



El projecte de les Escoles Esportives Municipals de Pedreguer se sustenta sobre continguts formatius, educatius. Entenem que l'esport ha de ser un mitjà per a aconseguir la formació integral de la persona. Sobre aquests objectius posem tot el treball i dedicació les persones que integrem l'Àrea d'Esports de l'Ajuntament de Pedreguer.

Són 11 les escoles esportives que durant aquest curs 08/09 treballen per arribar a la consecució dels objectius esportius i formatius. En totes hi ha entrenaments setmanals i algun tipus de competició durant el cap de setmana.

La competició hem d'entendre-la com aquell banc de proves on podem demostrar tot allò que hem après, tant a nivell esportiu com en les relacions entre el grup, el respecte vers l'altre equip, l'àrbitre i les instal·lacions, el saber guanyar i el saber perdre... Tots aquests valors contribueixen en una jornada de competició esportiva.

La competició, en edat escolar sobretot, no s'ha de veure des de la perspectiva de la victòria o la derrota. Tant d'una com de l'altra, cal treure els aspectes positius. Així transmetrem a la nostra joventut bons valors, actituds, conceptes tècnics, hàbits etc.

Massa sovint la competició deriva, lamentablement, en actituds negatives i rebutjables.

Com no sempre sabem portar la competició a un terreny positiu, des de la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Pedreguer hem volgut afegir-nos al concepte implantat en molts llocs i acceptat per tots els organismes esportius mundials, es tracta del "Fair Play" o joc net. Acceptem així un codi o normativa per a totes les persones implicades en el projecte de les EEM. Aquest codi es reflecteix en la publicació que, en el seu dia, es va fer per a les EEM.

A continuació transcrivim el punt 8 del llibre de les EEM, que fa referència al "Fair Play".

L'esport s'ha instaurat en la nostra societat com un paradigma de salut, oci i educació.

L'esport dirigit als més joves, suposa un dels principals mitjans amb què compta la nostra societat per a transmetre els seus valors socials més rellevants. Valors que seran positius sempre que, l'activitat físicoesportiva es desenvolupi en un context educatiu.

L'activitat esportiva ajuda a millorar la condició física dels joves practicants i facilita l'aprenentatge de destreses tècniques. Es desenvolupa en un entorn rellevant per al desenvolupament psicosocial del jove, i possibilita

interaccions socials amb altres joves i també amb adults. Així mateix, quan l'esport es juga d'acord amb unes regles, i a més se segueix l'esperit del reglament amb una actitud de "Fair Play" (Joc Net), l'entorn esportiu ajuda al desenvolupament moral dels participants.

No obstant, la pràctica esportiva també pot comportar desequilibris en el desenvolupament social i psicològic dels joves. A vegades els participants en l'esport escolar copien mimèticament el model de l'esport professional, respondent més a interessos dels adults que als seus propis.

L'impacte de la pràctica esportiva en el procés de socialització del/la jove esportista no sempre és positiu i depèn, sobretot, de l'orientació dels organitzadors de competicions, àrbitres, jutges, entrenadors/es, pares/mares i amics, així com del model professional que àmpliament es cobreix a través dels mitjans de comunicació.

Lamentablement, amb massa freqüència podem observar, en les trobades esportives escolars, conductes violentes i antiesportives de jugadors/es, entrenadors/es, pares/mares, etc.

A fi de promocionar el "Joc Net" (Fair Play) i lluitar contra la violència, la trampa, l'engany, el comportament antiesportiu en general, ens hem proposat, des de la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Pedreguer, portar a la pràctica els beneficis del "Joc Net".

INSCRIPCIÓ ESCOLES 2008-2009

ESCOLA	ALUMNES	MONITORS
FUTBOL	98	7
F.SALA FEMENÍ	13	1
BÀSQUET	44	3
MULTIESPORT	56	2
VOLEIBOL	7	1
CICLISME	5	1
PILOTA VALENCIANA	15	1
TENNIS	25	1
ATLETISME	30	1
PSICOMOTRICITAT	30	1
KARATE	26	1
TOTALS	349	20



