

ATLÈTIC GIRONELLA

GROC & BLANC



Benvinguda

Benvolguts,

Benvinguts a l'edició especial del Groc & Blanc, dedicada de ple al món apassionant de l'Atlètic Gironella. En aquesta entrega única, us portem dues entrevistes exclusives que ens capbussen als racons més íntims i fascinants del club. Des de la perspectiva estratègica de Joan Segura, entrenador del Primer Equip, fins a la visió panoràmica de Pere Portell, coordinador del futbol base, descobrirem les històries inèdites, les estratègies i les passions que impulsen l'èxit del nostre club.

A més, celebrem amb entusiasme el debut de l'escoleta, on els futurs talents del Gironella donen els seus primers passos en el món del futbol.

També descobrirem les noves incorporacions del nostre planter al Primer Equip i les cròniques dels partits de les Veteranes.

LA JUNTA

En aquest butlletí hi trobaràs:

BENVINGUDA - 1

ENTREVISTA A JOAN SEGURA, ENTRENADOR DEL PRIMER EQUIP - 2

INCORPORACIONS DEL PLANTER AL PRIMER EQUIP - 5

DEBUT DE L'ESCOLETA EN UN PARTIT- 6

ENTREVISTA A PERE PORTELL, COORDINADOR DEL FUTBOL BASE - 7

CAMPUS DE NADAL - 10

CRÒNIQUES DE LES VETERANES - 11

LA RELLEVÀNCIA DE LA PREVENCIÓ EN EL FUTBOL -12

CRÒNIQUES DE PARTITS - 14

ENTREVISTA A JOAN SEGURA, ENTRENADOR DEL PRIMER EQUIP

Entrevistem Joan Segura en la seva segona temporada al capdavant del Primer Equip del club. Segura ens obre les portes al seu univers, compartint la seva visió del futbol fins a la gestió dels moments crucials del partit. Segura ens convida a descobrir el que realment significa liderar i inspirar jugadors des de la banqueta. No us perdeu aquesta oportunitat de conèixer el treball d'un entrenador excepcional.

Quin és el teu enfocament principal com a entrenador d'aquest equip de Segona Catalana?

Aconseguir la millor versió de cada jugador a nivell individual i col·lectiu, gaudir del procés diari i fer del Gironella un club ambiciós, alegre i competitiu.

Com descriuries l'estil de joc i la filosofia tàctica de l'equip?

M'agraden els equips que saben competir en diferents contextos sense perdre una identitat clara de ser un equip que la força es troba en el col·lectiu, però poder ser canviants en funció del que el partit ens demana, per poder arribar a l'objectiu, que és guanyar.

Quins són els objectius de la temporada pel Primer equip de futbol del Gironella?

La permanència i a partir d'aquí, millorar dia a dia i aconseguir fer una bona temporada, que tothom que parli del Gironella ho pugui fer amb orgull.

Com valories l'impacte de la preparació física i la condició física en el rendiment de l'equip?

Està clar que l'aspecte físic és important en qualsevol esport; per mi és una part de les moltes altres que s'han de tenir presents. Si estàs molt bé físicament però a nivell mental no estàs equilibrat, el rendiment òptim queda lluny i una de les parts més importants és el saber entendre el joc. A partir d'aquí, si físicament estàs preparat tot és més fàcil i tens menor risc de lesions.



Quin és el teu enfocament en la preparació mental dels jugadors?

Penso que cada jugador és diferent i amb un hi hauràs de parlar a diari perquè ho necessita i un altre només amb una abraçada o una broma o un simple gest en tindrà prou per sentir-se important. Tothom és diferent i conèixer la persona abans que el futbolista és molt important.

Com treballes la cohesió d'equip i les dinàmiques de grup?

Aquesta part la porta l'Hèctor, que fa una gran feina amb els jugadors a nivell de cohesió grupal. Sempre mirem de fer una part d'activitat lúdica el divendres perquè entre ells es coneixin millor, es relacionin sense exigència futbolística i es generi un entorn sa i agradable de treball.



Quins són els principals desafiaments que afronta l'equip a Segona Catalana aquesta temporada?

Som un equip molt jove i el principal objectiu, és que els jugadors aprenguin, gaudeixin, creixint i formar un equip on tothom va en una mateixa direcció.

Com abordes la gestió de les expectatives dels jugadors i les seves metes personals?

Sent molt sincer amb ells i fent-los veure que res és fàcil i que tot el que costa es valora molt més. Avui dia tot es vol molt ràpid sense saber frustrar-se i de vegades per ser una millor versió de tu has de passar per moments delicats, però que en el futur et fan millor en tots els àmbits.

