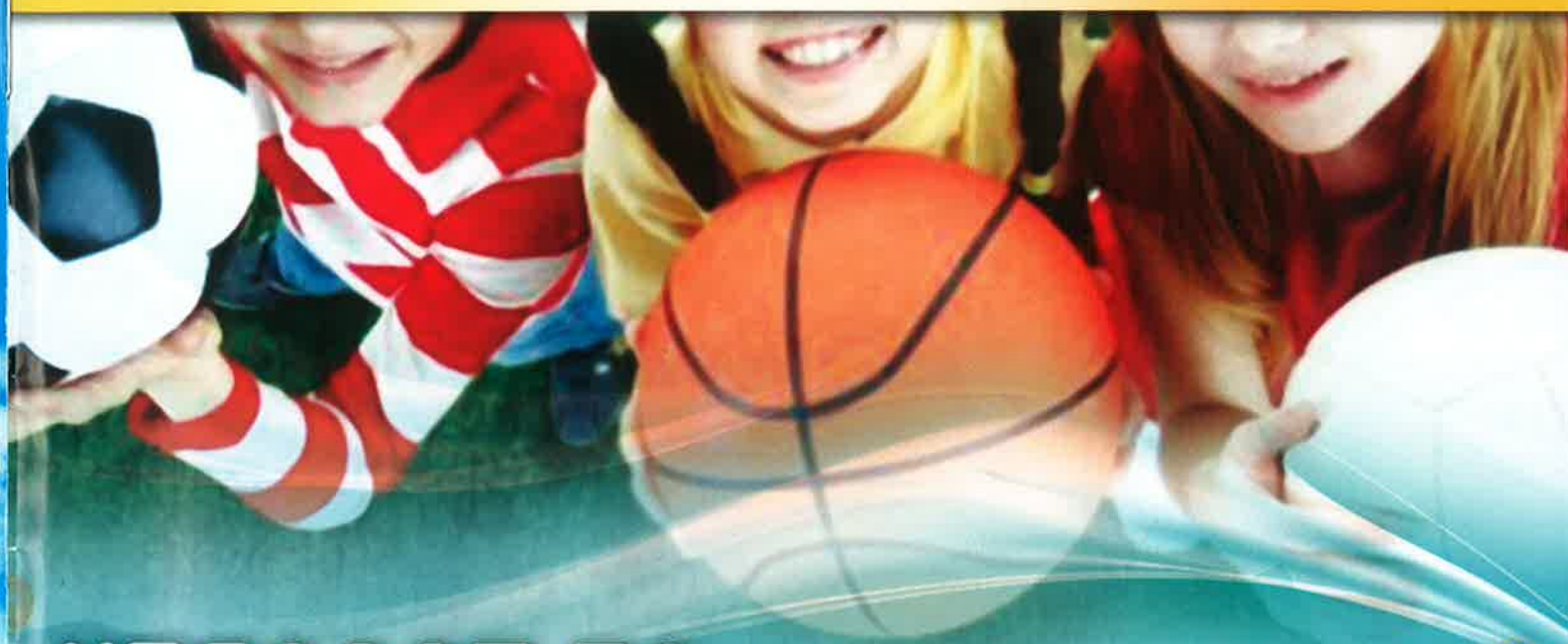




ESPORTS

del 20 d'abril
al 24 de juny
2012



L'ESPORT EN PRIMAVERA **XV** EDICIÓ



Ajuntament de Pedreguer

REGIDORIA D'ESPORTS



tallers campionats concurso esport e



escoles esportives pedreguer



Ajuntament de Pedreguer

REGIDORIA D'ESPORTS

Tota la informació actualitzada a www.esportivates.es



Salutació

T'esperem a l'Esport en Primavera 2012

Amb l'arribada del bon temps el cós i la ment ens demanen un canvi de rutina, ens apeteix eixir al carrer i gaudir del temps lliure de manera més activa. Així que un any més des de la Regidoria d'Esports vos presentem una nova edició de L'Esport en Primavera que enguany es consolida en la seva XV edició.

Aquest any i malgrat l'actual situació econòmica no hem volgut que aquest esdeveniment esportiu deixarà de celebrar-se en el nostre Poble. Hem tirat mà de la imaginació i de la col·laboració de les nostres entitats, club esportius i altres persones que han volgut participar en aquesta edició de manera desinteressada. Aquest any contem amb algunes novetats com son els Dies de Convivència que es realitzaran des de l'Escoles Esportives Municipals, on tots els xiquets podran gaudir de diferents activitats junt a les famílies, amics i entrenadors.

Hem tingut especial sensibilitat amb la dona i hem preparat algunes activitat dirigides a elles (a nosaltres) com el I Campionat de Futbol Sala Femení, un Taller d'Autodefensa Personal, en el que també podran participar homes, i també una exposició al voltant de la dona i l'esport titulada "Mujeres en forma contra la Exclusión".

També hem preparat dues activitat al voltant de la muntanya per a poder gaudir de l'esport purament en la natura, com son un Taller d'iniciació ala BTT i la I Cursa de Muntanya Ocaive-Pedreguer que tindrà com a escenari el nostre sender PRV53.

Tanmateix podreu gaudir de quatre pel·lícules de temàtica esportiva durant els diumenges de maig, així com de diferents xerrades i conferències per a aprofundir si més no, amb l'esport i tots els beneficis inherents en ell. Sense més, donar les gràcies a tots els que fan possible que Pedreguer continue sent un referent esportiu a nivell comarcal, a la gent que forma part de les escoles esportives, a les associacions i als clubs esportius, i a tots aquells amants de l'esport. I especialment al Cineclub Pessic per la seua aportació en aquesta edició de l'Esport en Primavera.

Des de aquesta revista quedeu convidats a participar de tota la programació.

Salut i Esport!

Carolina Artigues
Regidora d'Esports
Ajuntament de Pedreguer

Associacions

Centre Excursionista 40

Calendari Activitats 2012

Gener	
28/29	Encesa de la Flama - viatge i actes a Prada (CE Castelló)
Febrer	
03/05	53è Pujada al Penyagolosa amb la Flama (Castelló-Penyagolosa) Renovació de la Flama - CEP
10	Audiovisual. Indrets il·locs-11 (20:30 h. Casa de Cultura)
12	Les Covatelles amb la Flama (La Font d'en Carròs) Renovació de la Flama - CEP
26	Pedreguer-Xàbia (per l'olivera mil·lenària) Indrets i llocs-1
Març	
17/19	XIII Marxa Comarcal Montgó: 6ª TRAVESSIA GR 7 CE Pedreguer-Comarcal Montgó
Abril	
15	Ruta dels Monestirs (S. Jeroni de Cotalba - Llutxent) Indrets i llocs-2
22	25 d'Abril: Creueta de la Llagosta. Ajuntament - CEP
28	Els Pelegrins de Les Useres
Maig	
06	Geolodia (El Pinós - Cabeçó de la Sal)
13	IX Marxa Enric Poch XV Esport en Primavera
18/20	Rogativa de Vallibona a Pena-roja de Tastavins (cada 7 anys)
27	Ruta dels Riurals i la pansa a Pedreguer Indrets i llocs-3
Juny	
03	I Cursa i Marxa l'Ocaive (Mitja Marató pel PRV53)
30	Nocturna i Sopar del CEP (de recapte al Patronat)
Setembre	
23	Ruta de les Neveres (Serra de Mariola) Indrets i llocs-4
Octubre	
21	Mallà del Llop (Famorca) Indrets i llocs-5

