflecteix en un augment de la densitat mineral d'aquest, o bé en un alentiment de la disminució que es produeix amb l'envelliment. També n'evita el deteriorament, i redueix el risc de caigudes, ja que millora la flexibilitat, l'equilibri i la coordinació.
· Disminueix el risc de patir depressió i ansietat o en redueix considerablement els símptomes entre la població que les pateix, quan en practica regularment.
· Disminueix el risc de patir insomni i interrupcions del son.
Prevenir i tractar l'excés de pes, fita fonamental per evitar moltes malalties cròniques que limiten la qualitat de vida, perquè regula la gana i es cremen més calories. Això permet disminuir el risc de patir una lesió a les estructures músculoesquelètiques, en especial l'esquena on les lumbàlgies són afectacions doloroses que es poden cronificar i ser motiu d'absència laboral, malaltia cardiovascular i alguna de les afeccions que poden provocar-la (a més de l'excés de pes i/o d'obesitat: hipertensió arterial, diabetis i dislipèmia). També el de patir càncer de còlon i càncer de mama. Aquest benefici és més elevat a mesura que la persona és més activa.
Augmentar l'elasticitat muscular i flexibilitat articular, augmentant de resultes la potència i resistència muscular, disminuir la tensió i augmentar la relaxació muscular, millorar la coordinació de moviments així com la circulació sanguínia i l'oxigenació muscular per evitar lesions i contractures i aconseguir una musculatura sana que protegeixi l'esquena de les sobrecàrregues del dia a dia.
A més, les persones que fan activitat física regularment es mouen amb més facilitat i rapidesa, tenen un sentit de l'equilibri més desenvolupat i més flexibilitat.

Pilates EL TREBALL POSTURAL NO ÉS UN LUXE, ÉS UNA NECESSITAT

Habitualment la musculatura postural -la que ens aguanta- es dèbil i descompensada. No ens pot sostenir adequadament i això genera cada vegada mes descompensació i desequilibri. La columna ha d'absorbir tots els moviments i tota la força que fan les extremitats. Ningú s'escapa a això, per tant, com mes aviat prens consciencia de la teva postura, mes preveus lesions futures. El mètode Pilates s'ha mostrat molt efectiu en la correcció d'hàbits posturals. Equilibra el cos enfortint els músculs dèbils i estirant els que han perdut elasticitat. Alleugera la majoria dels dolors d'esquena, i es efectiu en prevenir i recuperar lesions. No es treballa analíticament els músculs, sinó com un tot. El treball provoca músculs llargs i estilitzats, sense hipertròfia, i s'enforteix la musculatura profunda que tendim a abandonar. Suposa un cos mes ferm i una millor postura. El mètode afavoreix canvis corporals importants, no nomes estètics, sinó relacionats amb la col·locació i la salut de l'estructura corporal. La practica regular proporciona cos musculament equilibrat, maximitza el potencial corporal de cada persona ajudant a curar lesions antigues o recents. El mètode ensenya a moure's de forma controlada i fluïda, harmònica, sense tensions hi ha una millora de la flexibilitat, el to i la força, disminueix la sensació de fatiga i genera articulacions i ossos mes forts.

