



ANY 2010 - EDICIÓ Nº 2

# ESPORTS

LA REVISTA DE L'ESPORT EN PRIMAVERA XIII EDICIÓ Del 17 d'abril al 27 de juny

## temps de primavera temps d'esport



per salut  
per benestar...

# fes esport!



### PAVELLÓ ESPORTIU *pedreguer*

**esportiva't**  
instal·lacions esportives de pedreguer  
[www.esportivat.es](http://www.esportivat.es)

 Ajuntament de Pedreguer  
REGIDORIA D'ESPORTS

 GENERALITAT VALENCIANA  
CONSELLERIA D'EDUCACIÓ

 Ajuntament de Pedreguer  
REGIDORIA D'ESPORTS





## Salutació

## Associacions

Veterans

Club de Caça

Frontennis

Pilota

Ciclisme

Centre Excursionista

Cametes

Petanca

Bàsquet

Bitlles

## Agenda

## Activitats Adults

Aeròbic

Gimnàstica Manteniment

Musculació

loga

Tai Chi Chuan

## Articles

## Escoles Municipals

l'esport en primavera  
2010 · XIII edició

Benvinguts tots a aquesta nova aparició de la revista "Esports" en un any molt especial per a tota la família esportiva de Pedreguer. Que per què dic que és un any molt especial?, doncs perquè enguany posarem en marxa la construcció del Pavelló d'Esports, que serà una realitat molt aviat. Una reivindicació dels esportistes pedreguers des de fa més d'una dècada es veurà atesa. Per fi s'acabarà el fet d'haver d'entrenar en condicions adverses, o si més no, haver d'aplaçar indefinidament partits i més partits, ja siga per part de les Escoles Esportives com dels clubs que a sovint es veuen afectats per les inclemències meteorològiques que tant ens exasperen últimament. Però... ja s'acabat tot?... ja ens podem donar per satisfets? Doncs no, encara queden molts assumptes més per a posar en marxa (el camp de gespa artificial, les pistes de tennis i paddle, el refugi de muntanya, etc.), en el quals ja estem treballant i que esperem siguen una realitat aviat, igual que el pavelló.

Aquest any, com he dit abans, és un any molt especial ja que altres projectes també veuran la llum, com ara "La Plaça del Joc" de jocs tradicionals que servirà per a que el joc tradicional arrelle entre els més menuts; el Parc Saludable al parc del Patronat (amb la col·laboració de la Regidoria de Serveis Municipals), amb la finalitat que la gent major tinga un lloc on poder fer exercici en companyia i en un bon entorn; la remodelació del Trinquet Municipal, que quedarà quasi totalment renovat després de les darreres intervencions que allí s'hàn dut a terme... També vull referir-me enguany al taller de Tir amb Arc, que suposa una ampliació de l'oferta esportiva que es venia fent fins ara, i que té molts avantatges, com ara que aquesta pràctica esportiva no té pràcticament limit d'edat, i fins i tot la poden practicar gent amb algun tipus de discapacitat.

Ara sols resta que la gent de Pedreguer gaudeixca d'aquests projectes i els faça seus, que tinga il·lusió per seguir practicant esport i que l'afició vaja en augment, ja que aquests projectes no s'entendrien mai sense la participació d'aquells a qui van destinats: els ciutadans.

Vull donar la benvinguda a aquestes pàgines al Taller de Tir amb Arc, que per primera vegada paticipa i agrair igualment a totes les entitats que han col·laborat en aquesta nova edició de l'Esport en Primavera, i animar-los a seguir treballant per tots aquells a qui els mou la passió per l'esport. Vos anime a tots i a totes a tornar a gaudir del temps més ben aprofitat que hi ha... l'esport. Salut!!

miquel serra  
regidor d'esports

esportiva't

instal·lacions esportives de pedreguer

## futbol veterans

Un any més el veterans de futbol volem saludar al món esportiu de Pedreguer.

Fa un parell d'anys varem rejuvenir el nostre equip, obligats per les baixes, lesions i altres. Aquest any estem donant guerra en la competició com feia anys que no em donàvem, tal volta el lastre que tenim siga la falta d'un "goletjador" que finalitze el bon futbol que estem oferint. Futbol basat amb la fortalesa física, conjunció i unió. A veure si quedem entre els tres primers, perquè hi ha algun equip semiprofessional inabordable.

Volem com no, donar ànims a "Pol", que ha sigut operant recentment dels lligaments creuats. Estem amb tu i volem voret jugant promte, perquè si continues a la banqueta donant instruccions ens tornaràs babaus.

En quant a les llegendes que encara juguen, el nostre porter "Joanma" és el més destacat, està molt en forma, li falta perdre uns quants kilets com al Palop, al "killer" ja no va cara a l'aire. Volem agrair la col·laboració amb els veterans de la Regidoria d'Esports, al Coordinador esportiu, als cuidadors del poli i enguany destacar sobre tots els altres al nostre "hincha" que incansable ens acompanya a cada partit que juguem piropejant als àrbitres que ens piten.

A la regidoria dir-li que hauria que anar mirant ja, seriosament el camp de gespa artificial, no podem quedar-nos darrere de tota la Marina Alta, anys plujosos com el d'enguany fan que el camp estiga molt mal.



## club de caça "El Castellet"



El club de caça "El Castellet" de Pedreguer, un any més vol estar present en aquestos programes d'esport per a recolzar i valorar la importància d'aquest.

Aquest any tenim previst fer per primera vegada un campionat de tir al plat en recorregut de caça, al camp de tir Sant Geroni de Xàbia. Volem convidar a tots els caçadors a participar i a gaudir tots junts d'una jornada de competició i unió entre els caçadors.

A la vegada, volem dir que anem a fer una exposició de la història de caça de Pedreguer a la casa de la Cultura les primeres setmanes del mes de maig. En aquesta exposició volem mostrar fotografies antigues per a recordar els nostres avantpassats (tota aquella persona que tinga alguna fotografia, article de premsa o trofeu que es pose en contacte amb la directiva del club de caça).

Esperem la vostra assistència.  
Al mateix temps agrair a la regidoria d'esports i l'Ajuntament per ajudar-nos en aquesta tasca.

*El president Juan Francisco Femenia*

## associació frontennis

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

Des d'esta pàgina, ens agradaria comptar-vos com ha estat la darrera temporada, així com informar-vos de les novetats d'esta. En la temporada 2009 van participar en la Lliga 13 equips de diferents pobles, i va ser guanyada per Jose Maria i Francesc. Esta temporada 2010 hi ha inscrits 10 equips. Si la pluja no ho impedeix, a primers d'Abril acabarem la lliga, i començarem a preparar el XI Campionat Primavera de Frontennis, que començarà l'1 de Juny aproximadament.

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

Aquest any, el CEMA ha fet la primera lliga comarcal de frontennis entre pobles, i els germans Agulles son l'única parella de Pedreguer que participa. De moment van molt ben classificats, i esperem que representen al poble amb molta dignitat. Voldriem que l'any que ve, la gent es motive per a poder ampliar el nombre de participans en aquesta lliga, on el nivell es prou alt i tinguen gust de conèixer altra gent que participe en aquest esport.

Des d'esta Associació, volem fer una crida per a totes aquelles persones que els agradaria jugar i, o bé no tenen parella, o be tenen massa obligacions, ja que les "nostres competicions" són prou flexibles, ja que volem deixar al ritme de la gent el gust per poder jugar, puguent posar una persona que puga substituir a algú en un moment determinat.

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

Salutacions.

### ACTIVITATS DE L'ASSOCIACIÓ FRONTENNIS DE PEDREGUER

El XI Campionat primavera de Frontennis començarà el 01-06-10, jugant tots els dies de Dilluns a Dissabte fins el 12-06-10. L'horari serà per la tarda dels dissabtes i per la nit entre setmana, fent una pròxima reunió per a poder determinar els emparellaments. Es col·locarà un cartell en la Casa de Cultura i Poliesportiu, anunciant la inscripció del Campionat fins el 22 de Maig.

Després de l'estiu, s'organitzarà un Campionat de 12 hores, per a poder menejar a la gent i preparar-la per a organitzar la Lliga del 2011.

Els entrenaments de les parelles són els Dimarts i Dijous a partir dels 18'30 hores aproximadament.



## club de pilota

La primavera ja està ací i amb ella l'esport. Un any més el Club de pilota ha preparat diversos tornejos i activitats, entre elles el torneig de raspall i el de escala i corda. **(Podeu obtenir més informació en la web del club. [www.pilotapedreguer.com](http://www.pilotapedreguer.com))**

Aprofitant l'ocasió per fer un xicotet balanç del que ha segut la temporada, que caldria calificar de complicada, degut al estat en el que quedà el trinquet després del temporal d'octubre de 2008. Per aquest motiu es tingueren que suspendre pràcticament totes les activitats programades, tant per club com per altres entitats, tot i així els xiquets de l'escola municipal participaren en diverses competicions: l'equip d'infantils va aconseguir contra tot pronòstic un tercer lloc en la modalitat de Galotxa que tingué lloc al carrer de pilota de Benidorm, també destacar la participació de l'equip del Club de pilota de Pedreguer.



