



# ESPORTS

NÚM. 3 2011  
DE L'1 D'ABRIL AL 26 DE JUNY

## XIV EDICIÓ L'ESPORT EN PRIMAVERA



TRINQUET  
MUNICIPAL



Ajuntament de  
Pedreguer

REGIDORIA D'ESPORTS



**Futbol** Multiesport  
**Basquet** Psicomotricitat  
**Tennis** Karatè  
**Atletisme** Pilota

**escoles  
esportives  
pedreguer**

www.esportivat.es

# Benvinguts a l'Esport en Primavera 2011

Benvinguts a tots de nou a aquesta cita anual amb l'esport en la *XIV edició de l'Esport en Primavera*, un esdeveniment ja consolidat després dels seus catorze anys d'existència i que és un reflex de l'alt nivell esportiu que té Pedreguer a la nostra comarca, sobretot reflectit en la gran quantitat de ciutadans que practiquen algun tipus d'esport, ja sigui a nivell competitiu com simplement dins d'una filosofia de vida, on l'exercici és un dels seus principals pilars per aconseguir aquesta "qualitat de vida i salut" que tots desitgem.

Des de la Regidoria d'Esports treballem dia a dia per atendre la gran demanda esportiva que té Pedreguer, estant sempre a la disposició de l'usuari i les seves necessitats, d'una manera personalitzada, àgil i directa, atenent d'una forma especial als joves de les nostres *Escoles Esportives Municipals*, que són el futur del nostre poble, com també donant un suport incondicional a totes les associacions i clubs del nostre municipi perquè puguin dur a terme els seus projectes esportius.

Actualment es treballa també en un objectiu important: oferir un alt nivell de qualitat en tota l'oferta esportiva del nostre municipi i en les seves instal·lacions. Dins d'aquesta línia d'actuacions hem aconseguit que les nostres instal·lacions esportives, després de molts anys de reivindicacions dels esportistes pedreguers, es modernitzen i es vagen adaptant a l'actual demanda esportiva, així com a les necessitats dels usuaris. *Les importants obres de millora realitzades en el Trinquet, el nou camp de futbol de gespa artificial (que serà una realitat per a la propera temporada), o els tràmits per a iniciar, el més aviat possible, les obres de la 1ª fase del pavelló*, són una bona mostra de l'important treball i esforç econòmic realitzat durant aquesta última legislatura des de l'Ajuntament de Pedreguer.

Queden encara molts projectes importants per dur a terme, per la qual cosa seguim treballant dia a dia, sempre amb el vostre suport, perquè aviat puguem ser una realitat com els anteriorment esmentats, i amb la finalitat que tots els nostres ciutadans puguem gaudir d'ells i fer ús d'unes instal·lacions de primer nivell per practicar els seus esports favorits en les millors condicions.

Vull agrair des d'ací a totes les persones, clubs i associacions esportives que han fet possible un any més, amb la seva col·laboració, una agenda per a aquesta nova edició de l'Esport en Primavera, variada, atractiva i amb tot tipus d'activitats per a que tots en general, menuts, majors, i mes majors, puguem gaudir de l'esport aprofitant l'arribada del bon temps. Aprofiteu l'ocasió per felicitar al Centre Excursionista en el seu 40 aniversari, una mostra més que representativa, del que és l'esport a Pedreguer.

Ressaltar alguna de les novetats per a aquesta edició, *com poden ser el taller de unihockey-floorball, el I campionat de futbol 7, el concurs de grafitis esportius, la matinal popular ciclista, o l'exposició "Història de l'Atletisme a Pedreguer" del club Cametes, entre moltes altres, sense deixar de nomenar activitats ja consolidades any rere any, com poden ser el triatló major, la cursa popular, els passejos a la fresca, o els tornejos de pilota, entre altres, en un any on el nom de Pedreguer ha arribat al més alt del nostre esport autòcton, la pilota valenciana, en proclamar-se l'equip Pedreguer-MasyMas campió indiscutible del Circuit Bancaixa 2011.*

Solament em queda animar-vos a participar amb il·lusió en aquesta nova edició de l'Esport en Primavera, i que l'esport estiga sempre present als carrers del nostre poble a través de tots vosaltres.

Manuel Almiñana Leconte  
Regidor d'Esports  
Ajuntament de Pedreguer



## Club d'Atletisme Cametes

Un any després, el club d'atletisme Cametes Spat torna a participar en aquesta edició de l'esport en primavera i durant aquest temps ha continuat aconseguint els mateixos i millors èxits de la temporada passada. Vàrem tornar a guanyar el 14é Circuit a Peu de la Marina Alta que consta d'un gran nombre de curses disputades per alguns pobles de la comarca i un d'entre ells és la del nostre poble, Pedreguer.

Cal anomenar que alguns membres del club han participat en la duríssima maratón de Sevilla aconseguint els 42.195 metres amb uns temps espectaculars. Altres han realitzat un fum de curses, tant de muntanya, com mitges maratons i populars i han deixat el nom del club en boca de molts rivals.

També assenyalar la nova incorporació al club atletisme Cametes Spat d'un gran nombre d'atletes femenines i varis atletes masculins, per tant el club cada any creix més i vos convida a que formeu part de la nostra família, perquè no som només un club, sinó una família que cada dia creix més, gaudiu el dia a dia en els entrenaments, en les curses, en reunions.

Recordar que aquest any, el dia 21 de Maig és celebrarà la 20ª volta a peu a Pedreguer amb un recorregut d'uns 10.000 metres.

Vos convidem a participar a tots els xiquets i xiquetes, dones, homes, tant del poble com forasters i a passar una estona molt divertida fent allò que tant ens agrada a la gent que és del club com a la resta de gent que li agrada practicar aquest meravellós esport.



## Associació de Bitlles Jubilats de Pedreguer

Aprofitem aquesta oportunitat per a convidar a totes les persones jubilades que vinguen a jugar amb nosaltres a aquest joc tradicional. És un joc senzill i divertit. No necessita cap habilitat especial i des d'un primer moment qualsevol pot jugar sense cap aprenentatge previ. Ens reunim tots els diumenges pel matí al Patronat per a passar una bona estona en companyia dels nostres amics.

### UN JOC OBERT A TOTHOM

Grans i menuts, homes i dones, tothom pot practicar les Bitlles catalanes. Cal combinar força i punteria per tal de superar-se a cada tirada, mantenir ferm el pols i saber-se concentrar.



### LES BITLLES I ELS REFRANYS

**"Unes bitlles a les mans, joc per a petits i grans"** - Per la seva senzillesa el pot practicar qualsevol persona.

**"Tenir tan poc coneixement com un joc de bitlles"** - Es diu de la persona imprevisible (com les bitlles a voltes cauen i a voltes no).

**"Qui per Nadal juga a bitlles, per Pasqua s'escalfa els talons"** - Vol dir si per Nadal fa bo, per Pasqua farà fred.

**"Fer-ho a punta de bitlla"** - Fer la cosa més difícil.

**"Bitlles, butxaques buides i peus cansats"** - De quan es feien apostes.

**"Entre bitlla i bitlla"** - Es diu d'aquell que es troba en una situació confusa.



## Centre Excursionista de Pedreguer

40 anys CEP - 1971/2011

Quaranta anys del Centre Excursionista

40 anys amb la motxilla, trepitjant camins i coneixent les nostres terres

Començarem abans però va ser 1971 l'any de la legalització. Han passat 40 anys des d'aquell primer setanta. Han estat anys trepitjant camins i sendes per les nostres muntanyes i per les altres, de conèixer el nostre País i els altres, d'amistats i d'històries, d'encerts i entrebancs, decepcions i moltes satisfaccions.

