

ELS BONS CONSELLS

L'activitat física i els valors, dos conceptes lligats

És bàsic perquè la vostra generació pugui canviar el signe negatiu d'alguns esdeveniments

A les beceroles del flamant s. XXI, estem batent molts rècords, però la sensació que se sent quan dia a dia se segueixen les notícies dels cada cop més nombrosos mitjans de comunicació, és que la majoria d'aquests rècords són de signe clarament negatiu per a la natura i per als éssers vius que l'habitarem. Efectes negatius i catastròfics de "l'encara qüestionat" canvi climàtic, guerres i més guerres injustificables a l'Orient Mitjà, a l'Àfrica, a Sud-amèrica, ..., fam, sida, accidents laborals, maltractaments..., i no oblidem que la majoria d'aquestes situacions també es donen al nostre, massa sovint, prepotentment anomenat 'primer món', o directament, es desencadenen en altres parts del planeta a partir de les decisions que s'hi prenen. I davant de tot plegat, només ens queda l'esperança que les noves generacions siguin capaces de canviar el signe d'aquests rècords de marcat signe negatiu. Sí, em refereixo a tu, a aquell nen o a aquella nena que estàs creixent i que estàs aprenent tot un seguit de valors: respecte, solidaritat, compromís, responsabilitat, tolerància ..., al costat de tots els que t'envolten i t'ensenyen: la família, l'escola, els amics i les amigues, els companys i les companyes d'equip, els entrenadors i les entrenadores..., i que de fet, acabaran definint, i molt, la teva aportació a la col·lectivitat, i en definitiva, a la globalitat que t'envolta. Doncs, aprofitant l'avinentsa avui parlarem una mica d'alguns d'aquests

valors relacionant-los amb l'activitat física i l'esport. Em refereixo als valors de la responsabilitat i del compromís envers els teus hàbits diaris. ¿T'has preguntat mai si els teus hàbits diaris són saludables? Ben segur que a casa i a l'escola te n'han parlat i te'n parlen molt sovint. Per exemple, que per garantir un funcionament òptim del teu organisme, és del tot necessari que segueixis una dieta equilibrada (la nostra, la mediterrània n'és un dels millors exemples), que cal que descansis diàriament les hores que toquen (i no menys de 8!),



Descansar, menjar bé, fer activitat física.... valors positius

¿i què és imprescindible que siguis una persona físicament activa! I ser una persona físicament activa significa molt més que assistir als entrenaments setmanals i al partit del cap de setmana. Ser físicament actiu significa moure's diàriament, per exemple: jugant a l'escola i a fora amb els amics i amigues, fent els desplaçaments diaris (o bona part d'ells) a peu, en bicicleta (sempre que les condicions de seguretat del teu poble o ciutat t'ho permetin), en patins, pujant al teu pis per les escales i no per l'ascensor que està concebut per a aquelles persones amb alguna manca de mobilitat. ¿Et sona l'activitat d'"steps" que ofereixen tots els centres de "fitness" del nostre país? Doncs, bàsicament es tracta d'això, és a dir, ¿de pujar i baixar escales! ¡Allò que tu pots fer cada dia quan surts i entres a casa!

I si a més a més, practiques algun esport, ¡molt millor! Ben segur que has sentit parlar de l'obesitat, o més aviat del gran augment dels índex d'obesitat entre la població escolar de casa nostra: fins fa ben poc 1 de cada 4, i en l'actualitat, gairebé 1 de cada 3 nens o joves la pateixen. Fora d'aquelles persones que pateixen patologies metabòliques i hormonals, la gran majoria que s'ofreixen l'obesitat, és a dir, la considerada per l'OMS (Organització Mundial de la Salut): "epidèmia global de grans conseqüències", ¡la pateixen per no seguir uns hàbits saludables! A més a més, també cal que sàpigues que aquesta manca de bons hàbits també pot provocar altres malalties, com ara la diabetis, greus problemes a l'aparell locomotor, com ara les desviacions de la columna vertebral (manca de consciència i formació postural), i fer aparèixer algunes de les alteracions psicològiques més comunes, com per exemple: l'ansietat i la depressió. Salut segons l'OMS és: "l'estat de complet benestar físic, mental i social, i no solament l'absència d'afeccions i malalties". Si de veritat vols evitar el

BONS HÀBITS

- Seguir una dieta equilibrada
- Descansar les hores necessàries (no menys de 8!)
- Ser una persona físicament activa
- Fer activitat física saludable i positiva

risc de convertir-te en un futur "adult sedentari", ¡cal que et comencis a cuidar i a moure! I pel que fa a la pràctica d'activitat física o esportiva setmanal, cal vetllar en tot moment perquè aquesta et sigui del tot saludable i positiva. Pensa que fer esport no vol dir necessàriament fer salut, la condició física no va sempre lligada a la bona salut, ¡ja que molt sovint en lloc de garantir-la la perjudica! Així, cal que segueixis les indicacions i l'assessorament personalitzat del professional de la matèria, que sap quines són les càrregues de treball òptimes per a la teva edat i les teves condicions. I durant la pràctica física i esportiva, no oblidis la necessitat d'hidratació constant, que alhora de garantir-te un millor rendiment, t'evitarà inoportunes lesions. Per tant, i tornant als valors inicialment esmentats, ¡no giris l'esquena a la teva responsabilitat i al teu compromís! ¡Pensa que va per a tu i per a la teva vida!