Els xiquets també formaren part de l'idea, tant per part del club com de l'Ajuntament de apropar la pilota al poble celebrant les partides de fira i San Blai als carrers, les quals any darrere any van consolidant-se i el nombre d'aficionats que acudeixen van en augment. També comentar que en el trinquet, ja en condicions, porten celebrant-se les lligues de raspall ( tres categories ) i d'escala i corda les quals es juguen entre setmana a les quals convidem a tots a gaudir d'elles.

### Junta directiva club de pilota Pedreguer



## club ciclista

### EL CLUB CICLISTA PEDREGUER, COM SEMPRE, EN EL NOSTRE ESPORT DE PRIMAVERA.

Com era d'esperar el C.C. Pedreguer no podia faltar a la cita anual, participant en la programació de l'Esport al nostre poble de Pedreguer, i més a més, en la ja consolidada publicació del llibre que reuneix a la gran família esportiva que desenvolupa la seva activitat en la Primavera. Però abans de presentar aquesta nova Primavera 2010 i amb ella les diferents activitats de l'esport al nostre poble, caldria fer una ullada endarrere i perquè no recordar i ressaltar el que ha sigut aquest passat any 2009 ja que ha segut un any que possiblement passarà a la història del Club, per les diferents tasques que a portat endavant, ressenyant per damunt algunes d'elles:

Per una part, l'exposició que el Club va presentar en la Casa de Cultura, en la qual és recollien fotos, documents, cartells de proves, trofeus, equipaments de roba, etc., i tot des dels principis dels anys 40 fins als nostres dies, exposant al llarg de 3 setmanes la història del nostre Club.

En la mateixa exposició és presentava una de les proves ciclistes més prestigioses del calendari valencià, com va ser el Campionat de la Comunitat Valenciana de Contrarellotge Individual en les categories Cadet i Júnior. En l'acte de presentació contarem amb la presència del President i vocal de la Federació de Ciclisme de la nostra Comunitat Amadeo Olmos i Ramón Mocholí, l'Alcalde i el Regidor d'Esports Andrés Ferrer i Miquel Serra, i el President del C.C. Pedreguer Antonio Pulido, que davant el mitjans de comunicació i públic present, férem un avanç del que seria la prova. Va contar amb la inscripció total de uns 190 corredors en les dues categories, amb la participació local del corredors Xabi Pérez i Fresier Turgoose en la categoria de Cadets, i Pablo Pons i Cristian Pulido en Júnior.

El C.C. Pedreguer va rebre de part del President de la Federació l'enhorabona per l'excel·lent organització de la prova, així com va exaltar el gran potencial desplegat amb la tasca de tots el socis que feren possible l'organització d'aquest event esportiu.

També és desenvoluparen dos proves més: una etapa de la Volta a la Marina en el mes de Març amb la participació del Ciclistes locals Pablo Ramírez i Antonio René Gil, i la Carrera d'Escoles Municipals de Ciclisme de la Província d'Alacant el mes d'agost, amb la participació dels alumnes de l'Escola de Jose Luis Pons.

I com no, per aquest 2010 el C.C. Pedreguer ha programat pel dia 1 de maig, dissabte de vesprada, una prova ciclista puntuable per a la Challenge de la nostra Comunitat, en la categoria Júnior, i que formarà part de les activitats programades en el Esport de Primavera a Pedreguer.

*Per a més informació de les diferents activitats del Club es pot accedir a [www.ccpedreguer.com](http://www.ccpedreguer.com).*



# centre excursionista

## ASCENSIÓ AL MONTBLANC - 2009

El mes d'Agost del 2009 membres de dos centres excursionistes de la Marina Alta realitzaren un viatge per a ascendir a la muntanya més alta d'Europa, el Mont Blanc. Del C.E. Xàbia anaren Rafa Bisquert, Rafa Serra i Ana i del C.E. Pedreguer Paco Llopis i Maria Martin.

Per fer l'ascensió al Montblanc abans passarem pel nord d'Itàlia i ferem el "Grand Paradiso a 4061m", per aclimatar.

Amb la primera etapa de l'ascensió al Montblanc anarem amb el tren cremallera situat al poble de FAYED 580m, prop de CHAMONIX, fins "Nido del Àguila 2372m". I d'ací a peu fins el refugi "Aiguille du Gouter a 3817m". Passarem per davant del refugi "Tete Rouge a 3167m", després per la famosa bolera, on les pedres roden freqüentment, per això el nom de bolera. L'últim tram es realitza per una via de grau III d'escalada fins el refugi "Aiguille du Gouter", en el qual vam passar unes quantes hores per a dormir.

La segona etapa de l'ascensió, ens llevarem a les dues hores, ens posarem en marxa a les tres, amb els frontals, grampons, piolets i encordats iniciarem l'ascensió al cim. De camí varem passar pel "Collado de la Dome Du Gouter 4200m". A tot això, contínuament fins el cim, passarem i ens passaren cordades de gent. Continuarem fins que tinguérem a l'esquerra el "Abrigo Vallot 4362m". Des de ací varem fer dues aristes, les de "Los Bosses i La Cimera". Els últims metres foren esgotadors, feia molt de fred i amb una forta ventisca, la temperatura no pujà dels -15 °C, feia molta boira i arribarem al cim del Mont Blanc amb 4810m. Estiguérem el temps just per fer dues fotos i baixar pitant.

El descens fos ràpid, varem baixar 2600m fins tornar al tren cremallera situat a "Nido del Àguila 2372m". A les 10:00 hores passarem pel refugi "Aiguille du Gouter", esmorzarem i enfilarem avall per arribar, aproximadament, a les 14:00 hores al cremallera.

I fins ací l'ascensió al gran Montblanc. Fins l'altra.



# club d'atletisme cametes

L'Atletisme, l'art de superar el rendiment dels contrincants de qualsevol esportista, la velocitat i la resistència, ja siga tant en la distància com en altura. L'art de superar-se un mateix i veurer de s'és capaç d'arribar a ser una persona lliure, perquè això és un dels avantatges que té aquest esport, el sentir-se lliure per uns moments i sentir com a cada gambada que dones i amb més distància recorreguda i amb menor temps invertit, et sentis una persona que es supera dia a dia i com al llarg del temps et sentis una persona més completa i més sana.

L'atletisme, que dir d'ell, és un dels pocs esports que són practicats de manera universal, ja siga corrent en carreres populars o a nivells més superiors. És un esport amb molt d'èxit, i sobre tot, pels pocs mitjans que són necessaris per a practicar-lo, simplement amb unes esportives es pot arribar a tindre unes sensacions inigualables. Sensacions que són tan agradables que cada vegada hi ha més gent que el practica, cada vegada més gent major, més dones... i es que en quin moment no es pot eixir al carrer a pegar una volteta pel terme? Per què no practicar-lo i de la millor manera possible amb el club atletisme CAMETES?

# club de petanca

En primer lugar, transmitir nuestro saludo para todos los clubes y asociaciones deportivos de Pedreguer.

El año 2009 fue en realidad mas bien un año regular, destacando el tercer lugar obtenido por nuestro equipo en categoría 2ª en las 16 horas nocturnas de Paiporta, válido para la copa Autonómica. Lamentar la pérdida de nuestro querido amigo y cofundador del club, D. Claudio Gil.

En cuanto a los torneos previstos para el periodo de l'Esport en Primavera 2010 - son los siguientes.

- 25 de ABRIL.....L'ESPORT EN PRIMAVERA (1ª fase)
- 16 de MAYO..... L'ESPORT EN PRIMAVERA (2ª fase-final)
- 20 de JUNIO.....TORNEO DE SANT JOAN Xª edició

En aquest poble podem gaudir d'un dels millors clubs de la Marina Alta i no sols per la gent que el forma, sino per tots els títols que han aconseguit tots ells, ja siguen a nivell individuals o en competicions. El club d'atletisme CAMETES, en la temporada passada va ser CAMPIÓ DEL 13 CIRCUIT A PEU DE LA MARINA ALTA. Els atletes del club, no solament aconsegueixen fer bones marques, sino el gust que tenen d'ajuntar-se i fer allò que anomenen "pegar una rodaeta".

Per tant vos animem a que formeu part d'aquesta petita família i disfruteu, tant com ho fem nosaltres, de sentir-se "lliures", superar-se a un mateix i créixer com a persona.

Vos esperem!!



## club de bàsquet

Un any més arriba l'esport en primavera i des del C.B. PEDREGUER volem fer balanç de l'actual temporada.

En primer lloc l'incorporació de nous membres en l'equip directiu, passant de quatre a set components. També hem augmentat el nombre d'equips amb un nou Junior femení que es suma als equips sèniors tant masculí com femení que ja formaven part del club.

A banda del rendiment esportiu que cada equip ha adquirit, des del club s'han proposat unes jornades de tecnificació que es realitzaran durant aquests mesos amb l'entrenador Andreu Rodilla (títol d'entrenador nacional) dirigit al bàsquet de formació.

