

Nostre esport



Nº 4-Desembre de 2002. Patronat d'Esports de Castelló



Consumeix esport,
és vida.





Editorial

Els jocs esportius son una de les principals campanyes de promoció de l'esport municipal, tant pel numero de participants com per ser les edats d'iniciació i on es pot assolir l'hàbit de la pràctica esportiva per a un futur. Aquesta activitat complementa la iniciació esportiva de les escoles municipals, les associacions esportives o els centres educatius, amb una competició que es pretén lúdica i formativa. Per aquestes pàgines anirem repassant totes les modalitats on el Patronat té una actuació directa, tant a nivell de competició (9 activitats, a més a més del patrocini del futbol base local, que mobilitzen vora els sis mil xiquets i joves de la ciutat) com a les escoles esportives. En aquest cas abordem la modalitat de camp a través.

L'actualitat del mon de l'esport provincial a les darreres setmane s'ha vist marcada per l'inesperada mort de Miguel Montés, vicepresident de la Diputació Provincial i anterior Diputat d'Esports, del que fem un record i una breu semblança a càrrec de José Maria Arquimbau, amb qui col·laborà, junt a tota l'associació provincial de la premsa esportiva, per a recuperar la Gala Provincial de l'Esport, celebrada brillantment també fa poques setmanes a Alqueries, poble d'on Miguel Montés era l'Alcalde. Entrenador de handbol i gran aficionat a l'esport es una lamentable perdua per tothom.

SUMARI

Pàg. 2	Editorial / Sumari
Pàg. 3	Firma invitada: Antonio Alegre
Pàg. 4,5,6,7 i 8	Activitats i resultats esportius destacats
Pàg. 9	El Patronat d'Esports: Miguel Angel Mulet, regidor de Cultura
Pàg. 10	XI Festa Homenatge a l'Esport Base
Pàg.11	Aspectes de medicina esportiva: M ^a Carmen Molés.
Pàg.12,13	Instal·lacions Esportives: Pavelló del Grau
Pàg.14	L'opinió dels usuaris: Club Natació Castalia-Castelló
Pàg.15,16	Principals acords de JR y CG, subvencions i activitats patrocinades
Pàg. 17	Miguel Montés i l'Esport, per José M ^a Arquimbau
Pàg.18	Activitats del PMd'E: escoles esportives municipals d'esports adaptats
Pàg.19	Activitats del PMd'E: campanyes de natació.
Pàg.20	Activitats del PMd'E: jocs esportius municipals
Pàg.21	Activitats del PMd'E: fútbol-7
Pàg.22	Activitats del PMd'E: manteniment físic d'adults

Fotos portada: 1^a i 2^a jornada de camp a través dels Jocs Esportius Municipals el 26 d'octubre al Pinar del Grau i el 23 de novembre a la Pista d'atletisme.

Nostre Esport. N^o 4. Desembre de 2002. Edita: Patronat Municipal d'Esports de Castelló. C/Maestro Ripollés, 12 (12003-Castelló). Teléf. 964236512 - Fax 964239900.

Equip de Redacció: personal del Patronat d'Esports -Juan Violeta, Gabriel Eixea, Juan Luis Llop, Jesús Bellés, Tomás de la Rosa, Ricardo Cerdán, M^a Dolores Martínez, Cristina Garcia, Eva Chillida, Ruben Baquero, Jazmina Pérez, Vicente Pla, Ana Ibáñez.

Dipòsit legal: CS-106-2002 - Imprimix: Gráficas Mesa Domínguez Hnos.



- PISCINAS PREFABRICADAS
- CUBIERTAS TELESCÓPICAS
- MANTENIMIENTO DE PISCINAS
- DESCALCIFICADORES
- BOMBAS DOSIFICADORAS

- DEPURADORAS DE AGUAS RESIDUALES Y PISCINAS
- INSTALACIONES DEPORTIVAS
- BOMBAS CALOR
- LIMPIAFONDOS AUTOMÁTICOS

Piscinas Castellón, S.L.

Pérez Dolz, 19, bajos
Teléf. 227927 - Fax 226980



fi rma i nvi tada

Antonio Alegre Mondragón

Jefe de Deportes de Radio Nou en Castellón



Mayoría de edad

La actividad deportiva en Castellón no se entendería en estos momentos sin la participación del Patronat Municipal d'Esports. Con tan sólo once años de vida el Patronat Municipal d'Esports ha sido capaz de aglutinar todos los deportes y algo más importante a todos sus deportistas.

Desde el funcionamiento totalmente profesional en el Patronat Municipal d'Esports se gestiona todo el deporte en la ciudad. Instalaciones deportivas, competiciones, subvenciones y promoción están a disposición de todos los ciudadanos de Castellón.

Por todos estos motivos la institución es importante, pero las personas son las que pueden hacer viable un proyecto tan ambicioso como el que podemos disfrutar los amantes al deporte en Castellón.

Sería injusto nombrar a todos los trabajadores del Patronat Municipal d'Esports, porque siempre nos dejaríamos a alguien en el olvido y eso no sería justo. Lo que si podemos es reconocer su buen trabajo siempre desde el punto de vista del deportista, afortunadamente ellos viven bien o han vivido el deporte mejor que nadie y esta es una circunstancia imprescindible para moverse en este trabajo.

No resulta nada fácil dar soluciones a los problemas y esto nos lo encontramos en el Patronat Municipal d'Esports. La demanda de deporte en todas sus modalidades, algunas casi desconocidas para muchos, supone un esfuerzo casi imposible para poder responder a esta demanda y afortunadamente desde el Patronat se intenta casi lo imposible.

Castellón es una ciudad en constante crecimiento al mismo tiempo crecen el número de instalaciones deportivas que por momentos parecen insuficientes, pero racionalizar las mismas permite el buen uso que afortunadamente siempre será insuficiente para la demanda de los ciudadanos.

Por si no fuera suficiente para el Patronat Municipal d'Esports gestionar todo el trabajo que supone todo el deporte de la ciudad, su trabajo va más allá impulsando una brillante Fiesta del Deporte Base de Castellón y ha lanzado una publicación bimensual Nostre Esport, que permite conocer todos los detalles relacionados con las actividades del Patronat, que son muchos.

También las nuevas modalidades de comunicación han llegado al Patronat Municipal d'Esports, creando su propia web, www.ayuncas.es/esports, una fórmula muy utilizada por las nuevas generaciones de deportista. Igualmente será realidad dentro de unas fechas su nuevo edificio con nuevas instalaciones deportivas.

Con todo esto el Patronat Municipal d'Esports nos demuestra que está en continuo crecimiento, abierto a nuevas ofertas deportivas y al apoyo de nuevas iniciativas que permitan la práctica del deporte.

Desde la campaña de Mantenimiento físico para adultos, campaña de natación para niños y adultos, pasando por las diferentes Escuelas Municipales no se conciben en este momento sin el buen hacer del Patronat Municipal d'Esports.

No quisiera olvidarme en este rápido repaso al trabajo que se realiza desde el Patronat de su Junta Rectora auténtico corazón de esta institución. Formada por representantes de todas las actividades deportivas, representantes de partidos políticos con representación en el Ayuntamiento de Castellón, que, antepone los intereses generales a los particulares, única manera de hacer realidad un proyecto que se inició once años, pero que pese a su juventud ha alcanzado su mayoría de edad.

SEMPRE AMB L'ESPORT

Cada día algo mejor, la vida Alcampo





Activitats destacades

La X carrera popular contra la droga, en fotos

Un any més la gent no va fallar i la participació a la carrera popular no competitiva contra la droga, en la seva desena edició, va aconseguir la seva major participació fins ara, amb 1.368 corredors.

La carrera va estar organitzada per la regidoria de Serveis Socials i el seu Gabinet de drogodependències, amb la col.laboració del Patronat d'Esports i voluntaris de diferents associacions.

A més a més de les institucions municipals (Gabinet i Patronat, Protecció Civil i Policia Local) i la Conselleria de Benestar Social van col.laborar diferents empreses (Bancaixa, Coca Cola, Alcampo i Orotana) i entitats col.laboradores (Associació PATIM, "Alcohólicos Rehabilitados Alameda Castellón-ARACA-", Fundació Amigó, Creu Roja, Fundació Salut i Comunitat i "Unidad de Conductas Adictivas") per a dur a bon terme i donar més brillantor a aquesta activitat reivindicativa.



Els regidors de Serveis socials i esports amb Ximo Martínez, cap visible de l'organització.