Novembre
01/04 **36è Aplec Excursionista PPCC** - Prada de Conflent Grup Pirinenc Excursionista Nord Català
11 **Excursió, botànica i cultura - 11è Concurs Fotogràfic** XI Jornades d'Ecoturisme

Desembre
23 **Pedreguer-La Sella-Punta de Benimàquia** (Montgó) Indrets i llocs-6

Febrer 2013 - Audiovisual. Indrets i llocs 2012 (Casa Municipal de Cultura) Indrets i llocs-7

Diumenge d'Excursió: s'acorda tots els divendres (22:00 h) a la seu del CEP Carrer Cavallers, 27-1er · Pedreguer · la Marina Alta www.cep-pedreguer.org



RESERVA DE PLACES

Indrets i Llocs: Cal fer-les a la Casa Cultura (Telèfon 96 645 62 00)
Travessia GR 7 - Els Pelegrins de les Useres - Vallibona a Pena-roja de Tastavins
36è Aplec a Prada: **Web del CEP o divendres a la Seu Social**

Club de Pilota

Una vegada més i des del Club de Pilota Pedreguer volem comentar breument el que ha estat este any passat i en este moment anem a fer un resum de les activitats dutes a terme i també volem comentar la bona projecció d'alguns esportistes tant del Club de Pilota com de l'Escola Municipal.

Aquesta temporada 2011/2012 ha estat marcada per la bona acollida per molta gent, jugadors i espectadors dels campionats de raspall que s'han dut a terme pel club de pilota Pedreguer i en els que han participat jugadors de tota la comarca, també cal destacar la molt bona trajectòria d'un dels equips de Caixa Popular on juga de rest Juan Maravilla de Pedreguer, Nestor de Pego i Vicent de Sant Vicent de Raspeig i també cal comentar l'arribada a semifinals del campionat individual de raspall sub 16 de la Federació, del jove jugador de les Escoles Municipals Pau Salvà.

Aquest any les partides de Fira, Reis i Sant Blai s'han disputat a les instal·lacions del trinquet municipal on tenim tots un lloc per a gaudir d'un entrepà o un cafenet i fer el comentari de la jugada. També comentar que a banda dels campionats locals i amb una barreja de jugadors locals, de la comarca i professionals s'han disputat unes partides molt interessants.

Destacar a més la plantilla de jugadors de l'Escola de Pilota Municipal on es troben joves jugadors amb molt futur als quals des del Club intentem ajudar amb totes les nostres possibilitats.



Club d'Atletisme Cametes

Sobre l'esport i sobre l'atletisme s'ha escrit molt i més que se n'escriurà. La pregunta que molta gent ens fa als que correm és: Còrrer? Per què còrrer? I tu per què corres?. Les respostes solen ser moltes; "per salut", diuen uns, "per menjar tot el que vulga sense preocupar-me de les calories ni el colesterol ni els triglicèrids", diuen altres. Com aquestes, moltes més respostes es poden donar quasi totes vàlides.

Però generalment la vertadera raó per la qual decidixes calçar-te unes sabatilles i començar a còrrer sol ser un conjunt de totes. Comença per passejar, després es passa a caminar més ràpid, fins que arriba un moment en que es dona el primer pas i es posa a còrrer molt espatit.

Però per poc que persevere, està perdut, perquè ja no ho deixarà mai més. Després coneixes a més gent que fa el mateix, que com tu, corre. Resulta que tots junts formen un club, al qual un dia decidixes apuntar-te. En un principi amb un poc de vergonya ja que te gent que corre molt i des de fa molt, però un s'adona que això no importa, el que realment importa és l'interès i la dedicació que li posa cadascú. Després participes en curses, que saps que no guanyaràs mai, però aconseguixes cotes a les quals mai no pensaves poder arribar.

Estos moments els compartixes amb gent com tu, que sent el mateix que tu, que patix el mateix que tu; i ja està: formes part del club que de vegades ve a ser com una segona família.

Preparació, entrenaments, mètode, de vegades sofriment, moltes hores corrent, però també, camaraderia, rialles, vivències i satisfaccions personals i alienes, de veure les metes aconseguides per tu i pels altres, que fan que açò del còrrer tinga alguna cosa, un no sé cert què és, que enganxa. Si a més a més resulta que és molt saludable, molt econòmic, que es pot fer en qualsevol lloc, en qualsevol moment i a qualsevol edat... quines raons més vols que et done per a calçar-te les sabatilles i posar-te a còrrer?

En la família del Club D'Atletisme Cametes Spat trobaràs uns amics per a compartir afició. T'esperen, pregunta'ns i ho veuràs!



Associació Frontennis

Un any més, arriba l'hora de celebrar l'Esport en Primavera, i esta associació col·laborar com cada any en l'organització del XV Campionat 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 2011 van participar en la Lliga 9 equips de diferents pobles, i va ser guanyada per David y José M. Agulles. Esta temporada 2012 hi ha inscrits 10 equips. Si la pluja no ho impedeix, a finals d'Abril acabarem la lliga, i començarem a preparar el XIII Campionat Primavera de Frontennis, que esperem tinga novetats per a tots, consulteu-les.

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 la musculació i xerrar amb altres persones. L'any passat, el CEMA va fer la 2a lliga comarcal de frontennis entre pobles, i els germans Agulles van quedar segons en el campionat.

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

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 arribi al més alt nivell en la comarca de la Marina Alta.



Club de Caça

Un any més el Club de Caça el Castellet de Pedreguer agraija a l'Ajuntament l'oportunitat que ens brinda per participar en la campanya de l'Esport en Primavera en la Vila de Pedreguer.

La caça també pateix l'actual crisi veient com els majors ens van deixant i són pocs els joves que agafen el relleu. El passat any vam realitzar un concurs de guatlles en el camp de tir de Dénia amb la sorpresa que va haver-hi molt bona participació i aquest any hem decidit tornar a realitzar la mateixa competició, que celebrarem el proper 9 de juny en el camp de tir de Dénia. Esperem la col·laboració de tots els caçadors.