L'any embrionari el 1970, inici d'alguna que altra activitat, dels primers "paperàmens" i dels primers entrebancs per la legalització.

El 1971 la legalització. Ja érem legals, dintre d'un ordre. Ja ens podíem reunir, quina cosa eixa!, quins anys passats!! Fou l'any de la legalització dels primers estatuts, de moltes peripècies, de diversos esborranys i variades rectificacions. Eren altres circumstàncies, altre temps.

Sempre ho hem dit i ara també, va ser **Enric Poch**, qui va prendre la iniciativa de constituir una entitat muntanyenca, juntament amb una colla d'amics. Va ser el punt d'arrencada on de seguida es va afegir altra gent interessada amb la muntanya, aqueixa muntanya que està ahí mateix, que ens envolta. A la seva memòria és la **Marxa de l'Enric**, que tots els anys organitzem, dintre de l'Esport en Primavera, al voltant del 15-05-2003 que va faltar, el **President des de la fundació**.

L'activitat muntanyenca ens va captivar, era variada i enriquidora. Les inquietuds hi eren, hi havien d'estar, per poder desenvolupar-se al voltant d'aqueix **patrimoni comú que tenim: la pròpia muntanya**.

- **L'espeleologia** va ser l'inici. Ho varem prendre fort amb l'espeleo, era com descobrir les entranyes de la terra. Darrere d'aquesta disciplina hem recorregut i baixat quasi, per no dir totes, les coves i avencs dels voltants. Hem participat en nombroses activitats dins i fora de la comarca, per tot arreu de la península i fins i tot més enllà de l'Atlàntic.

- **L'excursionisme** després. Hem organitzat diverses marxes i campaments. Varem organitzar la primera activitat federativa a la Marina Alta, la **XVIII Marxa de Regularitat, a la Vall de Laguar l'any 1976. Hem assistit a molts dels Aplecs Excursionistes dels Països Catalans, organitzant-ne dos d'ells, el VII a les Planes del Montgó (1983) i el XXVII a la Vall d'Alcalà (2003)**

- **L'alpinisme** també. Hem fet cim en tots els pics importants de les serralades de l'Estat. Férem les primeres escapades al capdamunt dels **Pirineus (Perdut, Aneto, Canigó, etc)**, després ens desplegarem per tota la península fins els cims, volcànics i no, dels Andes (**Nevados, Cotopaxi, etc**), i ara fa ben poc als Alps (**Mont Blanc, etc**) i també el Kilimanjaro.

- **L'escalada** també va tenir lloc. Hi ha obertes diverses vies d'escalada pel nostre territori, ressaltant les primeres realitzades al **Castellet de l'Ocaive**, visitades ara encara per molta gent d'aquesta variant muntanyenca.

- Altres disciplines esportives han tingut cabuda dintre del CEP. Cal fer menció de **l'atletisme** on esdevingué posteriorment una entitat específica dintre de la població. La **fotografia**, amb l'organització de diversos concursos fotogràfics en la varietat de muntanya i espeleologia. Una pràctica abans eren les projeccions de diapositives i, de quant en quant, ara els muntatges d'audiovisuals.

- L'any 1977 el CEP inicia el **primer Ral-li Humorístic** dintre de les festes de juliol, així com els 31 Ral-lis següents, tot un clàssic de festes, fins el darrer 2008.

- El 1984 la **Secció d'Atletisme del CEP organitzà la I Marató Popular de Pedreguer i el 1987 la I Milla Urbana de Pedreguer**, no oblidant diverses **Voltes a Peu i les Pujades a Sant Blai**.

- Existeix un cert interès innat de l'excursionisme amb la natura i la cultura. Cal remarcar la unió ferma entre muntanya-natura-cultura. L'espeleo és un esport-ciència. El senderisme és esport-cultura, és descobrir la muntanya i el que l'envolta, és recuperar, en el que es pot, aqueixes sendes deixades pels nostres avantpassats, que nosaltres volem recuperar i mantenir.

- El CEP ha estat involucrat en la recuperació del patrimoni existent a la muntanya. És el promotor i mantenidor del primer PR d'homologació internacional creat a la Marina Alta, el **PR-V 53 Sender de Pedreguer** (més de 36 km de camins senyalitzats).

Pedreguer, un poble al peu de la mateixa muntanya que, ha viscut (i possiblement viu) d'esquena a ella, li falta el que els altres sense quasi muntanya tenen: paratges i espais naturals. Ens falta la creació d'un parell de paratges: **Miqueles-Ombreteria i Teulera-Font Coberta**, iniciats però no acabats. Tenim els llocs però, ens falta un endavant, la voluntat o l'acceptació de qui té l'opció de poder-ho dur a bon terme.

- A la muntanya i amb les activitats muntanyenques descobrirem i enfortirem el sentiment de poble, del que som i de les nostres arrels, l'interès de saber on érem i que ens envoltava. Descobrirem allò que ens tenien amagat.

Hem estat des de l'inici defensors de la nostra cultura, de la nostra llengua, de les nostres senyes d'identitat. Aquest interès ens ha portat a recórrer i a conèixer altres indrets i racons de les terres de parla catalana.

Durant els anys 80 varem col·laborar amb la revista **Cascall** i en 2001 amb el llibre **30 ANYS CEP**, del que és autor Lluís Pons Costa, on es recull la història de l'Entitat.

**Premi d'Honor de la Vila de Pedreguer 1999 en l'àmbit cultural al CEP per la seua trajectòria (Otorgat per l'Ajuntament de Pedreguer)**

**Premi Ocell 2010 en l'àmbit comarcal per la llavor destacada (Otorgat per l'Associació Cultural l'Ocell d'Ondara)**.

Si hem de mirar la trajectòria dels "quaranta anys" si volem mirar enrere, està clar, el Centre Excursionista Pedreguer ha estat un apassionat de tot allò que envolta la muntanya, com és l'esport, la natura, la cultura, ...

La gent del CEP ha fet, sense adonar-se, que aquesta Entitat haja estat i siga un referent de l'excursionisme a la comarca. Gràcies a tots els socis.

**Salut i muntanya per gaudir-la Centre Excursionista Pedreguer Abril, 2011**



## Club Ciclista Pedreguer

El Club Ciclista Pedreguer un any més, vol estar present en el programa de "l'Esport en Primavera", en la seva XIV edició, donant suport a l'esport del ciclisme en el nostre poble.

En primer lloc, cal fer una ullada a la darrera temporada 2010; carregada d'un programa ciclista molt complet en quant a activitats desenvolupades pel club, com l'organització de dos proves ciclistes de gran repercussió; una etapa de la "Volta a la Marina" en el passat Febrer, que va contar en una participació de un centenar de ciclistes de tota la comunitat i en la participació del corredor local Pablo Ramírez, que va acabar la prova dins dels vint primers classificats. En l'entrega de trofeus es va fer un reconeixement a Vicent Costa "Tochena", per la seva trajectòria ciclista en els anys 80.

Per altra banda, en el mes de maig, es va organitzar una prova ciclista puntuable per el Campionat de Ciclisme de la Comunitat Valenciana en categoria Junior, contant en la participació del corredor local Cristian Pulido que formant part de les files del equip de Sax "Giménez Ganga- Primotti", es va classificar en 3er lloc, en una carrera que tots recordarem per la pluja, fent-se una carrera molt dura.

