



l'esport PEDREGUER 2005 *en primavera*

DE L'11 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL
VIII EDICIÓ

Arriba, de nou, la recta final de la temporada esportiva en aquests tres últims mesos abans d'arribar a l'estiu. Un any més, des de la Regidoria d'Esports hem elaborat, amb la col·laboració de les entitats esportives de Pedreguer, una completa i variada programació esportiva dins la vuitena edició de l'Esport en Primavera.

Només el fet de pensar en els vuit anys que té ja l'Esport en Primavera, ens porta a valorar de forma molt positiva la cultura esportiva existent a Pedreguer. Una cultura esportiva basada en el cada vegada major nombre de ciutadans, de totes les edats, que practiquen l'esport al nostre poble i en la capacitat d'associació i organització que tenen les persones que comparteixen un mateix esport. Al segle XXI és impensable que la pràctica de l'esport haja d'estar tutelada per les administracions públiques, són els ciutadans qui han de ser conscients que l'esport acull moltíssims beneficis -socials i de salut- i, això sí, les administracions han d'estar per recolzar-los en la pràctica de l'esport.

Menció a part mereixen les Escoles Esportives Municipals, que cada any registren un major nombre de xiquets i xiquetes i cada temporada amb més ofertes i possibilitats per als nostres escolars. Per a la Regidoria d'Esports és una satisfacció tenir aquesta responsabilitat perquè diu molt de la consciència dels pares i mares que confien l'educació esportiva dels seus fills a una escola pública i municipal i perquè, estem segurs, els bons hàbits esportius són bons valors per al futur dels nostres jòvens.

Aprofite aquestes línies, amb el vostre permís, per fer-vos un breu repàs de

l'actualitat de la Regidoria d'Esports en el present any. Vull destacar, principalment, la bona acollida que està tenint el primer any de funcionament del Consell Municipal d'Esports, on són els representants de totes les entitats esportives de Pedreguer i que han sigut capaços d'arribar a un consens per establir uns criteris objectius que regiran les subvencions de la Regidoria d'Esports. És un exemple de com, si se'ls dona una oportunitat des de les instàncies polítiques, els ciutadans s'impliquen i participen de decisions que els afecten directament.

En els projectes de futur immediat cal ressenyar les obres de millora de les pistes polivalents del poliesportiu, el condicionament del Trinquet Municipal, una campanya de millora de la imatge de totes les instal·lacions esportives, la redacció del projecte d'un futur pavelló esportiu i l'esperada piscina municipal que desitgem que siga una realitat aquest any.

L'Esport en Primavera representa la culminació de tota una temporada esportiva i és un mostrarí excel·lent per a totes aquelles persones que s'entusiasmen cada dia amb l'esport i, per què no, una bona oportunitat per aquells que es decideixen a donar un impuls de salut i benestar mitjançant la seua pràctica.

Sols em queda donar les gràcies a tots aquells que, d'una manera o una altra, han contribuït a fer possible una nova edició de l'Esport en Primavera i convidar-vos a tots i a totes a participar de la seua programació.

Vicent Salvà i Costa
regidor d'Esports

Edita: Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Pedreguer

Disseny i maquetació: disseny gràfic ra

Imprimeix: Avellà Gràfiques - Marina Alta - Tel. 965 76 11 22

SUMARI

- 1 Salutació del regidor d'Esports
- 3 Associació d'Escacs la Torre de Benimarmut
- 4 Associació Frontennis Pedreguer
- 5 Associació Futbol Sala Pedreguer
- 6 Club d'Atletisme Cametes
- 7 Club Bàsquet Pedreguer
- 8 Club de Caça "El Castellet"
- 9 Club Ciclista Pedreguer
- 10 Club d'Esquí Pedreguer
- 11 Club Esportiu Pedreguer
- 12 Centre Excursionista Pedreguer
- 13 Club Petanca Pedreguer
- 14 Club de Pilota Pedreguer
- 15 Societat de Coloms Esportius "la Pedreguerense"
- 16 Societat de Pesca Esportiva Pedreguer
- 17 Veterans Pedreguer
- 18 Gimnàs de Musculació
- 20 Gimnàstica de Manteniment
- 21 Tai Chi Chuan
- 22 Escoles Esportives Municipals
- 24 Fotografies de les Escoles Esportives Municipals
- 28 Revista: La Prevención de Lesiones en el Squash
- 30 Revista: La Actividad Física y el Deporte: una apuesta de futuro en los municipios
- 32 Programació

lesport PEDREGUER 2005



ASSOCIACIÓ D'ESCACS LA TORRE DE BENIMARMUT

MATS BÀSICS EN LES OBERTURES

Ací et mostrem alguns Mats clàssics per a principiants. És bo conèixer-los per a no caure en ells.

MAT DEL PASTOR

Jugada núm.	Blanques	Negres
1	e4	e5
2	Ac4	Cc6
3	Dh5	Cf6?
4	Dxf7++	



MAT DEL BOIG

Jugada núm.	Blanques	Negres
1	g4	e5
2	f3??	Dh4++



MAT DE LÈGAL

Jugada núm.	Blanques	Negres
1	e4	e5
2	Cf3	d6
3	Ac4	Ag4
4	Cc3	g6?
5	Cxe5!	Axd1
6	Axf7+	Re7
7	Cd5++	



XIV TORNEIG OBERT D'ESCACS "VILA DE PEDREGUER"

26 DE JUNY 2005

ACTIVITAT: Torneig obert d'escacs. Modalitat partides semiràpides (25 minuts per jugador a finish).

LLOC: CASA DE CULTURA

HORA: 09.30 hores

DATA: Diumenge 26 de juny de 2005

INSCRIPCIONS:

965 760 366 Oficina CAM (Vicent Fornés) de 08.00 a 15.00 h
690 131 001 (Noguera) • e-mail: javinoba@worldonline.es

General: 12 euros

Sub-18 anys: 10 euros

Els jugadors amb ELO superior o igual a 2.350 i titulats, gratuïta
Les inscripcions podran fer-se fins a mitja hora abans de l'inici del torneig

Les 120 primeres tindran preferència

1r	450 Euros i trofeu	11é	35 Euros
2n	300 Euros i trofeu	12é	35 Euros
3r	150 Euros i trofeu	13é	35 Euros
4t	100 Euros	14é	35 Euros
5é	100 Euros	15é	35 Euros
6é	70 Euros	16é	35 Euros
7é	35 Euros	17é	35 Euros
8é	35 Euros	18é	35 Euros
9é	35 Euros	19é	35 Euros
10é	35 Euros	20é	35 Euros

1r classificat Comarcal	35 Euros i trofeu
1r classificat Sub-18	35 Euros i trofeu
1r classificat Local	35 Euros i trofeu
1r classificat Sub-16	35 Euros i trofeu
1r classificat Sub-16 Local	trofeu



ASSOCIACIÓ FRONTENNIS PEDREGUER

El año pasado celebramos la Copa de Primavera con una nutrida participación. Del mismo modo, la liga regular que inicialmente se planteó con seis equipos, en esta, su cuarta temporada, tiene ya 16 equipos inscritos.

También tiene un éxito creciente de participación, la Copa de Primavera que se ha celebrado regularmente todos los años.

Este año estamos constituyendo la Associació Frontennis Pedreguer, con un número inicial de 33 socios. Planeamos realizar una copa eliminatoria entre los equipos intercomarcales que se inscriban para esta primavera. La duración estimada de este evento no excederá de 45 días, entre el 3 de Mayo y el 18 de Junio. Adicionalmente prevemos realizar una maratón de Frontenis, de 12 o 24 horas de duración dependiendo de la respuesta popular a la inscripción.

Mantendremos informados a los interesados en nuestra página Web: <http://aftp.galeon.com>



Tres primeros clasificados Liga 2003-2004



ASSOCIACIÓ FUTBOL SALA PEDREGUER

Un altre any més el futbol sala a Pedreguer continua viu i tan viu gràcies als 190 socis actius que amb moltíssimes ganes acudeixen al poliesportiu bona part de l'any a jugar els partits que els corresponen. Aquest any a l'igual que l'any passat la lliga està formada per 16 equips, la gran majoria de Pedreguer i cada vegada més de forasters, per exemple: Clave Denia i Mitget de Burret (Gata de Gorgos), i, com sempre des de la primera edició de la lliga l'equip del Vigar que ve de Jesús Pobre. A aquestes altures de la lliga el trofeu a guanyador de la setena Lliga Local de futbol sala a Pedreguer sembla ser, tan sols, cosa de tres, segons la classificació: Polls de Califòrnia amb 45 punts, Bar J.J. amb 40 punts, amb dos partits menys i sense conèixer la derrota i el ja clàssic BarAVINGUDA amb 38 punts. També cal destacar l'enfrontament apassionant que estan protagonitzant Vicent Pastor del Bar J.J. (48 gols), Àlex Fornés dels Polls de Califòrnia (41 gols) i Jorge Llopis també del Bar J.J. (38 gols) pel trofeu a màxim goleador o "pichichi". On no hi ha color és al trofeu de l'esportivitat, que si res ho estropeja caurà en mans de l'equip Rumbeta Show. Aquest any com a novetat volem presentar el primer Campionat Infantil-Cadet Futbol Sala en què podran participar els jòvens nascuts entre els anys 1989 i 1992 (categories infantils i cadets), i, a més tenim la tretzena edició del Campionat d'Estiu Futbol Sala i la quarta edició del Campionat d'Estiu femení.