La caça és molt més del que pensem: és entrega, passió, il·lusió, companyerisme, sacrifici i per damunt de tot, amor a la natura.

Una cordial salutació de part de la Directiva.



Club Ciclista

El Club Ciclista Pedreguer un any més, vol estar present en el programa de "l'Esport en Primavera", en la seva XV edició, donant suport l'esport del ciclisme del nostre poble. En primer lloc, cal fer una ullada a la darrera temporada 2011 carregada d'un programa ciclista molt complet en quant a activitats desenvolupades pel club, com l'organització d'una etapa de la "Volta a la Marina" en el passat Febrer, que va contar en una participació de més d'un centenar de ciclistes de tota la comunitat i en la participació dels corredors locals Pablo Ramirez, Antonio Rene Gil i Cristian Pulido; va ser una prova molt dura degut a l'estat de les carreteres per la pluja. Per altra banda, el corredor local Cristian Pulido continua participant en carreres per tot arreu amb bons resultats, amb el seu nou equip de ciclisme.

En quant a la vessant cicloturista del club, diverses han estat les eixides fora de la nostra comarca, destacant com a més rellevant el viatge als Alps francesos de membres del C.C. Pedreguer i amb la participació també de components del C. C. Segària.

I per finalitzar i mirant aquest any 2012, el C. C. Pedreguer té previst organitzar el proper diumenge 29 d'Abril i dins del programa "L'Esport en Primavera", una "Matinal Popular de Cicloturisme Vila de Pedreguer"; esperant una participació de ciclistes de totes les edats, tant xiquets com a pares i tot aquell aficionat que vullga gaudir d'un matí, en una excursió pels nostres camins rurals, eixint de Pedreguer fins la zona recreativa de Segària on es farà un avituallament, per tornar a Pedreguer.

En un recorregut de 20 km, on el C. C. Pedreguer donarà assistència i suport a tots el participants, recomanant bicicletes de muntanya. El C. C. Pedreguer, amb aquest escrit també vol recordar que el ciclisme és un esport que aporta molts beneficis, tant per la nostra salut i estat de forma física, com per gaudir del companyerisme i com no de la natura i dels entorns de la nostra comarca; tant per carretera com per camins de les nostres muntanyes. Vos esperem.



Futbol Veterans

Salutacions a tot el poble de Pedreguer. Des de el Club Futbol Veterans volem saludar-vos un any més aprofitant l'espai que ens han deixat.

Dir-vos que estem molt contents amb el nou camp de futbol, que no solament el gaudeixen el xiquets i els seniors, el uelets del futbol també l'aprofitem i el disfrutem com si fórem xiquets. Un dels que més el gaudeix és el nostre porter, pobret que es pegava cada bac en el pelat que havia baix de la porteria que li feia por tirar-se moltes voltes.

Volem agrair a l'Ajuntament el gran esforç que ha fet per aconseguir tindre unes instal·lacions com ja tocava. I dir que el primer partit oficial que es va fer al camp de gespa artificial va ser el de Veterans de Pedreguer contra l'Associació d'Emigrants de Dénia, partit que es va jugar el 4 de setembre i que es va guanyar 3 a 2.

Canviant de tema i passant al tema esportiu, dir que cada any tenim aspiracions majors, que van diluint-se com si fora un comprimit efervescent, però a la fi quan treus un balanç objectiu penses que el més agrait és poder fer esport en un ambient lliure i poder gaudir de la companyia de persones meravelloses encara que de vegades es disfressen de Mister Hyde, les burreres de xiquets que encara queden, que en poc temps queden en oblit. Agrair a la Regidora d'Esports tot el que ha fet per nosaltres, als cuidadors del Poli molt eficients, i com no, al Miquel que sempre sap dir allò just en un moment determinat.



Club de Petanca

Ante todo, quisieramos transmitir un cordial saludo a todos los clubes y asociaciones deportivas que forman la gran familia de l'Esport en Pedreguer.

En lo que concierne nuestro club, la temporada 2011 ha sido más bien regular, habiendo sin embargo obtenido nuestro equipo masculino un excelente resultado clasificándose segundo consolación en el torneo interregional celebrado en Tres Cantos (Madrid). En cuanto a las femininas, obtuvieron un respetable cuarto puesto en la liga Inter comarcal Safor/Marina Alta.

Por la presente temporada 2012, las previsiones son que debido a la crisis económica, la directiva tomó la decisión de reducir "las salidas" o sea las participaciones en competiciones exteriores. No obstante respetaremos el mismo calendario de los torneos organizados por nuestro club.



Club Karate Shotokan

Los beneficios de la práctica del Karate-Do

El karate-Do, en general y sin hacer distinciones entre sus diferentes escuelas y/o estilos, es una actividad cuyo origen se remonta a la India. Desde allí, el monje Bohdidarma Daruma, en su viaje de peregrinación, pasa por el Monasterio Shaolin y tras comprobar que los monjes allí eran físicamente frágiles, instaura un sistema de lucha con el fin de que dichos monjes pudieran defenderse de los bandidos, pero también para ser mejores en todas sus capacidades espirituales, pudiendo resistir las largas sesiones de meditación.

Desde allí, llega a Okinawa, y es en esta isla del archipiélago japonés, donde evolucionará, hasta llegar hasta nuestros días. Hoy lo que antaño se convirtió en una necesidad de supervivencia, en una sociedad feudal que prohibía la tenencia de armas, para defenderse de continuos asaltos de ladrones, se ha convertido en una forma de mejora física-psicológica y espiritual, necesaria para el correcto desarrollo de la personalidad, no dejando de ser una forma de autodefensa ante posibles situaciones de agresión, en el transcurso de la vida cotidiana.

Igualmente, se ha convertido en una disciplina deportiva, que aspira en breve a ser incluida como disciplina olímpica.

Tras este, muy breve resumen, de la historia del karate, que podría rellenar estanterías varias, el karate es una actividad que implica el trabajo de todo el cuerpo, sin distinción de lateralidades. Implica una gran concentración y disciplina y puede desarrollarse y practicarse durante toda la vida, ya que dicha actividad, más allá de la vertiente deportiva-competitiva, se adapta a nosotros, crece con nosotros y evoluciona con nosotros.



Karate Shotokan en el lenguaje KANJI japonés.



Físicamente, mejora el sistema cardio-respiratorio, muscular, neurológico, fisiológico y refuerza la estructura esquelética. Estas mejoras, son comunes a casi cualquier actividad física, pero además el Karate-Do, aporta otros elementos que complementan la práctica física y que hacen del karate "algo más".