Andrea Ricaldi · Professora de Pilates

Esport i càncer

Estudi amb motiu del Dia Mundial contra el Càncer

04/02/2019

Fer esport pot reduir el risc de sofrir càncer en un 40%

Un macroestudi realitzat pel comparador de segurs Acierto.com revela que fer esport podria reduir el risc de patir càncer de mama, de còlon, d'úter i de pulmó, entre uns altres, fins a en un 40%. A més, l'activitat física disminueix l'obesitat i el sobrepès, millora la capacitat cardiorrespiratòria i augmenta la qualitat de vida en general. Com cada any, avui dia 4 de febrer se celebra el Dia Mundial contra el Càncer, una malaltia que el nombre d'afectats no deixa de créixer i que s'ha convertit en una de les patologies que més preocupa als espanyols. I és que, segons dades als quals ha tingut accés el comparador d'assegurances de salut Acierto.com , s'estima que el nombre de casos s'ha disparat fins a un 12% en els últims anys, i solament en 2019 aquests arribaran als 277.700 diagnòstics. Els mals hàbits alimentaris, el tabaquisme, l'envelliment i l'exposició a altres factors incrementa el risc de sofrir-ho. La prevenció, detecció precoç i un tractament adequat resulten cada vegada més eficaços. Precisament en aquests tres punts l'exercici físic resulta clau, perquè l'esport redueix el risc de sofrir aquesta malaltia i també ajuda als afectats a superar-la. No obstant això, fins a 17 milions d'espanyols reconeixen ser sedentaris, i set milions més, no fer gens d'exercici, ni tan sols caminar.

Esport abans, durant i després del càncer

Fer esport podria reduir el risc de patir alguns tipus de càncer en un 40%. És el cas del càncer de mama, de còlon, d'úter i de pulmó, per exemple. L'exercici físic prevé l'obesitat, millora la capacitat cardiorespiratòria i augmenta la qualitat de vida en general. Les endorfines, a més, ajuden als pacients a sentir-se millor i, per tant, a portar la malaltia amb millor ànim. Aquestes també influeixen en la percepció de la imatge corporal, que podria veure's afectada pels canvis que experimenta el cos en molts d'aquests casos. També disminueix la fatiga, incrementa la sensació de vitalitat i afavoreix el somni, alterat en molts pacients. Per no parlar que reforça el sistema immune, un aspecte clau en aquells que reben quimioteràpia i radioteràpia. Tal és així, que aquells malalts de càncer que fan esport viuen més. De fet, es relaciona l'exercici amb el descens (de fins al 40%) de la mortalitat. Un altre punt interessant és que les persones que es mantenen més actives després de superar la malaltia tenen gairebé un 70% menys de possibilitats de recaiguda que aquelles l'estil de les quals de vida és més sedentari. En qualsevol cas, l'activitat ha d'adaptar-se a com es troba el pacient. I aquí existeixen algunes modalitats més recomanables, principalment les aeròbiques. Caminar a bon ritme, nedar, agafar la bicicleta, sortir a la muntanya, etc. ofereixen grans beneficis. Fins a activitats com el tir amb arc ho fa, doncs afavoreix l'agilitat, la força i la circulació limfàtica.

Marxa Nòrdica

QUÈ POT FER LA MARXA NÒRDICA EN LA TEUA VIDA?

La marxa nòrdica s'ha convertit en una activitat que busca recuperar l'atractiu del caminar per plaer. Però també cuidar la figura i recompondre un cos que es va encongint a cada pas.

Si fa uns anys era una activitat esporàdica, més pròpia dels països nòrdics i de modalitats com el trekking, els marxadores espanyols han anat guanyant terreny als parcs urbans. Abillats amb els seus bastons, caminen en grup o en solitari aprenent a les «escoles» que existeixen en moltes ciutats i que han vist augmentar el nombre d'alumnes en els últims temps. En alguns països com Alemanya es recomana amb prescripció mèdica des de l'any 2000.

És fàcil aprendre?

La tècnica de la marxa nòrdica és assequible, però cal conèixer-la i entendre-la. Molta gent pensa que és caminar amb bastons, i no és així. Si veritablement es fa bé té poc que veure amb el caminar de tots els dies

I els beneficis?

1. Millora la salut del cor i la circulació en general
2. Ajuda a controlar el colesterol, triglicèrids, tensió,…
3. Evita l'osteoporosi ja que els estímuls de baix impacte sobre l'os afavoreixes la fixació de calci en aquests
4. Es consumeix un 23% més d'oxigen que en altres esports
5. Equilibra la càrrega sobre la musculatura elevadora gràcies a l'ús de bastons
6. S'impliquen el 90% dels músculs del cos enfortint-los (més que en la natació)
7. És apte per a totes les edats
8. És econòmic
9. Millora la coordinació
10. Enforteix el sistema immunitari
11. Millora la postura corporal i l'autoestima

És per a tots?