ESPORTS

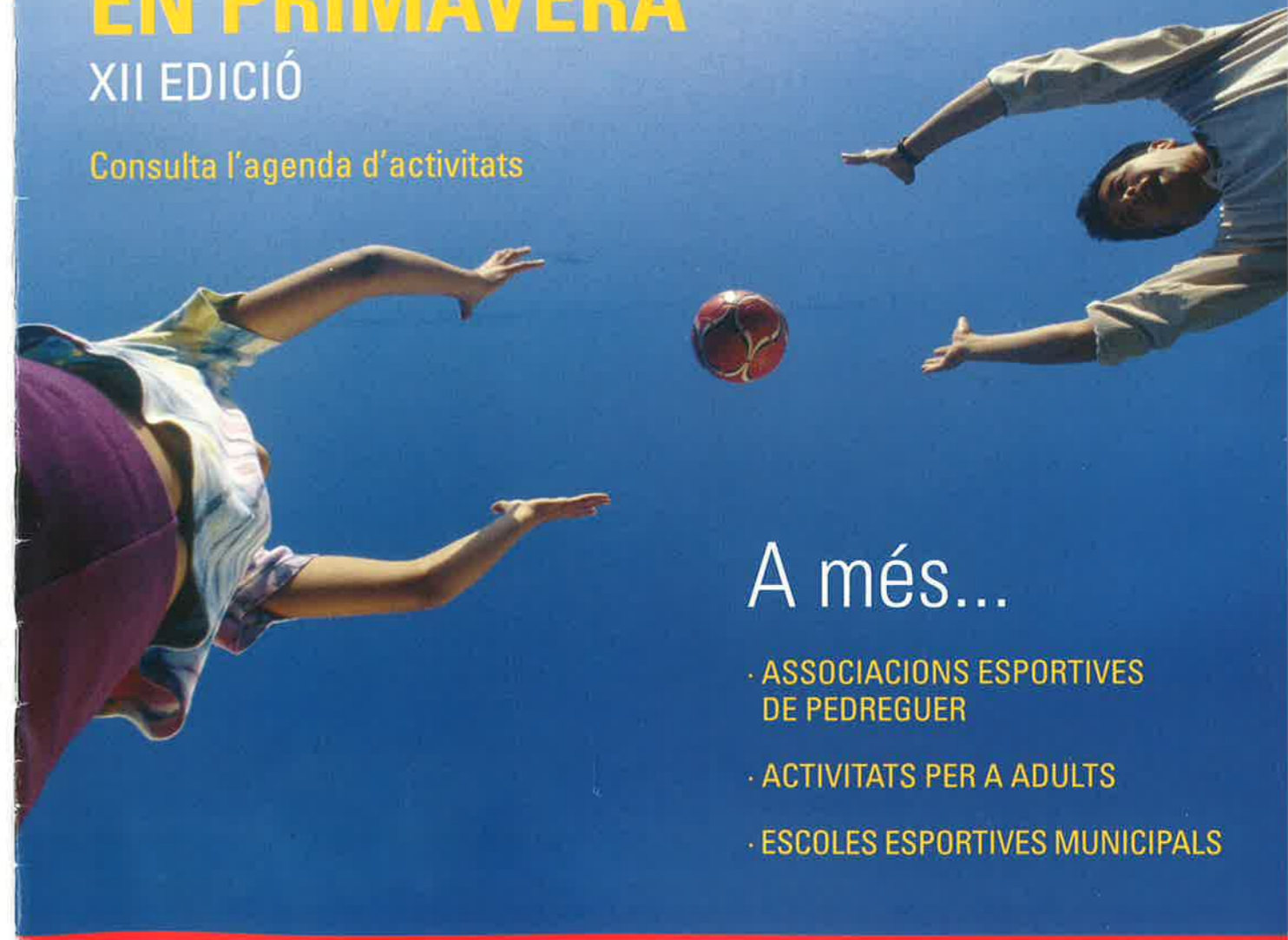
LA REVISTA DE L'ESPORT A
PEDREGUER

Del 24 d'Abril al 21 de Juny

TORNA L'ESPORT EN PRIMAVERA

XII EDICIÓ

Consulta l'agenda d'activitats



A més...

- ASSOCIACIONS ESPORTIVES DE PEDREGUER
- ACTIVITATS PER A ADULTS
- ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS





2 Salutació

Associacions

3 Petanca

Bitlles

4 Frontennis

Eqüestre

5 Centre Excursionista

6 Bàsquet

Cametes

7 Ciclisme

Caça

8 Pilota

Paramotor

9 Agenda

11 Futbol veterans

12 Futbol

13 Activitats Adults

Gimnàstica Manteniment

14 Musculació

Tai Chi Chuan

15 Aeròbic

loga

16 Articles d'Opinió

17 Escoles Municipals

Que l'esport s'ha convertit al llarg dels últims anys en un element fonamental de cohesió social, indicatiu de la qualitat de vida, ningú posa en dubte. Com ningú posa en dubte tampoc que hem estat i som els Ajuntaments, com a administració més pròxima als ciutadans, els que més esforços i recursos han posat a l'abast de tots, convertint-nos en els vertaders impulsors d'una pràctica que avui és més universal si cap que mai.

Segons una enquesta del CIS de 2005, dotze milions d'espanyols fan esport; un milió més que l'any 2000. D'aquestos, quasi el 20 per cent, el practiquen en institucions públiques. És a dir, que l'esport ha abandonat el seu concepte elitista i de competició per a convertir-se en una pràctica normal que abarca tots els sectors de la vida social, independentment de l'edat, el sexe o l'ocupació de les persones.

Tot i els temps de crisi que travessem, l'esport es revela com una necessitat en la nostra societat, i fa que la demanda per part de usuaris i associacions siga cada vegada major, creant-se noves entitats esportives i diversificant-se cada vegada més l'oferta. Des de l'Ajuntament s'intenta donar cabuda a tots dins del paraigües organitzatiu i econòmic de que disposa la Regidoria d'Esports, integrant-los dins la seua programació anual.

Entre les novetats de la Regidoria en aquesta temporada, s'inclou aquesta nova publicació, que naix per fer front a les necessitats d'informació dels usuaris d'esport, dotant-los d'un canal de comunicació que els done a conèixer tota la oferta esportiva de que disposa en les dues estacions de l'any en que la pràctica esportiva és la protagonista més important de la vida social de Pedreguer: en primavera (la primera edició) en que es cobrirà la tradicional campanya de "l'Esport en Primavera" que enguany arriba a la XII Edició; i a la tardor (segona edició), quant comencen la seua temporada tant els clubs com les Escoles Esportives Municipals.

En el seu contingut comptarà amb les col·laboracions habituals de totes les associacions esportives de Pedreguer, així com alguns articles relacionats amb l'esport i els hàbits de vida saludable, que des de la Regidoria es pretenen fomentar. També hi apareixeran les distintes programacions esportives de competicions i events relacionats amb l'esport que es faran al nostre poble.

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

Petanca

Ante todo, quisiera transmitir en nombre de todos los(las)socios(as) del Club de Petanca, un fuerte abrazo para todos los componentes de los demás clubs y/o asociaciones deportivas.

Este año, 2009, es un año muy especial para nuestro Club, pues cumple nada más que DIEZ AÑOS, diez años de andadura sorteando periodos difíciles, pero también con muchos recuerdos agradables. Vaya nuestro reconocimiento hacia todos(as) los responsables del área de l'Esport del M.I. Ajuntament por su incommensurable colaboración a lo largo de este periodo.

Transmitir igualmente todo nuestro agradecimiento a D. Vicent Picó, President de la FEDERACIÓN VALENCIANA de PETANCA, que no regateó ningún esfuerzo, aconsejándonos en nuestros primeros pasos, gracias a su empeño; hemos tenido la suerte de "salir" participando en muchos torneos, a través muchos lugares de España, descubriendo por todas partes una gente maravillosa. El año 2008 fue en suma un año bastante regular.

En cuanto a los torneos previstos para el presente año durante el periodo de l'Esport en Primavera, son los siguientes:

19 de abril	l'Esport en Primavera	1ª fase
24 de mayo	l'Esport en Primavera	2ª fase
21 de junio	Sant Joan	

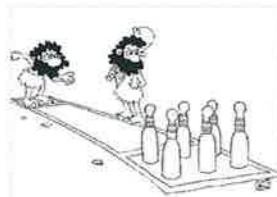


Bitlles

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

AUCA DE LES BITLLES PER RAMÓN CUÉLLAR I SORRIBES

Farem versos per les bitlles, que en certs llocs se'n diuen birles. Un joc per sortir al carrer, que ens enveja el món sencer.



Són bitlles fetes d'alzina, tenen cos de nina fina. Totes elles tornejades, les més maques són pintades.



Sis bitlles i tres bitllots, els darrers semblen ninots. Pel joc cal una explanada, de terra dura i pitjada.



Les bitlles plantades dretes, juntes i separadetes. Amb un posat molt precís, de tres per dos, que fan sis.



Fou un joc tant sols pels homes ara s'hi veu nens i dones. Cinc per terra i una dreta, guanyador a la bestreta.



Frontennis

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

En aquest esport de la raqueta, no és necessari que estigues físicament bé; amb un poc de ganes i coneiximents no dubteu que podeu gaudir d'un esport sense massa perills i amb moltes oportunitats de relacionar-se amb companys, ja que es necessiten dos persones per a poder competir. La foto pertany al sopar de germanor i entrega de premis que es celebra cada any.

Des d'esta Associació, volem fer una crida a totes aquelles persones que voldrien jugar i que dubten (per no tenir parella o per massa obligacions), que s'animen a participar, ja que les "nostres competicions" són prou flexibles, deixant al ritme de la gent el gust per poder jugar, oferint a alguna persona que pugua substituir a algú en un moment determinat etc.

