

ACTIVITATS D'ESTIU

Una altre vessant de l'activitat física és la lúdica. Això vol dir que l'esport no només és competició. També pot servir per gaudir d'un estat físic que permet gaudir més de l'oci. El Patronat ofereix cada estiu activitats per a sis-cents nens i nenes. Aquestes activitats potencien les activitats físiques a través de diferents jocs o de la pràctica de modalitats esportives fora de context reglamentari habitual.

ESPORT PER A LA GENT GRAN

Seguint la pauta de posar l'esport a l'abast de tothom, l'Ajuntament va el·laborar, mitjançant el Patronat Municipal d'Esports, un programa per fomentar la pràctica d'activitats físiques entre la gent gran. La proposta va tenir molt bona acollida. Cent vint-i-cinc persones majors de seixanta anys participen cada setmana en les diferents sessions. El programa els ajuda a conèixer la seva capacitat física i a millorar-la. La pràctica d'activitats físiques, està comprovat, contribueix a mantenir una certa llibertat de moviments dels participants i els dona una major independència dels altres. Els beneficis es tradueixen en un esperit més optimista i alegre que els motiva per gaudir de les activitats en grup i, lògicament, d'un enriquiment de les relacions amb els altres. El control mèdic de la gent gran que practiquen activitats físiques és un dels aspectes més ben tractats del programa. Aquesta tasca la porta a terme el Centre de Medicina Esportiva, un dels més experimentats i condicionats dels que existeixen a Catalunya. L'equip del centre manté un estret contacte amb els tècnics esportius per planificar les activitats més adients per a la gent gran i per a cada persona en particular. Tot això sense descuidar encap instant el tracte humà i càlid entre els uns i altres.

Després de l'experiència amb la gent gran, l'oferta es va estendre a les dones i més tard també als homes. Amb el darrer programa d'activitats físiques desenvolupat, Granollers disposa de programes que hi faciliten la participació de tots els sectors de la població en la pràctica esportiva.

UN MODÈLC CENTRE DE MEDICINA ESPORTVA

El Centre de Medicina Esportiva va iniciar



les seves activitats l'any 1981. Al llarg d'aquests anys ha acumulat més de sis mil expedients d'esportistes de totes les categories, des dels aficionats fins als jugadors d'élite o expedicionaris a les muntanyes més altes del planeta.

La valoració funcional dels diferents esportistes, el seu control, la detecció d'inconvenients o el grau i intensitat de la pràctica esportiva es realitza amb aparells informàtics que donen una resposta ràpida i fiable.

L'anàlisi que realitza l'equip del Centre de Medicina Esportiva està capacitada i té una



gran experiència en la realització de proves adaptades a cada disciplina esportiva. Els tècnics esportius poden planificar el ritme dels entrenaments i comprovar l'estat dels esportistes en cada moment en funció de les dades mèdiques que obtenen a través

del Centre. Tot això permet millorar el rendiment dels esportistes d'alta competició o aconsellar les pràctiques més convenients als qui estimen i practiquen les activitats físiques de lleure.

SISENES JORNADES INTERNACIONALS DE MEDICINA I ESPORT

Però el Centre de Medicina Esportiva no limita el seu camp a l'estudi de les condicions de cada esportista, ans el contrari aquesta és una de les múltiples i diverses activitats que porta a terme el centre.

Un aspecte molt important i destacable és la investigació i l'aprofundiment en el coneixement de la capacitat del cos humà. Aquesta tasca va motivar l'organització a fer, cada dos anys, unes jornades Internacionals de Medicina i Esport en què els millors especialistes d'arreu del món exposen els resultats dels seus estudis. La iniciativa després de cinc edicions només pot ser qualificada de molt exitosa.

El proper mes de juny tindrà lloc la sisena edició d'aquestes jornades. Aquest any s'analitzarà la fatiga en l'esportista. La fita bianual serveix per a la formació de metges i tècnics de l'esport, dos col·lectius que han de treballar conjuntament en el procés de fer que l'esport produeixi el màxim benefici en el benestar personal i social.

Amb aquest bagatge de cultura esportiva, no és res d'estrany que els ciutadans sentin com seus uns Jocs Olímpics que viuran a casa nostra, a Granollers, la ciutat bressol de l'handbol a tot l'estat. És també una prova de la capacitat organitzativa i una mostra del que pot fer una societat que posa les bases i es prepara per fer front als reptes.

Les Olimpíades han de servir per deixar molt clar que la feina realitzada persegua uns objectius que es van assolint dia a dia i que es renoven constantment per mantenir viu l'esperit de superació, un esperit molt esportiu que s'ha traslladat a tots els camps de l'activitat pública per tal d'assolir, pensem nosaltres, una important millora de la qualitat de vida.