Des de l'Associació de Futbol Sala Pedreguer volem agrair a tots els socis la seua tan alta participació i la més que correcta actitud que tenen jornada darrere jornada, als arbitres per la gran ajuda que ens proporcionen a l'hora de prendre decisions, a l'Ajuntament per les facilitats i ajudes que ens aporten quan ho requerim i volem animar el poble a participar en els diferents campionats que organitzem. Moltíssimes gràcies.





CLUB D'ATLETISME CAMETES

RESULTATS EN PROVES FEDERADES DELS ATLETES TEMPORADA 2003-2004

PISTA COBERTA

ERNEST FAR (Categoria cadet):

- Campió provincial en 1.000 m a Torrevella. Temps: 2'49".
- Subcampion autonòmic en 1.000 m al Luis Puig de València. Temps: 2'54".

JAUME GILABERT (Categoria cadet):

- 3r en Campionat Provincial en 1.000 m a Torrevella. Temps: 2'55".
- 8é en Campionat Autonòmic en 1.000 m al Luis Puig de València. Temps: 3' 02".

ANA M^a ENGUIX (Categoria Juvenil):

- Campiona provincial en 800 m a l'Alfàs del Pi. Temps: 2'44".
- Subcampiona provincial en 200 m a l'Alfàs del Pi. Temps: 29'80".
- Subcampiona autonòmica en 800 m al Luis Puig de València. Temps: 2'35".

PISTA AIRE LLIURE

ERNEST FAR (Categoria cadet):

- 4t en Campionat Provincial en 1.000 m a l'Alfàs del Pi. Temps: 2'51".
- 8é en Campionat Autonòmic en 1.000 m a Guadassuar. Temps: 2' 56"05.

JAUME GILABERT (Categoria cadet):

- 5é en Campionat Provincial en 1.000 m a l'Alfàs del Pi. Temps: 2'59".
- 7é en Campionat Autonòmic en 1.000 m a Guadassuar. Temps: 2'56"02.



CLUB DE BÀSQUET PEDREGUER

BALANÇ ESPORTIU DEL CLUB DE BÀSQUET PEDREGUER DE L'ANY 2004

L'any 2004 va començar amb els dos equips sèniors lluitant en les seues respectives lligues per aconseguir una bona classificació que els donara l'opció de pujar de categoria.

L'equip masculí estava enquadrat en el grup C de primera zonal, i jugava amb equips d'Alzira, Algemesí, Canals, Villalonga... a banda d'altres de la nostra comarca com el Dénia, el Verger, Xàbia, Teulada amb un total de catorze conjunts. Fins a l'últim mes de competició va tindre opcions de quedar entre els dos o tres primers. Finalment va acabar la lliga, el primer de maig, quart amb un balanç de dinou victòries i set derrotes.

L'equip femení per la seua banda estava en el grup C de categoria preferent en una lliga formada per dotze equips de ciutats com Alcoi, Albaida, Xeraco, Benidorm, Ontinyent, Gata, Dénia... A l'igual que l'equip masculí, va tindre opcions fins a l'últim mes però no va poder aconseguir els objectius desitjats. També va acabar, el primer de maig, amb un balanç de quinze victòries i set derrotes, i en quarta posició final.

Poc després, a partir del quinze de maig, els dos equips van disputar la Copa Federació amb una actuació discreta: dos victòries i quatre derrotes cada equip. Els xics van jugar contra Oliva, Sueca i l'Alfàs i les xiques contra Alginet, Albaida i Silla.

El 20 de juny es posava fi a la temporada 2003/2004 amb un gust agredolç ja que van estar a prop d'aconseguir una millor classificació però amb la il·lusió de confirmar les bones sensacions en la següent campanya.

La temporada 2004/2005, en què estem ara immersos, ha començat amb quatre equips, dos sèniors i dos júnior amb la intenció de consolidar els més joves perquè formen part dels equips més grans en un futur pròxim i amb opcions dels equips sèniors de pujar de categoria. Malauradament l'equip femení no podrà pujar-hi encara que quede en llocs de privilegi ja que l'ascens seria a categoria autonòmica i és necessari disposar d'un pavelló cobert per a poder jugar a aquest nivell. Hauran d'esperar un poc més i tots desitgem que siga el menys temps possible, per al bé del nostre esport i el nostre poble.

Finalment, volem agrair a tots els que fan possible que el bàsquet continue consolidant-se al nostre poble com un esport per a totes les persones que ho desitgen, ja siguen homes, dones, xiquets o més *mardans* (Regidoria d'Esports, empreses, socis, col·laboradors, directiva i jugadors) i per poder compartir uns moments d'oci i de convivència que al final és el que compta.

Hem d'informar-vos també que hi ha una web en construcció on podeu consultar classificacions, anècdotes i altres apartats interessants del nostre club i que la trobareu en la següent adreça: www.cbpedreguer.com

Us desitgem a tots i a totes que gaudiu de l'esport aquesta primavera i us animem a baixar al poliesportiu a veure els nostres equips. Força i amunt Pedreguer!



CLUB DE CAÇA "EL CASTELLET"

En la Junta General celebrada el día 18 de febrero, se cambió la Junta Directiva:

- Presidente: Federico Cantó García
Vicepresidente: Vicente Ramis Fornés
Secretario: Antonio Simó Fornés
Tesorero: Juan Fco. Femenía Fornés
Vocal: Miguel Vte. Fornés Noguera
Vocal: Pedro Fornés Navarro
Vocal: Vte. José Llácer Morell
Vocal: Alberto Vaquer Gilabert
Vocal: Ismael Estrada Puig
Vocal: Juan José Ballester Costa
Vocal: José E. Bas Martí
Vocal: Vicente Simó Gilabert
Vocal: Fernando Miralles Peña
Vocal: Víctor Vergara Miralles
Vocal: Juan A. Rodríguez Pérez

El Concurso de Codorniz de 2005, se celebrará el sábado 21 de mayo



Coto el roble. Peñas de San Pedro (Albacete), 2004



CLUB CICLISTA PEDREGUER

Com cada any, en començar el mes de febrer, donem inici a la temporada ciclista que, guiada pel nou calendari ens portarà cada cap de setmana a practicar aquest esport i a visitar infinitat de paisatges de les nostres comarques properes, i d'altres que no es troben tan a prop, com ara: Navarra i Almeria.

Però, tot açò, sempre amb un esperit amigable i aventurer perquè et divertisques amb aquest esport tan dur i sacrificat, com és el que ens uneix a tots el socis, sòcies i amics de la bicicleta.

Aquest any, als encarregats de confeccionar aquest calendari, ens agradaria aconseguir una gran participació dels socis, que tinguem moltes ganes de pedalejar i d'agafar ànims per participar, a banda de les marxes dels caps de setmana, en les ja tradicionals i quasi mítiques marxes federades nacionals, com ara: la Marxa de l'Amistat, Utiel-Requena, la Marxa del Marbre, i, d'altres internacionals com la important Quebrantahuesos.

A més a més, s'està perfilant la possibilitat que un grup de valents participen en la duríssima Marotte als Alps francesos.

Aquest any com a novetat hem volgut incloure en el calendari totes les eixides que el grup femení, que per cert, cada any és més actiu i nombrós, realitzen cada diumenge.

Esperem que després de llegir aquest discursset, us entren ganes de llevar la pols i revisar la bicicleta, perquè revisar-la és molt important, encara que a vegades ens costa una mica i que us animeu a devorar quilòmetres amb nosaltres.

Confiem que ens acompanyeu en aquesta aventura que no finalitzarà fins a la fi de setembre.

Una salutació de tota la directiva.



FOTO CLUB 2004



CLUB D'ESQUÍ PEDREGUER

Per segon any vos saludem des del Club d'Esquí Pedreguer. Aquest ha sigut un bon any per a l'esquí. A les estacions ha hagut molta neu i bona. El club, seguint amb la seua política d'organitzar viatges, n'ha realitzat tres aquesta temporada.

El primer va ser el tradicional viatge de Sant Blai. El viatge va ser a Sierra Nevada, estació a la qual tenim una especial estima, i gaudirem de quatre dies excel·lents per a l'esquí amb molt bon oratge i unes pistes estupendes.