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

Salutacions

Un any més, arriba l'hora de celebrar l'Esport en Primavera, i esta associació col.labora com cada any en l'organització del X Campeonat Primavera de Frontennis.

Des d'esta pàgina, ens agradaria contar-vos com ha estat la darrera temporada, així com informar-vos de les novetats d'esta. En la temporada 2008 van participar en la Lliga 12 equips de diferents pobles, i va ser guanyada pels germans Agulles de Pedreguer, i en segon lloc van quedar José Paya i Steven. Esta temporada 2009 hi ha inscrits 14 equips, i el nivell d'algunes parelles és molt alt ja que han vingut equips de Beniarbeig, on juguen des de fa molts anys en lligues molt competitives, fent així que la Lliga es presente més entretinguda que mai pels primers llocs.

Si la pluja no ho impedeix, a primers d'abril acabarem la lliga, i començarem a preparar el X Campeonat Primavera de Frontennis, que començarà el 9 de maig.

Eqüestre

TIR I ARROSSEGAMENT

El tir i arrossegament és un esport que consisteix en la cursa d'un cavall carregat amb un carro ple de sacs, al qual se n'hi afegeixen a cada volta.

Normalment les competicions es desenvolupen sobre una pista de sorra, al llarg de la qual hi ha que fer tres parades obligatòries. La càrrega de sacs sol ser de dues vegades el pes de la cavalleria. Cada cavall és guiat per un sol carreter, i no es permet cap ajuda durant la cursa, exceptuant la de l'àrbitre, que acompanya el trajecte del carro, verifica que es fan les parades reglamentàries i controla el temps. Aquell cavall que trigue menys temps en passar la pista és el guanyador. Per tal d'afavorir la competitivitat i les oportunitats de guanyar, les cavalleries es distribueixen en diverses categories segon els seu pes (0-120 kg; 120-220 kg; 220-320 kg; 320-420 kg; 420-520 kg; 520-fins al límit). Les curses també inclouen proves de dues, tres, i quatre cavalleries que estiren del mateix carro, cadascuna guiada per un carreter, i on la coordinació d'animals i carreters ofereix un espectacle plé de força.

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

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



ACTIVITATS PROGRAMADES:

5 GENER: Cabalgada de S.S.M.M.
30 - 31 DE MAIG: Tir i arrastre (Poligon Les Galges).
FESTES DE SAN BONAVENTURA: Entrà de la Murta.
26 - 27 DE SETEMBRE: Doma Vaquera.
FIRA DESEMBRE: Passeig de xiquets.

A més a més ens ajuntem molts caps de setmana per entrenar els cavalls.

Jesús Ferrer Puigcerver
President del Club Esportiu Eqüestre Pedreguer.

Ciclisme



Com cada any es presenta al poble de Pedreguer un llibre en el qual es detalla tota l'activitat esportiva del nostre poble, i el Club Ciclista Pedreguer no vol ni pot faltar a esta cita anual.

Este any 2009 es presenta amb un altre aire, en el que hi ha canvis, tant en l'àmbit intern del club, com en la idea de treballar per a recuperar els inicis ciclistes de Pedreguer, fent un pas enrere en la història i recordar el primers pasos que donaren les persones i que gràcies a elles, ara este club té molta vida.

Per una part, el 2009 és un any de canvi de directiva, fent-se càrrec del club un equip de gent jove amb l'assessorament d'alguns components de l'anterior directiva, com l'anterior president Fernando Sendra -que ara és vocal- i l'anterior secretari Toni Pulido que és l'actual president, amb la resta de membres de la directiva, Luis Martínez, Vicent Simó, Pablo Ramírez (com a vicepresident, secretari i tresorer respectivament), i els vocals Estanislao Mestre, Fernando Sendra, Vicent Salvá i Antonio René.

Caça

Ha passat un any més i estem amb més ganes que mai per recolzar de la manera que siga possible, per a que aquestes setmanes d'esport siguen més participatives i emotives.

La tirada de colom de l'any passat va tindre una gran participació, acompanyada del temps en un dia assolellat, fent que hi haguera molts assistents mirant la tirada. Agraïm l'assistència del regidor d'esports en l'entrega dels premis.

Els nostres esforços econòmics estan en el manteniment de camins i sendes, sobretot netejant parcel·les amb autorització dels propietaris per a aconseguir la muntanya que tots volem, neta i sense risc d'incendis, tal com la tenien els nostres avantpassats.

Tots saben en quina situació es troba la agricultura, la muntanya està abandonada. El club de caça "El Castellet" va treballant, any rere any amb molt d'esforç, sembrant camps de blat per a que no falte menjar per a la nostra fauna muntanyosa. Mantindre la muntanya neta serà bo per a tots, podrem gaudir d'eixe verd en la natura i de la nostra fauna que pareix que augmenta any rere any.

Per altra banda, es tracta de recordar als fundadors o primers socis que treballaren per fomentar un esport a Pedreguer que abans no tenia associació. Estes persones, i les que vingueren darrere i durant quasi 30 anys, han estat dirigit amb més o menys intensitat cada moment del ciclisme, treguent corredors i organitzant proves d'aficionats, recordant que pel nostre poble han passat corredors professionals com Vicente Belda, i s'han format corredors del poble com Vicent Costa "Tochena" i altres, els quals quasi arribaren al semiprofessionalisme.

Així, el 2009 es presenta amb la tasca important d'organitzar proves de ciclisme, com la darrera etapa del 1 de març de Pedreguer-Pedreguer de la Volta Ciclista a la Marina per categories Seniors i Masters. El proper 6 de juny de vesprada s'organitza el Campionat de la Comunitat Valenciana de Contrarellotge Individual per a les categories de Cadets on participará el corredor local Xavi Pérez i en les categories Junior on participaran Pablo Pons i Cristian Pulido. I el 8 d'agost es farà la carrera d'escoles en el polígon amb la participació d'alumnes de l'Escola de Ciclisme de Pedreguer.

També, amb la col·laboració de la regidoria d'esports i del departament de Coordinació d'esports, es prepara una Exposició, "el Club Ciclista Pedreguer i el poble de Pedreguer", exposant informació, detalls, bicicletes i tot allò relacionat amb la pràctica del ciclisme al nostre poble, i aprofitant este esdeveniment, es presentarà oficialment el Campionat de Contrarellotge, amb la presència d'autoritats locals i federatives, contant també amb esportistes d'èlit de la nostra comunitat.

La presentació de la prova està prevista pel proper 21 de maig i l'apertura de l'exposició serà del proper 21 de maig i fins el 7 de juny del 2009.

El C. C. Pedreguer convida a tot el poble de Pedreguer a la participació de tots estos actes, gaudint de la exposició, la qual vol rendir un reconeixement a la historia del ciclismo en Pedreguer.



Aprofitem per a dir que el proper dia 6 DE JUNY a les 11:00 hores celebrarem un gran campionat de tir de colom de reemplaçes, al camp de tir de DÈNIA, i esperem la col·laboració de tots.

