

## POLIDEPORTIVO



FOTO: A. Rosselló / El proyecto se presentó en el ayuntamiento

## El programa FutbolNet aterriza en Rosselló

El Ajuntament de Rosselló acogió la presentación del proyecto FutbolNet, a cargo de la Fundación FC Barcelona, que pretende educar a los niños y jóvenes a través del fomento de los valores positivos que se derivan de la práctica del fútbol.

El ayuntamiento ha firmado

un acuerdo con la Fundación y la Diputación de Lleida para desarrollar en Rosselló el proyecto FutbolNet, que prevé unas 40 plazas para niños y niñas de la localidad de entre 10 y 16 años. El programa subvenciona todos los gastos del curso y se aplicará de marzo a julio.

## POLIDEPORTIVO

## Tres leridanos en la última lista del ADO

### Craviotto, Hermoso y Pérez acceden a las ayudas de cara a Río 2016

Madrid  
EFE

La Asociación de Deportes Olímpicos (ADO) ha aprobado la última lista de becarios del actual ciclo olímpico, que culminará en los Juegos que se disputarán en Río de Janeiro el próximo agosto y en la que se incluye a los leridanos Albert Hermoso (hípica), Saül Craviotto (piragüismo aguas tranquilas) y Jesús Pérez, junto a su compañero de embarcación Dani Marzo en eslalon.

La relación incluye 186 becas que ya tienen dueño (deportistas como Mireia Belmonte disfrutan de más de una, por participar en distintas pruebas), así como una mención a los equipos ya clasificados o con opciones de clasificarse para los Juegos, cuyos componentes aún no han sido designados. Las federaciones de natación (24 becarios), atletismo



FOTO: La Mañana / Craviotto busca su clasificación olímpica

(22), piragüismo (20), vela (18) y remo (15) son las que tienen este año un mayor número de becarios, aunque no se han facilitado las cantidades.

(22), piragüismo (20), vela (18) y remo (15) son las que tienen este año un mayor número de becarios, aunque no se han facilitado las cantidades.

**3r CAMPUS de SETMANA SANTA**

PAVELLÓ AGNES GREGORI

DEL 21 AL 24 DE MARÇ 50 €

**forçalleida**

SAMARRETA JOIERIA DE REGAL

PER A NENES I NENS NASCUTS ENTRE EL 2001 I EL 2011

DESCOMPTES: -25% GERMANYS -15% JUGADORS FORÇA LLEIDA

INSCRIPCIONS: Oficines del Barris Nord de 16.30 a 20.30 h

973 233 033 / 645 656 565 lleida@lleida.cat @lleida

ActelGrup ekko

HORARI: de 9.30 a 13.30 h amb aollida gratuita des de les 9.40 a les 14.15 h

## POLIDEPORTIVO



FOTO: Com Consultoria / La experta en nutrición y dietética aplicada Silvia De la Cruz, en el Pádel Indoor

## Recomiendan no consumir bebidas alcohólicas inmediatamente después de practicar deporte

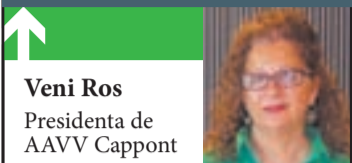
La experta en nutrición y dietética aplicada Silvia De la Cruz lo recomendó a los asistentes a la conferencia *La Nutrición al Pádel de Competició: Macronutrició, Micronutrició i Hidratació* celebrada en el Pádel Indoor Lleida.

De la Cruz explicó que muchos aficionados al pádel han adquiri-

do la costumbre social de fomentar las relaciones interpersonales y generar un ambiente de distensión con otros compañeros de afición tomando algo, pero desaconsejó esta práctica, "ya que en el aspecto deportivo debemos ser cuidadosos al utilizar las bebidas con alcohol justo después

del esfuerzo físico que supone un partido porque nos pueden generar un bajo rendimiento, una insuficiente rehidratación y recuperación y, por tanto, más probabilidades de lesiones. De la Cruz añadió que "la nutrición es el entrenamiento silencioso para los deportistas".

**La Picota**



**Veni Ros**

Presidenta de AAVV Cappelletti

Han elaborat una enquesta a través de Facebook entre els veïns sobre el projecte de Torres Salses, on el 80% dels que han contestat s'hi han mostrat favorables.



**Miguel Blesa**

Expresident Caja Madrid

Els membres de la direcció van obtenir una pujada salarial "considerablement més gran" que la que haurien de percebre. Alguns sous van pujar fins a un 26% més.



**Crist. Cifuentes**

Presidenta Comunitat de Madrid

Afirma que li "encantaria que d'aquí a uns anys" el Mobile World Congress tingués la seva seu a la capital de l'Estat i que treballarà per aconseguir-ho. Sense embuts.