Estos aspectos son:

- *Autocontrol y autodisciplina emocional. El karate está ligado directamente a la búsqueda de la perfección del carácter, estimulando valores como la rectitud, el esfuerzo, la constancia y el respeto por los demás y nuestro entorno.*
- *Búsqueda de la Paz interior y tranquilidad espiritual, sin estar necesariamente esta última, ligada a temas religiosos, mejorando esto el comportamiento en la vida diaria.*
- *Canalización de la agresividad, liberando de forma controlada la energía acumulada.*
- *Aumento de la capacidad de concentración.*

Todo ello repercute en un aumento de la autoestima y seguridad en uno mismo, al ir enfrentándose a continuos retos, superarlos e ir marcando metas más altas.

Karate Ni Sente Nashi, en el Karate no Existe el Primer Ataque... Precepto de Gichin Funakoshi, considerado padre del llamado Karate Moderno

"El karate-Do, ya sea como arte marcial o como deporte, favorece el desarrollo del ser humano, de forma íntegra. Entrega herramientas que no sólo pueden utilizar dentro del lugar de práctica, sino que son aplicables a la vida cotidiana, aportando así a una vida de mejor calidad y una mejor relación con quienes nos rodean. La práctica constante en los adultos, les dará el equilibrio emocional, produciendo un efecto anti-estrés, además del autocontrol y fortalecimiento corporal inimaginable"

Extracto de "Beneficios de la práctica del Karate-Do" de Natalia Cifuentes. Licenciada en Pedagogía en Educación Física, Deportes y Recreación.

Y todo esto está a disposición de todo/a el que quiera probar a través del Club Karate Shotokan Pedreguer, que en su tercera temporada quiere ofrecer la posibilidad de probar la actividad no sólo a niños y niñas, sino a gente adulta. Cualquier edad es buena para comenzar la práctica del karate. El primer entreno es gratis y sin compromiso.

Tirador: El que llançava els bitllets 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, arreplegava 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.



Associació de Bitlles Jubilats

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

1. Reunir-nos amb les persones d'edat semblant i amb les que tenim moltes coses en comú.
2. Gaudir d'un joc en el que es pot participar des del primer moment sense cap preparació
3. Col·laborar per a què aquest joc popular perdure en el temps
4. 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" era un joc d'aposta i el practica principalment els homes. **Els personatges eren:**

Plantador: Era el propietari de les bitlles i els bitllets. S'encarregava de plantar-les. Quan un tirador guanyava li pagava la quantitat acordada.
Bitllotaire: Tenia la funció d'arreplegar els bitllets llançats i portar-los al nou tirador.

Club Esportiu Pedreguer

Un any més el C.E. Pedreguer vol estar present en la XV edició de l'Esport en Primavera organitzat per l'Ajuntament.

La principal novetat d'aquesta temporada és el camp de futbol de gespa artificial, el qual ens ajuda a gaudir en millors condicions de l'esport que tant estimem.

En referència a l'actualitat esportiva dels dos equips del C.E. Pedreguer, l'equip sènior està classificat en la 9a posició del grup 14é de la 2na regional, i l'equip juvenil en la 8a del grup 11é de 3era regional.

L'equip sènior va començar la temporada amb moltes novetats, començant per l'entrenador i alguns jugadors, però s'ha vist perjudicat per lesions importants d'alguns jugadors. Els juvenils, també amb entrenador nou, estan millorant la temporada anterior i realitzant molts bons partits.

Des del C.E. Pedreguer volem fer una crida a l'afició del poble per a que acudisca a donar suport als dos equips i així, entre tots, acabar la temporada el millor possible.

Aquesta primavera gaudiu de l'esport amb el C.E. Pedreguer.



Club Equestre

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 afegixen 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'àrbit 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 segons el seu pes (120 kg - 220 kg, 221 kg - 320 kg, 321 kg - 420 kg, 421 kg - 520 kg, 521 kg fins al límit).

Les curses també inclouen proves de dues, tres i quatre cavalleries que estiren del mateix carro, cada una guiada per un carreter, i on la coordinació d'animals i carreters ofereixen un espectacle plè 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 tirasset (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.



ABRIL '12

Dil	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DIVENDRES 20

PILOTA
VI TORNEIG DE RASPALL AFICIONATS.
SEMIFINALS de la 1ª i 2na categoria
Trinquet Municipal, 20,00 h.
Org. Club Pilota Pedreguer

DISSABTE 21

ESCOLA MULTIESPORTIVA
DIA DE CONVIVÈNCIA Diverses activitats
Col·legi Alfàs. De les 17,00 h a les 19,00 h
Org. EEM

DIUMENGE 22

ESPORT EN FAMÍLIA: SENDERISME
La Torre del Gerro
Concentració a la rotonda del
Sequier a les 9,00 h. Portar esmorzar.
Org. Aj. de Pedreguer - Gestkal XXI

TIR AMB ARC

TALLER DE TIR AMB ARC: *vine a provar punteria!*
Poliesportiu Municipal, a les 11,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

PETANCA

XI TORNEIG LEP · 1ª Fase
Parc del Patronat, 9,00 h
Org. Club Petanca Pedreguer

DIJOUS 26

CONFERÈNCIA
La inclusió de persones con discapacidades a través del deporte
Jimmy Higuera. Llicenciat en ed. física,
i president de l'Assoc. *Condenados al Bordillo*.
Casa de Cultura. 20,00 h

DIVENDRES 27.

IX TRIATLÓ MAJOR
Activitat per a persones jubilades
Poliesportiu municipal, 9,30 h

DIJOUS 10

TALLER D'AUTODEFENSA PERSONAL
Per a persones majors de 15 anys
Tots els dijous de maig i de juny
Pavellonet de l'Institut de les 19 h a les 20 h
Preu. 15 · Org. Club de Karate Shotokan

FUTBOL SALA

I CAMPIONAT DE FUTBOL SALA
INF-CADET FEMENÍ
Poliesportiu municipal a les 18,00 h

DIVENDRES 11

EXPOSICIÓ
HISTÒRIA DE LA PETANCA A PEDREGUER
Casa de Cultura, 20,00 h.
Org. Club de Petanca Pedreguer

PILOTA

VI TORNEIG DE RASPALL AFICIONATS.
FINALS de la 1ra i 2na categoria
Trinquet Municipal, 20,00 h.
Org. Club Pilota Pedreguer

DISSABTE 12

BADMINTON
III CAMPIONAT PER PARELLES. FASE PREVIA
Per a infants/ cadets, masculí/femení
Pavelló de l'IES, 9,30 h

TALLER D'INICIACIÓ A LA BTT

I AL CICLOTURISME: Sessió teòrica
Casa de Cultura. De 17,00 h a 19,00 h
Mínim : 5 persones Preu : 5 euros

DIUMENGE 13

TALLER D'INICIACIÓ A LA BTT
I AL CICLOTURISME: Sessió pràctica
Ruta : Pedreguer- Montgó - Pedreguer
De 9,00 h a 13,00 h
Mínim : 5 persones

CINE ESPORTIU

Documental : *Murderball*
Espai Cultural a les 20 h
Col·labora : Cine Club Pessic

DISSABTE 16

IX PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració: Glorieta de la Creu a les 22 h.