Com es fa el seguiment i l'avaluació del rendiment individual dels jugadors?

Es graven tots els partits per poder analitzar el rendiment individual i col·lectiu de l'equip. A partir d'aquí conjuntament amb el Jordi detallem quins són els aspectes més importants a millorar i treballem a nivell de camp perquè el jugador pugui aconseguir un nivell òptim i potenciar les seves virtuts i millorar les seves debilitats.

Com prepareu l'equip per als partits importants i rivals clau?

Tots els partits els preparem al detall. Cada rival et demana coses diferents, en funció de la posició, tipologia de joc, estat i dimensions dels camps, però tots es preparen amb la mateixa il·lusió, ganes i passió.

Com afronteu els canvis i adaptacions tàctiques durant els partits?

En funció del resultat, del que el rival t'exigeix. Dins d'un partit hi ha situacions que no es poden controlar, però intentem tenir variants per poder competir i ser canviants si el context ens ho demana.

Quin paper tenen els capitans i els jugadors experimentats en l'equip?

Són els que han de donar exemple dins i fora del camp i així és. Estic molt satisfet amb ells: són els primers a rendir entrenant i jugant i tot i ser joves, contagien ambició, treball i il·lusió a tot el grup.

Quins són els recursos i les instal·lacions que teniu a disposició per als entrenaments i els partits?

La veritat és que no ens podem queixar. Tenim un camp magnífic amb unes bones dimensions per poder entrenar i jugar i l'estat de la gespa és impecable. Dels tres dies d'entrenament, tenim dos dies el camp sencer, cosa que ens permet treballar molt còmodament. I a nivell de gravació de partits, el club ha fet un gran esforç i disposem d'un sistema de gravació magnífic.

Quina és la teva estratègia per aconseguir l'èxit i el progrés continu a Segona Catalana?

La paraula èxit és molt personal i per mi potser èxit és que cada dia els jugadors estiguin motivats i il·lusionats en aprendre i gaudir i per un altre serà guanyar una lliga. Penso que la clau de tenir èxit és treball, treball i més treball a partir d'aquí segur que tot és més fàcil.

Com a entrenador, quins aspectes valores més en un jugador a part del rendiment esportiu?

Els seus valors, en com tracta els companys i el cos tècnic i en la capacitat de sobreposar-se a les situacions difícils.

Amb quins entrenadors t'identifiques? Quins equips menys coneguts ens recomanes seguir?

Unay Emery (Aston Villa), Marcelino García Toral (Villareal), Miguel Álvarez (Villareal B)
Ignasi Senabre (Europa). I recomano seguir l'Europa, la Montanyesa, l'Albacete, el Racing de Ferrol, i el Villareal B.

Com a entrenador, ets supersticiós? Algun ritual previ al partit?

Sí, molt. Sempre entro amb el peu dret al camp, em senyo abans que l'àrbitre iniciï el partit; roba similar i calçat també. Sé que no serveix de gaire però de moment no ens va malament.

Test de respostes ràpides

Color preferit: Verd

Grup de música: Leiva

Una pel·lícula: La vida es bella

Un menjar: Rissotto

Un viatge: Grècia

Un entrenador de futbol: Unay Emery

El millor jugador: Carles Puyol

Un equip de futbol: València de Marcelino García Toral, temporades 2017-2019



SIS INCORPORACIONS DEL PLANTER AL PRIMER EQUIP



Amb una visió clara cap al futur, el Gironella ha pres una decisió audaç i emocionant: la renovació de la seva plantilla del Primer Equip amb l'aposta decidida per joves talents del planter. Aquesta estratègia no només reflecteix la confiança en el desenvolupament intern, sinó també el compromís amb la creixent qualitat del seu programa de formació.

Sis jugadors, Oriol Cano, Jordi Cunill, Jordi Ferrer, Jordi López, Gerard Puigdemívol i Roger Valls (aquests dos darrers encara en etapa de juvenil), provinents del planter han fet el salt al Primer Equip, una decisió que ha generat gran expectació i entusiasme dins i fora del club. Aquesta iniciativa no només representa un canvi generacional, sinó també una aposta valenta pel talent emergent i el compromís amb l'ADN futbolístic del Gironella.

Cada un d'aquests joves futbolistes ha demostrat el seu potencial al llarg de les divisions inferiors, destacant per les seves habilitats tècniques, intel·ligència futbolística i compromís amb els colors del club. La incorporació d'aquests jugadors del planter no només reforçarà la plantilla, sinó que també injectarà una energia fresca i una passió renovada als terrenys de joc.