Parlament inicial abans de l'eixida



Zona d'inscripcions



GRABADOS Y TROFEOS
EQUIPACIONES FUTBOL
PLACAS HOMENAJES
MEDALLAS TODOS LOS DEPORTES
GRABADOS DE NÚMEROS Y
PUBLICIDAD EN TERMOIMPRESIÓN

DEPORTES
TENIS



Ronda Mijares 47. 12002-CASTELLÓN. Tel. Y Fax 964 21 34 77



Activitats destacades

La X carrera popular contra la droga, en fotos



Eixida de la carrera



Arribada del Rector de la UJI
i del president del Volei L'Illa Grau



Arribada de xiquets



Vista de la zona de meta



Zona de recollida de samarretes



Participants amb les samarretes

MUEBLES Y MAMPARAS DIVISORIAS
Fax-Copiadoras-Monitores Color

C.S.Y.C.O. S.L.
Castellón

DISTRIBUIDOR PARA CASTELLÓN
Panasonic
Automatización de oficinas
OFIDIRECTA
MUEBLES OFICINA

SUMINISTROS Y COMPLEMENTOS OFICINA

Panasonic

C/ de l'Estatut, 16 y 21 bajos • 12004 CASTELLÓN
Tel. 964 22 57 53 - Fax-Cont. 964 22 72 51



Activitats destacades

Gala provincial de l'esport i mitja marató

La Gala de l'Esport Provincial reuní a mes de 500 persones a l'Hotel La Mina d'Alqueries. Molts dels esportistes premiats a les diferents modalitats pertanyien als clubs de la nostra Ciutat, així com alguns del quadre d'honor, com Lluís Carbó (millor trajectòria), Manoli Alonso (millor entrenadora), Roberto Bautista (millor esportista promesa) i especialment el reconeixement com a millor esportista absolut de Juan Ansuategui Roca, arbitre internacional de futbol. També es va fer un reconeixement pòstum a Miguel Montés, vicepresident de la Diputació i impulsor de la Gala, i al periodista esportiu Paco Pascual.



Foto: Heredío



La XIX mitja marató de Castelló tornà a omplir els carrers de la ciutat amb corredors federats i populars i un gran nombre d'aficionats. El marroquí Abderrahman Chmaiti (1.10.13) i l'alacantina Carme Salas (1.21.10) foren els guanyadors individuals, així com tots els 580n esportistes que completaren els 21.097 metres del recorregut, entre els 700 inscrits a la prova organitzada per la Unió Atlètica de Castelló.

TAU
CERÁMICA

A Y U D A M O S A L D E P O R T E

Activitats destacades

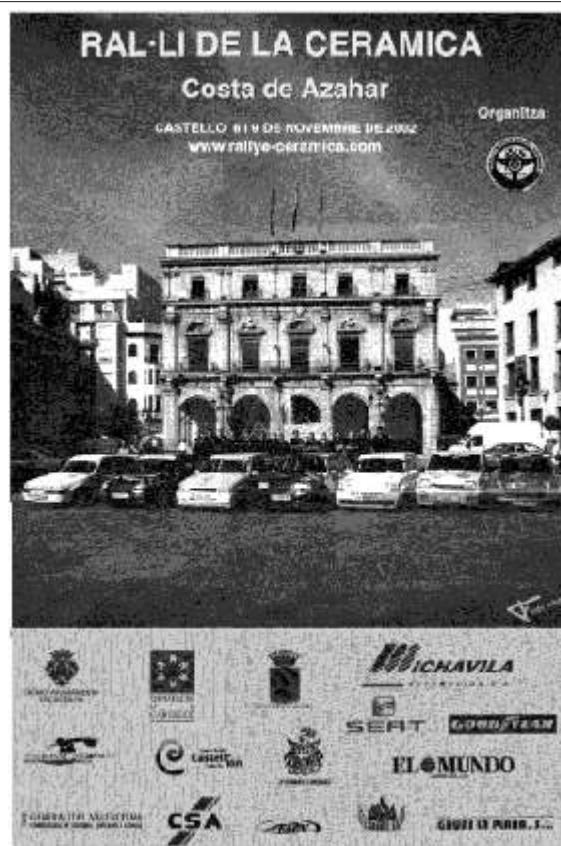
Motor: Trial indoor i Ral·li de la Ceràmica



El tarragoní Albert Cabestay (Beta) es proclamà guanyador del VIII Trial Indoor Ciutat de Castelló, per davant d'Adam Raga (Gas Gas) i Marc Freixa (Sherco). L'altre pilot a la final fou el britànic Doug Lampin (Montesa Cota).

Al voltant de 4000 persones ompliren el Pavelló Ciutat de Castelló per a veure el millor trial. Al costat d'aquests finalistes estigueren també els pilots Jordi Pasquer, David Cobos i Marc Colomer, gaudint la competició de l'espectacularitat i l'emoció ja habituals.

La prova fou puntuable per a la Copa d'Espanya de Trial indoor i a més a més es va fer un homenatge a dos dels pilots provincials més destacats, José Luis Monterde i Emilio Segura, els dos de ral·lis.



El castellonenc Emilio Segura, amb un Peugeot 206 XS i el seu copilot, Nacho Aviñó, guanyaren el Ral·li de la Ceràmica i amb això es feren també amb el títol autonòmic, al ser aquesta prova la darrera que puntuava. José Luis Salvo fou el segon classificat, després de la retirada de José Luis Ortuño. Només dotze segons separaren als dos primers classificats.

La prova, que contava com a les edicions anteriors amb set especials, acabà a la Plaça Major de Castelló on hi era el podium. Catalogada com a dura, només 26 dels 40 equips participants aconseguiren acabar la prova.

L'organització aprofita per a fer un homenatge als pilots Felix i Santiago Porteiro per la seva excel·lent temporada.



ACTIVITATS ESPORTIVES

Amb la col·laboració de

SUBVENCIONS PER A
ACTIVITATS ESPORTIVES



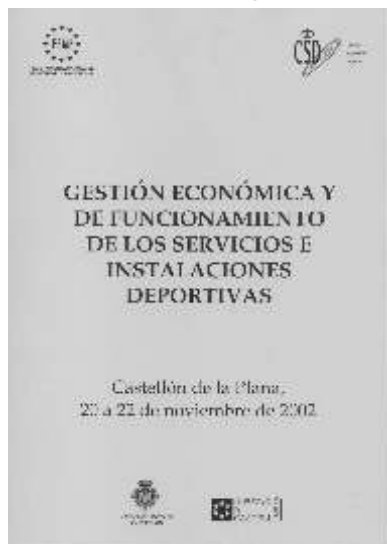
- TRAVESSIA CASTELLÓ-
S.ANTONI
- TRIAL INDOOR



Activitats destacades

Jornades de Gestió Esportiva

Dins del programa d'esports que desenrotlla la Federació Espanyola de Municipis i Província, i amb la col·laboració del Consell Superior d'Esports, la Diputació Provincial i el Patronat Municipal d'Esports de Castelló va tindre lloc a Castelló, del 20 al 22 de novembre del 2002 unes jornades tècniques davall el títol de "Gestió econòmica i de funcionament dels servicis i instal·lacions esportives". Les jornades s'inauguraran a les



10.00 hores del dimecres 20 de novembre amb intervencions del Tinent d'Alcalde D.Joaquin Torres, el Regidor d'Esports, D.Ramón Adelantado, de D.Casimiro Sánchez, alcalde de Puertollano i President de la Comissió d'Esports de la FEMP i de D. Juan Fageda, Alcalde de Palma de Mallorca i vicepresident de la dita Comissió.

El curs es va centrar en la gestió d'un servici d'esports en l'administració local, sobretot en

els aspectes econòmics: control del gasto, pressupost, preus dels servicis esportius i contractació, la Llei de fundacions i el projecte de Llei del Mecenatge i els patrocinis esportius, clausurant les jornades el Diputat Provincial d'Esports D. Manuel Gual.

Un dels punts d'interés del curs va ser el seu caràcter pràctic, incloent la demostració i ús de programes informàtics per al càlcul de costos en instal·lacions esportives, motiu pel qual es va limitar la inscripció a 90 alumnes, cobrint-se la totalitat de places oferides, havent de destacar el gran nivell dels ponents

Els inscrits provenien de 22 províncies i 13 Comunitats Autònomes (només Euskadi, Extremadura, Navarra, Astúries no van estar representades). De la província de Castelló van assistir de La Vall d'Uixó, Onda, Nules, Castelló, Benicassim, L'Alcora i Almassora, sent esta la que més inscrits provincials aportava, amb quatre tècnics, mentres que la major representació era de l'Ajuntament de Madrid amb 6 persones.

L'assistència va ser de gran importància, màximament si es considera la coincidència a València amb un altre Congrés de Gestió de l'Esport, encara que les Jornades celebrades a Castelló per la Federació de municipis i Províncies s'han van centrar exclusivament en la gestió econòmica, estant dirigida a més, de forma fonamental, a tècnics i regidors de les administracions locals i



Inauguració



L'aula



Zona de descans, acreditacions, ...



Clausura i entrega de diplomes



XI FESTA HOMENATGE A L'ESPORT BASE



Castelló de la Plana, 17 de gener de 2003

EL PATRONAT D'ESPORTS

Miguel Angel Mulet, tinent d'Alcalde de l'àrea de Promoció Cultural

¿Que es el deporte?