Està recomanat per a totes aquelles persones per a les quals siga adequat i recomanable caminar. I és important aprendre amb un bon professional, amb experiència en el seu ensenyament, perquè si es fa bé és molt difícil produir-se cap lesió. Cadascun s'adapta al seu nivell. Es pot prendre com una cosa competitiva, però el meu major interès és que siga saludable, "enganxa", perquè a diferència d'altres esports, no requereix d'una predisposició física ni mental especial. Tampoc necessita de cap període d'adaptació ni llargues i tedioses jornades d'aprenentatge, Una forma còmoda i atractiva per a "re-aprendre" a caminar d'una forma sana.

Tai Txi i fibromialgia

Estudi de la Universitat de Tufts (Boston)

Practicar tai-txi és molt efectiu per als pacients amb fibromiàlgia

Un estudi de la Universitat de Tufts de Boston (els EUA) assenyala que practicar tai-txi és molt efectiu per als pacients que pateixen fibromiàlgia o dolor crònic. Aquest art marcial iguala, i fins i tot supera, als beneficis de l'exercici aeròbic.

La revista científica "'British Medical Journal (BMJ)" ha publicat aquesta investigació, que posa de manifest la necessitat de reconsiderar quin tipus d'exercici és més efectiu per a aquests pacients. En el cas de la fibromiàlgia, que afecta a un 2-4% de la població, es caracteritza per un dolor corporal generalitzat que també pot causar cansament, rigidesa muscular, problemes per a dormir o depressió. Actualment, l'exercici aeròbic s'aconsella com a tractament estàndard per a pacients amb dolor crònic, però a molts d'ells els resulta difícil complir amb tals recomanacions per la fluctuació i intensitat dels seus símptomes. I, encara que alguns assajos havien suggerit que el tai-txi alleuja el dolor i millora la salut física i mental en pacients amb fibromiàlgia, els investigadors argumentaven la necessitat de dur a terme assajos més amplis i rigorosos que confirmaren tals beneficis.

Amb aqueix objectiu, els científics de Tufts van avaluar a 226 pacients que no havien participat en cap programa de tai-txi o un altre tipus de teràpia alternativa en els últims sis mesos. Tenien una edat mitjana de 52 anys, el 92% eren dones, el 61% eren de raça blanca i portaven nou anys de mitjana amb dolor.

A l'inici de l'estudi van completar un qüestionari per a conèixer l'impacte de la fibromiàlgia (FIQR), en el qual es puntuen els símptomes físics i psicològics de la malaltia, així com la intensitat del dolor, la funció física, el cansament, la depressió, l'ansietat i el benestar general. Després, els participants van ser assignats de forma aleatòria a completar un programa d'exercici aeròbic supervisat durant 24 setmanes, amb dues sessions en cadascuna d'elles, o quatre programes diferents de tai-txi, amb una o dues sessions setmanals durant 12 o 24 setmanes. Els canvis en les puntuacions de la simptomatologia es van avaluar a les 12, 24 i 52 setmanes, mentre que durant l'estudi van permetre als participants continuar amb la seua medicació habitual.

Les puntuacions en el qüestionari FIQR van millorar en els cinc grups de tractament i en cada avaluació, però els participants que van fer tai-txi van millorar significativament més que el grup d'exercici aeròbic després de 24 setmanes. El tai-txi també va mostrar un major benefici en comparació amb l'exercici aeròbic quan es feia amb la mateixa intensitat i durada (dues vegades en cadascuna de les 24 setmanes). Aquells que van participar en els programes de tai-txi durant 24 setmanes van mostrar millores majors que els que ho van rebre durant 12, però, en canvi, no va haver-hi un augment significatiu del benefici en aquells que el van practicar dues vegades per setmana, enfront dels quals ho van fer només una. A més, els seus efectes van ser consistents en tots els casos i no es van informar esdeveniments adversos greus relacionats amb la seua pràctica. Els experts van concloure que "el tractament ment-cos que ofereix el tai-txi pot considerar-se una opció terapèutica en el tractament multidisciplinari de la fibromiàlgia".

