

"Fer esport és bàsic en la formació integral de la persona, perquè ajuda a prendre consciència de les possibilitats del propi cos, a disminuir l'estrès i les tensions del dia a dia, a augmentar la sensació de benestar general i a relacionar-se amb els altres." Així descriu el tinent d'alcalde d'Esports, Antonio Bermudo, els beneficis que reporten a la persona la pràctica d'algun esport.

En aquest sentit, el Pla d'actuació municipal 2003-2007 (PAM), recull l'objectiu de garantir l'accés a la pràctica esportiva a tota la població, amb independència de la seva capacitat econòmica o condició social. La intenció és que no hi hagi cap barri de L'Hospitalet sense un equipament que faciliti als ciutadans la pràctica de l'esport, d'acord amb les seves necessitats i possibilitats físiques. "Quasi tots els barris de la ciutat tenen un equipament esportiu, perquè Can Serra, Pubilla Casas i la Florida tenen ben a prop el poliesportiu de les Planes. L'única excepció és el Gornal i tenim el compromís d'ubicar, a mig o llarg termini, una instal·lació esportiva funcional", ha explicat Bermudo.

El regidor també ha fet un repàs dels nous projectes. "El Centre ja té el poliesportiu en construcció i estarà acabat el primer trimestre de 2007, i al de Sanfeliu li falta una zona d'aigües, que ja té l'avantprojecte, i les obres podrien iniciar-se el segon semestre de 2006."

També, l'alcalde, Celestino Corbacho, en una visita al poliesportiu Fum d'Estampa va explicar que en uns mesos l'equipament tindria un projecte de remodelació, perquè com la majoria d'instal·lacions dels anys vuitanta "ha passat de l'esport de competició a prestar serveis als abonats en matèria d'oci i salut. Per això, s'ha de condicionar", va dir.

■ Més de 50.000 persones

Segons l'anuari estadístic de L'Hospitalet 2004, a la ciutat hi ha 408 espais esportius, dels quals 349 són municipals o públics i 59, privats. Faciliten la pràctica de 77 modalitats esportives i són utilitzats per més de 50.000 persones, el 75% de les quals fan esport com a activitat de lleure i no pas com a competició.

Així, junt a les instal·lacions esportives ja consolidades, com el Complex Esportiu L'Hospitalet Nord, el l'Estadi Municipal L'Hospitalet, les Piscines Municipals, el Complex Esportiu Sergio Manzano, els poliesportius de les Planes, Santa Eulàlia, Fum d'Estampa o San-



Pilates



Tai-txi



Aquagim

GABRIEL CAZADO

feliu, també hi ha entitats que faciliten i promouen la pràctica d'altres esports a la ciutat, com el futbol, el bàsquet, la petanca, el ciclisme, l'excursionisme, el *twirling* o a les bitlles lleoneses, entre d'altres.

Si fa un temps les persones que feien esport jugaven a futbol o a

bàsquet i l'última moda llavors era el tennis, ara han sorgit noves tendències que fan més agradable i divertida la pràctica de l'esport per a totes les edats, afinitats i preferències.

L'Ajuntament ha percebut la nova concepció esportiva, que no és

tant de competició com de fer esport per guanyar salut i benestar, i en aquest sentit s'han anat adaptant els equipaments esportius i de lleure perquè s'ajustin a les noves demandes. Segons Bermudo, "els equipaments de nova construcció ja estan preparats per a aquestes no-

ves modalitats que, cada vegada més, s'acosten a l'oci, per divertir-se i per passar-s'ho bé". És el cas de disciplines com pilates, *hanna-yoga*, *spinning*, tai-txi, aquagim, *funky*, dansa *jazz*, gimnàstica terapèutica, *busu* (modalitat d'*steps*)... Totes les novetats ja es poden prac-

La ciutat e posa al di en noves modalitat esportive



a punta de piscina. Si estic estressat vaig a nedar i surto com nou."

Tere Gómez té 26 anys i va a la sala de *fitness* del poliesportiu de Sanfeliu. "Hi vaig tres dies a la setmana i faig una mica de tot per mantenir-me en forma, passar l'estona i de passada, obtinc benestar i salut." La salut és també el més important per a Florencio Báscones, de 68 anys, que fa *aquagim* a la piscina de Bellvitge. "Vaig patir un infart i ara fer esport dins l'aigua em requereix menys esforç i guanyo en agilitat, salut i benestar. És una forma de sentir-me molt bé."

■ Pioners a Anglaterra

Al segle XIX les classes altes de la societat anglesa ja practicaven esports com el polo o el golf perquè el nivell econòmic els ho permetia. De mica en mica, l'admiració cap als esportistes professionals, el ressò de competicions internacionals o les reivindicacions dels treballadors d'una jornada laboral de vuit hores que els permetés ocupar el seu temps lliure d'una manera tan digna i VIP com els de la classe burgesa, han fet que els 'ciutadans de peu' s'hagin apuntat a fer esport quasi de forma massiva. Així, d'alguna manera, de l'esport d'elit s'ha passat a l'esport per a tothom, amb un progressiu aprenentatge dels beneficis físics i psíquics que té l'activitat física, ja sigui com a mètode preventiu o de rehabilitació.

Hi ha, però, un sector de la població que viu l'esport d'una forma diferent. Són les persones discapacitades que, de manera general, es poden englobar en quatre grans grups: físiques, psíquiques, sensorials i persones que pateixen malalties mentals. Aquestes persones també tenen al seu abast els equipaments esportius i adaptats per practicar el tipus d'esport que els agradi i s'adapti a les seves característiques. "Encara hi ha alguna instal·lació que no està del tot adaptada, com és el cas de les piscines municipals, però ja estem fent el projecte de supressió de barreres arquitectòniques", diu el regidor.

Segons Bermudo, l'esport és molt beneficiós per a la salut, però s'ha de tenir cura amb els excessos. "Les persones que fan per primera vegada activitats esportives s'haurien de vigilar i controlar el pes, l'activitat que fan i altres factors, perquè un excés d'esport també pot provocar arítmies i altres problemes, com recentment han recollit els mitjans de comunicació", recomana Bermudo. # MARGA SOLÉ

ticar als equipaments esportius de la ciutat.

El tinent d'alcalde d'Esports també s'ha apuntat a les noves modalitats esportives. "Abans jugava a futbol i ara faig gimnàstica de manteniment al poliesportiu de Bellvitge dos dies a la setmana i em fa sentir

en forma." També s'ha apuntat a les noves pràctiques esportives Rosa Fiol, directora de l'Associació Empresarial de L'H i el Baix Llobregat. "Fer pilates un cop a la setmana de forma habitual m'afavoreix l'enfortiment de l'esquena amb exercicis de relaxació i estiraments i, la veri-

tat, em va molt bé." També li va bé a Mar Martín, de 28 anys, practicar *spinning*, encara que per altres motius. "M'agrada perquè és dinàmic i fort, i noto que tinc més resistència i més fons. A més, anar al Club Natació em permet relacionar-me amb altra gent i fer amics." Joan

Carles Calero practica natació des que era petit, i ara, amb 40 anys, li agrada nedar grans distàncies. "Nedo sis hores a la setmana, em mantinc en forma i milloro en l'aspecte cardíoc-vascular. Reconec que és un esport solitari i avorrit, però m'agrada, és com jugar a frontó de punta