També el C. C. Pedreguer vol destacar la constància d'aquestos dos esportistes, tant Pablo Ramírez, per la seva participació en carreres en tota la nostra comunitat, i representant el nostre club, i per altra banda, a Cristian Pulido per la bona temporada 2010 que en el seu últim any com a junior a collat, destacant alguns importants resultats com: 4t lloc en Quart de Poblet i Camporrobles, 3er en Pedreguer, guanyador de la carrera en Benaguasil, i 21é classificat en la Volta a Granada, i 6é classificat en la Volta a Valladolid, quedant 1º dels corredors valencians

En quant a la vessant cicloturista del club, varies han segut les eixides fetes fora de la nostra comarca, com: excursió a Castelló a la Serra d'Espadà, eixida a Énguera y Navalón, Alcalá del Júcar, Quebrantahuesos, i el viatge a la zona pirenaica, que baix el nom de "Pirextrem" es recorregueren durant tres dies, en el centre dels Pirineus tant espanyols com en la part francesa, ascendent ports de muntanya mítics com, Cotefablo, Portalet, Aubisque, Soulor, Aspin, Cap de Long, Bielsa i el mític Tourmalet el qual celebrava el seu 100 aniversari com a pas de muntanya del Tour de França, i en el que el C. C. Pedreguer va rendir un homenatge en una visita i pancarta commemorativa.

I per a finalitzar i mirant aquest any 2011, el C. C. Pedreguer te a bé organitzar dos events esportius, per una banda, el proper 27 de Febrer a les 10:00 hores i continuant en la col·laboració de la "Volta a la Marina", es desenvoluparà l'etapa Pedreguer-Pedreguer de 72 km, amb eixida i meta en els Pòrxens; contant en la participació dels corredors locals Pablo Ramírez i Cristian Pulido.

I per el proper diumenge 10 d'Abril i dins del programa "L'Esport en Primavera", s'organitza una "Matinal Popular de Cicloturisme Vila de Pedreguer" a càrrec de la secció de muntanya del club; esperant una participació de ciclistes de totes les edats, tant xiquets con a pares i tot aquell aficionat que vullga gaudir d'un matí, en una excursió per els 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 es 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.*



## Club Karate Shotokan Pedreguer

Es l'any 2009. Després d'una incursió en el món del karate, un grup de xicons i xicones de Pedreguer tenen la il·lusió de continuar la seua pràctica. Els pares i mares d'eixe grup d'inquiets karatekes, decideix que tal volta és hora d'iniciar un camí seriós amb un salt qualitatiu, sense menysprear allò fet fins a eixe moment. Es així quan contacten amb Enrique Aledo Kemmerer, natural de Dènia però veí de Pedreguer i li demanen una proposta per fundar un club de karate. Enrique Aledo Kemmerer, es fill de Enrique Aledo Bañuls, fundador i director del Club Karate Okinawa Denia, on es formà com a karateka i com a entrenador al llarg dels 33 anys de pràctica que acumula.

Aportant la seua experiència i la il·lusió dels pares, mares i xiquets i xiquetes, es gesta el **CLUB KARATE SHOTOKAN PEDREGUER**. Amb 14 integrants, d'entre 6 i 16 anys, es fica en marxa un projecte ple d'il·lusió que agafa força poc a poc fins a arribar a l'actualitat amb 30 xicons i xicones.

No podem deixar d'anomenar la col·laboració de l'Ajuntament de Pedreguer, des de l'inici i sense la qual, el club no estaria on se troba actualment. En aquest, encara, curt camí, el club ha participat en dos campionats de promoció organitzats per la Federació de Karate de Comunitat Valenciana, a la que es troba afiliat, aconseguint molt bons resultats. Amb dos series de passes de graus on els alumnes han aconseguit evolucionar aconseguint els objectius tècnics i esportius. Per a la present temporada, queda la participació en el proper i ja tradicional Trofeu de Fogueres a celebrar a Alacant, així com la celebració de dos convocatòries de examens per tal de continuar amb la evolució del karatekes integrants del club.

**HISTORIAL ESPORTIU DEL CLUB KARATE SHOTOKAN PEDREGUER**  
Com a club, s'han fet dues participacions en competicions. 2010. Trofeu Fogueres d'Alacant, categories aleví, infantil i juvenil. Xicons i xicones de 6 a 13 anys.

Aconseguit, una medalla d'or, 2 medalles de plata i 3 de bronze. 2011. Campionat d'hivern celebrat a Alacant, categories aleví, infantil i juvenil. S'aconsegueixen 5 medalles de bronze. S'han superat 2 rondes d'exàmens, arribant fins a cinturó verd.

### PERQUE PRACTICAR KARATE

El karate com a activitat física, proporciona un gran desenvolupament global, treballant aspectes com la força, velocitat, coordinació i resistència. Fomenta l'atenció i concentració i certs valors fonamentals, com el respecte, ànim de superació personal i treball en equip. Enforteix la personalitat i reforça la seguretat en un mateix.

En resum, otorga un gran equilibri físic i psicològic, essent totalment compatible amb qualsevol altra activitat física i/o intel·lectual.

### BREU HISTÒRIA DEL KARATE SHOTOKAN

Originari de l'illa d'Okinawa (Japó), el karate shotokan es un dels estils de karate més practicats per tot el món. Rep el nom de SHOTOKAN, del seu fundador i gran divulgador del karate en general, GICHIN FUNAKOSHI, professor d'escola i poeta que firmava els seus poemes amb el pseudònim SHOTO. Quan va obrir la seua primera escola de karate, els alumnes en honor a la seua figura, el batejaren amb el nom de SHOTO-KAN (La casa de Shoto) i així arriba fins al nostre actual temps. Com a característiques més generals, es pot destacar els seus moviments i posicions, respecte dels altres estils o escoles de karate.

**ELS TÈCNICS DEL CLUB KARATE SHOTOKAN PEDREGUER**  
**ENRIQUE ALEDO BAÑULS**, és actualment el entrenador amb major graduació de la Marina Alta amb el grau de 6 Dan, per la Federació de Karate de la Comunitat Valenciana, que pertany a la Federació Espanyola de Karate. És entrenador nacional i membre de tribunal nacional de Graus així com a àrbitre nacional de karate. S'inicià en Alemanya fa ja 45 anys. És fundador i director tècnic del Club Karate Okinawa Dènia, pioner en el karate en la Marina Alta.

**ENRIQUE ALEDO KEMMERER**, és 2 Dan de Karate, entrenador de 1er nivell titulat per la Federació de Karate de la Comunitat Valenciana, àrbitre regional de karate I conta amb 33 anys de pràctica del karate en el que s'inicià als 9 anys d'edat. Fill del abans anomenat Enrique Aledo Bañuls, es formà en el club denier i des de fa 6 anys es resident a Pedreguer. Com a competidor compta amb participacions de nivell nacional i baix el règim federatiu, ha estat en diverses ocasions subcampion provincial i quart autonòmic.

### PROJECTES PER 2011

- Exhibició de Karate, per tal de donar a conèixer públicament el club i la seua activitat amb la col·laboració del Club Karate Okinawa Denia i Escola Karate de la Rectoria
- Participació en el proper Trofeu Fogueres d'Alacant 2011 en Alacant en data per confirmar (final de juny o començament de juliol)
- Realització de exàmens de passes de grau
- Elecció d'anagrama identificatiu del Club Karate Shotokan Pedreguer i mascota (possiblement es convoque un concurs escolar-popular per tal de trobar mascota).



## Futbol Veterans

Salutacions als esportistes de Pedreguer, familiars i acompanyants. A la fi pareix que el camp de futbol de gespa artificial vaja a fer-se realitat, ens felicitem tots, ja que així podrem gaudir d'ell encara que siga a la fi de la nostra carrera esportiva futbolística.