Amb aquesta renovació de la plantilla, el Gironella no només està construint un equip competitiu sinó també preservant la seva identitat i apostant pel futur. Aquests jugadors del planter representen la continuïtat d'una tradició futbolística i el desig que sigui el començament d'una nova era d'èxits i emocions per al Gironella.

DEBUT DE L'ESCOLETA EN UN PARTIT



Amb el seu primer partit de futbol, l'Escoleta del Gironella va escriure una nova pàgina a la seva història esportiva, plena d'emocions i promeses de grans moments en el debut al món del futbol base.

Amb entusiasme i determinació, els petits jugadors de l'Escoleta van posar-se les samarretes i van calçar-se les botes per afrontar el seu primer repte en el terreny de joc. Les cares nervioses es van transformar ràpidament en somriures i concentració quan va començar el partit.

Els entrenadors van guiar els jugadors a través de cada passada, cada xut i cada parada del porter. L'energia positiva que es respirava tant al terreny de joc com entre els pares, mares, avis, àvies i tothom que estava al camp de futbol demostraven la màgia d'aquest esport.

El resultat va ser el menys rellevant de tot l'encontre i la fotografia final de tot l'equip junt va demostrar que aquest any ens ho passarem molt bé amb els més petits del club.



ENTREVISTA A PERE PORTELL, COORDINADOR DEL FUTBOL BASE

Us convidem a endinsar-vos en el pols emocionant del futbol base del Gironella amb l'entrevista a Pere Portell, coordinador del futbol base del club. En aquesta conversa, Portell comparteix la seva visió, treball, desafiaments i somnis per al futur dels jugadors emergents. Descobriu els secrets del futbol base del club i el perquè som un referent a la comarca.

Quins són els objectius i la filosofia del club en relació al futbol base?

La filosofia del club en relació amb el futbol base és molt clara. Nosaltres als darrers anys sempre hem volgut formar jugadores i jugadors amb uns valors molt clars com els de respecte, treball, sentiment d'equip, solidaritat, companyerisme i educació. Per altra banda, a nivell de joc sempre intentem que els nostres equips siguin protagonistes amb la pilota en els seus respectius partits i treballem molt durant la setmana perquè aquest aspecte quedi molt clar i l'integrin. Els objectius del futbol base pràcticament són els mateixos que la filosofia de club que tenim, però és cert que sí que mirem una mica més la competició. Cada vegada més els propis jugadors i jugadores ens exigeixen més a nivell de categories, ja que tenim la gran sort que formem bons esportistes que sempre acaben tenint bon nivell, i creiem que en algunes categories i equips va millor competir en categories més concretes per tal de que l'exigència sigui òptima al nivell de l'equip.

Quin és el programa de desenvolupament i formació que ofereix el club als joves jugadors?

El nostre club en aquest aspecte és molt clar. Volem formar jugadores i jugadors amb bones condicions motrius i físiques, ja que són molt importants per la pràctica de qualsevol esport. I per altra banda, tenim molt clar que tots els jugadors i jugadores que formem han de treballar el màxim de temps amb pilota i fer i repetir moltes accions d'aquest estil, ja que creiem que en aquestes edats és el millor moment per fer-ho i que adquireixin totes aquestes capacitats i aptituds tècniques necessàries per a la pràctica del futbol.



Quins criteris utilitza el club per seleccionar els entrenadors del futbol base?

Des del club sempre intentem que els entrenadors i entrenadores que tinguem siguin persones que els hi agradi el futbol i puguin inculcar els valors de la nostra filosofia de club de la millor manera. És per aquest motiu que també ens agrada molt poder comptar amb entrenadors que siguin educadors i que hagin estudiat aspectes d'aquest estil, ja que d'aquesta manera sabem que els nostres jugadors i jugadores sempre tindran un referent positiu al davant.

Com es planifica i s'estructura la temporada de futbol base, incloent-hi els horaris d'entrenament i partits?

Aquesta pregunta crec que és molt llarga d'explicar, però intentaré fer un resum. Tot comença per decidir els entrenadors de l'equip, seguidament els dies d'entrenament que tindrà aquest equip, a continuació els jugadors que en formaran part, després hi entra la part de documentació i federació que s'ha de fer per a cada jugador i equip, seguim amb la planificació de la pretemporada i inscripció de l'equip a la Federació Catalana de Futbol, finalment un cop acabada la pretemporada s'inicia la competició i setmana a setmana es van modificant els horaris dels partits per tal que aquests vagin el millor possible tant al nostre equip com a l'equip rival. Al llarg d'aquest període hi han moltes altres tasques, com la resolució de qualsevol tipus de conflicte que hi pugui haver, reunions amb entrenadors, reunions amb pares, modificacions de jugadores i jugadors en els equips i moltes altres circumstàncies que es poden donar al llarg d'una temporada.