DIJOUS 17

CONFERÈNCIA
La motivació en l'esport com a eina de treball
Neus Llacer Villodre. Llicenciada en Ciències
de l'Activitat Física i l'Esport
Casa de Cultura, 20,00 h.

PILOTA

VI TORNEIG DE RASPALL AFICIONATS.
SEMIFINALS de la 1ª i 2na categoria
Trinquet Municipal, 20,00 h.
Org. Club Pilota Pedreguer

KARATE

KARATE PER A TOTS: VINE I PARTICIPA !!!
Els Porxens a les 19,30 h
Org. Club de Karate Shotokan

DIUMENGE 29

ESCOLA D'ATELETISME
DIA DE CONVIVÈNCIA Diverses activitats
Poliesportiu municipal. De les 11h a les 13h
Org. EEM

ESCOLA DE PILOTA

DIA DE CONVIVÈNCIA Diverses activitats
Trinquet de pilota. De les 11h a les 13h
Org. EEM

CICLOTURISME

III MATINAL POPULAR CICLISTA.
Recorregut fins l'àrea recreativa de Segaria
Portar bicicleta i recapte. L'organització
posarà la beguda i la picadeta.
Concentració als Porxens a les 9,00 h.
Org. Club Ciclista Pedreguer

DISSABTE 19

BADMINTON
III CAMPIONAT PER PARELLES. FINALS
Per a infants/ cadets, masculí/femení
Pavelló de l'IES, 9,30 h

ACTIVITAT ESPORTIVA

ACTIVITAT RECREATIVA
PER A PERSONES AMB DISCAPACITAT
Els Porxens. De 18 h a 20 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer i
Associació Condenados al bordillo.

ESCOLA DE FUTBOL (equip cadet)

DIA DE CONVIVÈNCIA: Diverses activitats
Poliesportiu municipal
Org. EEM

FUTBOL SALA

I CAMPIONAT DE FUTBOL SALA
INF-CADET FEMENÍ. Finals
Poliesportiu municipal a les 18 h

DEMOSTRACIÓ DE WUSHU-KUNFÚ I TAI CHI

Poliesportiu municipal a les 19,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIUMENGE 20

ESPORT EN FAMÍLIA: CICLOTURISME
Ruta dels Clots
Concentració al P3 a les 9 h. Portar esmorzar.
Org. Aj. de Pedreguer - Gestkal XXI

PETANCA

XI TORNEIG L'ESPORT EN PRIMAVERA. Finals
Parc del Patronat. 9 h
Org. Club Petanca Pedreguer

JOCS TRADICIONALS

TRADJOCOS DE LA MARINA ALTA
Moraira. 9 h

CINE ESPORTIU

Pel·lícula : *Carros de fuego*
Espai Cultural a les 20 h
Col·labora : Cine Club Pessic

DISSABTE 23

IX PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració : Glorieta de la Creu a les 22 h.

EXPOSICIÓ

Mujeres en forma contra la exclusión:
experiencias europeas de
inserción por el deporte.
Casa de la Cultura a les 20 h.
Fins el 17 de juny

DIJOUS 24

CONFERÈNCIA
La obesidad en España, un problema de salud pública: sus causas, consecuencias y políticas vigentes de prevención.
Rocio Ortiz Moncada, Dep. d'Infermeria comunitaria,
medicina preventiva i salut pública i història de la ciència.
Casa de Cultura. 20,00 h.

DISSABTE 26

ATELETISME
XXI CURSA POPULAR VILA DE PEDREGUER. Cursa
puntuable pel XVI Circuit a peu de la Marina Alta. IX
CURSA NO COMPETITIVA VILA DE PEDREGUER (3,5 Km).
Plaça Major. 17 h · Org. Club d'Atletisme Cametes

FRONTENNIS

XIII CAMPIONAT DE FRONTENNIS
Frontó municipal, 17,00 h.
Org. Associació de Frontennis Pedreguer

FOTOGRAFIA ESPORTIVA

I RALLY FOTOGRÀFIC ESCOLAR
Dirigit a persones menors de 15 anys.
Basses en www.esportivat.es
Org. Ajuntament de Pedreguer - Gestkal XXI

JUNY '12

Dil	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
					1	2
					3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DIVENDRES 1

II CAMPIONAT DE TENNIS TAULA.
ELIMINATORIES
Espai Jove. 17 h
Inscripció gratuïta, fins el divendres 30 de maig

DISSABTE 2

II CAMPIONAT DE TENNIS TAULA. FINALS
Espai Jove. 10 h

TIR I ARROSSEGAMENT

IX CONCURS DE TIR I ARROSSEGAMENT
Polígon Les Galgues · Vesprada
Org. Club Esportiu Equestre Pedreguer

ESCOLA DE FUTBOL (equip infantil B)

DIA DE CONVIVÈNCIA: Diverses activitats
Poliesportiu municipal
Org. EEM

DIUMENGE 3

ESPORT EN FAMÍLIA:
CICLOTURISME
Ruta de la Bolata i la Magnolia de Sanet i Negrals
Concentració al P3 a les 9,00 h. Portar esmorzar.
Org. Ajuntament de Pedreguer - Gestkal XXI

ESCOLA DE BASQUET

DIA DE CONVIVÈNCIA
Diverses activitats, gimkana i dinar de germanor
Poliesportiu municipal. De les 11 h a les 13 h
Org. EEM

TIR I ARROSSEGAMENT

IX CONCURS DE TIR I ARROSSEGAMENT
Polígon Les Galgues · Matí
Org. Club Esportiu Equestre Pedreguer

CURSA

X CURSA DE MUNTANYA I SENDERISME
OCAIVE PEDREGUER
Plaça Major. Eixida : 8 h · Arribada : 12 h

ESCOLA DE FUTBOL

(equip infantil A)
DIA DE CONVIVÈNCIA
Diverses activitats
Poliesportiu municipal · Org. EEM

DIUMENGE 27

BATEIG DE BUSSEIG A XABIA
De les 10 h a les 14 h
Instructors qualificats
Segur de busseig
Edat mínima : 16 anys
Màxim: 15 persones
Preu 35 € preu normal : 60 €
Preu per Ajunt : 45 €
INFORMACIÓ I INSCRIPCIÓ :
Oficina d'Esports,
pels matins , fins 23 de maig
Org. Ajuntament de Pedreguer

CINE ESPORTIU

Documental : *Tocando el vacío*
Espai Cultural a les 20 h
Col·labora : Cine Club Pessic

DISSABTE 6

IX PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració : Glorieta de la Creu a les 22 h.

