

ATLÈTIC GIRONELLA

GROC & BLANC



Benvinguda

Benvolguts,

És un plaer donar-vos la benvinguda a aquesta edició especial de la nostra revista, on destaquem les últimes novetats. Comencem aquesta edició amb una gran notícia, com és la instal·lació de la nova il·luminació al nostre camp de futbol. Aquesta modernització no només millorarà la visibilitat dels partits nocturns, sinó que també en els entrenaments.

Continuem amb les entrevistes a entrenadors, i aquesta vegada és el torn a Pau Pont, del Gironella B. A més de les emocionants notícies sobre la il·luminació també volem destacar la nostra recent inversió en material esportiu de primera qualitat per potenciar el rendiment dels nostres jugadors. Aquesta adquisició reflecteix el nostre compromís continu amb l'excel·lència i l'aspiració constant de millora.

Volem destacar, també, l'excel·lent Campus de Nadal i els berenars oferts a tots els jugadors del nostre futbol base.

En aquest butlletí hi trobaràs:

BENVINGUDA - 1

COMPRA DE MATERIAL
PER ENTRENAR - 2

BERENARS DE NADAL - 4

ENTREVISTA A PAU
PONT - 5

ROBATORIS AL BAR - 7

INFORMES DE
JUGADORS - 7

EL BAR S'ENGALANA PER
NADAL - 7

NOVA IL·LUMINACIÓ AL
CAMP - 8

FELICITACIONS DE
NADAL I CAP D'ANY - 8

CAMPUS DE NADAL - 9

CRÒNIQUES DE
PARTITS - 10

LA JUNTA

COMPRA DE MATERIAL PER ENTRENAR

La inversió en equipament específic per a l'entrenament de futbol és una aposta segura cap a l'excel·lència esportiva. En l'àmbit esportiu, la recerca constant de la millora personal i del rendiment òptim és essencial. En aquest sentit, la compra d'equipament específic per entrenar futbol es presenta com una estratègia inigualable per potenciar les habilitats i la resistència dels jugadors. Per aquest motiu, des de la Junta i seguint les demandes de la coordinació esportiva del futbol base, s'han comprat els següents materials per millorar el rendiment en els entrenaments:



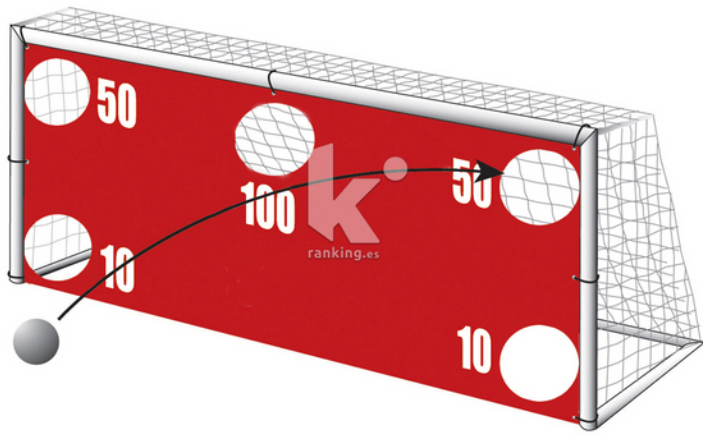
Porteries petites: ampliant precisió i velocitat

Les porteries petites s'han convertit en una eina de referència per als entrenadors de futbol que busquen millorar la precisió dels seus jugadors. Amb dimensions més reduïdes, aquests arcs exigeixen un control mil·limètric del xut i milloren la velocitat de reacció dels jugadors. Aquesta pràctica afina les habilitats dels futbolistes, i els prepara per enfrontar-se a qualsevol escenari al camp.

Xarxes de tenis: treball en equips i precisió tècnica

Les xarxes de tenis proporcionen un recurs dinàmic per potenciar la precisió tècnica i fomentar la col·laboració entre jugadors. Amb la seva utilització, els entrenadors poden dissenyar exercicis que requereixin passes mil·limètriques, control dels tocs i comunicació efectiva entre membres de l'equip. Aquesta pràctica no només millora les habilitats individuals, sinó que també crea una connexió més estreta entre els jugadors.





Porteria amb xarxa de puntuació de gols: elevant la competició i la precisió

Introduir una porteria amb una xarxa de puntuació de gols és una manera emocionant d'incrementar la competitivitat durant els entrenaments. Aquest sistema premia els jugadors per la seva precisió i habilitats amb punts específics per cada zona de la xarxa. Això no només fa que l'entrenament sigui més divertit, sinó que també fomenta la millora contínua dels jugadors mentre busquen la perfecció en cada xut.

Paracaigudes: enfortint la resistència i la velocitat

Els paracaigudes d'entrenament són una opció innovadora per enfortir la resistència dels jugadors i millorar la seva velocitat. Mitjançant exercicis amb resistència aerodinàmica, els jugadors desenvolupen una força explosiva i milloren la seva capacitat de mantenir un alt ritme de joc durant tot el partit. Aquesta tecnologia avançada ofereix un enfocament específic per als jugadors que busquen superar els seus límits físics.