Para la Real Academia de la Lengua es la “actividad física ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento o sujeción a normas” y también “recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”; para unos es un negocio; para otros una profesión; incluso hay quienes hacen del deporte un estilo de vida. Pero para mí es mucho mas que eso:

Como padre, para mí es una sana alternativa al tiempo de ocio de nuestra juventud y uno de los muchos factores que contribuirán a forjar su personalidad, pues el deporte implica trabajo

en equipo, compañerismo, autodisciplina, respeto al rival, espíritu de superación, sana competitividad, etc.



Foto: Levante de Castellón

Como Concejal del Ayuntamiento de Castellón de la Plana, el deporte es un compromiso y una responsabilidad, pues no podemos ignorar las inquietudes de la ciudadanía. Y a esta responsabilidad viene respondiendo con enorme

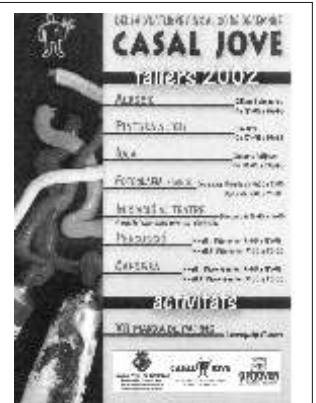
acierto el Patronato Municipal de Deportes, con su programación tanto de actividades propiamente deportivas, como de promoción del deporte y de dotación de las infraestructuras necesarias para su ejercicio.

Esta revista es su tarjeta de presentación, en ella nos informan de las actividades en marcha, las realizadas, las instalaciones ..., En definitiva “nos venden” el deporte. Por ello no me queda más que hacer

una exhortación para que hagamos uso de ella, pues su eslogan lo dice todo: “CONSUME DEPORTE, ES VIDA”.



L'àrea de Promoció Cultural de l'Ajuntament de Castelló, dirigida per Miguel Angel Mulet, engloba les regidories de Cultura (Mulet), Esports (Ramón Adelantado), Joventut (Alejandra Vicente), Educació (Beatriz Matínez), Agermanaments (Marisol Linares), Promoció de Platges (Juan Gallén) i Festes (Carlos Tovar). Des d'aquestes regidories també es promouen o subvencionen activitats esportives de caràcter popular o dirigides a la població juvenil, a més a més de les iniciatives del Patronat d'Esports: la marxa de patins (Casal Jove), activitats del centre excursionista, la maratón i mitja a Penyagolosa, la setmana de cinema de muntanya, activitats esportives a la setmana de Festes de La Madalena etc. Pots consultar l'agenda d'activitats i altres informacions municipals a la pàgina electrònica de l'ajuntament de Castelló: www.ayuncas.es



LÍNIES DE SUBVENCIONS



- | | | | | | | |
|--------------------------------|------------------------------|---|--|-------------------------------------|--|--------------------------|
| ACTIVITATS ESPORTIVES PUNTUALS | BEQUES D'ESPORTISTES D'ÉLITE | ACTIVITATS I MATERIAL ESPORTIU DE ASSOC. DE VEÏNS | ACTIVITATS I MATERIAL ESPORTIU DE AS. DE MARES I PARES D'ALUMNES | COL.LABORACIÓ EN TROFEUS I MEDALLES | ESPORTISTES D'AUTOMOVILISME I MOTOCICLISME | ACTIVITAT ANUAL DE CLUBS |
|--------------------------------|------------------------------|---|--|-------------------------------------|--|--------------------------|



XI FESTA HOMENATGE A L'ESPORT BASE

El proper 17 de gener de 2003 tindrà lloc la onzena Festa Homenatge a l'esport base de la Ciutat de Castelló

Després de la convocatòria i recepció de les propostes dels clubs de la Ciutat de Castelló de les diferents modalitats esportives, i la resolució respecte d'aquelles en que hi havia més d'una proposta, ja es coneix la relació d'esportistes que seràn destacats a la Festa de l'Esport Base de Castelló, organitzada pel Patronat. Com a les darreres convocatòries, es van establir les següents premisses per a la designació dels premiats: nascuts al 1984 o posterior (18 anys o menys) i que pertanyen a una entitat esportiva de la Ciutat de Castelló. Es premia un esportista masculí i una femenina per cada modalitat esportiva federada, entenent-se com a tal les diferents disciplines englobades en una mateixa federació esportiva (no es pot designar per la mateixa modalitat esportiva a un esportista ja premiat en edicions anteriors de la Festa).

Enguany no es registra ninguna modalitat nova i si alguna en la que no es designa representant femenina. Així el nombre d'homenatjats ascendeix a 35 esportistes (22 xics i 13 xiques) en representació de 23 modalitats esportives (federacions) i 23 clubs diferents.

ESPORT	Esportista	Edat	Club
Escacs	David Jordan	13	Club Ajedrez Circulo Mercantil
Atletisme	Joan Estruch Juan	18	Atletisme Kelme-Playas Castellón
Atletisme	Elizabeth Tchana Marques	16	Atletisme Kelme-Playas Castellón
Automovilisme	Ivan Puig Segarra	12	Automovil Club Castellón
Basquet	Edgar Facundo Aguilar	17	Amics del Basquet
Basquet	Jessica Barreda Garcia	18	Nou Basquet Femení Castelló
Handbol	Alejandro Martinez Garcia	18	Club Balonmano Castellón
Handbol	Cristina Blasco Buj	17	Club Balonmano Castellón
Esport Adaptat	Daniel Martinez Amat	10	Club C. Azahar Minusvalidos Fisicos
Futbol sala	Jorge Miquel Bernabeu	17	Club Macer Playas de Castellón
Gimnastica	Gloria Montel Aparicio	14	Club Gimnastica Tramuntana
Golf	Rafael Culla Leal	10	Club Costa de Azahar
Golf	Laura Martinez Traver	13	Club Costa de Azahar
Equitació	Manuel Noriega Torres	9	Poni Club Ciutat de Castelló
Equitació	Nastra Ares Armero	16	Poni Club Ciutat de Castelló
Judo	Ignacio Catalan Sanchez	18	Budokan
Karate	Michael Soler Beatti	12	Budokan
Motociclisme	Jordi Valls Llorens	14	Moto Club Castellón
Natació	Victor Perez Miralles	14	Club Aquatic Castelló
Natació	Marta Vicente Garcia	13	Club Natación Castalia-Castellón
Hoquei en línia	Miguel Ferrer de la Torre	13	Hockey Club Castellón
Pesca	Alan Vazquez Gomez	14	Cultural Deportiva Castellón
Pesca	Natalia Pavón Lanzon	14	Cultural Deportiva Castellón
Piragüisme	Jaume Garcia Trullenque	14	Club Náutico de Castellón
Rugbi	Jorge Antonio Morales Lleyda	17	Club de Rugby Castellón
Squash	Ivan Gual Albert		Club Squash Castellón
Squash	Carla Cazador Roig		Club Squash Castellón
Tae-Kwon-Do	Carlos Serra Calvo	17	Club Han
Tae-Kwon-Do	Natalia Martinez Merida	11	Club Han
Tennis	Alberto Febrer Marza	14	Club de Tennis Castellón
Tennis	Ana Beltran Trigueros	14	Club Campo del Mediterraneo
Vela	Noel Fortea Chaume	13	Club Náutico de Castellón
Vela	Clara Cervera Romero	14	Club Náutico de Castellón
Voleibol	Roberto Fauvell Granero	18	C.V. L'Illa Grau
Voleibol	Inmaculada Plata Cruces	18	C.V. L'Illa Grau



OLYMPIA 

RUBERT OFIMATICA S.L.
Ronda Mijares, 19
12001 Castellón de la Plana
Tel: 964 242 919 - Fax: 964 251 828
e-mail: rubofi@rubertofimatica.com

Ok! Network Solutions
for a Global Society

Mayorista y servicio técnico oficial

Aspectes de medicina esportiva

La psicología en el deporte y la actividad física

Las actividades deportivas pueden ser desarrollarse de forma lúdica para divertirse y ocupar el tiempo libre pero en la mayoría de ocasiones giran en torno a la competición y a la profesionalización de una disciplina deportiva concreta y específica.

La competición en sí misma genera comportamientos y modos de afrontamiento que afectan positiva o negativamente la ejecución del deportista, incidiendo en su rendimiento y en su eficacia deportiva, por tanto su éxito competitivo y en los resultados mismos.

Los profesionales del deporte y los deportistas que orientan el deporte de competición saben que el éxito pasa por buena parte por el desarrollo y la optimización de diferentes niveles: físico- biológico, técnico, táctico y psicológico. La relación entre todos ellos es evidente y en muchos casos la deficiencia en uno de ellos determina el resultado final.

La motivación, la resolución de los problemas, el control del estrés, el nivel de autoconfianza y otros son temas que requieren un tratamiento específico, requieren de un aprendizaje y entrenamiento psicológico que ayuden al deportista a tener un mejor control de si mismo y un mejor rendimiento deportivo. Por ello cada vez más se trabaja con la figura del psicólogo del deporte y actividad física y se hace más necesaria su actuación.