En nom del PRESIDENT, qui vol agrair a tots els col·laboradors que sense ells no seria possible que nosaltres puguerem portar a cap les nostres il·lusions, sobre tot al nostre M.I. AJUNTAMENT que ens recolza en tot lo que pot dins de les dificultats econòmiques que tenim a dia d'avui.

El president: Juan Francisco Femenía

Pilota

Una vegada més, el Club de Pilota Pedreguer es complau en participar de la campanya de l'Esport en Primavera que organitza la Regidoria d'Esports.

En aquest any passat hem tingut una presència constant en el món de la pilota valenciana tant a nivell comarcal com de País:

24 hores de pilota Vila de Pedreguer
III campionat de raspall
Campionat de frontó

Col·laboració constant en l'escola Municipal de Pilota, participant en la fundació de la coordinadora de pilota Rojos i Blaus.

Els joves jugadors Joan Maravillas i Joan Noguera han participat en el trofeu Caixa Popular organitzat pel Politécnic haguent arribat a la final.

També destacar que el jugador local Pere ha debutat en el trofeu Bancaixa de jugadors professionals en l'equip de Pedreguer junta amb primeres figures de la pilota com Alvaro i Leon.

Aquest any organitzem al trinquet els mesos d'abril i maig el IV campionat de raspall i en juny el torneig de frontó al Polisportiu. Animeu-vos a vindre!



Paramotor

Para empezar este texto en el que trataremos de explicar brevemente lo que es el Paramotor debemos decir en primer lugar que se trata del avión más ligero que existe, pues cuando a una ala de Parapente le añadimos un motor conseguimos que se convierta en un vehículo autopropulsado capaz de permanecer en el aire durante muchas horas.

A diferencia de lo que ocurre en el Parapente en el Paramotor no necesitamos de ninguna ladera para empezar el vuelo. En Paramotor se despegue desde terreno llano con una sencilla técnica de inflado, a pie o con un carrito o trike, aprovechando el empuje del motor para conseguir elevarnos del suelo.

La capacidad de volar a baja altura y a baja velocidad, la sensación del vuelo, la fácil portabilidad del equipo y los relativos bajos costes y mantenimiento del mismo hacen que junto a los buenos márgenes de seguridad con que se puede volar, se consideren los mayores méritos del Paramotor.

¿Cómo describir la sensación de volar en un Paramotor? Ya lo dijo el genio del Renacimiento Leonardo Da Vinci, constructor de variados ingenios voladores, en una de sus famosas citas:

"Una vez que hayas probado el vuelo caminarás por la tierra con la mirada levantada al cielo porque ya has estado allí y querrás volver".

El Club de Paramotor de Pedreguer nace de la ilusión de un grupo de amigos, de Pedreguer y pueblos de los alrededores, por el vuelo. Acabamos de empezar, y sabemos que el camino es largo y que queda mucho por hacer. Tal vez esto es lo que nos empuja con mayor ímpetu si cabe. Esperamos tener una larga vida como club para poder cumplir tantos y tantos proyectos como tenemos en mente. Mientras escribimos estas líneas vemos como el número de simpatizantes e interesados por este deporte aumenta, y es que, esto engancha.

Para dar a conocer nuestro deporte hemos organizado para el 31 de mayo la "I TROBADA PARAMOTOR PEDREGUER". Te esperamos!



agenda



agenda

abril

DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES DISSABTE DIUMENGE

		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			

ESQUAIX
24 H D'ESQUAIX. Poliesportiu Municipal. De 9,00 a 21,00 h. Org: Assoc. d'Esquaix de Pedreguer

DIUMENGE 25
ESPORT EN FAMILIA
JOCS ESPORTIUS. Activitats per a pares/mares i fills/es. Poliesportiu Municipal a les 10:30h. Org: Ajuntament de Pedreguer

FOTOGRAFIA ESPORTIVA
I CONCURS INFANTIL DE FOTOGRAFIA ESPORTIVA. Dirigit a menors de 15 anys. Bases en la pàgina web: www.esportspedreguer.com Org: Ajuntament de Pedreguer - Gestkal XXI

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

DIVENDRES 24
ESQUAIX
24H D'ESQUAIX. Poliesportiu Municipal. 19,00 h. Org: Assoc. d'Esquaix de Pedreguer

DISSABTE 25
ATLETISME
XVIII CURSA POPULAR VILA DE PEDREGUER (10 KM) Cursa puntuable per al XIII Circuit a peu de la Marina Alta.

VI CURSA NO COMPETITIVA VILA DE PEDREGUER (3,5 KM) Plaça Major a les 17:00h. Org: Club Atletisme Cometes

FOTOGRAFIA ESPORTIVA
I CONCURS INFANTIL DE FOTOGRAFIA ESPORTIVA. Dirigit a menors de 15 anys. Bases en la pàgina web: www.esportspedreguer.com Org: Ajuntament de Pedreguer - Gestkal XXI

Manuel Lillo Crespo, Departament d'Infermeria de la Universitat d'Alacant. Casa de Cultura a les 20:00h.

DIVENDRES 29
MINI JOCS OLÍMPICS
VIII MINI JOCS OLÍMPICS DE LA MARINA ALTA Poliesportiu de Dènia, durant els dies 29, 30 i 31. Inauguració: Hui a les 20:00h.

DISSABTE 30
ESQUAIX
VI CAMPIONAT D'ESQUAIX Poliesportiu Municipal per la vesprada. Calendari de competició segons inscripcions. Org: Ajuntament de Pedreguer

BTT
SORTIDA AMB BTT. RUTA PER PEDREGUER Concentració: Glorieta de la Creu, 16,30h. Org: Ajuntament de Pedreguer

FUTBOL
1er Partit: Homenatge a Joaquín Fornes "Batonet" entre veterans del futbol de Pedreguer. 17,00 h
2on Partit: Club Esportiu Pedreguer-Club Deportivo Dènia B. 18,00 h. Org: Club Esportiu Pedreguer

DIUMENGE 31
ESPORT EN FAMILIA
CICLOTURISME
Activitats per a pares i fills. Concentració: Plaça Arxiduc Carles a les 9:30h. Org: Ajuntament de Pedreguer

PARAMOTOR
I TROBADA PARAMOTOR PEDREGUER Volar pel cel de la Marina Alta, Esport Aventura. Concentració: Camí del Bisserots des de la carretera nacional. De les 10:00h a les 20:00h. L'activitat s'aplaçarà al diumenge següent en cas que les condicions meteorològiques siguin adverses. Org: Club Paramotor Pedreguer.

maig

DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES DISSABTE DIUMENGE

			1	2	3
4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30
					31

DISSABTE 16
PIRAGÜISME
INICIACIÓ AL PIRAGÜISME Dues sessions d'una hora: dissabte i diumenge. Lloc: Hotel Los Angeles de Dènia, a les 12:00h. Preu: 25 euros. Inscripció: Oficina d'Esports (fins el 12 de maig)

DIUMENGE 17
ESPORT EN FAMILIA
ORIENTACIÓ Activitats per a pares i fills. Capelleta San Blai a les 10:30h. Org: Ajuntament de Pedreguer

EXCURSIONISME
6na MARXA ENRIC POCH. VISITA A LA FINCA ALBARDA Caminant des de Pedreguer. Concentració: Glorieta de la Creu a les 9:00h. Inscripció fins el 14 de maig. Org: Centre Excursionista Pedreguer

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

DIVENDRES 22
EXPOSICIÓ
EL CICLISME A PEDREGUER Casa de Cultura, 20:00h. Fins el 7 de Juny. Org: Club Ciclista Pedreguer. En aquest acte es presentarà el III Trofeu de Primavera Vila de Pedreguer, Campionat Autòmic Contra Rellotge Individual.