Mundideporte 19/04/2018

JOCnet VALORS DE L'ESPORT
Ajuntament de Pedreguer

I CONCURS ESCOLARS D'ESLOGANS ESPORTIUS

DANI VIVES PASCUAL

EQUIP ALEVÍ ESCOLA DE FUTBOL

II CONCURS D'ESLÒGANS I FOTOGRAFIA ESCOLES ESPORTIVES

BASES:

Objectius del concurs: Sensibilitzar sobre la pràctica esportiva i la creació artística, mitjançant la fotografia, entre els/les alumnes de les Escoles Esportives Municipals.

Participants: Hi poden participar els/les alumnes de les Escoles Esportives Municipals de 8 a 16 anys.

Què s'ha de presentar: Una fotografia realitzada amb el mòbil junt amb un eslògan, que pot ser directament sobre l'esport a Pedreguer, o bé expressar els beneficis de la pràctica esportiva. També es valorarà si hi ha altres idees d'imatge o eslògan, que no s'ajusten estrictament a aquestes especificacions, però que aconsegueixen transmetre el mateix missatge del foment de la pràctica esportiva.

El text de l'eslògan ha de ser màxim de 80 caràcters amb espais inclosos. Es valorarà que el missatge siga positiu i entenedor.

La imatge pot ser en colors i és millor que siga senzilla i que es puga identificar al primer cop d'ull.

Premis: Es lliurarà un premi per cada categoria consistent en material esportiu.

Presentació: El termini per a presentar la fotografia amb l'eslògan serà fins el 25 de maig, enviant-la a l'adreça electrònica ofiesportsdos@pedreguer.es o via WhatsApp al telèfon 644426659, indicant el nom i cognoms, l'edat i l'escola esportiva en la que participa.

Veredicte: El veredicte es farà públic el 7 de juny, amb la inauguració de l'exposició, lliurant els premis als/les guanyadors/es.

La Regidoria d'Esports es reserva la possibilitat de fer qualsevol modificació als eslògans guanyadors, sempre que no comporte una alteració substancial.

LARS TILLMANS

III RAL·LY DE FOTOGRAFIA ESPORTIVA

Fotografies Guanyadores

Arquejant. 3r premi . Juanjo Fornés

Mirada constructiva. 2n premi. Lucia Gilabert

Xut. 1r premi. Ruben Pedro

IV 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 11 de maig, dintre de la campanya de L'Esport en Primavera-2019.

DANI VIVES PASCUAL

2.- Cada fotògraf/a 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 24 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 14 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.

ELS/LES ÀRBITRES EN LES ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS

En la passada edició de l'Esport en Primavera parlàvem del paper que desenvolupen els entrenadors i les entrenadores de les Escoles Esportives. Vam reconèixer el seu treball com a fonamental en el procés de formació de grans esportistes, però també en la transmissió dels valors que emanen de les diverses modalitats esportives impartides al municipi. I, en aquest sentit, vam donar una sèrie de pautes senzilles que ajuden a crear un bon clima de treball i alhora faciliten l'aprenentatge i l'adquisició de bons hàbits.

En aquesta ocasió, ens centrem a parlar del rol que ocupen els/les àrbitres en les competicions d'esport base, ja que també suposen un element clau en la formació dels/les esportistes. Molta gent pot pensar que la tasca d'un/a àrbitre/a es limita a vetllar perquè es complisca el reglament establert i a aplicar les sancions corresponents en cas d'infringir-lo, però realment és un treball molt més complex. Quan parlem d'esport de formació, com és el cas de les Escoles Esportives Municipals, observem que habitualment els encarregats d'arbitrar els partits són amateurs. Tot i que aquestes circumstàncies no impliquen desconeixement del reglament ni menor grau d'implicació que el que puga tenir un/a professional, els/les àrbitres han d'aplicar estrictament la part teòrica de la seua feina i sense deixar a banda la part formativa. I és que, per estrany que sembli, un/a àrbitre/a també és un/a educador/a.