DIJOUS 7

CONFERÈNCIA
Mitos y falsas creencias en la practica fisicodeportiva
Jimmy Higuera.
Llicenciat en ed. física, i president
de l' Assoc. Condenados al Bordillo.
Casa de Cultura . 20,00 h

DISSABTE 9

FUTBOL SALA
V TORNEIG DE FUTBOL SALA
DE QUINTADES
Participants:
nascuts al 1994 o abans
Poliesportiu Municipal, 8 h
Org. Club Esportiu Pedreguer
ESCOLES ESPORTIVES

CLOENDA DE LES ESCOLES

ESPORTIVES MUNICIPALS
Poliesportiu Municipal. 17,30 h

CAÇA

TIRADA DE GUATLA
Camp de tir de Denia, 16,00 h
Org. Club de Caça El Castellet

DIUMENGE 10

GIMCANA AQUÀTICA
per a xiquets i xiquetes de 6 a 14 anys.
Piscina Municipal a les 11 h
Org. Aj. de Pedreguer - Gestkal XXI

DILLUNS 11

FOTOGRAFIA ESPORTIVA
EXPOSICIÓ DEL I RALLY
FOTOGRÀFIC ESCOLAR
Espai Cultural, 20,30 h.
Org. Aj. de Pedreguer - Gestkal XXI

PISCINA

INAUGURACIÓ DE LA
TEMPORADA ESTIVAL
Mes informació a www.esportivat.es

DISSABTE 13

IX PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració: Glorieta de la Creu a les 22 h.

DIVENDRES 15

FRONTÓ
X CAMPIONAT DE FRONTÓ (Parelles)
Poliesportiu Municipal. 19 h
Org. Club de Pilota

BITLLES

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

ESCOLA DE TENNIS

DIA DE PORTES OBERTES
Diverses activitat
Club de Tennis La Sella.
De les 10 h a les 13 h
Org. EEM

DISSABTE 30

IX PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració: Glorieta de la Creu a les 22 h.

FUTBOL

II CAMPIONAT LOCAL DE FUTBOL 7
Categories : infantil · cadet i juvenil · sènior
Poliesportiu municipal, 19 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 16

ESQUAIX
IX CAMPIONAT D'ESQUAIX
Poliesportiu Municipal. 17,00 h

ESCOLA DE FUTBOL

(equips benjamí A - B i aleví)
DIA DE CONVIVÈNCIA
Diverses activitats
Poliesportiu municipal
Org. EEM

DIUMENGE 17

KARATE
KARATE PER A TOTS
VINE I PARTICIPA !!!
Els Porxens a les 11,00 h
Org. Club de Karate Shotokan

TIR AMB ARC

TALLER DE TIR AMB ARC
vine a provar punteria!
Poliesportiu Municipal, a les 11h

DISSABTE 23

V CAMPIONAT DE TENNIS ESCOLAR
Club de Tennis La Sella, 10,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer
Club de Tennis La Sella

ESCOLA DE FUTBOL

(equip prebenjamí A- B)
DIA DE CONVIVÈNCIA
Diverses activitats
Poliesportiu municipal
Org. EEM

DIUMENGE 24

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

TAI CHI PER A TOTS

Parc del Patronat. De 11 h a 12,30 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

Aeròbic

Centrant-nos en el treball cardio-respiratori, l'aeròbic és una disciplina del fitness que consisteix en realitzar moviments al ritme de la música. A més a més d'augmentar l'energia amb l'aeròbic es desenvolupa la força, la flexibilitat i la coordinació.

BENEFICIS

- **Nivell cardiovascular i respiratori:** Es fortaleix el múscul del cor i augmenta la capacitat del consum d'oxigen al igual que la dels pulmons. Augmenta la resistència davant l'exercici físic, disminueix la freqüència cardíaca en repòs i afavoreix la prevenció malalties cardíques.
- **Nivell muscular i esquelètic:** Millora la resistència dels ossos i formació d'aquest teixit. Major protecció de les articulacions gràcies a l'increment de la seua lubricació i elements nutritius. Aporta una major reserva energètica al múscul. Afavoreix la prevenció de lesions de músculs, d'ossos i articulacions.
- **Nivell psíquic i emocional:** Disminueix l'estrès gràcies a la desconexió de les rutines diàries. Redueix els estats depressius i d'ansietat. Augmenta la sensació de benestar, eficàcia reparadora de la son, l'agilitat. Millora la capacitat de concentració i la coordinació, i diferents qualitats psicomotrius com la percepció, la memòria o la flexibilitat.



Ioga

En l'actualitat, hi ha nombrosos sistemes per a equilibrar i mantindre el cos en bon estat físic. El ioga és el mètode humà més antic del món originari de l'Índia; compta amb una antiguitat de més de cinc mil anys. Ioga és un terme que significa <unió>. Representa la unió del cos i la ment i, així mateix, els mètodes per a recuperar eixa unió. Consistix en posar baix el nostre control la voluntat de la ment i les funcions psicòmàtiques, aprenent a subjugar els pensaments.

Els exercicis físics i estàtics de ioga es denominen "asanes", una paraula que significa postura estable, que ha de ser mantinguda durant un cert temps. Les asanes treballen en la maquinària interna i externa del cos: glàndules, òrgans, músculs i sobre les parts més profundes i subtils i actuen com una medicina natural. Integrar les asanes de ioga amb la gimnàstica postural o de manteniment, suposa un complement idoni per a previndre el deteriorament de l'aparell locomotor. Els diferents òrgans, tant interns com externs, són estimulats a través dels diferents moviments de les asanes i són tonificats perquè el seu funcionament resulte més eficaç.

El desenvolupament muscular no és sempre sinònim d'un cos saludable; la salut és un estat en què tots els òrgans funcionen perfectament sota el control intel·ligent de la ment, d'ací que la combinació d'amb dos disciplines es tradueix en resultats positius des de l'inici de la pràctica dels mateixos. El problema que més comunament s'atribuïx a l'envelliment, tal vegada siga la pèrdua de mobilitat i memòria. Gràcies a la combinació d'exercicis aplicats al llarg del curs es podrà millorar la mobilitat articular i flexibilitat del cos. Segons el quadre que presenten els alumnes es decidirà estructurar la metodologia de la classe en dos parts definides. D'una banda, a nivell general, es tracta al conjunt dels alumnes en les mateixes condicions i on tots realitzen els exercicis en la mesura de les seues possibilitats. Posteriorment s'adapten els exercicis aplicats a cada persona en concret, a fi de millorar les malalties més cròniques.