L'any passat vam fer una bona campanya a la lliga comarcal, acabant en cinqué lloc. On quasi vam triomfar va ser en la copa, vam aplegar a la final després d'eliminar a tants equips com ens van plantar cara. Llàstima que la final la vam perdre, els nervis i un mal arbitratge ens van fer molt de mal.

Continuem desplegant un joc basat en el coratge i voluntat, essent el nostre màxim exponent Vicente Javier Martin, un depredador de l'àrea. Esperem aquest any acabar entre els quatre primers de la lliga, en la copa ja no podem fer molt perquè ens van eliminar recent començada la competició.

Agraïm com cada any la col·laboració amb els veterans de la Regidoria d'Esports, el Coordinador esportiu i els cuidadors del poli.



## Club Esportiu Pedreguer

El C.E. Pedreguer vos saluda i convida a gaudir de l'esport del futbol en el nostre poble. Actualment aquest esport en Pedreguer esta representat per dos equips, juvenils i sèniors.

Èxits, fracassos, victòries, derrotes, premis, desil·lusions, molts sentiments viscuts a on jugadors, entrenadors, ajudants, directius i sobretot afició han donat tot el suport possible des de fa anys per aquest esport en el nostre poble. Poder viure aquests sentiments es gracies al esforç que cada una d'aquestes persones han realitzat o realitza en l'actualitat.

Per a la pròxima temporada hi hauran grans novetats en allò referent a infraestructures per a les que s'ha lluitat molt i serà una pas endavant a l'hora de poder oferir una millor qualitat per a l'esport.

Per a celebrar-ho volem convidar-vos i demanar tot el suport ara més que mai en els diversos actes programats per els pròxims mesos i donar-li l'últim alè als nostres equips de cara al final de les seues temporades.

Aquesta primavera gaudeix amb el futbol en Pedreguer.



## Associació Frontennis de Pedreguer

Un any més, arriba l'hora de celebrar l'Esport en Primavera, i esta associació col·labora com cada any en l'organització del XIV Campeonat Primavera de Frontennis. Des d'esta pàgina, ens agradaria comptar-vos com a sigut la darrera temporada, així com informar-vos de les novetats d'esta. En la temporada 2010 van participar en la Lliga 10 equips de diferents pobles, i va ser guanyada per David i José M. Agulles.

Esta temporada 2011 hi ha inscrits 9 equips. Si la pluja no ho impedeix, a primers de Maig acabarem la lliga, i començarem a preparar el XII Campionat Primavera de Frontennis, que començarà el 4 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.

L'any passat, el CEMA va fer la primera lliga comarcal de frontennis entre pobles, i els germans Agulles van guanyar el campionat. Aquest any, es farà la segona lliga comarcal i esperem que la mateixa parella torne a representar amb molta dignitat al poble de Pedreguer.

Des d'esta Associació, volem fer una crida per a totes aquelles persones que els agradaria jugar i, o be 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 passar i tot cada parella, una persona que pugua substituir a algú en un moment determinat.

Esperem que en aquest pròxim Campeonat 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.



## Club de Pilota Pedreguer

Des de el club de pilota Pedreguer quan ja s'acosta la primavera volem fer un repàs i unes previsions de les nostres activitats. Aquesta temporada 2010/2011 ha estat un poc irregular la pràctica del nostre esport per la raó de les obres que l'Ajuntament ha portat a terme en les instal·lacions del triquet i el bar la qual cosa ha finalitzat amb un resultat molt espectacular.

També cal a dir que la temporada 2010 s'ha proclamat campió de escala i corda individual d'aficionats un jugador de Pedreguer amb molta projecció, Jefry. El jove pilotari de Pedreguer Juan Maravilla esta jugant com a rest de l'equip que representa Pedreguer en la competició de joves promeses de la federació de pilota valenciana Caixa Popular.

Aquest any les partides de fira, reis i sant Blai s'han disputat a les recents inaugurades instal·lacions del trinquet municipal.

També comentar que amb una barreja de jugadors locals, de la comarca i professionals s'han disputat unes partides molt interessants.

Cal destacar la plantilla de jugadors de l'escola de pilota municipal on s'entrenen joves jugadors amb molt de futur als quals des de el club de pilota intentem ajudar amb totes les nostres possibilitats.

Per més informació de diferents activitats del club podeu accedir a la web del club ([www.pilotapedreguer.com](http://www.pilotapedreguer.com)).



## Club de Petanca

Ante todo transmitir un cordial saludo a todos los demás clubes y asociaciones deportivas que forman la gran familia del deporte en Pedreguer.

¿Es un deporte la petanca? Sin lugar a dudas, sobre todo debido básicamente a sus aportaciones y contribuciones al bien estar de los que lo practican, sin tener en cuenta la edad o sexo, practicándolo se viene a recorrer entre idas y venidas una distancia de 2 a 3 km, por partida, cuando se sabe que en un torneo se juega entre unas tres a cuatro partidas, al final se habrá cubierto una distancia equivalente a una hora y media de jogging, ejercicio muy recomendado por los especialistas en medicina deportiva.

Hemos de tener en cuenta además los movimientos de los brazos e las innumerables flexiones de rodillas, así que practicar la petanca puede ser una buena manera de mantenerse en buena forma, divirtiéndose, que es lo primordial, sin contar con la suerte de descubrir unos adversarios(as) que se transformaran en unos(as) estupendos(as) amigos(as).

Haciendo un repaso en lo ocurrido durante el ejercicio pasado 2010, a decir la verdad, fue una temporada que paso sin pena ni gloria, un comportamiento mas bien regular de los equipos, esperamos que el presente año nos repare algunas alegrías.

### RESUMEN ACTIVIDADES L'ESPORT EN PRIMAVERA 2011

17 abril..... L'Esport en Primavera (1ª fase)

15 mayo..... L'Esport en Primavera (2ª fase)

19 junio..... Torneo Sant Joan



## Club Bàsquet Pedreguer

El Club de basquet vos explica la importància d'un bon escalfament abans d'un partit

### Definició d'Escalfament:

L'escalfament ho podem definir com el conjunt d'activitats o d'exercicis preliminars, de caràcter general primer i després específic, que es realitzen abans de tota activitat física l'exigència de la qual de l'esforç sigui superior a la normal, amb la finalitat de posar en marxa tots els òrgans de l'esportista i preparar-li per a un màxim rendiment. Per tant, no és solament una sèrie d'exercicis que es realitzen desorganitzadament i d'una manera mecànica. Cada persona té el seu punt ideal d'escalfament i aquest ha d'estar ben estructurat.

L'escalfament és una pràctica universalment acceptada amb l'objectiu de preparar a l'esportista física i mentalment per al rendiment òptim. D'aquesta manera, podríem concloure que l'escalfament millora el rendiment i redueix el risc de lesió.

En definitiva, l'escalfament constitueix la part inicial, el principi de tota competició i de tot entrenament; com l'engegada de l'organisme per efectuar un treball de major intensitat. Esperem poder realitzar aquest escalfament dins del pavelló la següent temporada.



## Club de Caça

Un any més volem col·laborar amb l'Esport en Primavera que ens ofereix el nostre Ajuntament, i d'aquesta manera eixir al carrer i demostrar tot allò que sentim com a esport i passió.

Hem arreplegat el testimoni dels nostres majors amb molta il·lusió, tanta que volem transmetre-la als nostres joves.

En la societat actual el caçador està vist com a "aquell que mata animals", però nosaltres volem transmetre als joves, així com ho feren els nostres majors en altres temps, que la caça no significa matar animals. Tot el contrari, el caçador trata de trobar l'equilibri amb l'objectiu de cuidar i mimar la fauna.

Aquest any passat va haver en la Casa de la Cultura una exposició de la història de la caça en Pedreguer. Va tindre molt d'èxit i hi assistiren moltes persones.