Després férem una eixida de cap de setmana a final de febrer. Va ser un viatge un poc entrebancat, ja que va coincidir amb la nevada més forta de l'any. A més de passar-nos hores a la carretera només esquïarem un dia.

Per últim férem el viatge de Setmana Santa. Per primera vegada anàrem a Andorra, a l'estació de Gran Valira. Va ser una molt bona experiència que esperem repetir l'any vinent. A més dels viatges, hem continuat desenvolupant altres activitats, com ara: afavorir la compra de material, buscar descomptes per als socis... Aquesta temporada ja és finalitzada i ja estem pensant en les activitats de l'any vinent. A part dels viatges hem fixat l'objectiu en millorar la comunicació amb els socis, sobretot utilitzant internet, per comptar més amb la seua opinió a l'hora de preparar les activitats. Vos convidem la pròxima temporada d'hivern a practicar l'esquí en totes les seues modalitats. El Club d'Esquí de Pedreguer està a la vostra disposició per ajudar-vos a gaudir d'aquest excitant esport.



CLUB ESPORTIU PEDREGUER

PLANTILLA 2004 - 2005

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 1. PERE J. COSTA BAHAMONDE | 12. ARTURO QUIROS PÉREZ |
| 2. JAVIER GRIMALT MUÑOZ | 13. SERGIO GARCÍA MALLORQUÍN |
| 3. ESTEBAN PONS SANCHO | 14. JUAN JOSÉ FORNÉS ALBEROLA |
| 4. JUAN FERRÁNDIZ RIPOLL | 15. GABRIEL GONZÁLEZ COSTA |
| 5. ROGELIO CANO GALLESO | 16. VICENTE JAVIER MARTÍN SERRA |
| 6. PABLO PONS COSTA | 17. DOMINGO BISQUERT BERTOMEU |
| 7. DAVID PRATS FORNÉS | 18. JOSÉ BISQUERT BERTOMEU |
| 8. JUAN VTE. BALLESTER MÁ S | 19. ALEJANDRO DEGUI MOLL |
| 9. JAIME LLÁCER CARRIÓ | 20. BERNARDO TOMÁS ORTOLÁ |
| 10. NESTOR HERLEY DUCUARA | 21. ANTONIO VIVES CARRIÓ |
| 11. ALEJANDRO PULIDO ALMODÓVAR | 22. JAIME A. SIMÓ SASTRE |
| | 23. VICTOR M. VERGARA MIRALLES |

ENTRENADOR: LORENZO JOSÉ SANFÉLIX PÉREZ

DIRECTIVA:

PRESIDENT: LORENZO J. SANFÉLIX PÉREZ
JORDI PUIGSERVER SIMÓ
JAIME A. SIMÓ SASTRE
FCO. JAVIER MARTÍN COSTA
JUAN FCO. MORELL PERIS





CENTRE EXCURSIONISTA PEDREGUER

El Centre Excursionista Pedreguer, en la VIII edició de l'Esport en Primavera, torna a animar a tota la gent del poble i de la comarca a gaudir d'un dels esports més gratificants i relaxants com és el senderisme, esport que a més a més, ens duu a conèixer paratges i racons de la nostra comarca i del País, i, a gaudir d'una naturalesa que ara més que mai està sofrint la força bruta de l'home i de les seues màquines, destrossant i fent desaparèixer paratges únics que mai més tornaran a ser iguals.

El CEP i, sobretot, el nostre estimat Enric Poch i Romero, sempre ha tingut per lema defensar i respectar, com cal, la natura i la nostra llengua; encara que en el CEP també hi ha gent que parla una altra llengua, això no ha suposat cap inconvenient, i per això en el centre rutlla una molt bona relació amb tot tipus de gent, idees, cultures i llengües, sempre que ens respectem els uns als altres.

El CEP, mirant enrere, fa balanç de l'any 2004 i destaca algunes de les seues eixides: GENER: anàrem a fer les escaletes de la Vall de Laguar, anomenada també, la catedral del senderisme.

FEBRER: vam gaudir del sender PRV-100 de Borró-Ròtova.

MARÇ: Marxa de Veterans de la Federació a Crevillent.

ABRIL: Romeria del Catí. Aquesta va entrar dins de l'Esport en Primavera.

MAIG: vam fer la primera marxa del nostre estimat Enric, anomenada lògicament amb el seu nom: Marxa Enric Poch, pel camí del Corn.

OCTUBRE: V Travessa a la Marina Alta i el XVIII Aplec Excursionista dels Països Catalans que es va celebrar a la Vall de Núria.

NOVEMBRE: penya l'Altar-Benigembla.

DESEMBRE: els Frares-Quatretondeta.

Sempre hem tingut molt bona aflluència de gent, sobretot, gent de Gandia que ve diumenge darrere diumenge expressament per passejar amb nosaltres.

Ja ho saps, si vols gaudir dels nostres últims paratges, no t'ho penses més, vine, no te'n penediràs!



CLUB PETANCA PEDREGUER

El invierno está dando sus últimos coletazos, ya se percibe en el aire la llamada irresistible de la primavera, y con ella, la puesta en marcha de una nueva edición de l'Esport en Primavera, dirigida por la Regidoria d'Esports de nuestro M.I. Ajuntament, en la cual tenemos todos los directivos o responsables de los clubs y asociaciones deportivas, la ilusión y el deber de participar.

El año 2004 ha sido para nuestro club un año de lo más fructífero, sobre todo para las femeninas que tuvieron que defender los colores de Pedreguer-Marina alta nada menos que ¡en Marbella!, de donde trajeron un honorable 5º puesto.

Con la ayuda de todos los socios del club, y la colaboración imprescindible de la Regidoria d'Esports al igual que de la Diputación Provincial de Alicante, todos nuestros proyectos cargados de gran ilusión, fueron cumplidos durante 2004.

Al igual que en las temporadas pasadas, en el presente año seguiremos con el mismo empeño, celebrando en fechas próximas, las siguientes competiciones:

17 de abril l'Esport en Primavera VIII edició

22 de mayo Copa Amistad IV edició

26 de junio Sant Joan VI edició

Practicar deporte, sea cual sea siempre será beneficioso para la salud, desarrolla la mente y el cuerpo, sin contar con el de descubrir una amistad sincera y duradera.





CLUB DE PILOTA PEDREGUER

Per segon any el Club de Pilota Valenciana Pedreguer participa en la campanya l'Esport en Primavera.

L'edició anterior va ser tot un èxit, amb partides de molt alt nivell. Vam comptar amb la participació de primeres figures de la pilota: Antoniet d'Almassora, Genovés, Fredi, Puchol, etc.

Volem fer una menció molt especial als jugadors del Club de Pilota Pedreguer que van guanyar el Campionat de Galotxa sub-20 amb l'equip de Murla.

També hem de dir que el Club de Pilota va retre homenatge a dues grans figures locals de la pilota: Pizarro i Alberto, amb dues partides molt concorregudes pels aficionats comarcals.

Finalment, ens agradaria recordar que en el darrer any hem estat organitzant campionats d'aficionats en les modalitats d'escala i corda i raspall, així com una lliga de frontó a mà.

Esperem que assistiu al trinquet per recolzar el nostre esport.

Final Autònoma de Galotxa sub-20



Components del nostre Club, quedaren campions.



SOCIETAT DE COLOMS ESPORTIUS "LA PEDREGUERENSE"

Com cada any, la publicació de l'edició de l'Esport en Primavera coincideix amb les dates de plena competició, competició que encara no ha finalitzat. Per tant, hem de fer referència al que ocorregué la temporada passada.

Cal destacar la classificació en 4t lloc de la Final de Coloms Esportius de la Marina Alta, celebrada a Beniarbeig, del colom *Bala Walker*, propietat del nostre soci D. Antonio Puigcerver Puigcerver.

En l'àmbit esportiu de la present temporada, tenim previst celebrar durant aquesta primavera les següents competicions:

- Abril: Classificatori per a la Final de la Marina Alta, que se celebrarà a Xaló
- Maig: Concurs Local de Coloms Jovens (menors d'un any)
- Juny: Concurs Local, amb el qual es tanca la temporada esportiva

Les proves tenen lloc dos dies a la setmana (si no hi ha cap tipus d'imprevist: els dimarts i els dissabtes) i comencen dues hores abans de fosquejar, moment en què finalitza.

El nostre poble disposa d'un mirador magnífic per a poder seguir el desenvolupament de la competició, per la qual cosa poden acostar-se a la Capella per conèixer el nostre esport.

El desenvolupament de la nostra activitat esportiva pot provocar que algunes vegades ens vegem obligats a envair la privacitat d'algunes persones. Intentem per tots els mitjans que açò no ocorregui però a causa de la fisonomia del nostre poble, que ha canviat i canviarà més ràpidament, algunes vegades ens és impossible evitar-ho. No volguérem desaprovechar l'oportunitat que ens brinda aquesta publicació per agrair l'amabilitat de tots aquells veïns que ens permeten accedir a les seues propietats i disculpar-nos per si hem ocasionat alguna molèstia.