PROGRAMA D'ACTIVITATS FÍSQUES PEDREGUER '12

Malalties com ara: la hipertensió, depressió, atrofia de l'aparell locomotor, problemes respiratoris, insomni, fatiga crònica, etc. Amb este mètode es tracta amb profunditat cada cas en particular i s'apreciant una notable millora en els problemes que presente cada persona, derivats majoritàriament de l'edat i la inactivitat d'una vida sedentària. La practica dels exercicis desenrotllats al llarg del programa d'activitats marcat, ajudara a aconseguir:

- Un cos més equilibrat, elàstic i resistent
- Un substancial millorament de totes les funcions de l'organisme
- Una millor capacitat per a la recuperació
- Un elevat desenrotllament de l'atenció i major facilitat per a la concentració
- Més estabilitat emocional
- Un elevat to vital
- La prevenció de determinats trastorns físics i psíquics
- L'estimulació i atenció mental
- Una relaxació i assossec generalitzat
- La superació de les dificultats que ells mateixos s'havien creat.

Es reposarà l'estat de salut del grup en general, i es veuran així els progressos i l'evolució en el temps transcorregut des de l'inici de les activitats. Es pot comprovar una millora en les relacions personals i d'integració, formant-se un grup actiu, dinàmic. Definitivament millorarà la qualitat de vida dels participants i aprendran nous hàbits de conducta aplicables al quefer diari amb una mentalitat més oberta i alegre.

Juanma Toledo Buigues.



Gimnàs

PAUTES EN EL GIMNÀS

No comences de forma sobtada

Arribar a la sala i començar sense realitzar uns minuts d'escalfament és molt perjudicial perquè els músculs passen d'estar en repòs i freds a realitzar moviments bruscs. És recomanable dedicar entre 5 o 10 minuts a l'escalfament perquè el cor augmente el seu ritme i comence a bombar major flux de sang a tots els músculs. El millor és fer una mica de cinta. Així que oblidat de començar sobtadament a alçar peses.

Estira en acabar

Si l'escalfament és imprescindible en començar la sessió d'entrenament, també ho és el estirament en finalitzar, sobretot el dels músculs que hages treballat eixe dia. L'estirament permet als músculs tornar a una situació de repòs però també els dota de flexibilitat evitant dolors posteriors.

Vesteix-te per a anar al gimnàs

El més important és anar còmode, no anar a l'última. Tant la roba com les sabatilles han de ser adients per a l'activitat que vages a realitzar. També han de ser transpirables.

No t'oblides de respirar

Veure pòmuls unflats, cares roges i llavis atapeïts aguantant la respiració és alguna cosa molt habitual en els gimnasos. I és totalment perjudicial per al nostre organisme. Una correcta respiració en el gimnàs consisteix a espirar en la fase més intensa de l'exercici -quasi sempre en l'aixecament del pes- i inspirar en la volta a la posició inicial.

Pes adequat

No per alçar més pes els teus músculs van a créixer més ràpid. Molts s'equivoquen quan carreguen en la barra més pes del que poden alçar i corren el risc de patir lesions en forma d'esquinçaments musculars. Els experts recomanen que el pes emprat ha de permetre realitzar almenys 6 o 8 repeticions per sèrie per a poder arribar a l'anomenada fallada muscular.

Alimentació i hidratació

En la teua alimentació no poden faltar dues coses: proteïnes i aigua. Les primeres permeten al múscul créixer però també "reparar-se" després d'una dura jornada de gimnàs. L'aigua és importantíssima perquè manté el cos hidratat. Quant a menjar abans o després de l'entrenament hi ha opinions per a tots els gustos, encara que la majoria coincideix a afrontar la jornada de treball en dejú o bé menjar alguna cosa lleuger com un plàtan i evitar els làctics o els menjars pesats. I en la sala sempre amb la teua botella d'aigua.

Els descansos són bons

El repòs és fonamental per dues raons. La primera és evitar el sobreentrenament i permetre-li al múscul que puga créixer. La segona és evitar lesions que poden tenir-te allunyat del gimnàs una bona temporada. Si et trobes feble -ja siga per grip o qualsevol infecció- o estressat pren-te uns dies lliures.

Rutina personalitzada

El que val per al teu amic potser no val per a tu. Tampoc et deixes guiar per aqueixes rutines de treball publicades en revistes o a Internet. El millor és que parles amb el monitor de sala perquè et faça una rutina d'acord amb els teus objectius -no tothom cerca el mateix- i que s'ajuste a la teua condició física.

No et compares

Si la persona amb la qual coincideixes en el gimnàs alça quasi 20 quilos més que tu. Fins i tot et supera aqueix que és més baix, més prim i amb menys múscul que tu. El consell és que deixes fóra de la sala qualsevol sentiment d'inferiorita i que faces els exercicis o llevants el pes adequat al teu estat físic, ni més ni menys.

No visques en el gimnàs

Els experts adverteixen que el temps en la sala de musculació -o en la zona de cardio- no hauria de superar l'hora. És més, assenyalen que amb 45 minuts l'esportista satisfà totalment les seues necessitats d'entrenament.

Fes-te una revisió mèdica

Per fora pot semblar que estàs sa i en forma al 100% però no sabem si el teu organisme corre el risc de fallar o de no suportar un excés important de treball cardiovascular. Qualsevol esportista major de 35 anys hauria de sotmetre's a una revisió mèdica per a tenir controlats òrgans com el cor, per exemple. A més, una revisió mèdica et permetrà adaptar el teu entrenament a la teua capacitat física.

La ment on ha d'estar

La teua ment ha d'estar sempre en l'exercici, no en el lligue de l'última nit o en tot el treball que tens pendent en l'oficina. És molt important que estigues totalment concentrat en el que estàs fent, sobretot per a controlar la postura.



Gimnàstica de Manteniment

Deixant enrere que la activitat física és només per a joves o esportistes, hem de tindre present que l'exercici físic és més que una activitat per a romandre saludables.

Els ja coneguts beneficis de l'activitat física sota el cor o el sistema muscular, és bo conèixer també que l'exercici modifica en forma positiva a nivell del cervell, social i cognoscitívament i ha estat un factor clau en el desenvolupament del pensament humà. L'exercici et fa sentir-te bé. Quan realitzem exercici el cervell allibera unes substàncies químiques anomenades *ENDORFINES* que et fan sentir-te més feliç. Potser aquesta siga una molt bona raó per a continuar practicant una activitat física o començar si encara optes per una vida sedentària. Anima't!!



Tai Chi Chuan

DEFINICIÓ

El Taichichuan és un art marcial mil·lenari d'origen xinès, 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 calfament 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 ajudarà 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.



Taller 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 passatemp 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 son jubilats estrangers, que superen els 60, 70, inclós 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.

(...) En fi, tot un món de possibilitats els que ofereix la pràctica del tir amb arc!

Jesús Aragón Fornés
Monitor de tir amb arc



ATLETISME



KARATE



TENNIS



PSICOMOTRICITAT



PILOTA



MULTIESPORTIVA



BÀSQUET ALEVÍ



BÀSQUET ALEVÍ NP1



BÀSQUET INFANTIL P



BÀSQUET INFANTIL AUT.