Aquesta exposició va voler mostrar el nostre passat, la forma de caçar, la roba d'abans i la d'avui en dia, l'evolució des de les antigues fins a les actuals i sofisticades armes.

Però el més important per a aquesta comunitat d'amants per la caça és que caçaves tot l'any i per tot arreu del nostre país, sense pagar; però ara has de caçar en un determinat període de temps i pagant a cada comunitat que vages, és a dir cada volta amb més impediments.

El club vol agrair a totes les persones que col·laboraren en la preparació de l'exposició, perquè sense fotos, armes i trofeus no haguera sigut possible.

En les fotos vam veure tots aquells que ens han deixat, els que nosaltres sempre recordarem, per tot l'amor i la passió que ens van transmetre per la caça.

El passat mes de juny vam celebrar una tirada de recorregut de plat, en la qual van acudir molts participants, en el camp de tir de Xàbia.

Ara volem comunicar-los que el proper dia 14 de maig farem una tirada de guatla en el camp de tir de Xàbia, patrocinat pel M.I. Ajuntament de Pedreguer. Esperem la col·laboració de tots els caçadors del poble.

El club de caça "El Castellet" vol aprofitar la ocasió per a transmetre les gràcies per tota l'espenta que rebem de l'Ajuntament.





## Aeròbic

### QUÈ ES EL STEP

Es una plataforma que posee una superfície deslitzant que cuyas alturas pueden oscilar entre: diez, quince y veinte centímetros, y sobre la cual realizaremos diferentes trabajos como pueden ser coreografías, tonificación etc. La base del step es que es un entrenamiento intenso.

### TÈCNICA DE TRABAJO CON STEP

Pisar siempre con todo el pie dentro de la plataforma. Al bajar apoyar la punta del pie para luego apoyar el talón. Mirar la plataforma.

Trabajar cerca de la plataforma.

Si no se pueden seguir los movimientos de los brazos, dedicarse sólo a seguir los movimientos de los pies.

Subir suavemente, no golpear la plataforma.

No subir de espaldas al step.

Podemos saltar del suelo al step, nunca al revés.

### TONIFICACIÓN

Los ejercicios de tonificación se suelen incluir en una sesión de aeróbic o step como complemento del trabajo cardiovascular o pueden constituir por sí solos una clase diferente.

Se considera la tonificación como un sistema de entrenamiento con resistencias ya sean externas como las pesas, body bars, bandas elásticas, pelotas, barras o la resistencia del propio cuerpo (fuerza de la gravedad).

Lo más importante es adaptar el ejercicio y las resistencias al tipo de alumno de cada clase, así como tener en cuenta sus necesidades.

### OBJETIVOS Y BENEFICIOS

El objetivo principal del trabajo de tonificación es mejorar la condición física general, la composición corporal, la postura y la imagen en general. Principalmente se mejora las condiciones físicas de Fuerza y Resistencia Muscular.

#### Beneficios:

*Disminuye el riesgo de lesión*

*Disminuye el factor de riesgo de osteoporosis*

*Aumenta el metabolismo energético en reposo*

*Cuerpo fitness*



## Ioga

Dalí va dir una vegada que la vida era inspiració, aspiració i espiració. Quina magnífica definició del ioga va donar sense saber-ho! El ioga, una pràctica mil·lenària, basa les seves disciplines físiques i mentals en la respiració. Una respiració que, com si d'un metrònom es tractés, marca el compàs dels exercicis. La inspiració és obertura, expansió. Els moviments realitzats durant la inspiració són vigorosos, forts. Aporten vitalitat i energia.

Amb cada inspiració, al voltant de 4.000 cm<sup>3</sup> d'aire són introduïts en el nostre cos per dotar-ho de vida i permetre l'acció. Una acció que durant la pràctica de ioga ve determinada per la durada de la inspiració. I la durada de la inspiració, varia segons la persona igual que el compàs d'una obra musical depèn del director. L'espiració és tancament, contracció. Amb l'espiració, els moviments realitzats de forma suau... passiva... delicada... afavoreixen la introspecció... l'observació... la relaxació...

Amb cada espiració purifiquem el nostre cos. Eliminem les impureses... les toxines... les tensions que acumulem en el nostre dia a dia... Portem l'atenció a parts del cos oblidades per la rutina... la capacitat de concentració augmenta amb el control de l'espiració... 28.000 són les respiracions que fem en un dia. El ioga torna conscient una acció inconscient, controla el que aparentment és un instint, deixa palès allò que és latent, uneix matèria i èter, ment i cos quan s'harmonitza respiració i moviment.

Inspiració i espiració. Respiració, la base del ioga. Flexibilitat i força; Relaxació i concentració; Esforç i tenacitat. L'equilibri, l'aspiració...



## Gimnàstica de Manteniment

### QUÈ ÉS?

Entenem per gimnàstica de manteniment l'exercici mínim que tota persona deu realitzar per a mantenir-se sana. Es un mètode de treball de baix impacte. El sedentarisme no és saludable. Si no realitzem ninguna activitat física augmenta el risc de contraure malalties.

### PER A QUÈ?

La gimnàstica de manteniment és un bon mètode per a conservar el cos en forma, en tots els seus aspectes i així aconseguim:

- Mantindre una constitució flexible, potent i àgil.
- Tonificar i dotar al cos de major fermesa.
- Millorar la capacitat respiratòria i la resistència física.
- Aconseguir una educació postural correcta.
- Millorar la coordinació, orientació i el ritme.
- Millorar l'autoestima.

### QUÈ FEM?

Traballam tot el cos, tant de forma aeròbica com anaeròbica fent una barreja de diferents disciplines i tècniques.

Donem una gran importància al treball sobre l'abdomen i la part inferior del cos sense oblidar la part superior, amb la finalitat de enfortir l'esquena i tota la musculatura, així evitem lesions i els habituals problemes produïts per postures incorrectes.

### PER A QUI?

Les seves característiques la fan adequada per a tot el món amb independència de l'edat i de l'estat físic, ja que es va desenvolupant de forma incremental a l'avançament que es va fent.

El més aconsellable és acompanyar la gimnàstica d'una bona alimentació i d'un treball aeròbic, que pot ser eixir a caminar uns 20 minuts com a mínim. L'activitat física prolonga la longevitat i protegeix al cos de infermetats cardiovasculars, hipertensió, obesitat, osteoporosis, càncer de colon i depressió i a més mantenim la nostra figura!

**Albert García Caselles.**

*Monitor de gimnàstica de manteniment.*



## 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 comprén 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 més 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 a més els alumnes tindran la sort de començar la forma de 74 moviments (Lao Jia Yi Lu).

Una de les més boniques i antigues de xinesa. No es necessita cap coneixement, tot el món pot començar de zero. Una opció a tindre en compte dins de les activitats esportives que oferix la Regidoria d'Esports de Pedreguer, la confiança de la qual en este bell art s'ha fet patent al llarg de molts anys de col·laboració i amistat.



# Musculació

Des del passat mes d'agost el Gimnàs Municipal de Musculació, s'ha traslladat a les instal·lacions de la Piscina Municipal. En aquesta nova ubicació podràs disposar d'una instal·lació amb vestuaris, dutxes, accés a les diferents instal·lacions del Poliesportiu Municipal, i una àmplia zona d'aparcament. Des d'aquí us volem a convidar al fet que seguiu treballant, o conegueu per primera vegada, l'entrenament en sala de musculació, per a això us detallo alguns dels principals beneficis d'aquest tipus d'entrenament.