"Bala Walker" d'Antonio Puigcerver Puigcerver



SOCIETAT DE PESCA ESPORTIVA PEDREGUER

La clasificación de la temporada deportiva 2004 ha sido la siguiente:

SENIORS:

1. Juan Salvador Pérez González	28 puntos
2. Vicente Miguel Cardona Guerrero	37 puntos
3. Miguel Palacio Agulles	75 puntos
4. José Vte. Fornés Morell	75 puntos
5. Noel Miralles Mas	81 puntos
6. Sebastián González Bautista	91 puntos

Este año la categoría senior contó con seis premios.

INFANTIL:

1. Jaime Gilabert García	21.333 kg
2. Pedro Pastor Femenía	17.529 kg
3. Pablo Morell Catalá	17.121 kg
4. Borja Ruíz Martínez	16.986 kg
5. Eloy Martí Prats	16.775 kg
6. Francesc Fornés Costa	16.327 kg
7. Manuel Martínez Pérez	15.500 kg
8. Jacobo Martí Prats	14.776 kg

En esta categoría todos han tenido trofeo y premios de pesca.

Con motivo de la VIII Edición de l'Esport en Primavera, el Club de Pesca de Pedreguer organizará un Concurso de Pesca al cual invitamos a todos los pescadores de Pedreguer para que disfruten de esta jornada.

Al mismo tiempo queremos advertirles de la obligación de cumplir con la normativa de tallas, así como de dejar limpio el lugar donde se pesca. De no cumplir con estas premisas podría haber sanciones por parte de los organismos competentes.

Buena pesca y grandes capturas para esta temporada. Suerte.



VETERANS PEDREGUER

Salutacions a tots els que practiquen esport cada dia i gaudeixen del plaer de l'esforç físic sense mesura.

Els Veterans de Futbol després de 26 anys de caminada esportiva continuem caminant, cada any amb més dificultats però sense ànim de deixar de caminar. Els davanters continuen sense fer gols (cada any passat en fan menys, el *killer* no millora), donem gràcies que el nostre porter, malgrat l'edat, cada any para més (Juanma Pacheco), i així pel seu esforç i el d'uns quants jugadors (n'hi ha que ja no poden ni baixar a defensar) vam aconseguir finalitzar la temporada passada en la part alta de la taula classificatòria.

En celebrar l'any passat els 25 anys de la fundació dels veterans, volíem portar enguany un equip fort per celebrar tal efemèride. Després d'algunes negociacions i de la petició d'un Sr. per fer-se càrrec de portat un equip de veterans reconegut en l'àmbit nacional, les conversacions van quedar parades per la premura de temps i per no haver-se fet càrrec aquesta persona de la total ni de la parcial organització d'aquest event, tal i com ens havia expressat una i altra vegada (la nostra disposició era total i estàvem disposats a fer un bon dispendi econòmic però no a assumir totes les despeses).

Malgrat això, jugarem un triangular com l'any passat amb el Pedreguer i un tercer equip a determinar. També volem jugar un amistós amb un equip de veterans de València (d'aquest sí que ens farem càrrec de totes i cadascuna de les despeses).

Recordem als companys i simpatitzants que els divendres a la vesprada baixem a fer una *paxangueta*, es permet tocar el balonet a qui vulga.

Continuem representant Pedreguer en la nostra lliga de veterans per tot arreu de la comarca.

Agraïm com tots els anys, com no, la col·laboració desinteressada de l'Ajuntament de Pedreguer i del nou regidor d'Esports (a qui saludem), i una vegada més la del coordinador esportiu i la dels cuidadors del polí que són uns màquines.





GIMNÀS DE MUSCULACIÓ

LOS FALSOS MITOS DEL DEPORTE

Se transmiten de unos deportistas a otros con la mejor voluntad, sin que nadie se los cuestione. Algunos son inofensivos, pero muchos mitos pueden afectar muy negativamente a tu rendimiento y a tu salud. Muchas de estas creencias tienen unos efectos negativos inmediatos que te quitan las ganas de repetir esa práctica. Otros son menos evidentes, te afectan a largo plazo o requieren un gasto económico sin ofrecer nada a cambio. Hay para todos los gustos, pero estos son algunos de los más extendidos:

1. SUDAR ADELGAZA

Es un clásico... pero puede resultar muy peligroso. Parece que todo el mundo lo sabe, pero todavía es frecuente observar deportistas entrenando con exceso de ropa o prendas no transpirables.

También son muchos los que se meten en la sauna "para perder un poquito de grasa...".

Efectivamente, cuando sudas, pierdes peso. Pero lo recuperas inmediatamente, al reponer líquidos (imprescindibles para tu salud y tu rendimiento) que has perdido con la excesiva sudoración. El resultado es que has sometido a tu organismo a un sobreesfuerzo y has limitado tu capacidad física sin obtener nada a cambio. Más aún, forzando la sudoración, afectas tu correcto estado de hidratación y haces peligrar tu salud, pero no pierdes ni un gramo de grasa.

2. LAS AGUJETAS DESAPARECERÁN TOMANDO AGUA CON AZÚCAR

Todos hemos sentido ese dolor muscular horas después de realizar un ejercicio intenso o prolongado fuera de lo habitual. Por fortuna, es una lesión pasajera sin mayores complicaciones. Lo mejor es prevenir su aparición, iniciando los nuevos ejercicios de forma progresiva en intensidad y duración. Pero el agua con azúcar no sirve para nada. Esta "solución" se debe a la antigua explicación que justificaba las agujetas en la acumulación de cristales de ácido láctico en los músculos tras un esfuerzo intenso, que provocaría dolor al articular y al presionar en la zona afectada. Estos cristales desaparecerían al fundirse y ser arrastrados por la sangre que pasa por el músculo, por lo que se recomendaba tomar agua con azúcar (a veces con limón) para que esos cristales desapareciesen o incluso no llegasen a formarse.

Pero al extraer fibras musculares a un sujeto después de un ejercicio intenso, mediante biopsia muscular, no se han podido encontrar nunca cristales de ácido láctico. Los estudios también han comprobado que el lactato sale del músculo y va a la sangre, donde es eliminado en los minutos siguientes al ejercicio, en un proceso que se ha completado en menos de una hora.

Estas y otras evidencias han hecho que la teoría de las agujetas provocadas por acumulación de cristales de ácido láctico haya quedado obsoleta.

3. SI TOMO MUCHAS PROTEÍNAS, ME PONDRÉ MÁS FUERTE

Existen en el mercado suplementos de proteínas que prometen aumentar la masa muscular. Están generando una falsa esperanza en el consumidor porque, aunque las proteínas ingeridas posibilitan el correcto anabolismo de los aminoácidos, por sí solos no aumentan la masa muscular. El entrenamiento deportivo es la base de la musculación y las proteínas necesarias para el proceso pueden perfectamente ser ingeridas con una dieta equilibrada por la mayoría de individuos. No obstante, estos suplementos pueden resultar útiles para ciertos deportistas, pero siempre tomados con moderación, porque un exceso de proteínas es perjudicial para el organismo (sobrecarga el hígado y los riñones).

4. CUANDO DEJAS DE ENTRENAR, EL MÚSCULO SE CONVIERTE EN GRASA

Grasa y músculo son dos tejidos diferentes que no pueden, bajo ningún concepto, transmutarse el uno en el otro. Es frecuente que deportistas que dejan de entrenar pierdan masa muscular. Si mantienen su ingesta de calorías ahora que su gasto es menor, es posible que ganen grasa. Pero en ningún caso se puede transformar el músculo en grasa, ni a la inversa.

5. LOS EJERCICIOS AERÓBICOS SON LOS MEJORES PARA ADELGAZAR

Es cierto que los ejercicios aeróbicos son los que más calorías queman. También es verdad que si son prolongados, tu cuerpo podrá utilizar las grasas almacenadas como combustible, por lo que resultan muy adecuados para perder peso y reducir grasas.

Pero más eficaz todavía resulta la combinación de este tipo de ejercicios con entrenamientos de fuerza porque, aunque el gasto calórico durante el ejercicio no es tan importante, vas a seguir quemando calorías cuando termines de entrenar. Cuando aumenta tu masa muscular, crece también el número de calorías que quemas a lo largo de todo el día, incluso durante los momentos en los que estás en reposo.

Extracto del artículo de Sara Álvarez en la revista SPOTLIFE nº 71.





GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

LA GIMNÀSTICA PER A VÈNCER EL CANSAMENT

Quin és el seu objectiu? Alliberar-se de l'estrès? Adquirir noves energies? Sentir-se més fort, amb més energia i decisió, més eficaç, fins i tot en el seu treball intel·lectual?