Em iniciat una campanya de captació de socis, igual que arreglada de dades dels antics per millorar la comunicació entre club i socis, dels quals esperem la seva col·laboració.

*Esperem vorens molt aviat pel poliesportiu  
Força C.B. PEDREGUER*



## associació bitlles

ASSOCIACIÓ DE BITLLES  
JUBILATS DE PEDREGUER

L'Associació de Bitlles, un any més, convida a tots els jubilats de Pedreguer a participar d'una activitat que tan sols pretén:

Reunir-mos amb les persones d'edat semblant i amb les que tenim moltes coses en comú.  
Gaudir d'un joc en el que es pot participar des del primer moment sense cap preparació  
Col·laborar a què aquest joc popular perdure en el temps  
Guanyar en salut, ja que aquest joc desenvolupa entre altres: la força, la flexibilitat, l'agilitat, l'equilibri i la coordinació.

*UN POC D'HISTÒRIA:*

Antigament les "Bitlles" eren un joc d'aposta i el practicaven, principalment, homes. Els personatges eren:

**Plantador:** era el propietari de les bitlles i els bitllots. S'encarregava de plantar-les. Quan un tirador guanyava li pagava la quantitat que havien acordat.

**Bitllotaire:** tenia la funció d'arreglar els bitllots llançats i portar-los al nou tirador.

**Tirador:** el que llançava els bitllots per tal de fer "bitlla": 5 bitlles tombades i una plantada. Aquest personatge reptava els apostadors; els diners que acordaven es deixaven a terra, si guanyava el tirador, arreglava els diners i li pagava al plantador i al bitllotaire.

**Apostador:** gent del públic. Es reptaven uns als altres tractant d'endevinar el resultat que aconseguiria el tirador. També es deixaven els diners a terra i no els tocaven fins que un dels apostadors guanyava.



## abril

# DISSABTE 17  
**FOTOGRAFIA ESPORTIVA**  
Dirigit a menors de 15 anys. Les Fotos es podran realitzar fins el 16 de maig. Bases en [www.esportivat.es](http://www.esportivat.es)  
Org. Aj. de Pedreguer.

**BADMINTON**  
I Campionat de Badminton per parelles: Infantil/Cadet - masc/femení. Fase Prèvia. Pavellonet de l'IES, 9:30h. Org. Aj. de Pedreguer

**ESPORT EN FAMÍLIA - CICLOTURISME**  
Plaça Arxiduc Carles, 16:00h. Org. Aj. de Pedreguer.

## maig

# DISSABTE 1 DE MAIG  
**CICLISME**  
IV Trofeu de Primavera Vila de Pedreguer - Puntuable per a la Challenge de Ciclisme de la C.V. Categoria Junior. Prova en Ruta 16h. Organitza: Club Ciclista Pedreguer

# DIUMENGE 2 DE MAIG  
**NORDIC WALKING**  
Iniciació al Nordic Walking. Activitat física basada en el caminar amb bastons. Explicació teòrica: 11h Casa de Cultura. Pràctica: 11:45h pels voltants del poble. Preu 5 euros. Informació i inscripció: Oficina d'Esports-Casa de Cultura fins el 28 d'abril

# DIMECRES 5 DE MAIG  
**VII PASSEJADA A LA FRESCA**  
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22:00h. Org. Aj. de Pedreguer.

# DISSABTE 8 DE MAIG  
**ESPORT EN FAMÍLIA JOCS TRADICIONALS**  
Plaça de l'Amistat, 16 h. Organitza Ajuntament de Pedreguer.

# DIMECRES 12 DE MAIG  
**VII PASSEJADA A LA FRESCA**  
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22:00h. Org. Aj. de Pedreguer.

# DIVENDRES 14 DE MAIG  
**VII TRIATLÓ MAJOR LOCAL**  
Dirigit a jubilats. Poliesportiu Municipal 9:30h. Org. Aj. de Pedreguer

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 |    |    |

# DIUMENGE 18  
**JOCS TRADICIONALS TALLER INTERGENERACIONAL**  
Plaça de l'Amistat, 10:30 h. Org. Ajunt. de Pedreguer.

# DIMECRES 21  
**VII PASSEJADA A LA FRESCA**  
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22:00h. Organitza Ajuntament de Pedreguer.

# DISSABTE 24  
**BADMINTON**  
I Campionat de Badminton per parelles: Infantil/Cadet - masc/femení. Fase Final. Pavellonet de l'IES, 9:30h. Org. Aj. de Pedreguer

# DISSABTE 24  
**PATINATGE**  
Taller d'iniciació al Patinatge per a totes les edats. Poliesportiu municipal - 17:30h. Es desenvoluparà durant els dies 25 d'abril, 8-9-22-23-29 i 30 de maig. Dissabtes: 17:30h i Diumenges: 11:00h. Org. Aj. de Pedreguer.

# DIUMENGE 25  
**ESPORT EN FAMÍLIA - JOCS RECREATIU**  
COL·LEGI ALFÀS 10:00h. Org. Aj. de Pedreguer.

**PETANCA**  
IX TORNEIG L'ESPORT EN PRIMAVERA Parc del Patronat 9:00h. 1a fase. Org. Club Petanca Pedreguer

# DIMECRES 28  
**VII PASSEJADA A LA FRESCA**  
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22:00h. Organitza Ajuntament de Pedreguer.

# DIJOUS 29  
**CONFERÈNCIA** "El valor de la competició" Paco Orts. Casa de Cultura 19:30 h

**TAULA REDONDA** "La Competició en les Escoles Esportives". Intervenien diferents persones del món de l'esport i l'educació. Casa de Cultura 20:30h.

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 |
| 31 |    |    |    |    |    |    |

# DIVENDRES 14 DE MAIG  
**AUDIOVISUAL-XARRADA**  
Expedició al Cho Oyu (La Diosa Turquesa), 8.201 mts. Juan Agulló Artero, membre de l'equip Reto Everest. Casa de Cultura 20:00h.

# DISSABTE 15 DE MAIG  
**ATLETISME**  
XIX CURSA POPULAR VILA DE PEDREGUER. Cursa puntuable pel XIV circuit a peu de la Marina Alta. VII CURSA NO COMPETITIVA VILA DE PEDREGUER (3,5 km). Plaça Major 17h. Org. Club d'Atletisme Cametes.

**PILOTA**  
IV TORNEIG DE RASPALL: AFICIONATS Final i 3r i 4t classificat. 2na categoria. Trinquet Municipal 15:30h. Org. Club de Pilota Pedreguer.

# DIUMENGE 16 DE MAIG  
**TRADIJOCS**  
VII TRADIJOCS DE LA MARINA ALTA. Jornada de Jocs Tradicionals. Benidoleig. 9:00h. Org. CEMA

**EXCURSIONISME**  
VII MARXA ENRIC POCH. Camí dels Poets-Font Coberta-Cantal del Morell. Concentració Glorieta de la Creu, 9:00h. Org: Centre Excursionista de Pedreguer.

**PETANCA**  
IX TORNEIG L'ESPORT EN PRIMAVERA Parc del Patronat 9:00h. Finals. Org. Club Petanca Pedreguer

# DIMECRES 19 DE MAIG  
**VII PASSEJADA A LA FRESCA**  
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22:00h. Org. Aj. de Pedreguer.

# DIVENDRES 21 DE MAIG  
**EXPOSICIÓ**  
HISTÒRIA DE LA CAÇA A PEDREGUER. Casa de Cultura 20h. Fins el 5 de juny. Organitza: Club de Caça El Castellet

# DISSABTE 22 DE MAIG  
**PILOTA**  
IV TORNEIG DE RASPALL: AFICIONATS Final i 3r i 4t classificat. 1a categoria. Trinquet Municipal 15:30h. Org. Club de Pilota Pedreguer.

**BTT - BICICLETA TOT TERRENY**  
Taller d'iniciació al BTT. Casa de Cultura 16:30h. Inscripció fins el 19 de maig. Org. Aj. de Pedreguer.

# DIUMENGE 23 DE MAIG  
**PATINATGE**  
Taller d'iniciació al Patinatge. Poliesportiu municipal - 11h. Org. Aj. de Pedreguer.

**CARDIO BOX**  
1a SESSIÓ DE CARDIO BOX. Plaça Arxiduc Carles 11:30h Org. Aj. de Pedreguer-GESTKAL XXI

# DIMECRES 26 DE MAIG  
**VII PASSEJADA A LA FRESCA**  
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22:00h. Org. Aj. de Pedreguer.

## maig

# DIJOUS 27 DE MAIG  
**CONFERÈNCIA**  
OSTEOPOROSI: Alimentació i prevenció. Manuel Gallar Pérez-Albadalejo. Dpt. d'Infermeria de la Universitat d'Alacant. Casa de Cultura 20:00h.

# DISSABTE 29 DE MAIG  
**ESQUAIX**  
VII CAMPIONAT D'ESQUAIX Poliesportiu Municipal 17:00h. Org. Aj. de Pedreguer.

**PILOTA**  
IV TORNEIG D'ESCALA I CORDA AFICIONATS. Final i 3r i 4t clas. Trinquet Municipal 15:30h. Org. Aj. de Pedreguer.