DISSABTE 23
FUTBOL SALA
II TORNEIG DE FUTBOL SALA DE QUINTADES Poliesportiu Municipal a les 9:00 h. Org: Associació Local de Futbol Sala.

BTT (bicicleta tot terreny)
TALLER D'INICIACIÓ AL BTT Inscripció fins el 19 de maig. Casa de Cultura a les 16:30h. Org: Ajuntament de Pedreguer

DIUMENGE 3
PARAMOTOR
VOLTA A LA COMUNITAT VALENCIANA AMB PARAMOTOR Etapa: Cullera-Pedreguer. Arribada: aprox. a les 10,00h al camp d'aterratge (camí Bisserots, al costat del restaurant "A tot hora")

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

DIJOUS 7
XARRADA
EL CICLOTURISME PER A TOTS Lorenzo López García. Llicenciat en Geografia e Història, col·laborador de la revista Descobrir i autor de la guia "Senderos en Bici". Org: Ajuntament de Pedreguer - Centre Excursionista Pedreguer

DIVENDRES 8
PILOTA
III TROFEU D'AFICIONATS DE RASPALL "VILA DE PEDREGUER" Trinquet Municipal a les 21:30h. Org: Club Pilota Pedreguer

TRIATLÓ
VI TRIATLÓ MAJOR LOCAL Dirigit a Jubilats. Poliesportiu Municipal a les 9:30h. Org: Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 9
FOTOGRAFIA ESPORTIVA
I CONCURS INFANTIL DE FOTOGRAFIA ESPORTIVA. Dirigit a menors de 15 anys. Bases en la pàgina web: www.esportspedreguer.com Org: Ajuntament de Pedreguer - Gestkal XXI

FRONTENNIS
X CAMPIONAT DE FRONTENNIS Frontó Municipal. Vesprada Org: Associació Frontennis Pedreguer

DIUMENGE 10
CICLOTURISME
EXCURSIÓ AMB BICI PELS VOLTANTS DE PEDREGUER (25KM) Concentració: Plaça Arxiduc Carles a les 9:00h. Cal dur bicicleta, casco, aigua i alguna cosa de menjar. Inscripció: fins el 7 de maig. Org: Ajuntament Pedreguer

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

DIJOUS 14
CONFERENCIA
LA PSICOLOGIA EN L'ESPORT Leticia Montoya Peña. Psicòloga del Servei de Valoració Funcional i Suport a l'esportista. Consell Valencià de l'Esport. Casa de Cultura a les 20:00h.

DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES DISSABTE DIUMENGE

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
FOTOGRAFIA ESPORTIVA
EXPOSICIÓ DEL CONCURS INFANTIL DE FOTOGRAFIA ESPORTIVA. Casa de Cultura a les 20:00h. Org: Ajuntament de Pedreguer

DIMECRES 3
VI PASSEJADA A LA FRESCA Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22:00h. Org: Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 6
FRONTÓ
VIII CAMPIONAT DE FRONTÓ (parelles) Poliesportiu Municipal a les 18:00h. Org: Club Pilota Pedreguer

CICLISME
III TROFEU DE PRIMAVERA VILA DE PEDREGUER. CAMPIONAT AUTONÒMIC DE CONTRA RELLOTGE DE CICLISME INDIVIDUAL Categoria cadet i junior. Al voltant del Col·legi Alfàs. Org: Club Ciclista Pedreguer

PARAPENT / PARAMOTOR
INICIACIÓ A L'ACTIVITAT DE VOLAR AMB PARAPENT I PARAMOTOR Dirigit a majors de 14 anys Lloc: Camí dels Bisserots des de la carretera nacional Hora: de 10:00h a 14:00h. Inscripció fins el 2 de juny a l'Oficina d'Esports Org: Club Paramotor Pedreguer

FUTBOL
FUTBOL VETERANS PEDREGUER - SELECCIÓ COMARCAL. Poliesportiu Municipal a les 19:00h. Org: Futbol Veterans Pedreguer

DIUMENGE 7
TAICHI
III MATINAL TAICHI PER A TOTS Parc del Patronat a les 11:00h. Org: Ajuntament de Pedreguer

BITLLES
TORNEIG DE BITLLES Glorieta de la Creu a les 10:30h. Org: Club de Bitlles Pedreguer

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

DISSABTE 13
ESCOLES ESPORTIVES
CLOENDA DE LES ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS. Poliesportiu Municipal a les 17:30h. Org: Ajuntament de Pedreguer

DIUMENGE 14
MASSATGES
TALLER DE MASSATGE RELAXANT Rockodrom a les 11:00h. Cal portar estoreta. Org: Ajuntament de Pedreguer - Gestkal XXI

PISCINA
GIMCANA AQUÀTICA Xiquets i xiquetes de 6 a 14 anys. Piscina Municipal a les 11:00h. Org: Ajuntament de Pedreguer

HANDBOL
III TROFEU D'HANDBOL ALEVÍ MIXT COMARCAL Poliesportiu Municipal a les 9:00h. Org: Ajuntament de Pedreguer

DILLUNS 15
FUTBOL SALA
XVIII CAMPIONAT LOCAL DE FUTBOL SALA Poliesportiu Municipal fins al 27 de Juny Org: Associació Local de Futbol Sala

DISSABTE 20
PIRAGÜISME
INICIACIÓ AL PIRAGÜISME Dues sessions d'una hora: dissabte i diumenge. Lloc: Hotel Los Angeles de Dènia, a les 12:00h. Preu: 25 euros. Inscripció: Oficina d'Esports (fins el 16 de Juny)

ÇAÇA
TIR DE COLOM PER REEMPLACES Camp de Tir de Dènia a les 11:00h. Org: Club de Caça "El Castellet"

DIUMENGE 21
PETANCA
X TORNEIG SANT JOAN Parc del Patronat a les 9:00h. Org: Club Petanca Pedreguer

juny

Futbol veterans



El nostre manager general aquest any tenia una papereta molt difícil de realitzar, ja que hi havia nombroses baixes i l'equip necessitava refer-se començant des dels fonaments. Després d'una tasca complicada per la seua part, podem dir que ha eixit ben "airós" al respecte i les difícilíssimes decisions que tenia que prendre han estat encertades, així que des d'aquest lloc, volem felicitar-lo.