Aprenderà a vèncer el cansament: després d'aquesta conquesta, fàcil gràcies a un entrenament gradual, fer gimnàstica ja no serà un problema, sinó un temps ple d'alegria i satisfacció, a més d'una autèntica relaxació, que durarà tot el dia!

Cansament fisiològic i fatiga patològica

Les paraules cansament i fatiga s'utilitzen sovint amb el mateix significat però, quanta diferència hi ha entre elles!

Quan, després de realitzar un treball, un individu, que dispose d'una aportació suficient de substàncies energètiques, adverteix una sensació d'entumiment dels músculs i el desig de descans, es parla de cansament fisiològic.

Quan, en canvi, el treball és desequilibrat respecte de l'aportació energètica es passa imperceptiblement del cansament fisiològic a la fatiga patològica (disminució de la funcionalitat dels òrgans i sensació de malestar), fins a caure, a causa de la desproporció entre treball i descans, en la sobrefatiga.

La fatiga es considera essencialment una reacció física, però no hem d'oblidar l'estreta dependència del cos respecte de la psique; així, la fatiga crònica s'instaura subrepticiament i la persona afectada, sense adonar-se'n, comença a patir abatiment, desinterés, desig o rebuig de l'aliment, ralentització de les realitzacions sensorials...

Tot això justifica l'enorme importància donada a l'elaboració d'una sèrie d'exercicis capaços d'eliminar la fatiga i d'una dieta adequada (per a una aportació correcta d'aliments i per tant d'energia restauradora a la nostra "màquina"), tot això relacionat amb el tipus de treball desenvolupat.

Monitor esportiu: Eduardo González Sanz

Horari classes manteniment: matins: de 09.30 h a 10.30 h

dimarts i dijous vesprades: de 19.00 h a 20.00 h i de 20.00 h a 21.00 h



TAI CHI CHUAN

Amb el canvi de mentalitat la gent està apostant hui en dia molt fort per les energies alternatives. És la recerca d'una millor qualitat de vida i de calmar l'estrès incontrolat que ens envaeix. Tendim a provar teràpies que ja no se'ns fan tan rares. Yoga, Tai Chi Chuan, Chi Kung, Quiromassatge són paraules familiars per a la majoria, fins i tot estan prosperant els centres especialitzats en aquests temes. Sens dubte el Tai Chi Chuan és una de les que major auge està aconseguint, no sols pel seu caràcter d'art marcial d'autodefensa sinó per la seua ja demostrada eficàcia terapèutica.

Aquesta tècnica oriental mil·lenària busca enfortir el practicant tant en l'àmbit físic com mental i emocional a través d'una suau respiració abdominal. Conjuntament amb una sèrie de rutines de moviments s'aconsegueix arribar a un estat d'harmonia, equilibri i benestar. El més important és que no importa la condició física ni l'edat de la persona que desitge practicar-lo. Té ben definit els seus dos aspectes, Yang (força) per a la gent més jove fent insistència en el treball físic i marcial i Ying (suavitat) per a persones de major edat que pretenen aconseguir una milloria en la seua vitalitat, treballant les diferents articulacions que comencen a donar problemes i ajudant-los a aconseguir que els seus òrgans interns ja siga renyó, fetge, cor, no s'atrofien i continuen funcionant a un òptim nivell, i, fins i tot millora notablement el sistema nerviós, respiratori i circulatori. Realment sembla mentida la gran quantitat de beneficis que aporta aquesta tècnica: molta gent és escèptica però pensen que els xinesos fa segles que la practiquen i els resultats són molt evidents. No es necessita tindre cap coneixement, tot el món pot començar des de zero. És una opció a tindre en compte per a intentar aconseguir una notable millora en les nostres vides, quelcom que, encara que parega una favada cada vegada costa més.





ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS

Tenir una població amb una adequada oferta esportiva per als escolars, a través de les seues Escoles Esportives Municipals, ens garanteix que estem en el camí de la formació esportiva, educativa i social per als ciutadans més joves del nostre municipi.

Les EEM propicien el desenvolupament de la persona a través de les inquietuds mostrades en l'esport que lliurement ha escollit l'escolar. Tanmateix contribueixen a l'adquisició d'hàbits saludables, conductuals, integradors i socialitzadors. En definitiva les EEM han de ser una eina més, lligada a la formació que reben per part de les famílies i de la comunitat escolar, que aporte tot el bagatge beneficiós que de l'esport pot esdevindre.

Òbviament deixarem de costat tot allò que també va inherent a l'esport i que pot influir negativament en la formació de les persones. És el cas de l'excés posat a favor de la competitivitat, de guanyar per damunt de tot, fins al punt del menyspreu cap al rival.

L'activitat esportiva la fonamentarem sobre l'esperit de superació i de millora de l'esportista. Treballarem perquè siga una font de plaer i no de frustració.

Quan veiem que aproximadament el 60% de la nostra població més jove, de 6 a 15 anys, està immersa en alguna de les Escoles Esportives Municipals, ens complau, ens alegra i ens motiva per a seguir en el mateix camí, sempre millorant, és la nostra obligació, any rere any. Al mateix temps ens fa pensar que són moltes les famílies implicades en aquest projecte esportiu municipal, la qual cosa ens condueix a treballar conjuntament, ja que, tots plegats són part indisoluble de la societat de Pedreguer.

D'aquesta temporada esportiva 2004-2005, la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Pedreguer ha oferit les següents escoles que s'han constituït de la següent manera:

ESCOLA	ALUMNES	EQUIPS
Bàsquet	71	7
Futbol	95	6
Volei	17	2
Futbol Sala Femení	12	1
Futbol Sala Masculí	26	2
Pilota Valenciana	19	4
Ciclisme	9	
Tennis	15	
Psicomotricitat	14	
Multiesportiva	38	
Atletisme	9	
Total	325	

Cal fer menció de les noves modalitats esportives que s'han afegit a les Escoles Esportives Municipals. Parlem de l'Escola de Futbol Sala Femení, Tennis, Atletisme, Multiesportiva i Psicomotricitat.

Grata sorpresa ha estat la creació de l'Escola Multiesportiva, oferida als xiquets i xiquetes de 6 i 7 anys, amb una matrícula de 38 alumnes. L'Ajuntament de Pedreguer ha cregut, des del primer moment, amb el projecte dissenyat per a aquesta escola.

S'ha pensat que per al correcte desenvolupament de l'aparell psicomotor és molt important que els alumnes d'aquestes edats, no s'introdueixen plenament en la pràctica d'un esport en concret, sinó tot al contrari; és l'etapa formativa on s'ha de tindre un desenvolupament integral, construir el futur del seu cos (físicament i mentalment) a base de practicar diferents activitats i modalitats esportives, en les seues fases d'iniciació. A més a més, des de la Conselleria de Cultura i Educació, no es contempla cap tipus d'especialització esportiva per als escolars d'aquestes edats i molt menys, subjectes al concepte de competició, entesa en el sentit estricte de la paraula.

Si hem de parlar d'avantatges en l'Escola Multiesportiva, podem dir que la més clara és que, els/les alumnes durant aquest període formatiu tindran accés al coneixement de diferents modalitats esportives, cosa que permetrà en un futur elegir lliurement, en base a les pròpies aptituds i preferències, l'ESPORT que incorporaran a la seua vida, com un element més, formatiu i lúdic, que desenvoluparà en el temps lliure.

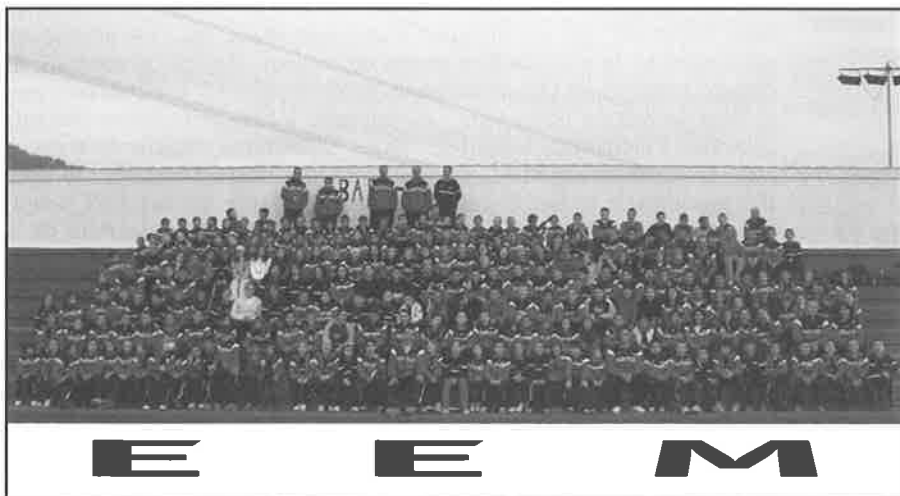
Pensant que la formació psicomotriu de les persones s'inicia des de menuts, la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Pedreguer ha apostat per la creació de l'Escola de Psicomotricitat per a alumnes de 2 a 5 anys. Amb aquesta, s'obri una nova etapa formativa, en la qual el xiquet/a podrà expressar allò més profund de si mateixa, les seues emocions i sentiments contribuint d'aquesta manera a solucionar molts trastorns físics i psíquics, millorant la configuració de la persona, el comportament i l'aprenentatge.