BÀSQUET CADET IRP



BÀSQUET BENJAMÍ MIXTE



FUTBOL INFANTIL A



FUTBOL CADET



FUTBOL BENJAMÍ B



FUTBOL SALA FEMENÍ



FUTBOL PREBENJAMÍ B



FUTBOL INFANTIL B



FUTBOL PREBENJAMÍ A



FUTBOL BENJAMÍ A



FUTBOL ALEVÍ

L'esport s'ha instaurat en la nostra societat com un paradigma de salut, oci i educació. Per a aquest darrer factor, el de l'educació, l'esport suposa un dels principals mitjans amb els quals compta la col·lectivitat per a transmetre tota una sèrie de valors i actituds positives entre el més joves. La pràctica esportiva suposa una millora de la relació amb la resta de companys, afavoreix la capacitat de treballar en equip, agilitza la ment i agusa l'estratègia esportiva, propicia l'esperit de superació un conjunt d'aspectes físics i psíquics que conformen un estil de vida saludable.

Cal insistir en el fet que la tasca d'educar no és única i exclusiva d'un determinat col·lectiu sinó que és el conjunt de la societat qui ha de responsabilitzar-se'n. L'administració, els docents, els familiars i, en definitiva, l'entorn més pròxim als escolars, tenen la missió d'inculcar-los els coneixements que els seran útils per al dia de demà i, d'establir unes bases educatives fermes i perdurables en el temps, que serviran per a instruir als més joves i així successivament, transmetent-se de generació en generació. Ha de ser, doncs, un context educatiu en el qual s'allunyen les conductes nocives i pernicioses fent prevalència d'aquelles beneficioses.

És un fet palès que des de les Escoles Esportives Municipals implantem models educatius per a l'aprenentatge de les diferents modalitats esportives, per al desenvolupament de les qualitats físiques dels alumnes així com també per al perfeccionament del seu rendiment esportiu. No obstant això, considerem que els nostres escolars han de ser bons a nivell esportiu però millors a nivell personal, amb un bon bagatge formatiu i amb l'assoliment d'uns valors que reforcen la seua personalitat i que els guien en un futur. És a dir, que exercim una formació integral sobre el nostre alumnat. Evidentment, la implantació d'aquest model requereix una planificació prèvia i una posterior revisió i avaluació de resultats.

Hem esmentat les **Escoles Esportives Municipals**, d'ara en avant EEM, com a conjunt però darrere d'aquestes sigles hi ha una gran quantitat de persones que mereixen ser mencionades per tal com duen a terme una tasca educativa important. D'una banda, comptem amb la figura d'una presidenta, un director i una coordinadora general. De l'altra, hem de dir que el complex d'EEM el formen deu escoles diferents (atletisme, bàsquet, futbol, futbol sala, karate, multiesportiva, pilota valenciana, psicomotricitat, tennis i tir amb arc) que compten amb un total de 355 alumnes. **Les dades** relatives a cada escola són les següents: pel que fa a l'escola de futbol, comptem amb 1 coordinador, 8 monitors i 8 equips entre els quals es reparteixen 125 alumnes.

Quant a l'escola de bàsquet, hi ha 1 coordinadora, 4 monitors i 6 equips que integren els 65 alumnes amb què hi compta. Per a la resta d'escoles, amb menor nombre d'alumnes cadascuna, hi ha un coordinador i el respectiu monitor; el nombre d'alumnes es distribueix de la següent manera: en l'escola d'atletisme hi participen 37 alumnes, en la de karate (conveni amb el club de karate Shotokan de Pedreguer) són 34 alumnes, les escoles de pilota valenciana, i la multiesportiva compten amb 23 alumnes cadascuna, l'escola de tennis suma un total de 21 alumnes, la de futbol sala 12 alumnes en quant a la de psicomotricitat hi ha 10 alumnes i en el taller de tir amb arc, 5 alumnes.

Unes línies més amunt hem parlat de l'educació com a eina bàsica per a la implantació de valors positius entre els més joves de la societat. Però la realitat ens mostra, i cada vegada amb més freqüència, conductes agressives, discriminatòries, arrogants... entre els joves esportistes però també, i és en aquest punt on cal que hi reflexionem amb major deteniment, entre l'entorn més pròxim: el familiar i el dels tècnics esportius. Per aquest motiu, en l'actual temporada (2011/12) hem volgut analitzar la situació en què es troben les EEM i, en aquesta ocasió, l'escola que ha ocupat el nostre estudi ha sigut la de futbol per raons de nombre d'alumnes i perquè aquest esport és a dia de hui el més mediàtic i aquell que genera majors polèmiques respecte les actuacions tant per part de jugadors així com també d'entrenadors i aficionats.

Des de l'**escola de futbol** sempre hem apostat per l'esportivitat i el **respecte** a l'equip contrari, així com també a les regles del joc. Arran dels comportaments esmentats vam elaborar un test en el qual els escolars havien de respondre a qüestions que plantejaven situacions sobre actituds problemàtiques i els resultats van ser els següents: pel que fa al respecte envers els altres companys, en la majoria de casos (87.71%) els enquestats aproven que l'entrenador faça participar jugadors suposadament menys hàbils sense tenir en compte les repercussions que aquest fet pugua tenir en el marcador.

Aquesta dada es recolza en el sentiment de grup que mostren pràcticament el mateix nombre de participants (84.36%), els quals no deixarien sense jugar l'últim company que és escollit per a formar part d'un equip i l'acollirien al propi, es a dir mostren una excel·lent **companyonia**.

Per una altra banda, un poc menys dels escolars enquestats (81.24%) mostren una actitud positiva cap al **fair-play** i diuen respectar les decisions arbitral. Sobta, però, que solament un poc més de la meitat dels enquestats valore guanyar **honestament** (58.47%), és a dir, sense cometre cap tipus d'infracció en el joc. Ens ha de preocupar aquesta última dada i hem de treballar per tal d'aconseguir un joc net i amb un resultat merescut.

Cal que remarcuem la relació directa que s'estableix entre les variables estudiades i l'edat dels participants enquestats perquè a mesura que augmenta l'edat també ho fa l'afany per guanyar. D'on prové aquesta connexió? Hem de preguntar-nos fins a quin punt poden influir els mitjans de masses en el comportament dels participants de les EEM i si és possible que la comparació amb els equips d'elit ens porte a canviar les nostres actituds fent-nos oblidar que cal gaudir sense que els resultats aconseguits esdevinguin una obsessió.

Amb aquestes dades, tots hem de replantejar-nos quina educació donem als escolars perquè tant els familiars, els tècnics esportius com els gestors i dirigents tenim l'obligació de conduir-los cap a actituds respectuoses i esportives, però sobretot hem d'inculcar-los uns valors que els facen ser millors persones.