## 1. Millora de la força muscular

Per començar, l'entrenament millora el joc conjunt dels músculs (coordinació intermuscular). Progressant amb la intensitat de l'entrenament, els músculs aprenen a més a implicar cada vegada un major nombre de fibres musculars (coordinació intramuscular). Els signes visibles es manifesten en una major tonificació i abans de res un augment de la massa muscular. L'abast del creixement muscular depèn molt de les hormones que generen els músculs, per exemple la testosterona (hormona de les glàndules genitals masculines); per aquesta raó, el creixement muscular solser clarament superior en els homes que en les dones.

## 2. Major desgast calòric

Com més gran sigui el percentatge de musculatura, major serà també el número de «estufes» que cremin l'energia. Amb cada quilò més de massa muscular s'augmenta notablement el consum de calories durant les 24 hores del dia (acceleració del metabolisme basal). Per això, les persones que entrenen tenen facilitats per controlar el seu pes corporal. A tenir en compte: les persones amb un alt percentatge de musculatura també pesen relativament més, ja que la massa muscular pesa molt més que el greix corporal. Això no té a veure amb l'obesitat.

## 3. La musculatura millora la postura

Els músculs flàcids també donen un aspecte càlid al cos, i la musculatura desenvolupada unilateralment provoca una postura poc harmònica. En canvi, una cotilla muscular formada de manera simètrica porta a una figura atractiva.

## 4. Prevenció de lesions

Els músculs ben desenvolupats emboliquen el cos com una armadura. Ho protegeixen front de cops i caigudes. L'esquena i les grans articulacions obtenen una protecció addicional quan els músculs faciliten una mobilitat harmònica en les articulacions i compensen el perill de sobrecàrrega.

## 5. Evitar els efectes de l'edat

La massa muscular comença a minvar gradualment a partir dels 30 anys d'edat en absència d'un entrenament sistemàtic de la força. Aquesta degradació no depèn a priori de l'envelliment, sinó que resulta sobretot de la falta d'entrenament. Per aquesta raó pot haver-hi gent gran entrenada que es troba més en forma i més forta que joves no entrenats. Després, un entrenament de la força correctament dosat constitueix una recepta perfecta per contrarestar els efectes de l'envelliment fins a edats avançades.

## 6. Ossos estables

La osteoporosis, és a dir, la falta de desenvolupament o bé la degradació de la massa òssia, s'està convertint cada vegada més en una malaltia de la civilització no solament per a les dones, sinó també per als homes. Estudis actuals demostren que l'activitat física resulta decisiva en el desenvolupament o manteniment de la substància òssia. Sobretot, els primers trenta anys de la vida són importants: Quant millor creixi en aquesta fase la massa òssia (valor màxim de la densitat dels ossos), major protecció hi haurà durant les fases següents de la vida. Però l'entrenament de la força no solament ajuda de manera preventiva, sinó que també com a rehabilitació, reduint la degradació òssia. A més, els músculs forts protegeixen les articulacions.

## 7. Efectes positius per a la diabetis

A través de l'entrenament de la força s'obté igual que ocorre amb l'entrenament de la resistència una millora de la sensibilitat enfront de la insulina. Això és un requisit essencial per a l'aprofitament regular del sucre sanguini i, per tant, és un missatge important per a la lluita contra la diabetis com a malaltia metabòlica.

## 8. Millor percepció del cos

El treball intensiu amb el propi cos també exercita la percepció corporal. Durant l'entrenament de la força es té l'opció de reconèixer els senyals del cos i assimilar-les correctament. Això fa especial recalcamet en la percepció de l'esforç i el control del moviment.

## 9. Aspectes positius per a malalts coronaris

Amb l'augment de la força màxima, tant els esforços quotidians com els esportius resultessin més fàcils. Això té especial interès per als pacients de cor en el sentit que triguessin menys a arribar als seus límits d'esforç estant ben entrenats. Aquest amortiment pot significar un important factor protector davant sobrecàrregues del sistema cardiovascular.

## 10. Capacitat general de rendiment

Si ja ha realitzat alguna vegada un bon entrenament de la força coneixerà la sensació al final de la sessió: Tot el cos se sent agradablement irrigat, relaxat i alhora completament disponible. La figura es torna més atractiva i el caminar més alçat. Si entrena amb major continuïtat, aquestes sensacions breus es converteixen en un efecte durador, ja no voldrà prescindir d'aquests resultats positius.

Horaris: dilluns, dimecres i divendres

- 16.00-17.00h.
- 18.30-19.30h.
- 19.30-20.30h.
- 20.30-21.30h.



# Exercici i Càncer de Mama

14/02/2011 UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE MADRID  
Investigadors del INEF estudien els beneficis de l'exercici físic contra el càncer de mama

La Universitat Politècnica de Madrid, a través del INEF, ha engegat un nou estudi sobre esport i salut. L'objectiu és analitzar els beneficis de la pràctica esportiva per combatre els efectes del càncer de mama. La investigació es durà a terme durant un període de quatre anys i participaran voluntàriament dones de l'Associació del Càncer de Mama de la Comunitat de Madrid.

Cada vegada són més nombrosos els estudis de caràcter científic que relacionen la pràctica habitual d'activitat física amb un millor pronòstic del càncer de mama. És una preocupació per als experts treballar directament amb pacients, per analitzar i comprovar els efectes que l'exercici físic pot reportar en aquests casos. Durant els quatre anys de durada del projecte, es valoraran els beneficis que un programa d'exercici físic supervisat pot generar en aquest col·lectiu. Els investigadors mantenen la hipòtesi que l'activitat física millorarà notablement la qualitat de vida d'aquestes dones. En aquest sentit, es mesuraran variables de tipus fisiològic juntament amb altres de caràcter psicològic i social.

El projecte s'ha inspirat en la iniciativa "A breast In A Boat" (un pit en un vaixell), desenvolupada a Canadà, on un grup de dones afectades de càncer de mama participen en activitats d'embarcació a rem, com a metàfora de la seva lluita contra la malaltia.

El programa pràctic està dissenyat i conduït per professionals del INEF i presenta continguts de tipus lúdic, amb exercicis localitzats i també amb activitats d'expressió corporal, dansa i coordinació, en les quals la música és un component essencial. Es persegueix amb això que les dones millorin la seva forma física, però també que treballin aspectes bàsics afectats per la malaltia, com l'autoestima, la imatge i la percepció corporal. Les sessions es duran a terme en les instal·lacions del INEF, amb una durada aproximada de 40-50 minuts i una freqüència de dues vegades per setmana. Les classes són totalment gratuïtes i estan destinades a dones afectades de càncer de mama en qualsevol estat de la malaltia.

Per participar, es demana que les voluntàries estiguin afectades per càncer de mama o ben hagin superat la malaltia, que siguin sòcies de ASCAMMA i que adquireixin el compromís de seguir en el projecte durant un mínim de tres mesos. Les interessades a col·laborar poden sol·licitar informació o incorporar-se al projecte a través de l'adreça de correu electrònic silvia.r@ascamma.org

Autor: Munideporte.com

# Qui es mou viu més

La por a envellir no naix de la por a morir, sinó de la por a la incapacitat, a la pèrdua de la independència, a lo que no curen els fàrmacs. La gent major s'atrofia perquè no es mou, perquè fa un hivern molt fred i no ixen de casa, perquè viuen en un quart sense ascensor i estan reclusos, perquè arriben a l'hospital amb una pneumònia però caminant i passen 15 dies gitats a un llit i ixen de l'hospital amb la pneumònia curada però amb cadira de rodes, les cames ja no els aguanten i ja no s'alcen més.

Quina es la solució que ofereix la societat? Fàrmacs, medicaments, quant el problema son els hàbits. Seguim les directrius de la indústria. Al cap i a la fi tot està lligat a la economia.