Per a dur endavant totes les EEM, l'Ajuntament compta amb un bon planter de monitors i entrenadors, que dediquen tots els seus coneixements i la seua experiència a la formació dels alumnes i a la millora de l'Escola. El quadre tècnic per aquest curs ha estat el següent:

- Un coordinador general
- Dos coordinadors d'Escola
- Vint-i-un monitors

Sens dubte, les EEM són ja un fet, una institució inqüestionable dins la nostra població. Hem de treballar perquè, a través de l'esport, esdevinga un model per a la nostra societat, on l'aprenentatge, el plaer per l'activitat, els hàbits i els valors siguen la base per a la formació de la persona.

Tot el que fem serà poc. És la nostra obligació. És l'obligació de l'Ajuntament. La societat futura ens ho agrairà.



ESCOLA DE PILOTA VALENCIANA



ESCOLA DE TENNIS



ESCOLA DE BÀSQUET • Benjamí A



ESCOLA DE BÀSQUET • Benjamí B



ESCOLA DE BÀSQUET • Aleví femení



ESCOLA DE BÀSQUET • Aleví masculí



ESCOLA DE BÀSQUET • Infantil femení



ESCOLA DE BÀSQUET • Infantil masculí



ESCOLA DE BÀSQUET • Cadet femení



ESCOLA D'ATLETISME



ESCOLA DE CICLISME



ESCOLA DE FUTBOL • Prebenjamí



ESCOLA DE FUTBOL • Benjamí A



ESCOLA DE VOLEI • Infantil i cadet



ESCOLA MULTIESPORTIVA



ESCOLA DE FUTBOL • Benjamí B



ESCOLA DE FUTBOL • Aleví A



ESCOLA DE FUTBOL • Aleví B



ESCOLA DE FUTBOL • Infantil



ESCOLA DE FUTBOL SALA • Cadet femení



ESCOLA DE FUTBOL SALA • Cadet masculí



ESCOLA DE PSICOMOTRICITAT



ESCOLA DE PSICOMOTRICITAT

REVISITA

LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL SQUASH

El squash es un deporte fascinante porque combina velocidad, precisión, potencia y concentración. Desde el prisma de la medicina deportiva las lesiones que genera esta actividad física con mayor frecuencia son de naturaleza muscular debido a los súbitos cambios de ritmo y posición que requiere. Por otro lado, en personas menos preparadas, el squash puede originar elevaciones de la tensión sanguínea.

La popularidad del squash aumentó en nuestro país de forma espectacular a comienzos de la década de los noventa. Se trata de una actividad que se fue poniendo de moda en los gimnasios más selectos de las grandes ciudades. Permite liberar *stress* y eliminar muchas calorías en sólo 45 minutos de juego (por eso se bautizó como el deporte de los ejecutivos) y ahí radica precisamente el mayor riesgo. Existen demasiados practicantes que se enfrentan al squash sin una debida preparación física y que lo practican de forma muy esporádica. Lesiones de espalda, problemas musculares e incluso complicaciones cardiovasculares acechan a sus practicantes si están cortos de preparación física y no llevan a cabo un calentamiento adecuado con anterioridad a un partido.

Especialistas en medicina deportiva de la Universidad de Hong Kong han publicado un trabajo que investiga la incidencia de problemas de espalda entre jugadores de squash. Los participantes eran deportistas de nivel medio y alto, que compiten en torneos de forma habitual. Un total de 495 deportistas fueron incluidos en el estudio, llevado a cabo mediante cuestionarios en los que se les interrogaba acerca de lesiones en la espalda.

El 52 % de los jugadores incluidos en el estudio reconoció haber sufrido problemas de espalda. De ellos, la tercera parte indicó que el squash fue la causa inicial de la lesión y otro 20% apuntó a la práctica de este deporte como factor exacerbante de un problema ya existente. El índice de afectados fue mayor entre los varones, con un 57% frente al 46% registrado entre las jugadoras. Por último el doctor Shancks, director del estudio, achaca este alto índice de problemas de espalda a la brusquedad de los esfuerzos que los jugadores se ven obligados a realizar para alcanzar las bolas más difíciles.

En realidad, el alto número de lesiones que origina el squash (principalmente contracturas y desgarros musculares) no se debe realmente a un especial riesgo muscular de este deporte sino a los errores que cometen la mayoría de sus practicantes, que suelen ser personas con poco tiempo libre que escogen este ejercicio como medio para liberar ansiedad y bajar peso. Los continuos cambios de sentido en los movimientos, los giros y la rapidez del juego convierten el squash en un ejercicio para deportistas cualificados ya que plantea grandes exigencias de orden cardiovascular y metabólico.

Tensión arterial.

Un trabajo publicado por la escuela de medicina deportiva de la Universidad de Oviedo analizó durante cuatro años los datos de un grupo de individuos normotensos con edades comprendidas entre 25 y 40 años que practicaban el

squash como diversión y durante un total de 90 minutos a la semana al menos seis meses al año. Los voluntarios fueron sometidos a dos pruebas de esfuerzo en las que se controló su tensión arterial. Una vez concluidas, las ergometrías mostraron un aumento progresivo de la tensión sistólica en todos ellos mientras la diastólica permanecía constante.

Las características propias del squash son las que producen este comportamiento anómalo de la tensión arterial, ya que los partidos pueden durar entre 30 y 90 minutos y se desarrollan en un reducido espacio en el que los dos oponentes siempre se encuentran próximos, las reacciones son rápidas y los cambios de posición, muy bruscos. Todo ello desemboca en elevaciones súbitas del gasto cardíaco (cantidad de sangre que bombea el corazón por minuto), de la ventilación y del aporte sanguíneo a los músculos. Por ello los individuos que practiquen el squash de forma esporádica deberían someterse a controles de la tensión arterial que evalúen su salud cardiovascular.

Calentamiento.

El squash es un deporte de breves esfuerzos, repetidos y de alta intensidad y por ello uno de los errores cometidos con mayor frecuencia por sus practicantes tiene lugar en los momentos previos al partido. El calentamiento y los ejercicios de estiramientos juegan un papel primordial en este deporte. Basta con un trote lento, seguido de pequeños saltos y algunos estiramientos para comenzar el calentamiento. A continuación hay que calentar bien todas las articulaciones.

El calentamiento y los estiramientos persiguen dos objetivos. En primer lugar, conseguir la puesta a punto del aparato cardiorrespiratorio y en segundo lugar, el aumento de temperatura en los músculos, que asegura una menor incidencia de lesiones como contracturas o distensiones. Carl Lewis, el inigualable atleta estadounidense, no sólo realizaba calentamientos muy prolongados antes de competir sino que puso de moda el llamado "warmdown" (también conocido como "enfriamiento" o ejercicios finales de sultura) una vez terminados sus entrenamientos, como contraposición al "warm-up" o calentamiento inicial.

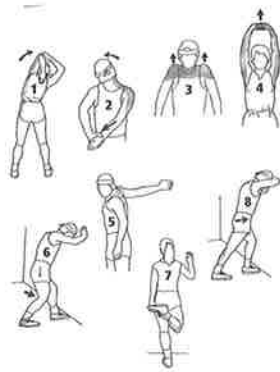
Trabajo Lumbar.

La espalda es la gran descuidada del cuerpo del deportista. Sufre sobrecargas de forma constante y son pocos los atletas que la cuidan de verdad. Los deportistas se vuelcan en el fortalecimiento de la musculatura delantera del abdomen y a menudo olvidan el trabajo de la musculatura de la espalda.

Y la gran paradoja es que el fortalecimiento de la espalda es más sencillo que el de los músculos abdominales. El músculo dorsal ancho resiste muy bien el trabajo de fortalecimiento y los ejercicios se toleran mejor: son menos molestos que las repeticiones que se llevan a cabo para fortalecer el músculo recto anterior abdominal. Los simples ejercicios realizados en la colchoneta con el cuerpo boca abajo y levantando la cabeza y el tronco hacia atrás consiguen un efecto muy positivo.

Por último, la re-educación postural es muy importante para el jugador de squash. Cuando no se está entrenado o jugando partidos, es fundamental mantener la

espalda erguida y recta. Y hay un consejo muy sencillo para conseguirlo: basta con tirar de los hombros hacia atrás y echar el pecho hacia adelante.