**BTT**  
SORTIDA AMB BTT. RUTA PER PEDREGUER. Concentració a la Glorieta de la Creu 16:30h. Org. Aj. de Pedreguer.

**FUTBOL 7**  
II TRIANGULAR DE PENYES Valencianista-Barcelonista-Madridista. Poliesportiu Municipal 17:00h. Org. Les Penyes.

**CARDIO BOX**  
2a SESSIÓ DE CARDIO BOX. Plaça Arxiduc Carles 18:00h Org. Aj. de Pedreguer-GESTKAL XXI

# DIUMENGE 30 DE MAIG  
**ESPORT EN FAMÍLIA**  
SENDERISME: ALS POETS. Concentració als Pòrcens 9:00h Org. Aj. de Pedreguer.

**TIR AMB ARC**  
I CAMPIONAT LOCAL DE TIR AMB ARC PEDREGUER. Poliesportiu Municipal 11:00h. Org. Aj. de Pedreguer.

**PATINATGE**  
PEDREGUER PATINA Plaça de l'Amistat 11:00h Org. Aj. de Pedreguer.

## juny

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 |    |    |    |    |   |

# DIMARTS 1 DE JUNY  
**FRONTENNIS**  
XI CAMPIONAT DE FRONTENNIS Frontó Municipal 19:00h. Org. Associació de Frontennis Pedreguer.

# DIMECRES 2 DE JUNY  
**VII PASSEJADA A LA FRESCA**  
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22:00h. Org. Aj. de Pedreguer.

**EXPOSICIÓ - FOTOGRAFIA**  
II CONCURS INFANTIL DE FOTOGRAFIA ESPORTIVA. Casa de Cultura 20:00h. Org. Aj. de Pedreguer-GESTKAL XXI.

# DIJOUS 3 DE JUNY  
**X MOL EL GOS**  
ACTIVITAT FISICORECREATIVA PER A ADULTS. Poliesportiu Municipal 19:15h. Org. Aj. de Pedreguer.

# DISSABTE 5 DE JUNY  
**CAÇA**  
I CAMPIONAT DE TIR AL PLAT (Recorregut de Caça). Camp de Tir Sant Jeroni de Xàbia, 16:00h. Org. Club de Caça El Castellet.

**FUTBOL SALA**  
III TORNEIG DE FUTBOL SALA DE QUINTADES Poliesportiu Municipal 9:00h. Org. Ass. Local de Futbol Sala

**FUTBOL**  
VETERANS DEL C.E. PEDREGUER vs FALCONS a les 16:30h. C.E. PEDREGUER vs EQUIP PER DETERMINAR a les 18:30h. Poliesportiu Municipal. Org. C.E. PEDREGUER

# DIUMENGE 6 DE JUNY  
**MULTIAVENTURA**  
MATINAL D'AVENTURA REALITZANT: Cicloturisme - Escalada (Rocódrom) - Tirolina - Rapel. Concentració a l'Alberg del Serpis a Lorxa 10:00h. Desplaçament en bus gratuït. Preu activitat: Adults 23 euros - de 15 a 17 anys 20 euros - de 10 a 14 anys 18 euros. Possibilitat de dinar 12 euros. Tornada sobre les 17:00h. Més informació: Oficina d'Esports Casa de Cultura. Inscripció fins el 2 de juny. Org. Aj. de Pedreguer.

**BITLLES**  
XI TORNEIG DE BITLLES. Parc del Patronat 10:30h. Organitza Club de Bitlles de Pedreguer.

**HANDBOL**  
IV TORNEIG D'HANDBOL ALEVÍ MIXT COMARCAL. Poliesportiu Municipal 9:00h. Org. Aj. de Pedreguer.

# DILLUNS 7 DE JUNY  
**TENNIS**  
INICIACIÓ AL MINITENNIS. Dirigit a alumnes de 4 a 7 anys. El taller es realitzarà fins el dijous 10 de juny. Poliesportiu Municipal de 18:00h a 19:00h. Inscripció fins el 3 de juny. Més informació: Oficina d'Esports Casa de Cultura. Org. Aj. de Pedreguer.

# DIMECRES 9 DE JUNY  
**VII PASSEJADA A LA FRESCA**  
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22:00h. Org. Aj. de Pedreguer.

# DIVENDRES 11 DE JUNY  
**FUTBOL**  
FUTBOL VETERANS vs SELECCIÓ COMARCAL. Poliesportiu Municipal 17:30h. Org. Aj. de Pedreguer.

# DISSABTE 12 DE JUNY  
**ESCOLES ESPORTIVES**  
CLOENDA DE LES ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS. Poliesportiu Municipal 17:30h. Org. Aj. de Pedreguer.

# DIUMENGE 13 DE JUNY  
**PISCINA**  
GIMCANA AQUÀTICA. Per a xiquets i xiquetes de 6 a 14 anys. Piscina Municipal a les 11:00h. Org. Aj. de Pedreguer.

# DILLUNS 14 DE JUNY  
**PISCINA**  
INAUGURACIÓ DE LA TEMPORADA ESTIVAL. Més informació a [www.esportivat.es](http://www.esportivat.es)

**FUTBOL SALA**  
XIX CAMPIONAT LOCAL DE FUTBOL SALA SENIOR - I CAMPIONAT LOCAL DE FUTBOL SALA INFANTIL - CADET. Poliesportiu Municipal fins el 26 de juny. Org. Aj. de Pedreguer - Ass. Local de Futbol Sala.

# DIMARTS 15 DE JUNY  
**FRONTÓ**  
IX CAMPIONAT DE FRONTÓ (Parelles). Poliesportiu Municipal 19:00h. Org. Club de Pilota.

# DIUMENGE 20 DE JUNY  
**PETANCA**  
XI TORNEIG DE SANT JOAN. Parc del Patronat 9:00h. Org. Club Petanca Pedreguer.

# DISSABTE 26 DE JUNY  
**FUTBOL SALA**  
XIX CAMPIONAT LOCAL DE FUTBOL SALA SENIOR - I CAMPIONAT LOCAL DE FUTBOL SALA INFANTIL - CADET. FINALS I 3er i 4rt classificat. Poliesportiu Municipal 17:00h. Org. Aj. de Pedreguer - Associació Local de Futbol Sala.

# aeròbic

*Qué es el aeróbic?*

El aeróbic o aerobic es un tipo de deporte eficaz que se realiza al son de la música. Además de aumentar la energía, se entrena la fuerza, la flexibilidad, la coordinación y el tacto. El aerobic ha sido y sigue siendo muy popular entre las mujeres, aunque cada vez hay más hombres que lo practican, dejando de lado el tópico sobre que es un deporte de mujeres.

El ritmo de las sesiones de aeróbic varía en función de la edad del público que lo practica. Las canciones utilizadas en cada sesión marcan la intensidad en cada momento de la clase.

Los aeróbicos son una forma de ejercicio aeróbico, pero no el único ya que existen otras modalidades de este deporte como la practicada en el medio acuático aqua-aeróbic la combinación de ejercicios aeróbicos con tonificación de los músculos, también llamado body-power.

Hasta principios de los años noventa no se convirtió en la popular actividad que es hoy en día.

*La aeróbic se practica:*

1. para mejorar el aspecto físico.
2. para quemar calorías extra.
3. para quitar el estrés
4. para moldear el cuerpo.
5. para mejorar el bienestar psíquico.
6. para mantenerse en forma.
7. para divertirse, expansionarse y crear amistades.
8. para regular la actividad cardíaca



*Beneficios de ejercicios aeróbicos:*

- El corazón trabaja más eficiente y se hace más fuerte. ? Ayuda a controlar su peso. ? Reduce el riesgo en el desarrollo de la diabetes, la obesidad y las enfermedades del corazón.

-Hay un aumento de colesterol bueno y la disminución de colesterol malo.

-Aumenta endorfinas.

-Aumenta la capacidad del cuerpo para tomar el oxígeno y te hace respirar más rápido.

-Contribuye a reducir y controlar la grasa corporal. -Mejora la fuerza muscular del cuerpo y flexibilidad.

-Mejora la calidad del sueño que refresca por la mañana que a principios del próximo.

-Ayuda a evitar enfermedades crónicas como las enfermedades del corazón y la hipertensión.

-Mejora tu estado de ánimo y reduce la depresión, el estrés y la ansiedad.

-Evita el sobrecalentamiento.

-Bombas de Aeróbica la sangre más rápido y con fuerza.

-Evita a partir de ciertos tipos de cáncer también.

-Ayuda a reducir la presión arterial.

-Construcción de la fuerza muscular y hace que tu cuerpo más flexible.

-Ayuda en la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

*Tipos de aeróbic*

-Circuit-Aerobics

-Bodystyling

-Intervall-Aerobics

-Box-Aerobics

-Step-Aerobics

-Aqua-aerobics, aeróbica acuática o hidrogimnasia

-Dance-Aerobics

El aeróbic, también incluye ejercicios de calentamiento, ejercicios en el suelo y ejercicios de estiramiento.