El psicólogo asume unas funciones concretas y determinadas, analiza los comportamientos que en una u otra medida pueden afectar el rendimiento y arriesgar el bienestar emocional de los deportistas.

Las funciones y objetivos que persigue, el psicólogo, los podríamos resumir de la siguiente manera:

1.- Conocer, detectar, anticipar y/o valorar los procesos evolutivos y los recursos que posee el deportista de modo que se adapten lo mejor posible a sus necesidades y exigencias y a las de la situación deportiva.

2.- Valorar los recursos que posee el deportista. Y conseguir que aprenda a organizarlos de manera óptima y eficiente.

3.- Poner en marcha los recursos y el nivel de eficacia de éstos para que el deportista saque sus propias conclusiones y aprenda estrategias psicológicas que mejoren su ejecución en situaciones deportivas.

El comportamiento del deportista ha de ser independiente ya que en los momentos de la competición se enfrenta él sólo. Así se permite a los deportistas, a cada uno en su nivel de necesidad y conocimiento, el autocontrol de las situaciones internas y externas que puedan afectarle.

Las áreas de entrenamiento psicológico en las que mayoritariamente se trabaja son las siguientes:

- 1.- Motivación
- 2.- Control del estrés.
- 3.- Autoconfianza.
- 4.- Solución de problemas.
- 5.- Control de la activación/ relajación optima.
- 6.- Control de agresividad.
- 7.- Control de atención.
- 8.- Cohesión de grupo.

El trabajo psicológico es individualizado para cada deportista mediante técnicas adecuadas al tipo de deporte y las peculiaridades de cada deportista.

La Psicología del Deporte y Actividad Física, puede ayudar de muchas formas, disfrutando del entrenamiento y de la competición, haciendo frente al éxito y al fracaso.

Los ámbitos de aplicación de la Psicología del Deporte van desde el asesoramiento a entrenadores, la preparación psicológica del deportista para el alto rendimiento, el asesoramiento a los profesionales de la salud para mejorar las pautas de la actividad en la población adulta hasta la participación en los procesos de aprendizaje en la iniciación deportiva de cualquier edad, así como en los procesos de desarrollo en niños y adolescentes.

Por último, a modo de conclusión comentar que el entrenamiento psicológico forma parte de la vida del deportista al igual que forman parte de él, el entrenamiento técnico, táctico y físico. Sin embargo, el desconocimiento de la psicología del deporte hace que la mayoría de las veces nos olvidemos de la importancia que tiene, cuando en la práctica deportiva cada vez ofrece mejores resultados.

M^a Carmen Molés Gimeno
Psicóloga deportiva



La nostra web



www.ayuncas.es/esports

INSTAL·LACIONS

"GRAU"

Adreça: Extramuros Ponent s/n
(Grau de Casteló)

Telèfon i fax: 964 285441

Inauguració: 1.983



CARACTERÍSTIQUES TÈCNIQUES

Mesures i tipus de paviment: 44 x 24,5 m., Sintètic de PVC (Taraflex).

Possibles camps: pistes centrals de bàsquet, handbol i futbol sala. 3 pistes transversals de voleibol, mitjançant una red i una cortina divisories.

Vestidors: 4 per a jugadors i dos per a àrbitres. Servis sanitaris (WC) per a esportistes als passadissos dels vestidors.

Servis sanitaris (WC) per al públic a la zona de la graderia.

Aforament: actualment 494 persones (d'elles 14 a la llotja).

Megafonia: per a públic i jugadors (pista)

Il·luminació: màxima 1.200 lux.

Alçada: 7 metres (fins a les bigues del sostre o als suports de les cortines).

Equipament: Les cistelles de bàsquet son abatibles des del sostre i els postes de voleibol empotrats per a la pista central i de superfície per a les transversals, tots amb protectors. Cadira per a l'àrbitre de volei regulable en alçada.

Horari de la instal·lació: dijous i divendres de 8.30 a 14.00 i de dilluns a divendres de 16.15 ó 16.45 a 24.00, dissabtes de 8.30 a 14.00 i 15.30 a 22.00 i diumenges de 8.30 a 14.30, aproximadament



Vista de la red de xarxa de fons, cortina, ...



Gimnàs

ESPORTIVES MUNICIPALS

"GRAU"

Altres dependències:

Sala de musculació, per als clubs esportius de nivell autonòmic o superior, limitada per espai i material, pendent de millora.

Sala de calderes: amb un acumulador de 1.000 litres, caldera i descalcificador

Magatzems: tres, als baixos de la graderia, per a material de la instal·lació, campanyes del Patronat, i usuaris.

Milliores realitzades: donada la seva antiguetat son moltes. Canvi de la coberta i canalons de desaigüe al 1996. Dotació de xarxa i cortina separadores per a les pistes transversals (recentment alçades per a complir la normativa de la Federació de voleibol), substitució del paviment al 1997 (un parquet molt deteriorat per un sintètic de bona qualitat), remodelació dels vestidors, passant de 2 a 4; millora de la sala de calderes, dotació de seients a la graderia (2000) i augment de la il·luminació (2001), ...

PRINCIPALS ACTIVITATS

- Competició nacional (Superliga i 1^a divisió de voleibol (actualment)
- Fases intersector nacionals juvenil de voleibol
- Fases finals autonòmiques cadet i infantil de voleibol
- Competicions en edat escolar
- Manteniment físic d'adults
- Entrenaments de voleibol i futbol-sala
- Competicions de voleibol i ocasionalment, futbol sala, basquet,...



Pista transversal de voleibol



Una "master class" d'aeròbic i bicicletes



Vista de la graderia i els seients de la llotja



L' opinió dels usuaris

Club Natació Castalia - Castelló

Aurelio Fabra, president.

Aurelio Fabra preside el Club Natació Castalia Castellón, el más laureado de la ciudad y en la actualidad en la máxima categoría de la natación española, a pesar que alguno de sus nadadores ha dejado la entidad para marcharse a clubes de la capital del Turia. Por el club han pasado José Luis Ballester y David Ortega, entre otros que han sido olímpicos y en la actualidad hay hombres que pueden seguir sus pasos.

Además de ser miembro de la Junta Rectora del Patronat d' Esports, Aurelio Fabra como presidente del club de natación es usuario de las piscinas de la Ciudad, tanto la del complejo Castalia, en invierno, como en verano la del Parque Deportivo .

Como el resto de usuarios de las instalaciones dependientes del Patronat Municipal d'Esports, comenta que cuando más "lámina de agua" haya mucho mejor y que es necesario construir una piscina olímpica para que los nadadores puedan entrenarse en invierno, pues en verano hacen uso de la que se encuentra en el Parque Deportivo "En Castellón como en otras ciudades se han abierto numerosas piscinas privadas, que abren la natación a todo tipo de usuario, pero a nivel deportivo que es el que nosotros nos movemos se hace necesario construir cuanto antes una piscina olímpica para que los nadadores puedan realizar sus entrenamientos en invierno sin salir de la ciudad, aunque Valencia está cerca se pierde mucho tiempo en desplazamientos. El resto están bien dotadas sobretodo después de la remodelación de las instalaciones de Castalia".

¿Porqué los clubes de Catalunya, por poner un ejemplo, tienen piscinas propias y en Castellón con tres clubes solventes utilizan las instalaciones municipales? **"En primer lugar porque los clubes de Catalunya, en un principio, han tenido unas concesiones de instalaciones durante un tiempo y el dinero generado ha servido para posteriormente construir instalaciones propias"**.

Han crecido las instalaciones privadas y por ello empresas que con fines lucrativos están dejando casi sin trabajo a los clubes ¿Es así? **"Efectivamente han proliferado empresas que están dando clases en instalaciones privadas, unicamente con un fin lucrativo y los clubes estamos perdiendo opciones de generar unos ingresos que luego podrían revertir en promoción deportiva y también en la construcción de instalaciones propias. Desde el año 65 cuando comenzamos en esto de la natación, en el Club Náutico, han sido más de diez mil niños los que han pasado por el club. También quiero reconocer el trabajo que se está realizando desde los clubes en la formación de nuevos deportistas"**.

El tema de las subvenciones es prioritario para los clubes para que puedan acudir a las diferentes competiciones, aunque como el resto de clubes cree Aurelio Fabra que podrían ser un poco mayores **"Son importantes para los clubes y para los deportistas pero podrían ser un poco más elevadas y más cuando el club se encuentra en la División de Honor de la natación española. En Valencia, por poner un caso, el club está en segunda división y recibe mucho más dinero que nosotros que estamos en categoría superior"**.



PEUGEOT

LEONAUTO

CONCESIONARIO OFICIAL

Ctra. Valencia-Barcelona. Km. 67,4 · Tel.: 964 21 13 22 · CASTELLÓN
Ctra. N-340 Km. 1.045,6 · Tel.: 964 46 07 86 · BENICARLÓ



Principals acords de Junta Rectora i Consell de Gerència i activitats patrocinades

Principals acords, subvencions i patrocinis emanats dels diferents orgues de gestió del Patronat municipal d'Esports en el període de 16 d'octubre a 15 de desembre de 2002.