Text tret de la revista *PREVENIR*, revista de la Mutua General Deportiva, escrit pel Dr. Ignacio Romo.

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE: UNA APUESTA DE FUTURO EN LOS MUNICIPIOS

La actividad física y el deporte se han convertido en uno de los hechos sociales más relevantes de nuestro tiempo, vinculado todo ello a la calidad de vida y a la búsqueda del Estado de bienestar. Por otro lado, se ha establecido la relación de la práctica deportiva con el desarrollo socioeconómico (a más desarrollo más deporte) y su capacidad de convertirse en una actividad económica generadora de riqueza y empleo (García, J.J.; 1997). Y es en los municipios, donde todos estos matices se hacen más patentes.

Al ser las administraciones municipales las más próximas a los ciudadanos, son las que promueven, facilitan o tramitan una gran parte de los servicios deportivos ofertados a los ciudadanos. Gestionan y mantienen sus instalaciones y programan su oferta, con la organización de grandes eventos deportivos.

Además, J. Domingo (2000) aporta en su ponencia "La responsabilidad municipal en la gestión", que la actividad física los equipamientos deportivos son unos servicios que los ayuntamientos han de prestar a la ciudadanía, y que se deberían catalogar como unos servicios públicos básicos de la sociedad del Bienestar.

Por este motivo, continúa diciendo J.J. García (1997), que las administraciones municipales han de apoyar la creación de empleo estable y cualificado (aquí es

donde radica la importancia de la figura del gestor deportivo) dentro del ámbito deportivo y optimizar la dinámica actual de la sociedad que día a día, demanda mayores servicios deportivos y de más calidad.

Siguiendo esta línea de exposición, los servicios públicos han de cumplir unos preceptos fundamentales que cualquier modelo de gestión no puede obviar, tienen que ser servicios para todos, tienen que ser asequibles y tienen que ser de calidad.

Los modelos de gestión más adecuados que se han de aplicar vendrán definidos por las prioridades que se marquen estos municipios de manera que se lleve a cabo una política pública deportiva consonante con su realidad social, este aspecto lo contempla López (2000) en su artículo "Modelos de gestión en las Instalaciones Municipales".

En este sentido, la estructura de organización municipal diseñada para el deporte debiera ser lo más abierta y flexible posible para poder adecuarse con rapidez a los cambios del entorno, pero siempre teniendo presente que la promoción deportiva, la construcción de instalaciones, su mantenimiento y conservación, y la gestión de los programas de actuación de las instalaciones bajo los parámetros de eficacia, eficiencia y calidad, son o debieran ser los objetivos básicos que rigieran su filosofía, al mismo tiempo que cumplen el mandato constitucional, de las leyes estatal y autonómica del deporte y de la legislación del régimen local.

A continuación presentamos una relación de funciones a desempeñar por los Servicios Deportivos Municipales según la "Guía del Concejal de Deportes" (F.E.M.P., 2000) para aclarar cuales son las líneas que se pretende seguir en esta materia:

Función Administradora: administrar los recursos disponibles con eficacia y eficiencia. Control del gasto y reducción del déficit.

Función Coordinadora: abandonar paulatinamente el protagonismo en todos los programas de actuación e implicar más a las asociaciones y agentes sociales en la gestión.

Función Reguladora: gestionar y reglamentar el uso de instalaciones y espacios deportivos y la participación de los ciudadanos.

Función Integradora: facilitar la práctica deportiva a todos los ciudadanos como mejora de su calidad de vida.

Función Inversora: creación de la red de equipamientos públicos que permitan el acceso de todos los ciudadanos a la práctica deportiva.

Función Planificadora: definir unos objetivos concretos y diseñar las estrategias a seguir para conseguirlos, así como prever y cuantificar los medios y recursos necesarios, estableciendo unos plazos de tiempo determinado para su consecución. La estrategia representa un plan de acción concreta para lograr los objetivos, teniendo en cuenta tanto los elementos internos como los externos de la organización.

Text signat per Ana M^a Gómez Tafalla tret de la ponència titulada "el rol del gestor deportivo municipal en la comunidad valenciana", dins de la I Jornada sobre Gestión Deportiva.

PROGRAMACIÓ

DILLUNS 11 ABRIL

MINIJOCS OLÍMPICS

Arribada de la torxa olímpica
Plaça Major a les 19.30 h

DIVENDRES 15 ABRIL

MINIJOCS OLÍMPICS

VI MINIJOCS OLÍMPICS DE LA MARINA ALTA
Inauguració a les 20.00 h
Poliesportiu Municipal de Dènia
Competicions fins al 17 d'abril

DIUMENGE 17 ABRIL

PETANCA

VI TORNEIG PRIMAVERA
Parc del Patronat a les 09.00 h
Org.: Club Petanca Pedreguer

MINIJOCS OLÍMPICS

VI MINIJOCS OLÍMPICS DE LA MARINA ALTA
Cloenda i lliurament de medalles
Poliesportiu Municipal de Dènia - 13.00 h
Org.: Club Petanca Pedreguer

DIUMENGE 24 ABRIL

ACTIVITAT PSICORECREATIVA

Dirigida als jubilats i als alumnes d'ADIMA
Als Porxes a les 10.00 h
Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

MUNTANYISME

II CURS D'INICIACIÓ A LA MUNTANYA
"Primers auxilis" a càrrec de Creu Roja
Parc del Patronat a les 10.00 h
Inscripció lliure
Org.: Centre Excursionista Pedreguer

DIMECRES 27 ABRIL

II PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta - 22.00 h
Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DISSABTE 30 ABRIL

PESCA

CONCURS DE PESCA
Dènia - A a les 20.00 h
Org.: Club Pesca Esportiva Pedreguer

DIUMENGE 1 MAIG

CICLOTURISME

MARXA CICLOTURISTA A BENISSA
Eixida: 08.00 h des de Correus
Tornada: 13.00 h
Org.: Club Ciclista Pedreguer

MUNTANYISME

II CURS D'INICIACIÓ A LA MUNTANYA
"Nusos i seguretat a la muntanya"
a càrrec del Centre Excursionista de Pego i de la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la CV
Parc del Patronat a les 10.00 h
Inscripció lliure
Org.: Centre Excursionista Pedreguer

DILLUNS 2 MAIG

EXPOSICIÓ

EXPOSICIÓ FOTOGRÀFICA "10 anys de Minijocs"
Casa de la Cultura
Fins al 8 de maig

DIMARTS 3 MAIG

FRONTENNIS

VI CAMPIONAT DE FRONTENNIS
Frontó Municipal - Horari segons calendari
Org.: Associació Frontennis Pedreguer

DIMECRES 4 MAIG

II PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta - 22.00 h
Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIVENDRES 6 MAIG

EXCURSIONISME

CONÉIXER EL PAÍS: ROGATIVA DE VALLIBONA A PENÀ-ROJA DE TASTAVINS
Tornada l'endemà
Més informació al CEP
Org.: Centre Excursionista Pedreguer

DIMARTS 10 MAIG

COLOMBICULTURA

III CONCURS LOCAL DE COLOMS JOVENTS
Mirador de la Capelleta - 19.00 h
Tots els dimarts i els dijous, fins al 28 de maig
Org.: Societat de Coloms Esportius "la Pedreguerense"

DIMECRES 11 MAIG

II PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta - 22.00 h
Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIJOUS 12 MAIG

FUTBOL SALA

IV TORNEIG FUTBOL SALA FEMENÍ
Semifinals
Poliesportiu Municipal - 18.30 h
Org.: Associació Local Futbol Sala Pedreguer

DIVENDRES 13 MAIG

EXPOSICIÓ

FOTOGRAFIES ESPORTIVES DEL CONCURS "CIUTAT DE DÈNIA"
Casa de la Cultura
Fins al 27 de maig
Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

PILOTA

II PARTIDA D'ESCALA I CORDA
"L'ESPORT EN PRIMAVERA"
(Semiprofessional)
Trinquet Municipal de Pilota - 22.00 h
Org.: Club Pilota Pedreguer

DISSABTE 14 MAIG

PESCA

CONCURS DE PESCA
Dènia-A a les 20.00 h
Org.: Club Pesca Esportiva Pedreguer

TENNIS

GAUDIM DEL TENNIS!
JORNADA DE PORTES OBERTES AL CLUB DE TENNIS LA SELLA
De les 16.00 h a les 18.00 h
Qui tinga raqueta per practicar que la porte, sinó us la facilitaran
Org.: Club de Tennis La Sella

FUTBOL SALA

IV TORNEIG FUTBOL SALA FEMENÍ
3r i 4t lloc
Poliesportiu Municipal - 18.00 h
Org.: Associació Local Futbol Sala Pedreguer