**LOURDES CHULIA DEVESEA**

**Nuestro horario es Martes y Jueves de 19.30 a 20.30 en el ROCODROMO.**

# gimnàstica de manteniment

*ANDAR ES SALUDABLE*

Los beneficios de la actividad física moderada para la salud son bien conocidos. Se recomienda que la gente dedique al menos dos horas y media a la semana a hacer este tipo de ejercicios, lo que equivale a media hora diaria cinco días a la semana.

*RECOMENDACIONES:*

Caminar es un deporte fácil, seguro y barato. Cualquiera puede practicarlo y no es necesario ningún equipamiento especial. Puede hacerse en casi cualquier lugar y cualquier momento, durante todo el año, solo o acompañado; y a un ritmo adecuado a cada persona.

Se recomienda empezar poco a poco, para después aumentar la velocidad y mantener un ritmo constante.

Para comenzar camina 20 minutos tres veces por semana. No te canses. Si 20 minutos es demasiado, empieza con menos y ve aumentando el tiempo y el paso poco a poco a medida que tu cuerpo se vaya adaptando al ejercicio.

No comas inmediatamente después del ejercicio. Lo mejor es tomar líquido o alguna bebida isotónica que calma el gusanillo del hambre y repone los líquidos que tu cuerpo ha perdido durante la práctica del ejercicio.

Utiliza ropa y calzado adecuado para evitar posibles lesiones. La ropa debe ser cómoda y preferiblemente de algodón o tejidos transpirables. El calzado debe proteger y sujetar bien el pie.

Las mejores horas del día son por las mañanas, antes de las 12 o después de atardecer.

*¿Cuánto hay que andar cada día?*

Lo ideal es caminar todos los días durante una hora. Si estás empezando, se recomienda andar hora tres veces por semana e ir aumentando el tiempo hasta llegar a esta hora diaria. Dependiendo de la edad y la condición física el ritmo de la caminata será más o menos fuerte.

*¿Caminar ayuda a perder peso?*

Es difícil perder peso sólo con andar, pero si va unido a una dieta equilibrada, puede ayudar. Andando unos cinco kilómetros a la hora (ritmo normal de una persona sana de mediana edad) se queman unas 300 calorías. Cuando se supera esa velocidad, el consumo de calorías se dispara. Por eso, los que pretenden perder peso a través de las caminatas deben andar a buen ritmo.

<http://www.profesion.es/andar-ejercicio-muy-saludable>

**Eduardo Gonzalez Sanz.**  
**Profesor de Mantenimiento.**





# musculació

LOS PRICIPALES BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Durante mucho tiempo se ha promocionado al ejercicio aeróbico como el ideal para mantener la forma física y la salud en condiciones, sin embargo, en la actualidad reconocemos la importancia de combinar este tipo de actividades con el entrenamiento de la fuerza debido a sus grandes aportes sobre las demás actividades, la salud y la calidad de vida.

El entrenamiento de fuerza y los ejercicios que permiten tonificar o desarrollar masa muscular, nos ofrecen muchas ventajas, pero a continuación enunciaremos las más destacadas para que podamos comprender lo esencia de su inclusión junto a los ejercicios aeróbicos. Al desarrollar los músculos y la fuerza de los mismos, los órganos internos se mantienen en sus correctas posiciones y su funcionamiento se optimiza, mejorando la digestión, el tránsito intestinal, la respiración y la salud cardiovascular.

Mejora la postura, porque los músculos implicados en el mantenimiento de la posición erguida se encuentran bien tonificados. Aumenta el gasto de calorías, al incrementar la masa muscular se eleva el metabolismo basal y el cuerpo quema más calorías, aún estando en reposo. más allá de las actividades aeróbicas, necesitamos del entrenamiento de fuerza y de la flexibilidad para obtener mejores resultados con la unión de éstos.

Favorece el rendimiento deportivo. Se ha demostrado en estudios al respecto que el entrenamiento de fuerza optimiza el rendimiento de los atletas de resistencia al mejorar la mecánica de los movimientos y al incrementar la fuerza que se aplica en cada despegue del piso. Siempre es necesario recordar que un buen entrenamiento nos permite incluir todos los aspectos que el cuerpo necesita para vivir con salud, por eso, no olvidemos que

Previene lesiones, ya que unos músculos fuertes y desarrollados no sólo protegen a las articulaciones, sino que ejecutan de mejor manera cada movimiento evitando molestias por malas posturas, y resisten en mayor medida trabajos intensos, lo cual reduce el peligro de ciertas sobrecargas.

Mejora la apariencia física, porque no sólo favorece la correcta postura corporal sino que tonifica evitando flaccidez y ubica de mejor manera cada uno de los músculos, que al estar firmes, mantienen su posición adecuada.

Amortigua los cambios del envejecimiento en donde, típicamente, se pierde masa magra y junto a esta, se degrada la funcionalidad del individuo a medida que aumenta la grasa corporal. Por esa misma razón, reduce las probabilidades de aumentar de peso con el paso de los años.



# Yoga

El yoga es una ciencia pragmática e intemporal desarrollada a lo largo de milenios que trata del bienestar físico, mental y espiritual en su totalidad. La palabra "Yoga", deriva de la raíz sánscrita "YUJ", que significa sujetar, reunir, uncir, juntar, dirigir y concentrar la propia atención para su aplicación y uso. La unificación de las fuerzas del cuerpo con la respiración, los sentidos, la percepción sensorial interna, la facultad de atención la mente; siendo ella la que une. Generando una experiencia personal. La unificación implica también un cierto número de parámetros, como la constante observación del esfuerzo justo y la relajación, conjuntamente con la respiración, alargada y sutil. Todo asociado armónicamente se realiza la experiencia de "ÁSANA" (ejercicios y posturas).

Esta unificación es extremadamente favorable para la fijación de la atención. Una práctica de "ÁSANA", regular y constante tiene la facultad de proporcionar paz mental a la vez que alivia las tensiones musculares.

## CONTENIDO DE UNA PRÁCTICA DE ÁSANA.

Lo primero es una toma de consciencia en "SAMASTHITI", postura de pie. Donde se observa el estado corporal, tratando de que haya un equilibrio de todos los segmentos corporales, seguido de una fase ascendente de calentamiento y preparatoria para abordar la "ÁSANA" o "ÁSANAS" principales, entrelazando posturas compensatorias para contrarrestar los posibles riesgos desfavorables de las posturas más exigentes, finalizando la secuencia con un "PRANAYAMA" o una relajación.



# tai chi chuan

QUE ES EL TAICHICHUAN?

El Taichichuan és un art marcial mil·lenari d'origen xinès, consistent en una sèrie de moviments encaadenats realitzats amb finalitats meditatives o filosòfiques, de salut o de defensa. Combina els moviments dels arts marcial amb els tècniques de circulació del Qi, la respiració i l'estirada. Utilitza l'antiga filofilosofia dels teories del Ying i el Yang, i els cinc elements com a base per a establir els seus principis d'entrenament que compren la integració de la ment, l'energia i el cos. En un principi esta energia és va utilitzar 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 beneficios per a la salud foren les primeres aportacions que van donar al Tai Chi Chuan la popularitat amb què conta hui en dia.

Gràcies a la gran difusió de la regidoria d'esports, enguany seguim comptant amb un grup nombrós d'alumnes. Les classes comencen a les 19:15 i acaben a les 20:15 h. dilluns i dimecres, tant per a principiants com per a avançats. L'objectiu és que hi heja una progressió en la pràctica per als que porten mes temps i que s'obri una porta per a tot aquell que vulga provar sense cap coneixement. Amb açò és pretén consolidar el Tai chi a pedreguer i que, dia a dia vaja creixent perquè arribe a ser una part important dins de les activitats municipals. Aquestes classes estan a càrrec del Mestre Mikelo cinturó negre 5<sup>o</sup> Duan i campió d'Espanya de Tai Chi i que, ja forma part del poble de pedreguer després de molts anys de col·laboració i amistat.

## CONTINGUT DELS 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 calfament general de tots els 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 mes 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 2010 els alumnes continuaren perfeccionant el palmito de tai chi chuan, una de les mes boniques i antigues formes de xinesa. No és necessita cap coneixement, tot el mon pot començar de zero. Una opció a tindre en compte dins dels activitats esportives que oferix la regidoria d'esports de pedreguer.



# articles

## "nordic walking: el esquí de fondo... sin nieve"

El nordic Walking es una actividad en la que se camina con unos bastones especiales, aplicando una determinada técnica muy parecida a la del esquí de fondo.

Sus orígenes datan de 1930, cuando el equipo finlandés de esquí de fondo, durante su entrenamiento de verano, simulaban este deporte caminando y corriendo con bastones de esquí. El desarrollo de la técnica todos estos años hasta la época actual, dando origen al que denominamos actualmente nordic walking. Actualmente todo y que lo practican más de diez millones de personas en todo el mundo, en España es casi desconocido pero se empieza a conocer.