Subvencions per organització d'events

ACTIVITAT
Entitat Organitzadora / Data i lloc de celebració / Import Concedit / Orgue i data d'aprobació
VII SUPERMOTARD Nacional-Puntuable territorial. Moto Club Castellón. / 12,13- octubre / Benicassim -Recinte FIB /600 €/J.R. 5-novembre- 02.
20 COPA DE NADAL,TROFEU MARCA, DE FUTBOL SALA EN PLAÇES PÚBLIQUES. GRAN PREMI COCA COLA C.P.Granada 74 / 23, 26, 27, 28, 29 i 30-desembre / Castelló / 6.000 € / J.R.extr. 26-11-02
VIII TRIAL INDOOR CIUTAT DE CASTELLÓ Eugenio Martí RRPP / 15 de novembre / Castelló, Pavelló Ciutat de Castelló / 16.227,34 €/J R extra.26-11-02.
TROFEU CIUTAT DE CASTELLÓ DE TENIS Club Tennis Castellón. / 27 a 31-desembre / Club Tennis Castelló / 2704 €/J.R. 3-desembre- 02.
JORNADAS DE TRABAJO DE GESTIÓN DE INSTALACIONES DEPORTIVAS Universitat Jaume I - Servei d'Esports. / 21,22-gener / UJI / 600 €/J.R.Extra. 12-desembre- 02.
GIRA PLANET FUTBOL PARK. Futbol ràpid 3x3 (amb pared) Framgarro Sport / 22,23-febrer / 12.000 €/J.R.Extra. 12-desembre- 02.

Altres acords d'interés general

JUNTA RECTORA ORDINARIA DE CINC DE NOVEMBRE DOS MIL DOS

- S'informà de l'avantprojecte de pressupostos, plantilla i relació de llocs de treball per al 2003.

VII SUPERMOTARD

MOTO CLUB CASTELLON

13 DE OCTUBRE DE 2002
CIRCUITO SITUADO EN EL RECINTO F.L.B.
BENICASIM
ENTRENAMIENTOS: DESDE LAS 9 H.
CARRERAS: DESDE LAS 12 H.

GIRA planetfutbol park
GIRA planetfutbol park
GIRA planetfutbol park
GIRA planetfutbol park
GIRA planetfutbol park
noviembre 2002 - marzo 2003

D.G.P. 1818

SEGURIDAD Y COMUNICACIONES PEDRO RICO S.L.

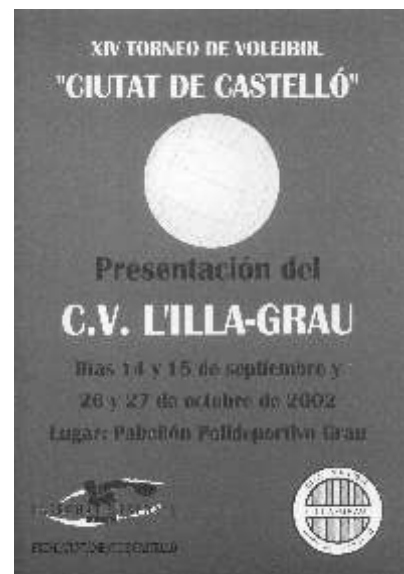
CENTRAL DE ALARMAS - SISTEMAS DE SEGURIDAD
SISTEMAS CONTRA INCENDIOS - VIGILANTES DE SEGURIDAD

902 34 35 10

Principals acords de Junta Rectora i Consell de Gerència i activitats patrocinades

JUNTA RECTORA EXTRAORDINARIA DE VINT I SIS DE NOVEMBRE DOS MIL DOS

- S'apravà per unanimitat el projecte de pressupost per a l'exercici 2003, amb un volum total de 3.536.570 €
- S'apravà la plantilla i relació de llocs de treball del pressupost del 2003, augmentant 4 plaçes de celador de camps d'esport.
- S'apravà l'adquisició de tres llicències d'un programa de gestió esportiva per a les oficines del Patronat d'Esports, i les instal·lacions Parc Esportiu i Emilio Fabregat, per un import de 11.874,39 €, adjudicant-se a SYSTEMTRONIC SL.
- S'apravà elevar la proposta de adjudicació de l'execució del projecte bàsic i d'execució d'una pista de paddle, a les instal·lacions del Parc Esportiu, a l'empresa POOL JARDIN, S.L. Per un import de 46.022,89 €
- Adjudicació de les concessions administratives de l'explotació dels bars de les instal·lacions esportives: Gaetà Huguet i Chencho a Miguel Angel Gimeno Cabedo, per un import de 5.300 € cadascuna, i el del Parc Esportiu a José Mendez Moreno pel preu de 4.808,10 €



JUNTA RECTORA ORDINARIA DE TRES DE DESEMBRE DE DOS MIL DOS

- S'apravà la modificació del contracte d'obres del Projecte de reforma de vestuaris i annexes a la piscina Castalia per un import de 29.338,28 € a que ascendeixen l'ampliació de les unitats d'obra per les variacions del projecte.

JUNTA RECTORA EXTRAORDINARIA D'ONZE DE DESEMBRE DE DOS MIL DOS

- S'apravà la despesa menor de subministrament de quatre ordinadors 4 Pentium4 a 2,4 mhz, amb pantalla plana

TFT 15"', amb destí a les oficines del Patronat Municipal d'Esports per un import de 6.900 Euros, IVA inclòs a realitzar per l'empresa RUBERT OFIMÀTICA, SL

- S'apravà la despesa menor de subministrament de set pantalles planes TFT amb destí a les oficines del Patronat Municipal d'Esports, per un import 4.200 Euros, IVA inclòs a realitzar per l'empresa RUBERT OFIMÀTICA, SL

- S'apravà la despesa menor de subministrament d'un projector 2000 ansi lumens Dlp XGA 1024*78, de 3 KG màxim de pes amb destí les oficines del Patronat Municipal d'Esports per un import 4.900,00 Euros, IVA inclòs a realitzar per l'empresa RUBERT OFIMÀTICA, S

- S'aprovaren contractes menors d'obres a càrrec de l'empresa JUJOSA en la Piscina Municipal Castalia consistents en la reforma de la pavimentació del pati interior, per un import de 25.020 €, de la reforma del túnel d'accés a vestuaris per un import de 25.020 € i del subministrament i instal·lació d'un comptador de gas per un import de 7.159,54 €

- S'aprovaren els expedients de contractació de consultoria i assistència de redacció de projectes corresponents a les obres de la nova seu del PATRONAT D'ESPORTS i la redacció del projecte de camps gespa artificial en les Instal·lacions Gaetà Huguet.



PLA PROVINCIAL
D'ESPORTS 2002-03

INSTAL·LACIONS ESPORTIVES

Amb la col·laboració de



CAMPS DE FUTBOL DE GESPA
ARTIFICIAL A LES
INSTAL·LACIONS GAETÀ HUGUET



Miguel Montés y el Deporte

Semanas atrás y de forma inesperada, fallecía el que fuera alcalde de Alquerías y vicepresidente de la Diputación Provincial, Miguel Montes, dejando sumidos en el más profundo dolor a los vecinos de este joven pueblo, a sus compañeros de corporación y a quienes hemos tenido la satisfacción de compartir su amistad, puesto que su desaparición, suponía, por encima de todo, la pérdida de un ser entrañable, que prestó un gran apoyo al deporte y a



la cultura y dentro de esta última, especialmente a la música, impulsando las actividades de las bandas de música en conciertos, reuniones comarcales, concursos y ayuda a las escuelas de educandos.

Pero en esta publicación del Patronato Municipal de Deportes, queremos resaltar la labor de Miguel Montes en su apoyo al deporte. Ahí quedan las instalaciones de Alquerías, donde llevó importantes acontecimientos de carácter nacional e internacional, ahí están sus impulsos a los planes de instalaciones deportivas en la provincia, ahí queda el apoyo a la fiesta anual del deporte castellonense y ahí queda también el apoyo a numerosos deportistas y clubes.

Y todo eso lo hacía con un talento abierto, liberal, sin discusiones, propiciando consensos, conciliando posturas, sin color político, hasta llegar a los mejores acuerdos en beneficio de todos.

La pérdida de Miguel Montes, ya se ha dicho, supone una pérdida importante para Alquerías y la provincia, pero también para quienes hemos disfrutado de una sincera y cordial amistad a través de la cual hemos podido valorar sus condiciones humanas.

Descanse en paz.

José Maria Arquimbau



OFICINAS A CASTELLÓ
Avda. Casalduch, esquina Fola
Puig de Roda, 1
Pintor Sorolla, 3
Pl. Independencia, 1
Av. Valencia 27



De dinero que ahorro para mi jubilación, ¿puedo desgravar?