Quines oportunitats de competició i tornejos ofereix el club als equips de futbol base?

Les oportunitats de competició que ofereix el club són molt clares. Tots els equips en edat de ser federats competeixen a la lliga de la Federació Catalana de Futbol i els que per edat no els pertoca entrenen i fan amistosos sempre que es pot. Pel que fa tornejos, sempre realitzem el de Setmana Santa a Gironella en el qual participen tots els equips de futbol 7 del club, i si esporàdicament surt algun torneig que per calendari i disponibilitat d'entrenadors i jugadors s'hi pot participar també ho fem.

Com es gestiona la comunicació i la relació amb els pares dels jugadors de futbol base?

Pel que fa a la comunicació amb les famílies dels jugadors i jugadores del club, intento que sigui el més fàcil possible, ja que sempre intento ser una persona propera a les famílies i si qualsevol familiar necessita parlar o comentar algun aspecte sempre estic obert a fer-ho, perquè crec que és una manera de millorar sempre. Per altra banda, la comunicació amb tots els pares i mares del club com ja sabeu, la realitzem a través d'un grup de difusió de WhatsApp, el qual ens permet donar la informació necessària de manera immediata a totes les famílies.

Com es manté un equilibri entre la competició i la diversió en els equips de futbol base?

Som un club que tampoc prioritzem molt la competició per davant d'altres aspectes com el treball de millora individual o la diversió. És per aquest motiu que crec que tots els equips saben trobar el moment oportú per introduir exercicis on busquem més la diversió o la cohesió de grup per davant de la competició, i aquest fet és molt important per tal de mantenir l'equilibri dins l'equip.

Quines oportunitats de progrés i transició hi ha per als jugadors del futbol base que aspiren a jugar a nivells més alts dins del club?

Dins el nostre club, tenim les línies a seguir molt clares i com molta gent sap els equips de cada any es fan en primer lloc per edats, i en funció de l'edat juguen a una categoria o altra. És cert que últimament tenim més jugadors i jugadores i aquest fet fa que de vegades haguem de barrejar edats i en aquest cas sí que ens guiem pel nivell que necessitem en un equip o altre. El progrés que podem oferir a tots els jugadors i



jugadores del club és el mateix: amb treball, esforç i millora poden jugar en equips els quals estiguin en categories més altes o amb intenció d'aconseguir bones posicions a la classificació. Tot i això, hem de recordar que som un club de futbol formatiu i el que busquem és que tots els jugadors i jugadores del club millorin com a futbolistes en els entrenaments i partits que realitzen setmana a setmana, i és d'aquesta manera com en el futur aconseguirem tenir millors jugadors i jugadores a l'Atlètic Gironella.

Com es gestionen els aspectes logístics, com ara els equips, els camps d'entrenament i els materials per als jugadors de futbol base?

Pel que fa a aquest aspecte, al futbol base no hi ha diferències entre equips. Tots els equips disposen de tot el material que té el club, dels vestidors que els pertoquen, d'espais de treball en el camp òptims per a la millora i treball de les capacitats dels futbolistes i de tot el necessari per tal de poder treballar, millorar i aprendre de la millor manera que podem oferir com a club de futbol formatiu que som.

Quines oportunitats d'inclusió i diversitat s'ofereixen als jugadors de futbol base?

Actualment el club compta amb molts jugadors i jugadores en diferents situacions familiars o econòmiques, i el Club de Futbol Atlètic Gironella, és un espai en el qual no es discrimina a ningú. Qualsevol jugador o jugadora que vol jugar al club se li dona l'opció de començar a entrenar i veure en quin lloc encaixaria millor, tant per edat com per nivell i nombre de jugadors en els altres equips. Som un club de poble i el que volem és oferir un servei en el qual el màxim nombre de persones en pugui treure benefici.

Com es fa un seguiment del progrés individual dels jugadors i com es comparteix amb ells i les seves famílies?

Per tal de poder fer un seguiment individual de tots els jugadors i jugadores del club, el que sempre fem és intentar tenir el màxim de contacte i comunicació tant des dels pares amb els entrenadors com des dels entrenadors cap al coordinador. D'aquesta manera intentem sempre saber en quin moment es troba el nen o nena i intentar crear els millors ambients i situacions perquè aquest es pugui desenvolupar de la millor manera com a jugador o jugadora i com a persona. Al mateix temps, utilitzem una eina, que són els informes personals de cada jugador del club. N'hi ha dos al llarg de tota la temporada i aquests es fan arribar a través del correu electrònic o WhatsApp a les famílies. En aquests informes es pot observar una valoració per part dels entrenadors del nen o nena, tant en aspectes futbolístics com en aspectes actitudinals, molt necessaris per al seu correcte desenvolupament com a persona.