Es la medicina de la polipíndola. La indústria farmacèutica està investigant per a trobar la pastilla contra la atrofia muscular, un intent més quan encara està de moda la hormona del creixement, considerada en molts geriàtrics la píndola de la eterna joventut. La EPO, sintetitzada per enginyeria genètica per primera vegada a finals dels 80, es una hormona que dirigeix la fabricació de glòbuls rojos, que transporten oxigen en la sang per donar vida als músculs, va transformar durant dècades a molts esportistes, sobretot en especialitats de resistència.

Seria esta hormona adequada per millorar la qualitat de vida dels ancians? No; encara que augmenta la quantitat de oxigen en sang, si no hi ha músculs als que alimentar, per a què fa falta l'oxigen? Per a fer múscul hi ha que moure les cames. En un estudi amb 40 nonagenaris desenvolupat en Madrid, es formaren dos grups de treball: un grup de control i l'altre que es va sotmetre a 3 sessions setmanals de exercicis de força.

El grup entrenat augmentà un 17% en força muscular de les cames, mentre que el de control va decreixer. En el grup de entrenats també es produïren després menys caigudes que en el de control. I ells, subjectivament, es sentien molt millor. Acostumats a comprovar com envellir es equivalent a pedrer, a ser cada dia menys capaços, van veure y comprovar per ells mateixa com sí que podien guanyar.

Els vells moren principalment per problemes del cor o càncer, el primer pas contra açò no son les pastilles, sinó l'exercici físic. Només amb caminar es prevé la malaltia i quant aquesta colpeja es menys greu: a igualtat de factors de risc, qui mes es mou mor mes tard. Mai es massa tard per començar amb hàbits saludables, ni siquiera després dels 90 anys.



# Obesitat i Sedentarisme en la Adolescència

30/11/2010 UNIVERSITAT DE CASTELLA-LA MANXA "Pasabi", investigació sobre l'obesitat i el sedentarisme en l'adolescència

La Universitat de Castella-la Manxa ha realitzat el projecte d'investigació "Pasabi". Es tracta d'un estudi sobre l'obesitat i el sedentarisme en l'adolescència, basat en l'aplicació de programes formatius i promocionals d'activitat física, salut i benestar. Segons els resultats, vuit de cada deu nens de la regió sofreixen sobrepès clínic. Munideporte.com li ofereix els resultats.

Aquest projecte, iniciat en 2007, ha conclòs aquest any. Va ser realitzat pel grup "Deporsalud", pertanyent a la Universitat de Castella-la Manxa. Va néixer amb la finalitat d'intentar contribuir a reduir els nivells de sedentarisme actual en la població adolescent i crear una eina que ajudés a inculcar hàbits saludables d'adherència a l'exercici físic i a una sana alimentació.

Acabada la investigació, es va comprovar, mitjançant l'aplicació d'un disseny experimental, que els efectes de la implementació d'un programa d'intervenció extracurricular d'activitat física i esports, denominat "Pasabi: Passa-ho Bé", va tenir efectes positius.

Destaca la millora del benestar emocional, el suport familiar a l'activitat física i l'índex de qualitat de la dieta mediterrània. D'altra banda, es va aconseguir que descendís el percentatge de greix corporal, així com el sumatori de plec i la relació cintura-maluc. Així mateix, es va obtenir una millora en la resistència i en la capacitat-aeròbica.

L'estudi es va dur a terme en dues fases. La primera, de caràcter descriptiu, es va desenvolupar sobre una mostra poblacional integrada per 407 nois i 419 noies d'entre 11 i 17 anys, procedents de tota la regió. Amb les dades recollides a través de el "Qüestionari sobre Activitat Físic-Esportiva i Salut-Benestar per a Adolescents", es va poder conèixer la seva actitud, estat i nivell cap a l'activitat física, els seus hàbits nutricionals, la seva percepció de l'estat general de salut i el gaudi-benestar amb l'activitat física, així com les seves dades antropomètriques. A més, es van analitzar els gustos i apetències dels adolescents en relació a l'activitat física i als esports.

Sobre la base d'això, es va dissenyar el programa "Pasabi". Això va donar lloc a la segona fase de l'estudi, la d'intervenció, que va consistir en la implementació d'aquest programa d'activitat física extraescolar en diversos instituts de Toledo durant sis mesos. A més de realitzar, de nou, la corresponent presa de dades de tots els paràmetres anteriorment citats, es va afegir la valoració de la capacitat \*cardio-respiratòria i es va utilitzar la \*accelerometria per quantificar el nivell objectiu de l'activitat física que realitzen els adolescents.

En tots els paràmetres citats es van analitzar les diferències i similituds en funció de l'edat i el sexe. La mostra en aquesta segona fase d'intervenció va ser de 175 estudiants (87 nois i 88 noies) de 1º i 2º d'AIXO en quatre centres de Toledo.

Van ser dividits en tres grups: Un d'ells (56 integrants) va participar voluntàriament al programa "Pasabi", un altre grup va rebre durant les classes d'educació física obligatòria "estímul positiu" relacionats amb la pràctica d'activitat física i esport, sobre el seu temps d'oci i els seus hàbits d'alimentació (59 integrants). Els 60 alumnes restants no van rebre cap intervenció (Grup Control).

Alguns dels resultats de la primera fase, van evidenciar que la població adolescent castellà-manxega té un preocupant nivell de sedentarisme que augmenta progressivament amb l'edat, accentuat en la població femenina. A més, existeix un important percentatge d'obesitat ja que tan sols un 47,7% dels nens i un 43,8% de les nenes es troben en un estat saludable. El 30% dels nois que sofreixen sobrepès, gairebé 8 de cada 10, està amb sobrepès clínic i obesitat. Les dades van mostrar, així mateix, que aproximadament un 57% dels adolescents està content amb el seu pes corporal, el 8,8% percep que li falta pes i un 33% creu que li sobra.

En relació als hàbits alimentaris, es va observar que el 17,4% té una "dieta de molt baixa qualitat", el 57,6% "ha de millorar el patró alimentari", i el 24,9% duu a terme una "dieta mediterrània òptima". Sobre la pràctica esportiva fos de l'horari escolar, un 23% va assegurar no realitzar cap tipus d'activitat i el 77% va manifestar que sí feia exercici.

La fase experimental confirma la hipòtesi plantejada que la intervenció, a través d'un Programa d'Activitat Física (Pasabi), que ha tingut en compte els perfils d'aquests adolescents, ha tingut un efecte positiu en l'adopció d'estils físicament més actius i factors associats amb la salut i el benestar. Hi ha hagut una interacció de major impacte en les variables de pràctica d'activitat física i, en major mesura, cap a les actituds i la motivació. Encara que també ha de destacar-se que no hi ha hagut millora en tots els aspectes avaluats.

A manera de conclusions pot assenyalar-se que, gràcies a la implantació d'aquest projecte, es va produir un impacte en la millora de les mesures antropomètriques i en la resistència (capacitat-aeròbica), es van reduir les hores al dia d'inactivitat, es va millorar el benestar emocional i el suport familiar cap a l'activitat física. En menor mesura es va incidir sobre l'índex de qualitat de la dieta mediterrània i la percepció del benestar general i, per contra, no va millorar el grau de satisfacció amb el pes corporal ni la valoració de l'estat global de salut. Per accedir als resultats complets cal pertànyer al Club dels Tècnics, el registre dels quals és gratuït. El document es troba en la secció Club dels Tècnics / Descarrega de documents / Salut i Deporti / Obesitat i Sedentarisme.