DIUMENGE 15 MAIG

PILOTA

PARTIDA DE L'ESCOLA DE PILOTA
Trinquet Municipal - 10.00 h
II PARTIDA DE RASPALL "L'ESPORT EN PRIMAVERA" (Professional)
Trinquet Municipal - 11.30 h
Entrada lliure
Org.: Club Pilota Pedreguer

BÀSQUET

I TROBADA DEL BÀSQUET
Retrobament de totes les persones que, al llarg de la història del Club de Bàsquet, han jugat a aquest esport
Poliesportiu Municipal - 11.00 h
Org.: Club Bàsquet Pedreguer

EXCURSIONISME

II MARXA ENRIC POCH I ROMERO
Sender de Pedreguer
Eixida de la Glorieta a les 08.30 h
Org.: Centre Excursionista Pedreguer

DIMECRES 18 MAIG

II PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta - 22.00 h
Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

TRES x TRES

II CAMPIONAT POLIESPORTIU
JOVENÍVOL

Equips de 4 jugadors o jugadores
Esports: futbol sala, handbol i bàsquet

Edats: de 15 a 17 anys

Poliesportiu Municipal

Horari i dies segons les inscripcions

Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIJOURS 19 MAIG

FUTBOL SALA

I TORNEIG FUTBOL SALA INFANTIL

I CADET MASCULÍ

Semifinals

Poliesportiu Municipal - 18.30 h

Org.: Associació Local Futbol Sala Pedreguer

DIVENDRES 20 MAIG

TRIATLÓ

II TRIATLÓ MAJOR LOCAL

Dirigit a jubilats

Poliesportiu Municipal - 09.30 h

Org.: Ajuntament de Pedreguer

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE

UN RECORREGUT PER LA MEMÒRIA

(Des d'Olivea i el futbol)

d'Evarist Falgàs a càrrec de Salva Torres

Casa Municipal de Cultura - 20.30 h

Org.: Penya Barcelonista Pedreguer

DISSABTE 21 MAIG

ATLETISME

XIV CURSA POPULAR VILA DE
PEDREGUER (12,2 km)

(cursa puntuable per al IX Circuit a Peu a
la Marina Alta)

II CURSA NO COMPETITIVA VILA DE
PEDREGUER (3,5 km)

Plaça Major a les 17.00 h

Org.: Club d'Atletisme Cametes

ÇAÇA

CONCURS DE TIR DE GUATLA

Camp de Tir San Jerónimo de Xàbia
a les 15.30 h

Org.: Club de Caça "El Castellet"

FUTBOL SALA

I TORNEIG FUTBOL SALA INFANTIL

I CADET MASCULÍ

3r i 4t lloc

Poliesportiu Municipal - 18.00 h

Org.: Associació Local Futbol Sala Pedreguer

DIUMENGE 22 MAIG

PETANCA

IV COPA AMISTAT

Parc del Patronat a les 09.00 h

Org.: Club Petanca Pedreguer

BITLLES

VI TORNEIG DE BITLLES

La Glorieta a les 10.30 h

Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIMECRES 25 MAIG

II PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta - 22.00 h

Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIJOURS 26 MAIG

CONFERÈNCIA

"LA IMPORTÀNCIA DE L'EXERCICI FÍSIC

FRONT ALS PROBLEMES D'ARTROSI"

Josefa Costa Ferrer (fisioterapeuta)

Casa de la Cultura a les 20.00 h

Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DISSABTE 28 MAIG

FUTBOL SALA

IV TORNEIG FEMENÍ FUTBOL SALA

Final

Poliesportiu Municipal a les 16.00 h

I TORNEIG FUTBOL SALA INFANTIL

I CADET MASCULÍ

Final

Poliesportiu Municipal a les 17.00 h

VI ENCONTRE SELECCIÓ PEDREGUER

contra CAMPIÓ LLIGA 2004/2005

Poliesportiu Municipal a les 18.00 h

Org.: Associació Local Futbol Sala Pedreguer

DIUMENGE 29 MAIG

VII MOU EL COS

ACTIVITAT FÍSICOESPORTIVA PER A ADULTS

Concentració als Porxes - 10.00 h

Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

EXCURSIONISME

EXCURSIÓ AL BARRANC DE LES

CADIRETES - XALÓ

Eixida de la Glorieta a les 08.00 h

Org.: Centre Excursionista Pedreguer

DIMECRES 1 JUNY

II PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta - 22.00 h

Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DISSABTE 4 JUNY

ESQUAIX

II CAMPIONAT D'ESQUAIX

Poliesportiu Municipal a les 17.00 h

Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

FUTBOL

II TRIANGULAR DE FUTBOL

Club Esportiu Pedreguer - Veterans

Pedreguer - Associació Local Futbol

Sala Pedreguer

Poliesportiu Municipal a les 16.30 h

Org.: Club Esportiu Pedreguer

DIUMENGE 5 JUNY

MUNTANYISME

II CURS D'INICIACIÓ A LA MUNTANYA

"Conseqüències del foc a la

mntanya" a càrrec d'ACIF

Parc del Patronat a les 10.00 h

Inscripció lliure

Org.: Centre Excursionista Pedreguer

DIMECRES 8 JUNY

II PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta a les 22.00 h

Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DISSABTE 11 JUNY

TENNIS

GAUDIM DEL TENNIS!

JORNADA DE PORTES OBERTES AL

CLUB DE TENNIS LA SELLA

De les 17.00 h a les 19.00 h

Qui tinga raqueta per practicar que

la porte, sinó us la facilitaran

Org.: Club de Tennis La Sella

FRONTÓ

IV CAMPIONAT DE FRONTÓ (parelles)

Frontó Municipal a les 17.00 h

Org.: Club Pilota Pedreguer

DIUMENGE 12 JUNY

MUNTANYISME

II CURS D'INICIACIÓ A LA MUNTANYA

"Xerrada i marxa d'orientació.

Cartografia de superfície" a càrrec

de l'Obra Social de la CAM

Parc del Patronat a les 10.00 h

Inscripció lliure

Org.: Centre Excursionista Pedreguer

DIMECRES 15 JUNY

II PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta a les 22.00 h

Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIJOURS 16 JUNY

CONFERÈNCIA

"PREVENCIÓ I TRACTAMENT DE LES

LESIONS MÉS FREQUENTS EN

L'ESPORTISTA"

Josefa Costa Ferrer (fisioterapeuta)

Casa de la Cultura a les 20.00 h

Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DISSABTE 18 JUNY

ESCOLES ESPORTIVES

CLOENDA DE LES ESCOLES
ESPORTIVES MUNICIPALS

Poliesportiu Municipal a les 17.00 h
Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

COLOMBICULTURA

51é CONCURS LOCAL DE COLOMS
ESPORTIUS

Final i prova d'exhibició

Mirador de la Capella a les 19.00 h
Org.: Societat de Coloms Esportius
"la Pedreguerense"

DILLUNS 20 JUNY

FUTBOL SALA

XIV CAMPIONAT LOCAL DE FUTBOL SALA

Poliesportiu Municipal, fins al
2 de juliol

Org.: Associació Local Futbol Sala Pedreguer

DIMECRES 22 JUNY

II PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta a les 22.00 h
Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DISSABTE 25 JUNY

PILOTA

III TROFEU ESCOLES DE PILOTA DE
LA MARINA ALTA

Trinquet Municipal a les 09.00 h
Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

FUTBOL

FUTBOL VETERANS PEDREGUER
contra un equip de VETERANS DE
VALÈNCIA

Poliesportiu Municipal a les 18.30 h
Org.: Futbol Veterans Pedreguer

CICLISME

DIA DE LA BICICLETA

Proves de ciclisme: gimcana,
equilibri, cursa de cintes, rodets
estàtics...

Obert a tot el públic
Qui tinga bicicleta que la porte
Els Porxes a les 18.00 h
Org.: Club Ciclista Pedreguer

DIUMENGE 26 JUNY

PETANCA

VI TORNEIG SANT JOAN

Parc del Patronat a les 09.00 h
Org.: Club Petanca Pedreguer

ESCACS

XIV TORNEIG OBERT D'ESCACS
"VILA DE PEDREGUER"

Inscripcions als telèfons: 965760366
(Vicent Fornés) de 08.00 a 15.00 h
i 690131001 (Noguera), al correu
electrònic: javinoba@worldonline.es
o fins a mitja hora abans de l'inici
del torneig
Casa de la Cultura a les 09.30 h
Org.: Associació d'Escacs la Torre de
Benimarmut

DIMECRES 29 JUNY

II PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta a les 22.00 h
Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DISSABTE 2 JULIOL

FUTBOL SALA

XIV CAMPIONAT LOCAL DE FUTBOL
SALA

Finals

Poliesportiu Municipal a les 18.30 h
Org.: Associació Local Futbol Sala Pedreguer

CICLISME

IV CARRERA D'ESCOLES DE CICLISME

Pol. Ind. Les Galgues a les 17.00 h
Org.: Club Ciclista Pedreguer