Se trata de una actividad deportiva al aire libre atada a la naturaleza y como alternativa a los deportes tradicionales. Accesible a todo el mundo: tercera edad, adultos, jóvenes, niños y deportistas consolidados. El perfil de practicantes irá desde personas sin afección a adultos afectados de alguna patología, crónica o en proceso de recuperación de alguna lesión.

Siempre, claro, con una formación previa de la técnica y en algunos casos bajo el control y prescripción médica. La actividad habitualmente se realiza en plena naturaleza pero su práctica esta llegando a las ciudades, ofreciendo la posibilidad al nordic walker de combinarla con actividades de interior fácilmente practicables en instalaciones deportivas.

## BENEFICIOS

Los beneficios que nos aporta el cuerpo a este tipo de actividad son: La utilización de los bastones obliga a mantener el cuerpo erecto, luchando así con la tendencia de irse curvando para delante. Libera dolores y tensiones musculares en la zona del cuello y hombros. A la vez disminuye el impacto en las articulaciones en comparación al "footing" o a una marcha normal.

Al realizar la técnica, implicamos más del 90% de la musculatura corporal. La participación masiva de los diferentes grupos musculares obliga al sistema cardiovascular a irrigar más sangre a todos los músculos implicados por lo tanto aumenta el suministro de oxígeno consiguiendo una mejora notable del sistema. El trabajo aeróbico propuesto por el nordic walking favorece el consumo de hidratos de carbono y grasas. Así pues, actividad ideal para la pérdida de peso si la complementamos con una buena dieta.

La ejecución del gesto deportivo activa el trabajo del cerebro de manera que beneficia su función sobre la liberación de hormonas responsables del estrés. A nivel social es una práctica que se puede realizar tanto solo como con compañía de otros, la actividad te permite hablar con los compañeros sin que se vea afectado el rendimiento.

Así pues gracias a esta actividad trabajamos la resistencia, la fuerza, la movilidad y la coordinación a la vez que mejoramos la autoestima del practicante propiciándolo a la relajación consiguiendo un equilibrio entre cuerpo y mente.

## “¿conoces el badminton?”

La mayoría de personas en España no conoce el Badminton, otros creen que es una actividad recreativa que se juega en la playa o en el jardín de casa, y lo que muy pocos conocen es que el Badminton es un deporte olímpico desde 1992 y que es el deporte más veloz o rápido de los deportes de raqueta.

El badminton es un deporte que nace en India, pero es el Inglaterra en los años 1830 donde se da a conocer en el mundo. Actualmente la *Federación Internacional de Badminton BWF*, cuenta con 164 países afiliados, entre ellos España que forma parte de este desde 1985. En el mundo asiático, sobre todo en China, Malasia e Indonesia, el Badminton es de los deportes más populares, de hecho en las últimas olimpiadas de Beijing se convirtió en el primer deporte en agotar todas las entradas a los partidos organizados. También es interesante saber que todas las medallas ganadas en unas Olimpiadas desde Malasia e Indonesia lo son por el deporte del badminton. En los países nórdicos el badminton es un deporte muy popular e importante, tanto es así que en las olimpiadas de Atlanta 1996 el abanderado en el desfile inaugural fue el jugador de badminton Thomas Stuart-Lauridsen.

El badminton se juega con un volante que está compuesto de 16 plumas del ala izquierda del ganso (1 pluma por ala) esta adherida a un corcho envuelto de una tela sintética para recibir el impacto de la raqueta. El volante pesa 5 gramos mientras que la raqueta oscila entre los 80 y 100 gramos. El volante alcanza una velocidad máxima de 360km/h en un espacio no mayor de los 12 metros. Es por ello que lo convierte en el deporte de raqueta más rápido que hay en el mundo.

Las estadísticas no mienten... la velocidad y resistencia requeridas por el badminton son mucho mayores que las del resto de deportes de raqueta. En 1985, en un campeonato de tenis, Boris Becker venció a Kevin Curren por 6-3, 6-7, 7-6 y 6-4; ese mismo año, en el campeonato mundial de bádminton, Han Jian venció a Morten Frost por 14-18, 15-10, 15-8. Las siguientes estadísticas se extrajeran de estos partidos:

|                        | <b>BADMINTON</b> | <b>TENIS</b> |
|------------------------|------------------|--------------|
| Duración del encuentro | 1h. 16 min.      | 3h. 18 min   |
| bola/ volante en juego | 37 minutos       | 18 minutos   |
| intensidad de partido  | 48%              | 9%           |
| intercambio de golpes  | 1972 golpes      | 299 golpes   |

El badminton se juega de forma individual o con pareja (individual o dobles), ya sea en varones y femeninos como mixtos (1 varón y una mujer como pareja), al igual que el tenis. La puntuación es hasta 21 de forma consecutiva y se juega al mejor de 3 sets.

Las dimensiones de la pista de badminton son de 13,4mt de largo y 6,1 metros de ancho. La altura de la red es de 1,55 metros. Se juega principalmente en pista cubierta (para evitar que el volante pierda estabilidad por el viento) y el techo debe estar al menos a 7 metros en caso recreacional y de 12 metros en caso de eventos de competición.

El bádminton surge en España de la mano de un grupo de amigos, que allá por el año 1971 practicaban gimnasia de mantenimiento en el polideportivo Municipal de Vigo. Actualmente la Federación Española de Badminton (FESBA) cuenta con 18 federaciones territoriales y el número de licencias de jugadores está en un constante y considerable aumento.

En nuestra comunidad autónoma el Badminton ha tenido y tiene jugadores destacados que han formado y forman parte de la selección nacional de España compitiendo en eventos a nivel mundial. También han representado en las olimpiadas, por lo que tiene un nivel importante a nivel nacional. Actualmente existe un programa llamado *VUELA CON EL BADMINTON* organizado por la FESBA en la que tiene por objeto dar a conocer el deporte del badminton en todos los rincones del país. Por lo tanto paulatinamente estaremos viendo como el badminton en general se irá conociendo en nuestra población.

**Mario Carulla Schultz**  
Campeón de Europa de Veteranos 2008 - Olímpico en Atlanta 1996

## “el tir amb arc”

El tir amb arc, com es sabut, es una de les pràctiques més antigues de la humanitat. Utilitzada des de temps immemorial com a ferramenta de caça i peixca per menjar i arma en les guerres en la antiguitat. Hui en dia ha evolucionat i s'ha desenvolupat com a pràctica de passatemps i esportiva sobretot.

Es una activitat molt relaxant, plaentera i enriquidora que poden practicar totes les persones. No requereix d'una gran forma física, per practicar-ho, (no obstant si es té millor que millor), ho poden practicar tant persones grosses com primes, amb complexió o constitució forta o febla, (no és qüestió de força, sinó de tècnica), estatura alta o baixa; tant, grans (es habitual veure en competicions homes i dones, molts d'ells/elles són jubilats estrangers, que superen els 60, 70, inclòs algú/na els 80 anys); com xiquets/etes, es poden veure també en competicions des de els 5 anys; disminuïts físics, amb cadira de rodes o altres minusvalies físiques com mancs i coixos, un dels millors arquers de la Comunitat Valenciana (Cocentaina) va en cadira de rodes, ha competit en diverses paraolimpiades i mundials, amb molt bons resultats, (5é, 6é lloc, del món i campió d'Europa per equips, etc.) inclòs disminuïts psíquics (com a terapia, a València i altres llocs del territori de l'Estat Espanyol) i també disminuïts visuals (cecs) amb les seues competicions específiques.

Es una activitat tècnica (física i mental) en la que es treballa entre altres aspectes: la concentració, el pols, la coordinació psicomotriu i motora, el control de les emocions; com a passatemps va molt bé per què t'has de concentrar tant amb el gest tècnic, que se t'obliden les preocupacions quotidianes mentre ho practiques i tens la sensació que passa el temps ràpidament.

Es també una ferramenta d'introspecció i filosòfica (filosofia zen, aikido). Es molt útil en la vida quotidiana. En la que es treballen virtuts com la humilitat, l'esforç de superació, el respecte, la paciència, la perseverança, la tenacitat, la constància, la disciplina; i defectes com la vanitat, la supèrbia, etc...En síntesi es el repte de millorar la teua tècnica i com a persona en ú/una i a través d'ú/una mateix.

Es una pràctica molt sensorial, que apresada adequadament, amb prudència, precaució i responsabilitat i en unes instal·lacions adequades, produeix una gran satisfacció, pel simple fet de tensar un arc i la sensació que produeix la projecció d'ú/una mateix al llançar una fletxa, cap a la diana. Costa molt de descriure eixa sensació d'harmonia, sincronització, precisió, elegància i plasticitat, etc. en la execució de tot el moviment des de qu'agafes l'arc i et colocoques en posició a la línia de tir i el moment en que la fletxa eix en direcció al centre de la diana, sense que ningú, ni res la pugui detindre.

continua...