Test de respostes ràpides

Color preferit: Verd
Grup de música: Coldplay
Una pel·lícula: Fast & Furious
Un menjar: Arros negre
Un viatge: Cuba
Un entrenador de futbol: Pep Guardiola
El millor jugador: Leo Messi
Un equip de futbol: At. Gironella i FC Barcelona



CAMPUS DE NADAL

Estàs preparat per viure una experiència futbolística inoblidable? El Campus de Nadal de Futbol a Gironella està a punt i estem emocionats d'anunciar que del 2 al 5 de gener de 2024, els jugadors i jugadores del nostre club podran gaudir d'una festa futbolística com cap altra.

Dates: Del 2 al 5 de gener de 2024

Ubicació: Gironella

Què pots esperar:

1. Entrenaments de qualitat: El nostre campus està dirigit per entrenadors de futbol qualificats i experimentats, que treballaran amb jugadors de tots els nivells per millorar les seves habilitats i coneixements tàctics.
2. Competicions: Competeix en partits amistosos i tornejos com tir, control i driblatge per demostrar les teves habilitats a la gespa.
3. Sessions de formació: Coneix la història del grans clubs de futbol, dels jugadors llegendaris i dels millors camps de futbol, mitjançant el joc i la diversió.

CAMPUS DE NADAL

DIES 2, 3, 4, I 5 DE GENER 2024
DE 9:00 A 17:00 (Acollida de 8:00 - 9:00)

DES D'ESCOLETA FINS A JUVENIL
PER A JUGADORS DEL CLUB

DIVERSIÓ, APRENENTATGES,
SORPRESES I PREMIS

ESMORZAR I DINAR EL PORTA DE
CASA CADA JUGADOR/A

PREU: TOT EL DIA 90 € / MATINS 60€
GERMANS: 20 € DE DESCOMpte

INSCRIPCIONS ONLINE
WWW.ATLETICGIRONELLA.CAT

CONTACTE: PERE PORTELL
619 72 93 23



Inscripcions obertes:

No deixis escapar aquesta oportunitat d'enriquir les teves habilitats i passar temps amb altres apassionats del futbol. Inscriu-te avui mateix per assegurar el teu lloc al Campus de Nadal de Futbol a Gironella 2024.

Com inscriure's:

Visita el nostre lloc web www.atleticgironella.cat per obtenir més informació i emplenar el formulari d'inscripció en línia.

Per a més informació, truca al Pere 619 72 93 23

HORARI ACTIVITATS				
HORA	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
8:00-9:00	ACOLLIDA	ACOLLIDA	ACOLLIDA	ACOLLIDA
9:00-9:30	PREPARACIÓ	PREPARACIÓ	PREPARACIÓ	PREPARACIÓ
9:30-11:00	TECNIFICACIÓ	TECNIFICACIÓ	TECNIFICACIÓ	TECNIFICACIÓ
11:00-11:30	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR
11:30-13:00	COMPETICIÓ DE TIR	COMPETICIÓ DE CONTROL	COMPETICIÓ DE REGAT	OLIMPIADES D'HIVERN
13:00-14:00	DINAR	DINAR	DINAR	MARXEM A CASA
14:00-15:00	CONEIXEM JUGADORS	CONEIXEM ESTADIS	CONEIXEM CLUBS	
15:00-17:00	FUTSAL KINGS CUP	FUTSAL KINGS CUP	FUTSAL KINGS CUP	



CRÒNIQUES DE LES VETERANES



Les Veteranes van iniciar la lliga el passat mes de novembre: partit d'inici contra el Manresa amb resultat de 0-0. Han anat fent partits cada quinze dies , amb el primer derbi a casa contra UE Avià amb resultat de 0-4. De mica en mica van agafant forma i cada vegada l'evolució de totes elles va millorant, però sobretot cal destacar que no hi falta el bon ambient, les ganes de passar-ho bé, de gaudi, deixant de banda els resultats dels partits.

L'altre derbi que van disputar a finals de novembre contra les Veteranes de Puig-Reig va ser un partit molt igualat i intens fins a l'últim minut amb resultat de 2-1. I el penúltim partit jugat abans de les festes de Nadal contra UE Castellnou, tot i que el nivell de les rivals era molt alt les nostres Veteranes no es van rendir en cap moment aguantant molt bé fins al final del partit.

Cada setmana entrenen de valent. Ara entrenen dos dies la setmana per poder agafar molt més les ganes de jugar, competir, aprendre del futbol. Els seus entrenadors Jose i Keke fan que totes i cada una d'elles se sentin a gust al nostre club. Gràcies.