**el Petardo**

Dins del cicle IEl Territori, es va presentar *Teatre de Cambra*, amb representacions teatrals a cinc municipis de les comarques de Lleida (Guissona, Soses, Alguaire, el Pont de Suet i Barbens). Després de l'acte va tocar la clàssica foto de família amb els regidors i alcaldes dels municipis involucrats. Llavors, la directora de l'IEI, Montse Macià, els va recordar que era el moment de posar bona cara sí o sí, encara que a ella no li fa falta: li surt de natural...



**RAMON GARRIGA** | Coordinador programa FutbolNet (FCBarcelona)

**“El futbol és l'eina per treballar en valors i reduir la competitivitat mal entesa”**

**El dimarts es va presentar a Rosselló el projecte FutbolNet. Es tracta d'un curs d'aprenentatge en valors a través del futbol que fa la Fundació FC Barcelona, amb una durada de 6 mesos i en el qual participen diversos municipis de Lleida, d'acord amb la Diputació. Ens ho explica Ramon Garriga (Barcelona, 1976) responsable del projecte, que insisteix en què “el curs no se centra, en cap cas, en el perfeccionament esportiu: aprofita el futbol per educar en valors i fomentar la integració, per a nois i noies”.**



**Quant temps fa que es porta a terme el programa?**

Aquest és el cinquè any. A partir d'una prova pilot que es va fer a Salt vam implantar-lo l'any següent.

**Arreu de Catalunya?**

I de l'estranger, també. És un programa que es fa alhora en més de 20 municipis i que també desenvolupem a l'Orient Mitjà, Sud-amèrica i l'Àfrica subsahariana.

**Es tracta d'un curs de sis mesos?**

És un programa socioeducatiu d'educació en valors mitjançant el futbol. Utilitzant una metodologia, *el futbol en tres temps*, treballam, durant mig any, amb un grup de participants de 10 a 16 anys els cinc valors fonamentals: el respecte, l'ambició, la

humilitat, el treball en equip i l'esforç.

**Què és el futbol en tres temps?**

És un tipus de metodologia: en un primer temps, els jugadors en un partit de futbol defineixen les normes; en un segon, el juguen, i en un tercer, es valora qui ha guanyat el partit en base al compliment d'aquestes normes. Hi ha un treball anterior i posterior. Les normes es defineixen sobre l'eix de la resolució de conflictes, fomentar el diàleg, el compromís.

**Es treballa l'autonomia?**

És un dels objectius més importants. Cada jugador es compromet individualment.

**El curs és gratuït?**

Sí, nosaltres ho cofinancem amb la Diputació de Lleida, que és la que designa uns municipis per aplicar el programa, que sempre és ben rebut.

**Els àrbitres poden suspendre un partit si els pares, des de la grada, no sabem comportar-nos...**

Sí. Des de la Fundació treballam la feina en família, és una de les tres potes, a més del lleure i la feina. Creiem que cal reduir la competitivitat mal entesa, a més de fomentar la integració dels joves. I, sobretot, intentem passar-nos-ho bé, gaudir del joc.

**Quins són els municipis de Lleida designats?**

Enguany, Ivars d'Urgell, Rosselló i Juneda.

“ El projecte és cofinançat des de la Diputació i la Fundació. Enguany treballarem a Ivars d'Urgell, Rosselló i Juneda ”

**I PUNT**

| Marta Vilalta i Torres  
@martavilaltat |



**L'ànima de les coses**

Aquests dies Barcelona és la capital mundial de mòbil i per extensió de les connexions globals i l'internet. Als comuns dels mortals ens queden lluny alguns dels gadgets, novetats o idees que s'hi exposen i que d'aquí un temps ens envairan, però sí que ja podem afirmar que som éssers quotidianament digitals, mobilitzats, enxarxats i mòbildependents en busca de likes i retuits compulsivament. No és cap queixa, més aviat una constatació i només cal mirar el nostre entorn per confirmar-ho. Parlant del que ens depara en el futur en aquest àmbit, un dels espais del Mobile World Congress que més m'ha cridat l'atenció és el dedicat a l'In-

Som éssers plenament digitals, mobilitzats, enxarxats i mòbildependents en busca de likes i retuits

ternet de les Coses. No seré jo qui negui ara el progrés ni la connectivitat, ben al contrari!, però sí que aquest tema m'interpel·la i em fa pensar en on queda l'ànima de les coses. Perquè si ens la oblidem, podrem ser molt ràpids, eficients o competitius, però serem freds, distants i insensibles. És genial que el mòbil i les tecnologies (que ja no són noves) ens apropin a allò llunyà i puguem arribar a l'altra punta de món amb un sol clic. Però vigilem que aquests mateixos elements no ens apropin tant els que estan lluny, que ens acabin allunyant els que tenim més a la vora.



**IMPLANTE DENTAL 390€**

- IMPLANTES Y DIENTES FIJOS EN **1 DIA**
- IMPLANTES **SIN HUESO** ( ZIGOMÁTICOS )
- SOLUCIONAMOS EL **100 %** DE LOS CASOS
- TRABAJAMOS CON SOLUCIONES DE MÁXIMA **ESTÉTICA Y CALIDAD**