...continua

En la vertent esportiva bàsicament hi ha dos maneres de practicar-ho: el tir instintiu i el de precisió. En els que s'utilitzen diferents tipus d'arcs (recte, recorbat, compost, de vol i de peus) combinant les diferents disciplines (sobre diana al aire lliure (a 30, 50, 60 i 70 metres les dones; i 30, 50, 70 i 90 metres els homes), en sala o a cobert en pavelló (a 18 o 25 metres), de camp, de bosc (figures d'animals en 2D i 3D (tridimensional)) aquestes dos, el camp i el bosc, en distàncies conegudes i desconegudes (des de 5 fins 60 metres); carrera-arc, esquí-arc, al sòl ("clout") fins els 185 metres (de manera semblant al golf, el centre de la diana sobre el sòl es un pal amb un banderí), a llarga distància (el rècord del món està en 1.410'87 metres amb arc de peus), i alguna que d'altra més o menys exòtica a objectius penjant de pals aïts, a cavall (mongols, japonesos).

Tots aquests arcs i disciplines, van barrejades en les divisions d'arc recte o longbow americà i anglès, de vol a llarga distància, recorbat: nú, estandar, tradicional, clàssic; mecànic, compost i recorbat ú olímpic (aquest últim es disciplina olímpica sobre diana al aire lliure a la distància de 70 metres). Tots amb els seus tipus de diana, tamany i formes segons: disciplina, classe (home o dona senior, veterà, junior, cadet, etc.) i divisió d'arc.

A nivell de competició, en la que un percentatge menut d'arquers/es però cada vegada més gran, amb la seua maestría i destresa eleven a la categoria d'art, (i a la que destaquen sud-coreans i en especial les dones, que pràcticament des de les olimpiades de Seul 1988, no ha baixat del més alt del pòdium en les competicions per equips); es disputa a nivell individual i per equips (del mateix gènere) i a partir del dia 1 d'abril d'enguany serà oficial al màxim nivell internacional, en equips mixts (home i dona) en la distància de 70 metres.

## “el deporte y las nuevas tecnologías”

El deporte ha evolucionado desde la época de Grecia, pasando por Roma, la Edad Media, la Edad Contemporánea hasta nuestros días. El deporte ha sufrido cambios. Uno de esos cambios observables ha sido la utilización de las nuevas tecnologías en el ámbito de la actividad física.

Este cambio ha sufrido una progresión paralela a la vida que hoy conocemos. ¿Qué sería de una oficina sin ordenadores, teléfono o internet?, ¿Qué haríamos sin coche o sin electrodomésticos? La tecnología nos rodea por todas partes.

Podríamos decir que la utilización y el consumo de la tecnología es tal, que hoy en día, si careciéramos de ella el mundo sería un caos. Nos hemos habituado y acomodado tanto a su intervención que no habría forma de sustituirla.

El uso de las tecnologías también ha tenido su adaptación y acoplamiento en el ámbito del deporte. En el que podemos ver un partido de fútbol de los mejores jugadores del mundo, a miles de kilómetros de distancia, sentados en nuestros sofás, viéndolo con una calidad de imagen impresionante y además con repeticiones. Las razones principales por las que el deporte utiliza la tecnología no es otra, que nos ofrece mayor comodidad, calidad y servicio a la hora de observarlo como espectador o practicarlo. Nos ayuda a aumentar el rendimiento, incrementando de esta forma nuestras posibilidades o capacidades, realizando un menor esfuerzo. Otra razón, por la cual, utilizamos la tecnología es el uso de la prevención de lesiones, evitando que la actividad deportiva sea perjudicial para nuestra salud.

¿Qué sería del deporte sin la tecnología? Es tanta su intervención, que cualquier ámbito de la actividad deportiva; profesional, recreativa, tradicional, federada...etc. ha recurrido a ella.

Por ejemplo, en el deporte profesional, en el tenis, podríamos nombrar el "Ojo de halcón"; sucesión de cámaras colocadas por todos los ángulos de la pista para poder observar en una pantalla si la bola ha entrado o no.

En tot el territori de l'estat espanyol, tan sols a nivell esportiu, hi havia l'any passat unes 9.000 llicències d'arquers/eres, més unes 1.000 de tècnics (entre monitors, jutges i tècnics en instal·lacions de tir); de les quals unes 716 pertanyen a la Comunitat Valenciana, de les quals unes 200 i un poc més pertanyen a la província d'Alacant.

En fi, tot un món de possibilitats els que ofereix la pràctica del tir amb arc, en la que a més a més, es habitual veure tant en els clubs, practicant o entrenant, així com en les competicions totes les classes socials e ideològiques diluïdes, en les que es poden veure arcs molt barats i arcs cars, senzills i sofisticats, però que a l'hora de disfrutar al practicar-ho es pot fer independentment del valor del material utilitzat.

En el taller de tir amb arc que ha començat enguany a Pedreguer, al frontó del poliesportiu els dilluns i dimecres de 19 a 20 hores, els 18 alumnes inscrits (adults/es i xiquets) aprenen les bases de les diferents tècniques en tir instintiu i de precisió.

**Jesús Aragón Fornés**  
Monitor de tir amb arc



En el deporte recreativo, el ir a practicar senderismo por la montaña con la familia, ha evolucionado en el tipo de material empleado. La ropa de abrigo y el calzado es mucho más impermeable y están fabricados con materiales que aguantan más el frío, siendo menos pesados y más cómodos. Provocan que el usuario pueda recorrer más distancia en menor tiempo y utilizando menos energía para ello. En deportes tradicionales, como en la Pelota Valenciana, se construyen trinquetes simulando calles, con forma de fachada. Y también se está modificando sus estructuras añadiendo paredes acristaladas para proteger al público de los pelotazos.

En el atletismo, la incorporación de sistemas telemétricos de cronometraje con fotocélulas láser nos ofrece, poder detectar con total exactitud, el momento en el que el deportista atraviesa la meta, midiendo el tiempo y la velocidad.

En natación, los bañadores que se utilizan para la competición están fabricados con materiales muy elásticos para impedir las arrugas, facilitando el deslizamiento del agua.

En baloncesto, las cámaras de aire de las zapatillas ofrecen una mayor amortiguación, estabilidad y flexibilidad.

En deportes como en fútbol, hockey, tenis... en el que el pavimento es la hierba, la incorporación del césped artificial está apuntando alto. Puede ser transitado de forma intensiva y durante más tiempo, no se ve afectado por las condiciones meteorológicas adversas, requiere menos mantenimiento que el natural, es ideal para el entrenamiento técnico y permite recuperar la inversión en solo unos pocos años.

Hay miles de ejemplos que podríamos citar de la utilización de las nuevas tecnologías en el deporte.

Considero por tanto que la intervención de las nuevas tecnologías en la práctica deportiva debe seguir progresando paralelamente a los cambios que sufra la sociedad, procurando que el deporte sea cada vez mejor.

Por todo lo escrito anteriormente, diremos que "deporte y tecnología" van cogidos de la mano a mayor proporción e indiscutiblemente el deporte ha de utilizar la tecnología para su evolución y resolución.

**Ángel Serrano Linares**  
Estudiante de 5º curso de CAFE

## “campeones por obligación”

**NO TODOS LOS NIÑOS SOPORTAN EN LA COMPETICIÓN DEPORTIVA EL RITMO QUE IMPONEN SUS PADRES. UNA ALTA EXIGENCIA PROVOCA FRUSTRACIONES.**

Por Pau Gasol se peleaban varios clubes de la ACB, la liga de baloncesto, cuando tenía 15 años. Hoy triunfa en la NBA y es una estrella. Rafael Nadal batió un record cuando jugó su primer torneo profesional con 15 años y hoy disputa el número uno mundial del tenis. Fernando Alonso, subido a un Kart con sólo tres años, ha sido el más joven campeón del mundo de fórmula 1. Pero los padres que sueñan en que sus hijos sean Gasol, Nadal o Alonso pueden no estar haciéndoles bien. Porque a la cumbre llegan muy pocos. Y la posibilidad de fabricar un campeón mundial es muy inferior al riesgo de generar frustración.

La presencia de prodigios casi adolescentes en la alta competición despierta a menudo los sueños de los entrenadores y de muchos y convencidos padres profetas. Pero la tensión puede desbordar hasta a los más triunfadores.

“Demasiadas veces, el deporte representa en gran parte un medio para satisfacer los deseos de los adultos”, denuncia un informe sobre niños en competiciones deportivas publicado por la ONG Save the Children. Hay dos actitudes en los progenitores que son relativamente frecuentes, tal y como explica José Carlos Caracuel Tubío, profesor de psicología deportiva de la Universidad de Sevilla: el padre que quiere que su hijo practique el deporte en el que él no triunfó y aquellos que ven a los niños como un potencial de ganancia económica.

Las altas expectativas puestas en ellos pueden desembocar, según Save the Children, en entrenamientos demasiado exigentes que superan las capacidades, no sólo físicas, sino también emocionales de los pequeños. “El nivel de exigencia no razonable genera problemas en los menores como maduración no acorde con su edad, falta de autoestima, problemas en las relaciones familiares o problemas alimenticios” señala Enrique Garcés de los Fayos, profesor de psicología deportiva de la Universidad de Murcia. Es decir, los beneficios más que conocidos del deporte se pueden convertir en perjuicios si los niños dejan de verlo como una actividad lúdica y se ven invadidos por el estrés y el temor al fracaso.