Animem a tots i totes a seguir les Veteranes, animant i donant suport a aquest gran iniciativa i aquest gran i bonic equip.





LA RELLEVÀNCIA DE LA PREVENCIÓ PRIMÀRIA EN EL FUTBOL

Avui en dia podem veure que la prevenció primària en els esports d'equip està agafant cada cop més importància. Abans només podíem veure aquesta prevenció en els esports individuals com ara l'atletisme o el tennis, i en els primers equips de clubs importants com són el Barça, o el Girona. Actualment, també la trobem en tots els equips de Catalunya. I no només als primers equips, sinó que ja des de la base es comencen a introduir aquest tipus d'exercicis en la prèvia dels entrenaments i dels partits. La prevenció primària són segons l'OMS (Organització Mundial de la Salut), les mesures orientades per evitar l'aparició d'una malaltia o problema de salut mitjançant el control dels factors causants i els factors predisposants o condicionants.

Aquest augment de la importància de la prevenció és degut a que hi ha estudis com el de Eirale et al del 2013 que afirmen que com menys lesions tingui un equip durant l'any més possibilitats d'èxits té a final de temporada. Dins dels factors de risc/condicionants de les lesions, tenim el que es coneixen com a factors de risc modificables i els no modificables. Els no modificables són tots aquells que nosaltres com a fisioterapeutes, preparadors físics,

jugadors, entrenadors, etc, no podem canviar. Aquests són el sexe, l'edat, les lesions prèvies, la cama dominant, el nivell de joc, la posició dels jugadors, el moment de la temporada i les condicions del temps.

En canvi, els modificables són amb els que ens centrarem i els que treballarem durant l'any ja que els podem canviar i millorar. Els modificables són la força, la flexibilitat, el condicionament físic, els factors psicològics, la càrrega externa, l'equipament, el temps de joc i la superfície de joc.

«Com menys lesions, més possibilitats d'èxit al final de temporada »

En el cas dels esports d'equip, aquesta prevenció es basa en exercicis sobretot per intentar afinar i corregir aquests factors modificables: exercicis d'activació neuromuscular abans de començar l'entrenament o el partit. Aquesta activació pot ser mitjançant exercicis de força, de control motor, de propiocepció, estiraments actius, balístics, etc. Hi ha una gran quantitat d'estratègies per a prevenir les possibles lesions que poden patir els jugadors.

Avui en dia les lesions més comunes en el món del futbol són primer les lesions musculars, on predominen les d'isquiotibials i quàdriceps, lligament encreuat anterior i turmell. Hi ha estudis que afirmen que amb el temps, d'aquí uns anys hi haurà un increment de les lesions de LCA i d'isquiotibials. Això és a causa de l'augment de la quantitat de partits al llarg de la temporada, que cada cop s'entrena i es juga amb més intensitat i hi ha menys temps de descans entre partit i partit.

És molt important en la prevenció tenir en compte les diferents posicions en les què juga cada jugador, i és que depenent de la posició hi ha més lesions d'un tipus o d'un altre. En el cas dels laterals, que són els que realitzen més esprints durant els partits i els entrenaments, tenen més predisposició a patir una lesió muscular d'isquiotibials. Això és a causa de les contínues acceleracions des de parat. En el cas dels davanter i migcampistes, que són els que més xuts realitzen, hi ha una gran predisposició a patir lesions musculars de quàdriceps.



Les altres lesions com són les ruptures del lligament encreuat anterior, és una lesió que pot donar-se en tots els jugadors, ja que normalment són a causa d'un canvi de direcció mal executat. En aquesta lesió és on haurem d'anar més amb compte, ja que és la que normalment té el jugador més temps parat. Aquí serà molt important un bon treball de control neuromuscular, on la musculatura s'activi en el moment que toca i els músculs pertinents. A més a més, també caldrà treballar el mecanisme de canvi de direcció. I finalment tenir una bona condició física, sobretot una gran força muscular.

Una altra de les coses que més hem de tenir en compte són els jugadors que ja tenen antecedents d'algunes lesions, ja que la possibilitat de tornar a patir la mateixa lesió o una altra és més alta.

Tenint en compte tots aquests punts esmentats anteriorment, en el moment de preparar un entrenament

on es treballin tots aquests factors de risc, no només es faran exercicis grupals encarats a la millora de les habilitats específiques del futbol, com són la lluita, els salts, els canvis de direcció, les frenades i les arrencades, sinó que s'hauran de preparar unes pautes de prevenció individualitzades a cada un dels jugadors basant-nos en les seves condicions i els seus antecedents lesionals.