A grans trets, aquesta segona part consisteix en transmetre els valors del joc net (respecte, tolerància, companyonia, etc.) a tots/es els/les esportistes. Aquesta feina és especialment necessària en edats primerenques ja que un infant que aprén a relacionar-se amb el seu entorn amb esportivitat serà un adult sa (en el sentit ampli del terme), que haurà normalitzat totalment aquestes situacions i comportaments. En el millor dels casos, els/les xiquets/es seran capaços de destriar conductes poc ètiques d'altres companys/es i, al seu torn, lluitaran per aconseguir la igualtat d'oportunitats de tots/es els/les jugadors/es, per establir una correcta relació amb els/les adversaris/es, i per mantenir una actitud digna davant la victòria i/o la derrota.

A Pedreguer, 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 entenem la victòria si no va acompanyada del respecte i de les bones actituds per aconseguir-la. 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, mares, tutors/es legals; jugadors/es; coordinadors/es; entrenadors/es; àrbitres i espectadors/es. A continuació reproduïm el codi dirigit als àrbitres.

CODI ADREÇAT A ÀRBITRES:

1. Adapta les regles al nivell de destresa dels jugadors/es.
2. Empra el sentit comú amb l'objectiu d'assegurar que l'esperit del joc, per als/les xiquets/es, no es perd interrompent excessivament el partit.
3. Les accions diuen més que les paraules. Assegura't de tenir un comportament coherent amb els principis d'un bon esportista dins i fora de la pista.
4. Elogia el joc dels dos equips cada vegada que això siga merescut.
5. Sigues objectiu, coherent i cortés.
6. Condemna la mala jugada deliberada per ser poc esportiva. D'aquesta manera conservaràs el respecte al "Fair Play".
7. Assumeix el compromís personal de mantenir-te informat sobre els principis de l'arbitratge, així com els principis del creixement i desenvolupament dels xiquets i de les xiquetes.
8. No oblides la seua tasca formativa. Assegura't que les teues errades siguen compreses pels jugadors .

Per acabar, hem de 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. Aquest any vos presentem dos noves escoles esportives: l'escola de bàdminton i l'escola de natació, la qual pot portar-se a terme mitjançant un conveni de col·laboració amb la piscina de Tonus. D'altra banda, us anunciem que l'Escola de Psicomotricitat reprén la seva activitat després d'haver estat uns quants anys aturada per falta d'alumnes.

L'augment del ventall d'escoles comporta amb una major participació d'alumnat en elles i actualment hi ha matriculats un total de 462 infants (65 més que el curs anterior). El nombre d'alumnat matriculat durant aquesta temporada (2018/19), distribuïts per modalitat esportiva, és el següent:

esport	alumnes
Bàsquet	77
Pilota	19
Futbol	150
Multiesport	26
Tennis	32
Atletisme	28
Karate (Club de karate Shotokan)	35
Tir amb arc	5
Pàdel	10
Rítmica	29
Psicomotricitat	9
Bàdminton	11
Natació	16
Futbol Sala	15

ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS DE PEDREGUER

BÀSQUET

ALEVÍ

ALEVÍ

ALEVÍ

BENJAMÍ

BENJAMÍ

INFANTIL

INFANTIL

TENNIS

ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS DE PEDREGUER

ATLETISME

BÀDMINTON

FUTBOL SALA

KARATE

MULTIESPORTIVA

NATACIÓ

ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS DE PEDREGUER

PADEL

PILOTA VALENCIANA

RÍTMICA

FUTBOL

ALEVÍ

ALEVÍ

FUTBOL

ALEVÍ

BENJAMÍ

BENJAMÍ

BENJAMÍ

CADET

INFANTIL

PREBENJAMÍ

PREBENJAMÍ

escoles
esportives
pedreguer

Ajuntament de Pedreguer

REGIDORIA D'ESPORTS

www.esportivat.com