Las contribuciones aportadas a su Multiplan de Pensions Total, se restan directamente de la base imponible del IRPF, por lo que podrá conseguir hasta un 48% de ahorro fiscal.

MULTIPLAN DE PENSIONES TOTAL

Información al cliente 9 00 12 00 12 www.caixacastella.es
Fondos gestionados por Caixa Catalunya Fondos & I&D, S.A.

CAIXA CATALUNYA 



Activitats del Patronat Escoles d'esports adaptats



Des del curs 1.997-98 es ve oferint en col·laboració amb la Federació d'Esports Adaptats de la Comunitat Valenciana (F.E.S.A.) les escoles esportives municipals d'esports per a persones amb qualsevol discapacitat.

Aquestes escoles han segut un encert per quant que gràcies a elles s'ha aconseguit que els centres que tenen grups de discapacitats s'interessen per l'activitat esportiva i inscriuen als seus alumnes a alguna de les escoles ofertades. Així mateix també creix l'interès dels pares i mares per dur als seus fills a les activitats fora de l'horari escolar. Les escoles es desenvolupen en varies instal·lacions municipals i no.

Les activitats es realitzen des del plantejament d'esport base, on es fomenta l'activitat física i l'iniciació esportiva per a persones amb qualsevol tipus de discapacitat, considerada com una important via de salut i alternativa d'oci i temps lliure per a la persona, que contribueix a la realització de valors de desenvolupament personal, integració i normalització social.

La Federació d'Esports Adaptats facilita per a aquestes escoles tècnics especialitzats (amb o sense discapacitat) en l'esport adaptat.

Pel moment, en aquestos primer mesos d'activitat es superen les setanta persones, esperant arribar al menys fins a les 80. El curs escolar es divideix en dos quadrimestres: octubre-gener i febrer-maig, i la matrícula es de 26 € per



Natació adaptada a la Piscina E. Fabregat

Esport adaptat	97-98	98-99	99-00	00-01	01-02
NATACIÓ	17	29	26	29	25
BOCCIA-SLALOM	7	15	20	31	32
TENNIS TAULA	-	5	7	5	5
Total	24	49	53	65	62

MODALITATS, LLOCS, DIES I HORES

Modalitat	Lloc	Dies	Hores
BOCCIA - SLALOM (1)	Pavelló Emili Fabregat / Masset Frater	Dill-Dima-Dime-Dij	15.30-17.00
BOCCIA - SLALOM (2)	Pavelló Emili Fabregat / Masset Frater	Dill-Dima-Dime-Dij	15.30-17.00
BOCCIA - SLALOM (3)	ASPROPACE	Divendres	11.00-12.30
NATACIÓ ADAPTADA (1)	Piscina Emili Fabregat	Dilluns	10.00-11.30
NATACIÓ ADAPTADA (2)	Piscina Emili Fabregat	Dimarts-dijous	10.00-11.30
NATACIÓ ADAPTADA (3)	Piscina Emili Fabregat	Dimecres-divendres	10.00-11.30
NATACIÓ ADAPTADA (4)	Piscina Emili Fabregat	Dill-dime-div	15.30-17.00
NATACIÓ ADAPTADA (5)	Piscina Emili Fabregat	Dissabte	13.00-14.30
TENNIS TAULA	Pavelló Ciutat de Castelló	Dissabte	10.00-13.00



Foto: www.fesa.es

JOSÉ MIGUEL VARELLA SEGARRA * Agencia de Seguros (nº 21358)



AUTOMOVILES * HOGAR * COMERCIOS
COMUNIDADES * VIDA * AHORRO * JUBILACIÓN

Avda. Chatellerault, 11-bajo 1 - 12005 CASTELLÓN

Tlf. 964 238192 * Fax 964 231012 * email j.m.varella@navegalia.com



Activitats del Patronat

Campanyes de natació

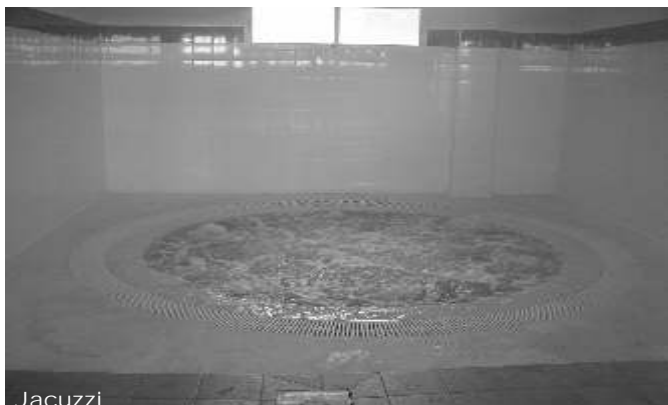
ES REANUDA L'ACTIVITAT A LA PISCINA CASTALIA

Després de les importants obres de remodelació a la Piscina Castalia, el passat 4 de novembre, amb algun retràs respecte a les previsions inicials va retornar l'activitat a la Piscina Castalia.

La millora es apreciable tant fora del recinte del vas, amb l'ample vestíbul d'accés, el passadís directe a les grades per al públic, diferenciat de l'entrada dels nadadors, amb dos vestidors molt amples i un tercer multius, tots ells amb entrada directa a la piscina.

L'imatge des de l'interior també guanya en amplitud i lluminositat amb la vista del jacuzzi, un nou servei, la dependència per a la farmaciola i socorriste, etc.

Ja al mes de desembre, amb l'inici dels cursets la piscina ha tornat a la seva normalitat, millorada.



Jacuzzi



Vestíbul d'accés

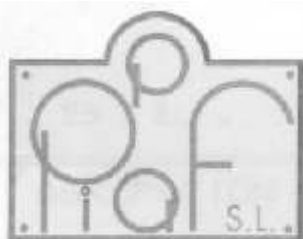
DIUMENGE 22 DE DESEMBRE
2^a Festa aquàtica, a la Piscina Emilio Fabregat



El proper diumenge 22 de desembre, des de les 10.00 hores, tindrà lloc a la Piscina Emilio Fabregat del Grau de Castelló la 2n Festa Aquàtica. Podran participar tots els que ho desitgen des de els 6 anys. Es obligatori l'us de gorro de bay, sent l'activitat gratuïta.



Imatge de la darrera festa aquàtica



PIAF, S.L. CONSTRUCCIONES

Polígono estadio, Nave 16
Telef. 964 253137 - Fax 964 205656
12004 CASTELLÓN



Activitats del Patronat

Jocs esportius municipals



Camp a traves

La competició de camp a través es la que tradicionalment obri els Jocs Esportius Municipals cada any. I ho fa a l'excel·lent circuit natural del Parc del Pinar al Grau de Castelló. La competició consta de varies proves, en aquest curs 4, les del 26 d'octubre al Grau, el 23 de novembre al circuit que s'habilita pels voltants de la pista municipal d'atletisme, el XXIV Cross Internacional Ciutat de Castelló, que tindrà lloc el proper 2 de febrer i també puntua la jornada del dia del fons en pista.

A nivell individual el primer classificat puntua 50 punts a les dos primeres proves, 60 al Cross Ciutat de Castelló i 55 el dia del fons i els successius classificats 1 punt menys, fins a 1 punt a tots els classificats a partir del lloc 50, 60 o 55 de la respectiva jornada.

A nivell d'equips puntuen els tres millors components de cadascú i obté 10 punts el primer, 15 al Cross Ciutat de Castelló i 12 el dia del fons i com abans un punt menys als següents classificats.

Els trofeu i medalles com a la majoria de modalitats organitzades es donen en acabar el curs escolar, encara que el Club Atletisme Kelme-Playas de Castellón, en qui es delega l'organització, sol fer entrega de medalles als primer classificats de cadascuna de les jornades organitzades, o be algún obsequi en col.laboració amb **Ruralcaixa**.

Resaltar que, enguany, aprofitant la celebració d'un curs d'animadors de la Universitat Jaume I, a la primera jornada del Pinar es van montar zones lúdiques per als participants que van gaudir d'una gran acceptació. Com en altres modalitats, on hi ha participació o tenen lloc al districte marítim el Patronat d'esports facilita el transport mitjançant un autobus al circuit del Pinar.

Els corredors a una jornada de camp a través oscil·la entre els 200 i 300 atletes, totalitzant la participació final al voltant dels 500 xiquets i xiquetes de les categories benjamí, aleví, infantil i cadet.