Hasta un 20% de los niños deportistas que compiten, según Save the Children, están en riesgo de sufrir abusos, y un 10% son actualmente víctimas de violación de alguno de sus derechos fundamentales.

La actitud de los padres cuando sus hijos muestran interés y habilidad para un deporte es determinante, ya que son el referente de los pequeños y su opinión, junto con la del entrenador, es la que más les importa.

Según los expertos, cuando un niño empieza a enfrentarse de forma más intensa, es bueno que los padres sean parte del proyecto. “lo más motivador es que tomen una actitud de espectador”, opina Roger Porta, responsable del tenis base de la federación catalana.

Que compartan con ellos los progresos y las nuevas habilidades adquiridas. “Lo que tienen que pedir al chaval es esfuerzo, porque el resultado no depende del chico”

El fútbol es, según diversos entrenadores, un deporte paradigmático. Los partidos en los niveles iniciales de competición se disputan a menudo entre acalorados hostigamientos al equipo contrario o al propio hijo, para que rinda más. Hasta el punto de que la asignatura de psicología que se imparte en las escuelas de entrenadores tiene entre sus contenidos principales la relación entre los padres y los chavales.

Los entrenadores explican que en edades tan tempranas hay que enseñar a los niños a ganar, pero también a asumir las derrotas.

El profesor de psicología Caracuel Tubío dice que la labor de los padres y entrenadores es relativizar el lugar de la competición frente a otras cosas como el aprendizaje o el progreso personal. Pero, en los tiempos que corren, el nivel es alto y parejo. Las carreras se ganan por milésimas de segundo, los partidos, por un tanto en el último minuto o después de largas horas de batalla. Las diferencias entre los deportistas son cada vez más pequeñas y llegar a la cima exige una dedicación casi absoluta. “Hay fenómenos dignos de admiración, como puede ser el caso de Nadal. Pero no hay que olvidar que son niños a los que ya desde pequeños se les prepara exclusivamente para eso, lo que puede suponer abandono de estudios y pérdida de relaciones sociales”, alega.

En España, un joven que destaque en su modalidad deportiva puede entrar en un centro de tecnificación deportiva de los existentes en las autonomías y, si pasa a la alta competición, trasladarse a un centro de alto rendimiento. En ambos compatibilizan la preparación deportiva con los estudios, bajo la supervisión de los propios técnicos y de psicólogos.

El modelo de educación relacionado con el deporte, que en estas ocasiones separa a los niños de su entorno habitual, puede generar problemas de socialización. Otra posible consecuencia que recae sobre el niño atleta es la saturación, lo que los expertos conocen como sobreentrenamiento o síndrome de burnout (síndrome del quemado). Se trata de un problema psicológico que conlleva agotamiento emocional y falta de realización. Esta situación puede provocar que el menor se aleje del deporte.

“El abandono deportivo en edades infantiles y juveniles en gran medida se debe a la presión de los padres o los entrenadores y a la dedicación exclusiva”, explica Tubío. Es evidente que no todos acabamos llegando a la alta competición. “hay cosas que no se pueden conseguir”, afirma Jesús Carballo, veterano seleccionador nacional de gimnasia. “Pero sí crear voluntad. Y con eso en la vida se supera todo”, proclama tajante, alabando los valores positivos que aporta a los niños la práctica deportiva.

Anais Berdié. *El País* 26-07-2008



Atletisme



Bàsquet - Aleví



Bàsquet - Benjamí A



Bàsquet - Benjamí B



Bàsquet - Infantil



Futbol - Aleví A



Futbol - Aleví B



Futbol - Aleví C



Futbol - Pre Benjamí



Futbol - Benjamí A



Futbol - **Benjamí B**



Futbol - **Cadet**



Futbol - **Infantil**



Futbol Sala



Karate



Temporada 2009-10

Multiesport



Pilota



Tennis



Psicomotricitat



Com qualsevol empresa, també les Escoles Esportives Municipals (EEM), s'erigeixen, fonamentalment, sobre quatre pilars: el dels recursos humans (entrenadors i personal tècnic de les Escoles), el de l'economia, el de l'activitat i el de la producció o resultats. Però hi existeix una diferència substancial en la matèria prima, perquè en el cas de les EEM treballem amb persones, amb tot l'alumnat que en forma part.

En aquest escrit analitzem ara, breument, dos d'aqueixos pilars. Hem de remarcar que, cada vegada més, ens trobem amb situacions desagradables en què l'alumnat i/o els pares/mares mostren actituds i comportaments reprovables, que afecten tant les instal·lacions esportives i/o els materials com, i això és més greu encara, les persones, com ara els adversaris esportius o els jutges de les competicions.

Les EEM, ja ho hem explicat en diverses ocasions, serveixen, indiscutiblement, per a "promoure i fomentar la pràctica esportiva entre la població en edat escolar... Així mateix, cal aprofitar l'esport com a mitjà de formació integral de la persona i de l'esportista, i, alhora, per a l'adquisició d'hàbits saludables i positius pel seu futur" (del Llibre de les EEM, 2005). En aquesta publicació no trobarem cap referència sobre els resultats esportius com a un objectiu fonamental. Els resultats arribaran de manera natural, quan hagen d'arribar, però sempre com a conseqüència d'una bona planificació, d'un treball ben fet i d'una formació tècnica i humana de l'esportista. En les nostres Escoles mai no exigirem grans resultats esportius si això suposa abandonar valors, hàbits i destreses socials i de conducta tan importants per a la persona com ara l'esforç, la constància, el respecte, la solidaritat, el treball en grup, la disciplina, etc.

El millor resultat que podem exigir a l'alumnat de les EEM és que siguin persones - tothom entén el significat d'aquest concepte- i després uns esportistes excel·lents, amb una correcta base tècnica i amb els suficients continguts esportius per a prosperar en un futur i poder assolir, així, els reptes esportius que cadascú desitge. Des de les Escoles Esportives ens satisfarà, a totes les persones implicades, veure l'èxit d'algun jove esportista de Pedreguer pels resultats aconseguits, però també per ser un pedreguer/a de bé.

Parlant del segon pilar en qüestió, el de l'economia, posem a l'abast de la ciutadania, en general i, en particular, de les famílies que tenen algun/a xiquet/a en les EEM, una sèrie de dades i comentaris sobre el que representa el manteniment de les Escoles. És bo tenir aquesta informació en un temps de crisi com l'actual.

Les EEM se sustenten, econòmicament, dels pressuposts municipals, des d'una de les partides de la Regidoria d'Esports. Tenen un pressupost propi que s'elabora a partir de les despeses i ingressos previsibles al llarg de la temporada esportiva. Els conceptes principals que s'hi comptabilitzen en l'apartat de despeses són els següents:

Personal / Material esportiu / Desplaçaments / Federacions / Arbitratges Trofeus i diplomes / Presentació i cloenda.  
Quant als ingressos de les Escoles solament hi arriben les aportacions següents:  
La quota anual o matrícula satisfeta per cada alumne.  
Les subvencions rebudes per part de la Generalitat Valenciana i de la Diputació d'Alacant.

Les dades de la temporada 2008/09 van ser les següents:

- Ingressos : 34.836,00
- Matrícula 28.000
- Subvenció Diputació 3.317
- Subvenció Generalitat 3.517
- Despeses : 139.673,75

Cal dir que en l'apartat de despeses solament són comptabilitzades les ocasionades de manera directa, és a dir, aquelles que es produeixen fruit de la pràctica esportiva, com ara el personal (entrenadors i cos tècnic), desplaçaments, arbitratges, material esportiu, presentació i cloenda de les EEM, etc. Aleshores, hem de dir que no s'hi tenen en compte les despeses que proporcionalment correspondria imputar a l'activitat de les Escoles, com és el cas del personal de les instal·lacions esportives, les despeses energètiques, l'adquisició de nous equipaments, el manteniment de les instal·lacions, les amortitzacions, etc.

Així doncs, amb les dades exposades anteriorment, podem dir que l'Ajuntament de Pedreguer manté les EEM amb una aportació que oscil·la entre el 70% i el 80% dels costos ocasionats en la temporada esportiva. És a dir, les Escoles amb l'aportació econòmica de les matricules s'autofinancen aproximadament amb un 26%.

La participació en la present temporada és la següent:

| ESCOLA             | ALUMNES | MONITORS |
|--------------------|---------|----------|
| FUTBOL             | 125     | 8        |
| BÀSQUET            | 59      | 4        |
| MULTIESPORT        | 42      | 2        |
| PILOTA VALENCIANA  | 17      | 1        |
| TENNIS             | 19      | 1        |
| ATLETISME          | 22      | 1        |
| PSICOMOTRICITAT    | 26      | 1        |
| KARATE             | 14      | 1        |
| FUTBOL SALA FEMENÍ | 10      | 1        |