Els fitxatges nous han estat el que esperàvem d'ells i la prova és que hem començat la lliga molt forts, com feia anys que no ho fèiem, rememorant l'últim any que guanyarem la lliga comarcal, tot un fet històric per aquells anys noranta.

Aquesta temporada tenim baixes de gent que feia molts anys que jugava amb nosaltres com la d'Ernesto. Esperem, com no, aquesta temporada acabar dins dels llocs "Champions" (dins dels quatre primers), que ja seria tot un èxit per nosaltres.

L'any passat acabarem la temporada demanant l'hora, va haver nombroses lesions i baixes, solament un cúmul de victòries ininterrompudes de sis partits seguits guanyant ens va fer alegrar un poc, llàstima que aplegara a la segona volta, reacció un poc tardana per a poder competir amb els llocs capdavanters.

També ha estat important la decisió tècnica del "mister" d'entrar més en contacte amb el baló malgrat els riscos que es corren, tenim un joc més fluid i tenim la possessió de la pilota molt més temps que l'any passat. En la setmana de l'esport farem una activitat per determinar, encara ens trobem concretant els equips que participaran.

Finalment agrair des d'aquestes línies la impagable feina dels cuidadors del poliesportiu, al Miquel, sempre tan atent, i del regidor d'esports.

¡¡¡Amunt VETERANS!!!

Futbol

Un any més, el Club Esportiu Pedreguer, amb els equips de 3a regional Juvenil i el Primer Equip de 2a Regional, lluiten en les seues respectives categories per estar al lloc que es mereix.

El Primer Equip, amb l'aposta de la directiva d'un nou entrenador (Vicent Cànoves) ha passat una primera volta molt complicada, degut al canvi d'entrenador i la incorporació de molts jugadors que aquest any han putjat de juvenils al Primer Equip.

En canvi, en la segona volta el Pedreguer ha estat una de les sorpreses i la revelació de la segona volta amb 7 victòries i 2 empats què ens ha situat a les posicions de la meitat de la taula. Mentre, els Juvenils, amb l'entrenador Lorenzo Sanfèlix, estan fent una campanya molt acceptable amb uns jugadors mol entregats des del primer partit.

Aprofitem esta edició de l'Esport en Primavera per a rendir homenatge a "Joaquín el Batanet" pare d'un dels nostres directius i membre del C.E. Pedreguer durant molts anys, amb dos partits homenatge el 30 de maig al Poliesportiu Municipal on podreu gaudir de les velles glòries del futbol de Pedreguer.

Dia 30 a les 16 hores: partit homenatge a Joaquín Fornés (veterans) Es convoca a tots els veterans que en algun moment estigueren jugant amb el Pedreguer.

Dia 30 a les 18 hores: partit homenatge CE Pedreguer -- CD Dénia

Futbol



JUGADORS 2ª REGIONAL AFICIONATS

SERGIO GARCIA MALLORQUIN (CHECHU)
 XAVIER PONS MUT (XAVI)
 SERGIO CUELLO CARAVACA
 XAVIER MORA CANO
 JOSE ENRIQUE NAVARRO PEDRO (POPI)
 JAIME LLACER CARRIO
 JUAN GABRIEL DOMENECH GINESTAR
 RUBEN PEREZ CASELLES
 JUAN VICENTE JORDA PASCUAL
 JULIAN VELA MANZANERO
 VICENTE PASTOR GILABERT (CHUMI)
 MIGUEL ANGEL SESE AVELLA (MIGUE)
 RUBEN FORNES OLIVER
 PERE BALLESTER VERDU
 RUBEN SOLIVERES DURA
 DAVIT ROSELLO NOGUERA
 NOEL SANCHEZ ROIG
 OSCAR GRIMAL CIORRAGA
 JAVIER MORA DOMENECH
 BORJA GIL MARTINEZ
 RUBEN RAMIS ESTELA
 JOSE RAMIRO PASTOR

ENTRENADOR: VICENTE CANOVES

JUGADORS JUVENILS

LUIS BALLESTER MINGUILLON
 JAIRO MENDIAVILLA COSTA
 AZIZ EL MCHAOURI ACHFRAKH
 MARC FORNES SANCHIS
 JOSEP RIBES PONS
 ERNESTO CALVO HERNANDEZ
 MARCEL AGULLES ESCORTELL
 TOM PORTENGEN
 SERGIO PUIGCERVER GIL
 JAIME MIRALLES SASTRE
 JORDI COSTA DOMENECH
 RYAN CLEMENTS
 MOHA LEHBIB LALHA
 DARIO CAISAPANTA CARVAJAL
 EL MENDI MOHAMET AMBERE
 OSCAR GIL FORNES
 SERGIO OLIVER MULET
 MARCO ASILA CAMACHO
 JAIRO CARO

DELEGAT EQUIPS: LUCAS SESE RIBES

Gimnàstica manteniment

DESCUBRIENDO UN NUEVO MEDICAMENTO: EL DEPORTE

El pasado 14 de noviembre (dentro de la Semana de la Ciencia, que se desarrolló entre los días 10 y 23), tuvo lugar la jornada "Descubriendo un nuevo medicamento: el deporte, donde se incidió en la importancia de la difusión de la práctica del deporte para la salud y en el papel que juegan los patronatos deportivos y centros de salud (médicos de familia, pediatras, geriatras etc...) para llevar a cabo esta tarea

Temas como el dopaje, genética y deporte, indicaciones de la práctica deportiva atendiendo a las patologías, la influencia de las nuevas consolas en la práctica deportiva, kinesiotape o tecarterapia, entre otros, fueron los protagonistas.



LA ACTIVIDAD FÍSICA ES INDISPENSABLE PARA QUE LA COLUMNA VERTEBRAL ADQUIERA SU FORMA DEFINITIVA.

En España a los 15 años, más del 50% de los niños y casi el 70% de las niñas ya han padecido el dolor de espalda alguna vez en su vida. Y padecer esta dolencia en la infancia aumenta el riesgo de sufrirlo de manera crónica al ser adulto. Por ello, la Organización Médica Colegial (OMC) y la fundación Kovacs se unen un año más para lanzar una campaña de educación sanitaria destinada a reducir los problemas de espalda entre la población escolar, donde se destaca que la medida más relevante para prevenir este problema en el futuro es la práctica de ejercicio físico en la infancia.

NOTICIAS MGD.

Monitor de Mantenimiento:
Eduardo Gonzalez Sanz
Horarios:
Mañanas: 9h.30m a 10h. 30m.
Tardes: 19h.00 a 20h.00
20h.00 a 21.00



Musculació

Una vez más llegamos a la edición del Deporte en Primavera, y con esta ya van XII ediciones. Y desde esta publicación nos gustaría daros a conocer la instalación del GIMNASIO MUNICIPAL DE MUSCULACIÓN en lo que se refiere a equipación del mismo.