Zona lúdica al Pinar



Entrega de medalles al Pinar



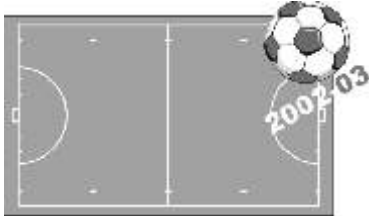
Zona d'inscripcions al Pinar



Ruralcaixa

amb l'esport amb l'esport





Activitats del Patronat

Trofeu de fútbol-7



LA COMPETICIÓ DE FUTBOL-7 A LA NOSTRA WEB

A la web www.ayuncas.es/esports pots trobar els calendaris, resultats, normatives generals, tècniques i de sancions, etc. Tol el que vos interessa de la nostra competició de futbol-7, a més a més d'altres informacions d'interès del Patronat d'Esports

RENOVACIÓ INSCRIPCIONS 2ª LLIGA

De l'11 de desembre fins al 14 de gener podeu renovar la inscripció per a la 2n lliga els ja inscrits en la 1ª i al mateix grup on ja jugaveu. Aquesta es jugarà del 10 de febrer al 23 de maig, agrupant-se en sub-grups de 5 equips, a doble volta, els equips 1r a 5é d'una banda i del 6é al 10é per l'altra. Seran 8 partits a 25€ cadascú, totalitzant 200 € tota la lliga. Els ja inscrits podreu canviar de grup de quedar alguna plaça lliure per baixa d'algun equip el 15 i 16 de gener, abans de traure les plaçes al públic a partir del 17 de gener. Cap al 3 de febrer es publicaran els calendaris. Setmanes de joc: 10, 17 i 24 de febrer; 3, 10 i 31 de març; 7 d'abril i 5, 12 i 19 de maig. L'inscripció serà efectiva, com sempre, en rebre al Patronat el justificant de pagament.

CLASSIFICACIONS FINS A 15 DE DESEMBRE

Lloc	SENIORS 1	Punts
1	CERÀMICA FANAL	15
2	PUB TROPICAL	10
3	QUATRE GATS	9
4	UBE - PROQUIMED	9
5	DISCO HELIOS	8
6	SIMRAD - MESÓN DEL MAR	7
7	TOXI COBRAS	5
8	LUMAMI	3
9	CARTONAJES LA HUERTA	1
10	C. D. SAN CRISTÓBAL	1

Lloc	SENIORS 2	Punts
1	PLAYLIFE	13
2	SACONMA	12
3	PIMPOLLO	11
4	BORUSSIA	9
5	PILOTARIS	7
6	EXTINTORES JOMASAN	6
7	KIOSCO ESCRIG	4
8	PEÑA LTY	4
9	WANADOO	2
10	GT FADRELL	2

Lloc	VETERANOS	Punts
1	TRANSPORTES NICOLAU	13
2	IBERCAJA - CONSTR PARDO	12
3	REY DE COPAS	12
4	ÁRIDOS MONFORT	10
5	ENVAPLAS	7
6	CONSTRUCC. JULIO PAULO	7
7	RESTAURANTE CHINA I	6
8	FCO.MUNERA S.L.	3
9	PUB ROYALTI	3
10	DIPUTACIÓN CS	0

Lloc	SENIORS 3	Punts
1	GRAPA	12
2	K-PAX	12
3	POLIGONO	12
4	EL CALLEJERO	12
5	MONTORNÉS F-7	11
6	PUB COMICS	7
7	PUB CONTACTO	4
8	TRASTOS	3
9	VALKYRIA	0
10	C. F. PUMAS	0

Lloc	SENIORS 4	Punts
1	GIMNASIO BUDOKAN	13
2	PUB YESTERDAY	12
3	SISGLET	12
4	EDIM S. L.	8
5	MEDITERRÀNEO	7
6	ESNAUZERS	7
7	K L A	3
8	ANDACAR 2000	3
9	ENTUSIASMO	2
10	TECNICONS 2000	1

Lloc	SENIORS 5	Punts
1	SEGUROS ESCRIBANO ESTA.	11
2	REFRIG. IND. I. PERIS	11
3	INSTAL ELEC CASTELLON	10
4	T B O	7
5	CASTELLÓ ATLÉTIC	6
6	LOS 7 MAGNIFICOS	6
7	CARACOLE	6
8	CAFETERIA MARTIN'S	5
9	ESCALERA.COM	3
10	BLUE DREAMS	1

Lloc	SENIORS 6-A	Punts
1	TEODORO SEGURA	13
2	TREBOL F C	9
3	VIDRES SA	9
4	APLICOCERS	7
5	CASA SARA	6
6	TECINSA COTTON BLUE	4
7	LOS RICHALS	3
8	NOMAZUL	3
9	VIP'S MODA	1

Lloc	SENIORS 6-B	Punts
1	COLEGIO DIPUTACION	12
2	CIBERGAME	9
3	CONSTRUCCIONES ROCA	9
4	JOCKER	7
5	TAL COM SOM - PROPINT	6
6	EXTRAPERLO	6
7	UNIÓN DE MUTUAS	5
8	INVERCA	4
9	IMPRESA MIGUEL SOS	0



INSTAL·LACIONS ESPORTIVES



PANELLO GRAPA

I.E. GAETA HUGUET

CIUTAT DE CASTELLO

I.E. CHENCHO

PARC ESPORTIU

I.E. CASTALLA

I.E. RAFALAFENA

I.E. EMILIO FABREGAT

PANELLO GRAPA



Activitats del Patronat

Manteniment físic d'adults: 20 anys



Continuando con la reflexión de la revista anterior, recordamos ahora una serie de características comunes a todos y a cada uno de los grupos y personas que participan en la actividad. Estos determinan consecuentemente las dificultades y necesidades de actuación:

- Dirigida a personas adultas a partir de 18 años; pero donde encontramos con gran variedad de edades, condición física, intereses, algunos con problemáticas médicas diversas, etc. Aprovecharemos para recordar, entre otras cuestiones, la necesidad y lo interesante que supone realizarse una revisión médica anualmente, antes de comenzar la Campaña; al mismo tiempo si se detecta algo a destacar, deberemos informar al monitor que nos dirige.

- La gran mayoría viven en zonas próximas a la instalación donde se realiza. Uno de los objetivos del Patronato es aproximar dicha actividad a todas las zonas y barrios de Castellón, sin excepción. Deberemos comprender que existen lógicas limitaciones, ya que se intenta utilizar unas instalaciones con unas mínimas y dignas condiciones adaptadas a nuestras necesidades. En este tema hay que destacar el esfuerzo que realizan el Patronato y el Ayuntamiento, debido a la saturación de las instalaciones de titularidad municipal, intentando disponer de otras que no lo son, procurando llegar a acuerdos de colaboración con diversos centros. Pensemos que esta Campaña está integrada en la variedad de actividades que anualmente el Patronato oferta a todos los castellonenses (diferentes edades, necesidades y objetivos).

- Año tras año se reúnen en cada uno de los grupos un círculo de participantes donde muchos de ellos repiten de campañas anteriores, así pues, se ha creado una interesante amistad, que incluso supone un aliciente más para asistir. Ni que decir tiene que aquellos que se incorporan de nuevo rápidamente se ven integrados. Señalaremos que debido a la gran variedad de participantes, supone que pueden existir diversidad de objetivos para participar. Pretendemos desde el grupo de monitores que trabajamos que cada uno alcance todos y cada uno de ellos. Sabemos que esta tarea es ardua y complicada, por ello es interesante el respeto, la comprensión y el diálogo.

Como hemos comentado anteriormente, y partiendo de las anteriores premisas señaladas, recordamos que el Patronato de Deportes en referencia a esta Campaña de Gimnasia de Mantenimiento para Adultos, considera una filosofía clara "mejorar la calidad de vida de los participantes mediante la actividad física adecuada". Para ello, se establecen unos objetivos, que son:

* Realizar una actividad física saludable, de carácter variado, con intensidades medias y adecuadas a las posibilidades y necesidades de los participante, donde no se busca un rendimiento máximo, sino desde el punto de vista de la mejora de la salud en general. Para ello se trabajan diferentes cualidades y contenidos: trabajo cardio-vascular (aeróbico), mejora o mantenimiento de la movilidad articular y la elasticidad muscular (flexibilidad), tonificación muscular general, adecuadas actitudes posturales, el ritmo, la relajación, la respiración, los juegos, etc. Para ello realizaremos multitud de variados ejercicios y utilizaremos diversos materiales.

* Se busca un doble objetivo de carácter afectivo y social.

Hoy en día debido a la sociedad en la que estamos inmersos (excesivo tiempo dedicado al trabajo bien fuera o dentro de casa, estrés, tensiones diversas, monotonía, cierta pereza para el ejercicio físico, malos hábitos de comida, tabaco, etc.) necesitamos unos momentos donde cada persona dedique una parte del tiempo a sí mismo, a disfrutar de algo con lo que uno pueda pasar un rato agradable, sin tensiones, donde se olvide de sus problemas, se divierta, etc., y que mejor que realizando ejercicio físico.

Al mismo tiempo esta sociedad en algunas ocasiones nos hace ser más individualistas, egoístas e insolidarios; el trabajo en grupo de la Campaña de Gimnasia de Mantenimiento para Adultos nos permite que nos relacionemos con toda una serie de viejos y nuevos amigos con los que se pasan buenos momentos, risas, ejercicios que nos obligan a cooperar, aprendemos a ser respetuosos y solidarios con las posibilidades y limitaciones de nuestros compañeras/os, a compartir instalación y materiales, esforzarnos sanamente, olvidarnos de ciertos vicios como es el tabaco, etc.