«Cal inculcar molt bé en els jugadors que aquestes pautes són necessàries pel seu benestar »

Cal inculcar molt bé en els jugadors que aquestes pautes són necessàries i d'alt interès per a ells, ja que al final és per al seu benestar. En molts cassos, sobretot si els nens són petits, anar 10 minuts abans al camp per a fer exercicis individuals els pot semblar

avorrit, però a la llarga ho agrairan. Se'ls poden posar exemples dels jugadors que a ells més els agraden, i així també entendre i poder veure de primera mà la importància d'aquests programes.

En el cas del Gironella i, concretament, del Primer Equip, intentem fer un treball grupal cada setmana, ja sigui un dia o dos, treballant tots aquests punts. De forma individual els jugadors que ho necessiten també venen abans de començar l'entrenament per a poder fer ells els exercicis que els van millor per començar a escalfar la musculatura i el cos.

Alba Rovira de Paz (fisioterapeuta del Primer Equip)



LA CRÒNICA DEL PARTIT UD. TIBIDABO

UD TIBIDABO 1 - ATLÈTIC GIRONELLA 1

Desplaçament sempre complicat, en aquest cas a Tibidabo, al barri de Torre Romeu.

Un rival que esperonat a les zones altes, sempre fa un fortí del seu camp, on no havia guanyat ningú fins al moment.

El partit començava amb un Gironella molt imprecís, nerviós i temerós, en un context difícil. El rival apretava d'inici, fent valer el factor camp, i molt agressiu en els primers minuts de partit.

De fet, fruit d'aquests primers minuts una mica fora de lloc, el davanter local feia un xut des de fora l'àrea, sobre el minut 22, que agafava a Rovira descol·locat, i feia pujar l'1 a 0 al marcador.

LA CRÒNICA DEL PARTIT CD BADIA DEL VALLÈS

ATLÈTIC GIRONELLA 3 - CD BADIA 0

Nova victòria a casa, on el Gironella suma 3 punts per seguir al capdamunt!



El partit es feia encara més costa amunt. En els millors moments del Gironella i amb la sensació que aquest gol en contra els esperonava, arribavem al descans. Al segon temps, els de blanc-i-groc, una mica més deshinibits del context hostil del camp i amb algunes modificacions i substitucions, anaven pel partit i gaudien de les millors accions.

A priori, amb un resultat de 3 a 0, sembla un partit plàcid per als locals. Però, tot i la superioritat i les nombroses ocasions, va costar tancar el partit, i de fet, en molts moments semblava que el Badia s'hi podia afegir.

Els locals, molts agressius i verticals, veien com les accions prop de l'àrea rival augmentaven i que no es finalitzaven amb èxit. Al minut 38, una acció per la banda dreta acabava als peus de Nuñez, que amb molt d'encert feia pujar l'1 a 0 al marcador, per donar una mica de tranquil·litat.

No seria fins al minut 70, quan una bona acció col·lectiva era finalitzada per Jordi Díaz, posant el marcador 1 a 1, i amb molt minuts per endavant.

La voluntat i les ganes de l'equip del Berguedà no van cessar, però un segon temps molt trabat, amb moltes faltes rebudes i un excés de violència del rival, no van permetre acabar de transformar la remontada.

Un Gironella ambiciós, atractiu i conscient de la importància de seguir sumant a casa i fer del Municipal un camp inexpugnable, seguia portant la iniciativa i traient rendiment a les pèrdues de l'equip visitant.

Justament al minut 54, amb aquesta pressió per sometre el rival, s'origina una acció prop del migcamp que Mario Ragageles inicia fent la recuperació de la pilota, i acaba finalitzant amb una espectacular rematada dins l'àrea: una acció de contraatac perfectament executada. Pujava el 2 a 0 al marcador, i algun ensurt del Badia va fer que el Gironella no es pogués relaxar en cap moment.

Aquesta dinàmica ascendent i l'actitud dels jugadors locals van provocar una falta prop de la frontal, on un llançament magistral d'Aitor Montaña, al minut 79 de partit, feia pujar el 3 a 0, i definitiu, al marcador.

Tres punts més de cara al desplaçament de la jornada 11, al camp del Can Rull.



LA CRÒNICA DEL PARTIT CFU CAN RULL

CFU CAN RULL 1 - ATLÈTIC GIRONELLA 1

Ens emportem un punt, en un camp difícil. No vam fer el partit què esperavem, però al final el vam saber competir, i vam ser capaços d'esgarrepar un punt, en un ambient hostil.