Es un gimnasio en el que hemos apostado, desde hace unos años, en ir equipándolo de forma constante y paulatina, dotándolo cada año con equipación más profesional. Por este motivo cada temporada se intenta comprar alguna máquina nueva que pueda aportar un servicio objetivo a las necesidades reales de los usuarios

Entre los dos tipos de maquinaria y equipamiento que podemos encontrar, cabría diferenciar los dos tipos de los que disponemos según su funcionalidad, estas son:

1. Maquinaria para cardiovasculares;
2. Maquinaria y equipamiento para musculación;

En el apartado de cardiovasculares contamos con:

- 5 bicicletas estáticas;
- 3 máquinas elípticas;
- 1 cinta de caminar y/o correr;

En el apartado de musculación disponemos de:

- 5 máquinas multifunción;
- 1 banco SCOTT;
- 1 sentadilla HACK;
- 1 multipower;
- 1 cruce de poleas;
- 1 remo en punta con apoyo;
- 1 máquina de extensión MULTICADERA;
- 1 press banca olímpico;
- 2 bancos planos;
- 3 bancos declinados;
- 2 bancos regulables;
- Además mancuernas preparadas de distintos kilajes, barras y discos para poder trabajar con peso libre.



Con este equipamiento se pretende cubrir el mayor número de necesidades que se puedan dar en un gimnasio, tanto en lo referente a musculación como a entrenamiento cardiovascular. También podemos contar con el asesoramiento y supervisión de un profesional, que nos aconsejará cuál sería el tipo de entrenamiento que mejor se adapta a nuestras necesidades y posibilidades, preparándonos en caso de que fuese necesario, un entrenamiento individual y personalizado.

¡Animate y pesa a conocerlos y a informarte sin ningún compromiso, estemos en el C/ Sol, 1ª planta ROCKODRO.

Tai Chi Chuan

DEFINICIÓN

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

CONTINGUT DE LES CLASSES

La primera cosa que aprenem en classe és un poc de meditació per a tranquil·litzar la ment i preparar-nos per a realitzar la resta d'exercicis d'una manera suau i pausada. A continuació un calentament general de totes les articulacions seguit de moviments molt bàsics de coordinació, respiració i autocontrol del cos. Finalitzant amb la forma de 18 moviments de l'estil chen.



La dita rutina és la mas elemental i la que ens ajudara a poc a poc a millorar la posició del cos, la correcta alineació de l'esquena i sobretot la concentració i l'equilibri tant de físic com mental.

Enguany 2009 a més els alumnes tindran la sort de començar la forma de palmito de tai chi chuan. Una de les més boniques i antigues de xinesa. No es necessita cap coneixement, tot el món pot començar de zero. Una opció a tindre en compte dins de les activitats esportives que oferix la regidoria d'esports de pedreguer, la confiança de la qual en este beil art s'ha fet patent al llarg de molts anys de col·laboració i amistat.

Aeròbic

¿QUÉ ES EL AEROBIC Y EL STEP?

Es muy importante a la hora de realizar un trabajo físico encaminado a un objetivo el desarrollar la sesión de una forma coherente con respecto a ese objetivo. Por ello vamos a realizar un estudio de las partes de una sesión de aeróbic y de step y de sus características. Una clase de aeróbic o de step se compone de 4 partes:

1. CALENTAMIENTO

El calentamiento es la fase con mayor importancia y protagonismo dentro de una sesión. Su objetivo es preparar al cuerpo físico y psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

El calentamiento va a prevenir de posibles lesiones, partes del calentamiento:

1.) Movimientos iniciales.

Durante esta fase se deben realizar movimientos de aeróbic de bajo impacto procurando movilizar todos los grupos musculares.

2.) Movimientos específicos.

Es el momento de realizar a través de una corta coreografía un trabajo específico de los principales grupos musculares implicados en la sesión a realizar y que dependerá de los contenidos de la misma.

3.) Estiramientos.

Es importante estirar los grupos musculares que van a estar especialmente implicados en la clase.

2. PARTE FUNDAMENTAL

La parte fundamental de la clase es la que debe cumplir con las expectativas de los clientes, es la parte de trabajo cardiovascular de intensidad progresiva y ascendente.



En esta fase es donde se realizan las coreografías. Los movimientos deben ser seguros, controlados y la dificultad dependerá de las características de la clase (material, nivel de los alumnos, ...). Debe ser la parte que más se prolongue en el tiempo.

3. COOL DOWN

Es la parte de la sesión de corta duración, 5 min. Aproximadamente, con el objetivo de disminuir la frecuencia cardíaca progresivamente. Se trata de una corta coreografía que se realiza con música lenta.

4. RELAJACION Y ESTIRAMIENTOS

Se puede realizar de pie, en el suelo o combinando, se trata de llevar la frecuencia cardíaca a niveles normales y de relajar los músculos a través de estiramientos profundos y prolongados de los músculos que han intervenido a lo largo de la sesión.

La duración es de unos 5 min. Con músicas que proporcionen la relajación. Esta sería una distribución del tiempo suponiendo que la sesión tenga la duración de 1 hora, realizando un trabajo seguro y variado cumpliendo con las expectativas de los alumnos y del monitor.



Cada inspiración más lenta y más profunda trae un mayor aporte de oxígeno a las células. Cada espiración más alargada desintoxica y relaja más eficazmente. Acabando con una sensación de tener más energía y un estado más sereno. La práctica del prânâyâma junto con las âsanas, estimula el parasimpático. Esta parte del sistema nervioso autónomo es responsable por el alivio del estrés y la ansiedad y por la recuperación en general. De esta forma se crea un mejor estado emocional, el cual fortalece nuestro sistema inmune, mejorando la salud en general.

Una práctica regular suaviza las tensiones musculares y emocionales, permitiendo una actitud más relajada hacia nosotros mismos y el entorno que nos rodea.

La falta de ejercicio físico condiciona la salud física y mental de los adolescentes

A partir de los 15 años, los jóvenes españoles son poco activos. El porcentaje de adolescentes que a partir de esa edad no practican ningún tipo de ejercicio, más allá del que realizan dentro de la clase de educación física, supera el cincuenta por ciento. Este es uno de los datos más relevantes del estudio coordinado por Juan Luis Hernández Álvarez en el que se ha estudiado el impacto de la educación física entre la población adolescente de España. "Teniendo en cuenta que la EF cuenta con dos horas semanales en el currículo escolar, esta población se encuentra muy alejada de las recomendaciones de organismos internacionales para estas edades; respecto de la necesidad de mantener al menos una hora diaria de actividad física con una cierta intensidad" se explica en las conclusiones del estudio.

En esas mismas conclusiones se explica que la consecuencia más visible de la baja frecuencia de práctica de actividad física es el incremento de los índices de grasa corporal. En el estudio se dice que alrededor de un diecisiete por ciento de la población comprendida entre los 9 y los 17 años acumula porcentajes de grasa corporal considerados "altos". Además, hay que sumar a esa cifra un treinta y cinco por ciento más que acumula porcentajes de grasa corporal "moderadamente altos". Eso se puede traducir a medio plazo en enfermedades asociadas al estilo de vida sedentario: obesidad, hipercolesterolemia, diabetes tipo 2, cáncer de color, etc.