Como ejemplo de todo esto no podemos dejar de mencionar las buenas relaciones que se establecen, dando lugar a celebraciones, meriendas y cenas que en cada uno de los grupos de la Campaña se organizan. Recordando también los inolvidables momentos, aunque con cierta pena, de la Cena final de la Campaña donde todo los Centros nos reunimos para pasar un buen rato y dar la despedida a esta, esperando con ganas que comience la próxima.

Intentaremos con el trabajo en las diferentes sesiones y con los interesantes consejos y comentarios, que los participantes aprendan, se formen y adquieran hábitos saludables que puedan ser transferidos y aplicados a la vida cotidiana, en busca de esa mejora de la calidad de vida.

Desde el patronato y desde el conjunto de monitores que trabajamos, esperamos que estos objetivos que desde estas líneas hemos estado comentando puedan ser alcanzados por cada uno y por todos de los que participáis en la Campaña de Gimnasia de Mantenimiento, dando de nuevo las gracias por participar y sernos fieles año tras año. Aquellos que todavía no estén inscritos os animamos para que lo realicéis en próximas ocasiones.

José Ramón Dols (Lleuresport)
Coordinador de la Campaña de Mantenimiento Físico para Adultos

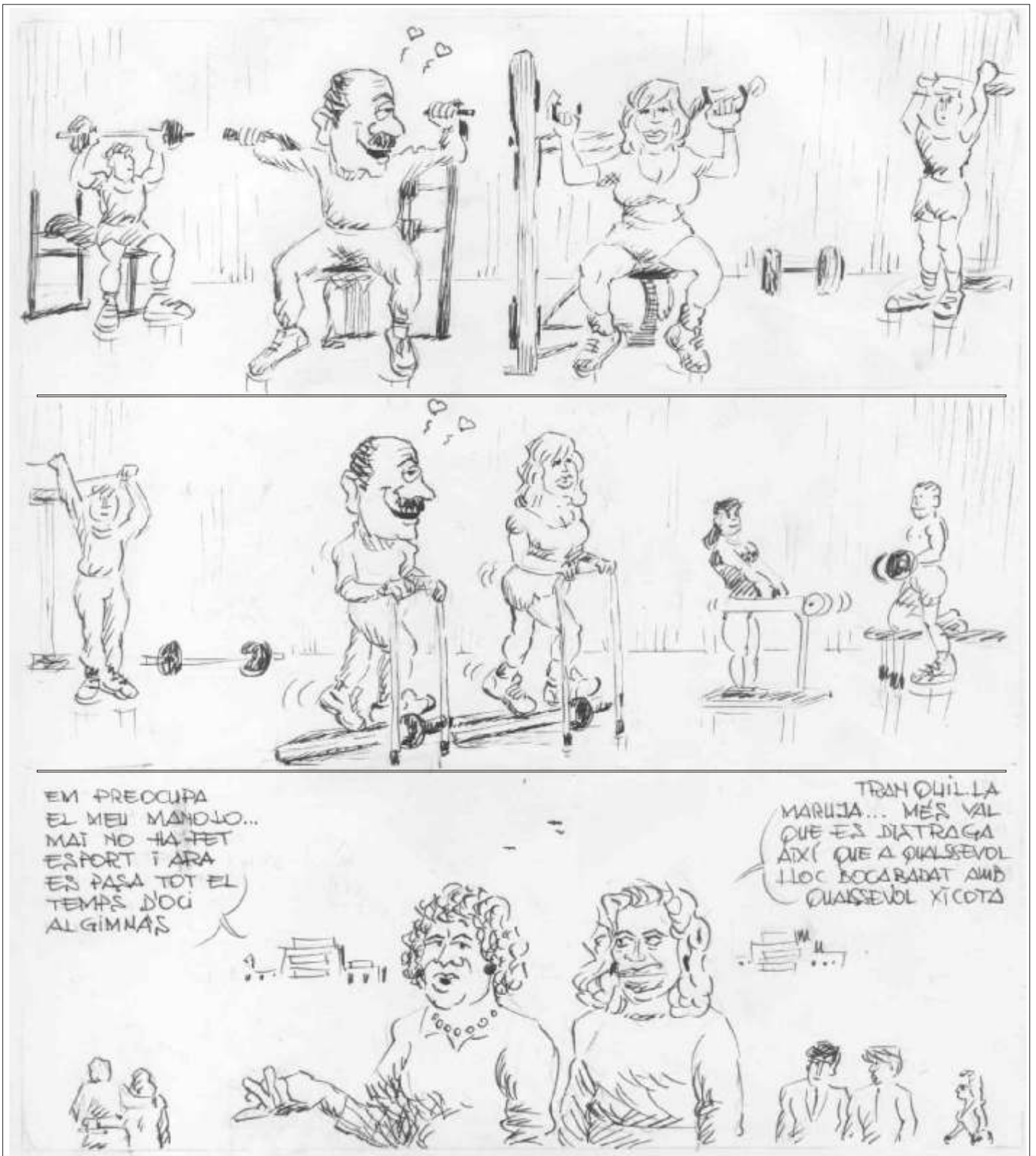


Distribució de material esportiu
Organització i gestió d'activitats esportives
Activitats socio-culturals per AMPAs, etc....
TEL. 964 246500
www.lleuresport.com



L'humor esportiu

per Xàfec



www.serigrafiaslibra.com
e-mail: libra@serigrafiaslibra.com

TEXTIL PROMOCIONAL
REGALO PUBLICITARIO
VESTUARIO LABORAL
TALLER DE CONFECCIÓN
DISEÑO EN SERIGRAFÍA
CAMPAÑAS PUBLICITARIAS
VENTA AL PUBLICO Y AL MAYOR

CTRA. ONDA-VILLARREAL KM.5,5
APTDO. 201 12200 ONDA (CASTELLÓN)
TEL. 964 626 626 FAX 964 626 633





AJUNTAMENT DE CASTELLÓ

www.ayuncas.es/esports

Instal·lacions esportives gestionades pel Patronat d'Esports:

CASTALIA. Avda. Benicassim s/n Tlf. 964 25 60 86

Pavelló Poliesportiu: Handbol, Futbol sala, Manteniment físic d'adults, Classes d'Educació Física ...

Piscina coberta: Natació, natació sincronitzada, Waterpolo, nado lliure, curssets

GAETÀ HUGUET. Ctra. de Ribesalbes s/n Tlf. 964 25 75 84

Pista d'Atletisme: Atletisme, Rugbi, Preparació Física.

Pista de Hockey en línia. 2 camps de Futbol (4 de futbol-7). Pista exterior de Basquet.

GRAPA. Camí Vell de la Mar s/n Tlf. 964 260963

Pavelló poliesportiu: Basquet, handbol, Manteniment físic d'adults, Classes d'Educació Física

GRAU. Extramurs Ponent s/n Tlf. 964 285441

Pavelló poliesportiu: Voleibol, Futbol sala, Basquet, Manteniment físic d'adults

CIUTAT DE CASTELLÓ. Pascual Asensio, s/n Tlf. 964 253104

Pavelló poliesportiu: Futbol-sala, Handbol, Voleibol, Basquet, Tennis-taula i esport adaptat, Boxa, Espectacles esportius, Manteniment físic d'adults, rocódrom.

CHENCHO. Cuadra Colomera s/n Tlf. 964 76 09 19

Pistòdrom de Patinaje. 2 Camps de Futbol. 1 Pista poliesportiva 32x16 m. Zona de gimnàstica artística. 2 pistes poliesportives cobertes:

Fútbol-Sala, Gimnàstica artística, Handbol, Voleibol, ...

PARC ESPORTIU. Camí Vell de la Mar s/n Tlf. 964 25 20 40

Frontó de 50 m., Frontó de 30 m., 3 Frontons menuts, 4 pistes de tennis, 2 pistes de paddle, 2 pistes exteriors de futbol sala, Camp de futbol de gespa artificial (2 de fútbol-7), Piscina de 50 m. a l'aire lliure, Pavelló poliesportiu (basquet, futbol sala, handbol,...)

RAFALAFENA. Vilavella s/n Tlf. 964 76 68 13

Camp de futbol de terra (2 de fútbol-7), pista poliesportiva exterior (futbol sala, basquet, voleibol), sala multiusos (Manteniment físic d'adults, escola municipal de gimnàstica artística i altres ...), Activitats escolars

EMILIO FABREGAT. Sebastian Elcano, s/n. Tlf. 964 28 72 65

Piscina de 25 m. coberta, pavelló poliesportiu (voleibol, basquet, fútbol-sala, esport adaptat, gimnàstica rítmica, ...)

En construcció:

* **Instal·lacions al barri de San Lorenzo:** frontó i pista poliesportiva exterior

En fase de licitació:

* **Nova seu del Patronat d'Esports.** C/Columbretes.

En projecte:

* **Piscina coberta de 50 metres.** Ctra. De Ribesalbes.