Ignasi Caballé
www.obrintvia.com
www.iccc.edu

CAL SER RESPONSABLE AMB ELS HÀBITS DIARIS I VEURE QUE SIGUIN ELS ADEQUATS

ELS CONSELLS

UCEC (Unió de Consells Esportius de Catalunya)
Viladomat, 184-186. esc. A, 1r 3a. 08015
BARCELONA. TEL. 93 451 08 69 FAX 93 451 81 33
www.ucec.cat e-mail: ucec@ucec.cat

BARCELONA

CEEB (C. Esport Escolar Barcelona) 932193554,
www.elconsell.cat ceeb@elconsell.cat
CE de l'Alt Penedès 938170341,
www.jespe.org jespe@jespe.org
CE de l'Anoia 938036258,
www.ceanoia.org consellsportiu@ceanoia.org
CE del Bages 938721917,
www.cebagas.info ceb@cebagas.org
CE del Baix Llobregat 936327592,
www.cebllob.cat albert@cebllob.com
CE del Barcelonès Nord 93387049, www.cebnord.com
cebn@cebnord.com
CE del Barcelonès Sud 93438095,
www.cehospitalet.org cehospitalet@cehospitalet.org
CE del Berguedà 938222127,
cebergueda@eresmas.com
CE del Garraf 938938442,
www.cegarraf.com cegarraf@teleline.es
CE del Maresme 937553161,
www.cemaresme.com cemaresme@cemaresme.com
CE d'Osona 93889532,
www.ceosona.com anna@ceosona.com
CE del Vallès Occidental-Terrassa 937350141,
consell.esportiu@ceterrassa.com
www.ceterrassa.com
CE del Vallès Occidental-Sabadell 9374500875,
consell.esportiu@ajsabadell.cat
www.consellsabadell.cat
CE del Vallès Occidental Sud 935809323,
cevoscerdanyola@cevoscerdanyola.com
www.cevoscerdanyola.com
CE del Vallès Oriental 938794759,
www.cevo.org ce.vallesoriental@telefonica.net

GIRONA

CE de l'Alt Empordà 972514032,
www.consellsportiuuae.com cespccae@ddgi.cat
CE del Baix Empordà 972642652,
www.baixemporda.org/esports/
ensenyamentiesports@cbm.org
CE de la Garrotxa 972269407,
conesgar@teleline.es
CE de la Cerdanya 972882283,
esport@cerdanya.org
CE del Gironès 97227723, cesportiu@girones.org
CE del Pla de l'Estany 972582971,
cepe@plaeatany.org
CE del Ripollès 972702654,
www.ceripolles.org esports@ripolles.cat
CE de la Selva 972840804, www.cclselva.org/esports
ccsport@ddgi.es

LLEIDA

CE de l'Alt Urgell 973353980,
www.coesalturgell.com coesalturgell@yahoo.es
CE de l'Alta Ribagorça 973690664,
cealtaribagor@ucec.cat
CE de les Garrigues 973140106,
joventut@garrigues.ddl.net
CE de la Noguera 973445324,
consellsportiu@ccnoguera.org
CE del Pallars Jussà 973651472,
www.cepallarsjussa.cat cepjussa@pallars.com
CE del Pallars Sobirà 973620417,
www.pirineusport.com cepe@pirineusport.com
CE del Pla d'Urgell 973603908,
ceplaurgell@hotmail.com
CE de la Segarra 973531300, consellsportiu@
ccsegarra.com
CE del Segrià 973230645,
www.cesegria.com/ cesegria@yahoo.es
CE del Solsonès 973482361,
cesolsones@yahoo.es
CE de l'Urgell 973500666,
esports@urgell.org
CE de la Val d'Aran 973641088,
cevaldaran@ucec.cat

TARRAGONA

CE de l'Alt Camp 977613071,
pgatell@valls.altanet.org
CE del Baix Camp 977330798,
http://cebc.info cebc@baixcamp.altanet.org
CE del Baix Ebre 977510460,
www.baixebre.org/consell_esportiu/
cebe.baixebre@altanet.org
CE del Baix Penedès 97766628
www.cebp.cat esports@bpenedes.altanet.org
CE de la Conca de Barberà 977862424,
ce.conca@tinet.fut.es
CE del Montsià 977705946,
www.cemontsia.cat cemontsia@cemontsia.cat
CE del Priorat 977830878, cpriorat@ucec.cat
CE de la Ribera d'Ebre 977400668,
www.riberaebre.org/cesportiu/
cesportiu@riberaebre.org
CE del Tarragonès 977235167, cet@cet.cat
www.cetarragones.cat
CE de la Terra Alta 977421028, cnespa@tinet.fut.es