Autor: Munideporte.com



ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS  
Temporada 2010-11  
Ajuntament de Pedreguer - Regidoria d'Esports

ATLETISME



ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS  
Temporada 2010-11  
Ajuntament de Pedreguer - Regidoria d'Esports

BÀSQUET BENJAMÍ



ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS  
Temporada 2010-11  
Ajuntament de Pedreguer - Regidoria d'Esports

BÀSQUET ALEVÍ



ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS  
Temporada 2010-11  
Ajuntament de Pedreguer - Regidoria d'Esports

KARATE



ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS  
Temporada 2010-11  
Ajuntament de Pedreguer - Regidoria d'Esports

PILOTA



ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS  
Temporada 2010-11  
Ajuntament de Pedreguer - Regidoria d'Esports

BÀSQUET INFANTIL



ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS  
Temporada 2010-11  
Ajuntament de Pedreguer - Regidoria d'Esports

BÀSQUET CADET



ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS  
Temporada 2010-11  
Ajuntament de Pedreguer - Regidoria d'Esports

TENNIS



FUTBOL PREBENJAMÍ



FUTBOL BENJAMÍ A



FUTBOL BENJAMÍ B



FUTBOL ALEVÍ A



FUTBOL ALEVÍ B



FUTBOL INFANTIL



FUTBOL CADET



PSICOMOTRICITAT



MULTIESPORTIVA

## L'Especialització Precoç en l'Esport

Existeixen en el món de l'esport dues teories sobre els beneficis i perjudicis de l'especialització precoç en els joves esportistes. L'una, partidària d'iniciar els xiquets i xiquetes ben prompte en un esport, si pot ser, abans dels cinc anys, amb la idea que assoliran els conceptes teòrics i tècnics amb més garanties i arribaran a la maduresa esportiva amb un bagatge més gran, propiciat pels anys d'especialització. Així podran afrontar amb èxit la seua carrera esportiva que, en alguns casos, els conduirà a una etapa, potser, professional i, segons la vàlua i categoria, a percebre uns guanys econòmics. És adir, a més anys d'entrenaments i d'especialització, més garantia d'èxit.

L'altra teoria és la que planteja els desavantatges de l'especialització precoç, o, més bé, ens posa negre sobre blanc que no existeix una clara demostració sobre el fet que l'especialització i l'exigència en el rendiment en les edats primerenques haja conduït els joves esportistes a la consecució de resultats reeixits.

No obstant això, sí que existeixen estudis en què se'ns demostra científicament que aquells esportistes que han suportat entrenaments severs han sofert un envelliment físic prematur i una desmotivació per la pràctica esportiva. A més, l'especialització precoç pot provocar, segons la seua intensitat, i amb tota probabilitat, un bloqueig en el correcte desenvolupament psicomotor del xiquet i unes càrregues forçades per determinades postures, que determinaran el futur esquema corporal de la persona. Òbviament, cadascú seguirà una de les dues teories, segons el concepte que tinga de l'esport i d'allò que n'espera.

"Especialització precoç, èxit primerenc, cansament, esgotament i fracàs futur". Amb aquesta frase ja ens advertia Aristòtil de les conseqüències d'iniciar-se i especialitzar-se massa prompte en un esport. A més, J.C. Chignon ens diu que "ni de ben lluny, els atletes promesa no són necessàriament els campions del futur".

Per exemple, només 2 de cada 1000 joves que practiquen el futbol a Espanya arribaran a ser-ne professionals i a treure'n, en conseqüència, un rendiment econòmic. Amb aquesta afirmació no volem negar que, evidentment, de la quantitat en podran sortir més esportistes, però no podem certificar amb quin nivell qualitatiu. És ben cert que Messi en futbol, Nadal en tennis, Lorenzo en motociclisme o Gasol en bàsquet, ens fan gaudir, vibrar, emocionar-nos amb les seues respectives modalitats esportives i, segurament, aquests esportistes es van iniciar en el seu esport ben joves, en una edat ben primerenca i suportant una especialització precoç. Però, quants com aquests arriben a l'elit i a la professionalització, i quants es queden pel camí? Segurament tots tindrem en ment més d'un cas.

És evident que no podem predir, amb un marge de seguretat, el rendiment futur d'un esportista partint del rendiment obtingut en etapes de l'infantesa i de l'adolescència; "la predicció arribarà a quotes raonables si es basa en un rendiment aconseguit quan l'esportista s'apropa a l'edat de la seua maduresa atlètica" (M. Durand, 1989). Aquest mateix autor afirma que l'evolució de la persona a nivell global descansa essencialment en l'organització de la psicomotricitat durant la infantesa. Així doncs, la psicomotricitat es converteix, en certa manera, en la base sobre la qual es construirà el futur edifici de la persona a nivell físic i mental.

En aquesta línia, la Regidoria d'Esports, des de fa anys entén que els primers passos dins del món de l'esport s'han de realitzar en el marc de l'escola de Psicomotricitat, per continuar, entre els 6 i els 8 anys, en l'escola Multiesportiva, on l'alumnat es forma mitjançant l'adquisició d'hàbits saludables i socialitzadors, al mateix temps que aconsegueix l'aprenentatge de coneixements bàsics sobre diferents pràctiques esportives. D'aquesta manera, l'alumne s'incorpora, a partir dels 8 anys, a l'especialitat esportiva demandada per ell/a.

Tot i que proposem aquests inicis, una mica allunyats de la pura especialització, dins del nostre model d'Escoles Esportives, som conscients que l'estructura de l'esport escolar, en general, suporta una pressió per part d'alguns entrenadors, pares, federacions, mitjans de comunicació... en favor d'aconseguir rendiments esportius a partir de la iniciació prematura en l'esport. De vegades trobem xiquets i xiquetes que viuen la infantesa reproduint les estructures dels adults, responen als seus interessos, tot justificant-ho per tal d'aconseguir la fama i l'èxit, fins arribar, en alguns casos, a la destrucció de l'esportista. Forçar la màquina, proposar càrregues de treball superiors a les que l'esportista, segons l'edat, qualitats, condicions físiques i mentals, pot suportar, ens conduirà a la seua ruptura, a la pèrdua d'un esportista, al rebuig de l'esport com a una de les ocupacions, entre altres, que té la persona en el temps lliure.

Hem de veure amb claredat, tots els que confluïm en l'esport escolar, quines són les pautes que cal seguir des que un xiquet o xiqueta s'incorpora a la disciplina d'un esport i d'una escola esportiva. "S'han de respectar els ritmes del xiquet: escola, entrenament, descans i oci" (M. Binder, 1987). Tenim el convenciment que passar primer per l'escola de Psicomotricitat, per continuar en l'escola Multiesportiva, no reportarà una càrrega negativa a l'hora d'assolir, en un futur, el millor nivell, sinó tot el contrari.

L'èxit de qualsevol projecte quasi sempre està en funció de saber dotar-lo de l'equilibri entre totes les parts que l'integren. Així doncs, dins de la filosofia de les Escoles Esportives de Pedreguer treballarem sempre per cercar l'equilibri entre l'especialització, important i determinant per tal d'aconseguir un bon nivell esportiu, i l'esport recreatiu, educatiu i socialitzador. Sense cap dubte, l'esport forma part dels elements diferenciadors de les societats modernes actuals i contribueix a millorar la salut física i mental de les persones en general i de la infantesa en particular. Però, com diria l'autor francès J. Persone, "cap medalla val la salut d'un xiquet".

La participació en la temporada present és la següent:

ESCOLA	ALUMNES	MONITORS
FUTBOL	116	7
BÀSQUET	52	3
MULTIESPORT	38	2
PILOTA		
VALENCIANA	16	1
TENNIS	11	1
ATLETISME	34	1
PSICOMOTRICITAT	21	1
KARATE	33	1