L'Atlètic es desplaçava a la barriada de Can Rull, Sabadell, amb la ferma intenció d'anotar-nos la primera victòria a fora en el què va de temporada.

Des dels primers moments, ja ens va costar entrar al partit. El rival va sortir en tromba i ens va costar molt. A més, en els primers minuts de partit, concretament al min 9, en una centrada lateral del rival, ens feiem el gol en propia porta. Posant així, un 1 a 0 al marcador. Una primera mitja hora clarament millorable en molts aspectes.



A la segona part, després d'alguns ajustos i de reforçar allò què estavem fent bé, gaudim dels millors minuts.

No obstant, és converteix en un partit hostil, amb moltes faltes i algunes d'elles amb certa duresa. Massa permisivitat arbitral.

Fruit d'aquesta reacció, també al voltant del minut 10, en un acció combinada què s'iniciava a camp propi, arribaria el gol dels blanc-i-grocs. Suposava el 1 a 1.

A pesar dels esforços del conjunt del berguedà, i d'intentar-ho, no aconseguim fer el segon, i per tant, s'ens encalla l'opció a sumar per primer cop, a fora, els 3 punts.

Prolonguem amb aquest empat, la situació d'equip menys golejat i alhora del únic equip què no ha perdut en els últims 9 partits. Esperem tornar-ho a intentar a la sortida al camp del Natació Terrassa, en 15 dies. Visca el Gironella!

LA CRÒNICA DEL PARTIT OLIMPIC CAN FATJO

ATLÈTIC GIRONELLA 2- CAN FATJÓ 0

No ha estat ni de tros el millor partit de l'Atlètic al Municipal. No obstant, amb caràcter i ambició traïem un partit què s'havia complicat molt.

En els primers moments del partit, el Gironella, feia un pas endavant i anava a pel partit. Conscients de cal mantenir el nostre camp com un fortí. De fet, les imprecisions i la falta d'efectivitat feia preveure un partit què es complicaria. En aquell moment, no sabíem fins a quin punt, i diverses ocasions durant els primers 20 minuts, no feien pujar el marcador. Dues internades al àrea de Nuñez, Hatim pràcticament en un mà a mà, un golpeig de Mario, fins i tot, García a pilota parada...

El segon temps, després d'algunes correccions i sense canvis, el Gironella, entonava els millors minuts. Començava d'una forma trabada, faltes i accions amb assistència, què feien què constanment ens costés mantenir un bon ritme de partit. Al min 69, un acció molt discutida, suposava la segona groga per Palomo, i per tant, l'expulsió. Ens quedem amb 10, a falta de 20 minuts pel final.

A partir d'aquí, els millors moments del rival, amb grans possessions de pilota, i un Gironella, què es defensava amb ungles i dents, esperant, poder fer mal en algun contraatac. Conscients de la inferioritat numèrica, i la necessitat de gestionar esforços. L'èpica arribava al Municipal al min 89, amb un golàs des de la frontal de Mario, després d'una combinació de Gerard i Pau Ragués. No acabaria aquí. De fet, per acabar d'omplir el vas, Díaz feia una "espaldinha" i Aitor anotava al estil Zidane, un altre golàs, què feia pujar el 2 a 0, i definitiu.



ELS NOSTRE PATROCINADORS

Alpex Jardí	Farmàcia Raich	Perruqueria Txus
Assessoria Buscallà	Giser XXI	Planafil
Automecànica Jordi	Granja Stop	La Destileria
Ballús (gasolineres)	H2o i Biomassa del Berguedà	Sol i Cel
Brisa Estètica	Ivan instal·lacions	Santi Comellas
Café Bassacs	Fusteria Integral Jordi	Cal Xato
Càrniques Valldan	La Samarretta	Serviobres Queralt
Catalana de pinsos	L'Òptica Gironella	Streep Jeans
Construccions Eden	MC Sort	Superverd
Comercial Domènec Roca	Mobles Pla Disseny	Transforma 21
El Barbes	Moi-Auto	WeldOn BCN
Electrodomèstics P,38	Munics Silos S.L.	Cansaladaria Rosell
Embotits Casa Fígols	Obres i Reformes SOTE	-



AJUNTAMENT DE
GIRONELLA

Redacció:

Alba Rovira, Mercè Caellas, Jordi López,
Ester Prat, Hèctor Rey i Miquel Valls

Fotografies:

Enric Cano, Hèctor Rey i Miquel Valls

Junta directiva:

Jordi Toran, Òscar García, Enric Cano, Ester Prat, Mercè
Caellas, Valentí Montaña, Eduard Pla i Miquel Valls



atgironella@gmail.com



[atgironella](https://www.instagram.com/atgironella)



www.atleticgironella.cat