"En nuestro estudio se ha podido comprobar, por un lado, la deficiente capacidad de adaptación cardiorrespiratoria de los niños y adolescentes ante la realización de un esfuerzo de moderada intensidad. En edades críticas para el abandono de la práctica de actividad física como son los 12-13 años de edad, más de un 35% de los chicos y un 60% de las chicas tienen una deficiente capacidad de adaptación cardiorrespiratoria al esfuerzo físico, factor éste que influye en sentir la práctica de actividad física como un sacrificio y por tanto provoca una tendencia al abandono que origina aun peor capacidad de adaptación, entrando en un círculo vicioso que genera un estilo de vida sedentario" apunta el informe final del trabajo realizado en la Universidad Autónoma de Madrid en base a más de 3.000 encuestas a españoles de 9 a 17 años de edad.

Otro factor detectado es lo que podríamos llamar síndrome de no tocarse los pies con las puntas de los dedos, o lo que es lo mismo, falta total de flexibilidad, que afectaría a un cuarenta y cinco por ciento de los jóvenes encuestados. Este y otros datos revelan que "en un periodo corto de tiempo, muy probablemente, a la alarma social causada por el tema actual del sobrepeso y la obesidad infantil y juvenil habrá que añadir el incremento espectacular de las dolencias de espalda".

Otra conclusión de los autores del estudio es que la falta de ejercicio físico también afectará, más pronto o más tarde, a otros aspectos psicosociales, como la autoestima o la autoeficacia que pueden tener los jóvenes españoles sobre sí mismos. "La actividad física regular y sistemática produce beneficios en ambos conceptos y en definitiva en la salud social y mental de los jóvenes" apunta el estudio, que añade que "se ha podido comprobar cómo aquellos adolescentes que practican más actividad física tienen un índice de autoestima más elevado, y tienen una percepción mejor de su propia competencia en general y de su propia competencia motriz, en particular. Eso repercute en el desarrollo de esas personas, repercute en el aspecto saludable y por lo tanto repercute en todo su rendimiento académico y en su rendimiento cotidiano en su vida diaria".

La conclusión final es que, dado que es en ella donde los jóvenes pueden asegurar la práctica de actividad física, se propone que la asignatura de educación física vea "incrementado de forma significativa el tiempo que se le asigna dentro del horario lectivo y debería ser siempre impartida por profesorado adecuadamente formado en la especialidad. Además la mayor presencia de la educación física en las escuelas incrementaría el nivel de competencia deportiva y, como consecuencia, la frecuencia de práctica en el tiempo libre". El estudio, según sus autores, demuestra cómo la percepción que tienen los niños y adolescentes de su propia competencia motriz (eficacia) influye de forma significativa en las posibilidades de un mejor aprendizaje y en la frecuencia con la que practican actividad físico-deportiva en el tiempo de ocio.

*Juan Luis Hernández Álvarez, Universidad autónoma de Madrid
Revista "Agua gestión"*

loga

El Yoga es un sistema de pensamiento filosófico de la India. Proveniente de los Vedas (saber, conocimiento) a los cuales se les atribuyen miles de años de antigüedad. Aunque sus enseñanzas y metodología son de origen hindú, se han convertido, a lo largo de los años en algo universal. Y por lo tanto se le debería considerar como algo genuinamente humano.

El Yoga es una disciplina práctica. Como objetivo final es crear una mente estable y un cuerpo sano. Propone todo un conjunto de prácticas psicosomáticas:

Âsana: son ejercicios físicos en dinámica y estática, sincronizados con la respiración. Las âsanas fortalecen la musculatura y la flexibilizan al mismo tiempo. La contracción isométrica incrementa la resistencia y la revascularización (fibra roja muscular) con efecto rejuvenecedor. Las posturas de pie y otras que aguantan el peso del propio cuerpo pueden incrementar la densidad ósea, facilitando la protección contra la osteoporosis. Las âsanas realinean el cuerpo, el cual, debido a las malas posturas y a la fuerza de la gravedad, se vuelve más asimétrico a lo largo de los años. Una mayor simetría a nivel postural ayuda a prevenir y/o aliviar tensiones, dolores y desgaste articular.

Prânâyâma: son ejercicios de respiración, que comportan técnicas particulares destinadas a controlar y a hacer más lenta la respiración y aumenta su profundidad e incrementar la capacidad pulmonar.

La planificación deportiva en los municipios: una tarea inaplazable

El deporte constituye hoy en día una realidad de primer orden en nuestra sociedad, que genera actitudes positivas que favorecen la convivencia, comporta un hábito saludable y lleva implícitos valores morales positivos. Por ello, el derecho a la práctica deportiva es considerado como un derecho fundamental del ser humano, debiendo garantizarse tanto dentro del marco del sistema educativo como en el de los demás aspectos de la vida social.

A ello hay que añadir la creciente importancia que ha adquirido, precisamente, el deporte como actividad de ocio, por lo que los ciudadanos demandan cada día más no sólo una amplia gama de espacios e instalaciones deportivas, sino también una mayor calidad en los equipamientos y los servicios ofertados en los mismos. Pero, al mismo tiempo, la práctica deportiva empieza a salir de las instalaciones convencionales, de modo que parques, senderos, carriles bici o espacios periurbanos constituyen un nuevo soporte, cada vez más utilizado, como áreas de actividad deportiva.

Se saben además que las instalaciones deportivas deberán responder a planteamientos bien diferentes según estén destinadas a la red básica de usuarios que asocian el deporte a la salud y al ocio; a la competición de grado medio, sea local, comarcal o regional; o a la alta competición y al deporte-espectáculo, por lo que sus requerimientos de todo tipo, lógicamente, no siempre es tenido en cuenta de forma suficiente.

Por ejemplo, para la práctica deportiva común será fundamental alcanzar unos parámetros mínimos en cuanto a proximidad, gama de espacios deportivos ofertados, planificación de actividades o existencias de dotaciones complementarias a las deportivas, que en nada se asemejan a las demandas de otros niveles de servicio donde permanecen los aspectos competitivos o los del espectáculo deportivo.

PLANIFICACIÓN URBANÍSTICA DEPORTIVA

De ahí que las instituciones públicas, y en concreto las corporaciones locales, se vean obligadas a establecer previsiones anticipadas sobre qué espacios deportivos necesita su ciudad, dónde ubicarlos, cómo programar su ejecución o qué actuaciones se entienden como prioritarias. Una tarea que, en todo caso, es recomendable que sea realizada de manera previa y autónoma respecto de la planificación urbanística municipal, de cara a la posterior incorporación de sus conclusiones al correspondiente Plan General de Ordenación Urbana, que será el que dote de los suelos necesarios para la implantación de los equipamientos deportivos.

*Juan Carlos García de los Reyes,
arquitecto y urbanista de GR Arquitectos
Revista "Instalaciones deportivas XXI"*