Cons estratègics: l'art de la presa de decisions

L'ús de cons durant les sessions d'entrenament és fonamental per desenvolupar una presa de decisions ràpida i precisa. Amb diferents colors, mides i formes, aquests elements es converteixen en els millors aliats per simular situacions de joc reals. Els jugadors aprenen a llegir el camp, identificar oportunitats i prendre decisions intel·ligents, per poder tenir una base sòlida per a un rendiment excepcional en partits crucials.



BERENARS DE NADAL

L'última setmana d'entrenaments del mes de desembre, abans de les festes de Nadal, el club ha obsequiat amb un berenar a tots els nostres jugadors del futbol base.

D'aquesta manera, abans o després de l'entrenament, els nostres joves futbolistes han gaudit d'un croissant normal o de xocolata, així com també suc de pinya o préssec.



ENTREVISTA A PAU PONT, ENTRENADOR DEL GIRONELLA B

Seguint amb la roda d'entrevistes que us anem presentant, aquest mes és el torn de Pau Pont, entrenador durant molts anys del futbol base del nostre club i que en els darrers tres és el líder i l'ànima del Gironella B.

Pau, què és el que més t'agrada de fer d'entrenador?

Una de les coses que més m'agrada és veure els jugadors contents després d'una victòria o d'aconseguir alguna cosa que creia que no seria possible. Viure el dia a dia amb els jugadors i veure com de mica en mica aconseguim formar un equip (amb tot el que comporta) és de les coses que més feliç em fa.

Quins trets et defineixen com a entrenador?

Definir-se a un mateix no sempre és fàcil, però crec que soc un entrenador apassionat del futbol i que dedico hores per intentar que els meus equips tinguin el major nombre de recursos per millorar i competir. Intento transmetre aquesta passió que sento pel futbol als jugadors. Valoro que els equips que entreno tinguin implicació, ganes d'entrenar, competir i de tirar endavant totes les situacions que ens trobem en una temporada.

Quina es la relació amb el teu equip tècnic?

Aquest any crec que hem fet un pas qualitatiu en el que fa a aquest àmbit, dos exjugadors s'han posat a l'staff i crec que això ens ha fet guanyar en molts aspectes. L'arribada al cos tècnic de l'Àngel i de l'Albert ha fet que ens puguem repartir les tasques i donar més qualitat a l'equip. També el ser més grans que jo i tenir més experiència fa que cada dia millori una mica en el que és la gestió de l'equip. També vull destacar l'arribada de la Laia, ens fa de físio. Aquest any hem incorporat aquesta figura i gràcies a la seva implicació i talent aconseguim donar un servei més a l'equip.

Quina importància dones al treball tàctic en comparació amb el desenvolupament físic i tècnic?

Sense una bona preparació física crec que és molt complicat dominar tots els aspectes tècnics i tàctics que el futbol requereix. Per això penso que les dues coses van lligades amb una bona preparació física podrem realitzar un bon treball tàctic i tècnic.

Quins són els valors fonamentals que intentes inculcar als teus jugadors?

La importància de saber que col·lectivament som millors que individualment. Intentar transmetre que amb treball i esforç els resultats arribaran. Que sempre creguin en l'equip, que no per obtenir bons o mals resultats l'equip passa de 0 a 10 o a l'inrevés.

Com adaptes les teves tàctiques segons l'equip contrari?

És una categoria complicada a nivell de tenir una única idea de joc: una setmana juguem al nostre camp i la següent estem jugant a un camp de terra. És una de les coses que fa tan maca la categoria, però també fa que cada setmana haguem de modificar coses per ser el més competitius possibles.

Com gestionas l'equilibri entre el desenvolupament dels jugadors i la recerca de resultats positius?

És una categoria complicada a nivell d'entrenaments, ja que molts jugadors només poden entrenar un dia, per motius de feina o estudi. Intentem alternar bastant el que és el joc col·lectiu i els aspectes individuals de cada jugador. Com a entrenador intento donar les consignes i correccions perquè el jugador sàpiga resoldre el major nombre de situacions que es trobarà al partit.

Com enfoques els entrenaments al llarg de la setmana?

Com he dit anteriorment, és complicat trobar un equilibri ja que molts jugadors només els tens un dia a la setmana. Intentem que el primer dia sigui un entrenament més dinàmic i que el jugador no hagi de pensar tant. El segon dia sí que intentem donar informació del rival i treballar alguna tasca per veure què és el que ens trobarem al partit.



Com veus la Quarta Catalana aquest any?

Realment crec que és una categoria molt més complicada del que sembla des de fora. Tenim equips molt fets i amb grans jugadors, que ja porten temporades estant a dalt i sent rivals molt i molt durs. Després també tenim els dos equips que van perdre la categoria l'any passat i el Sallent B, que realment estan fent les coses molt bé i fan que sigui un grup encara més difícil.

Quins són els principals objectius que us marqueu com equip aquest any?

El principal objectiu és aconseguir mantenir la família que entre tots hem format aquests últims tres anys, que els jugadors es sentin importants i identificats amb l'equip. A nivell esportiu, el que més prioritzem és intentar aconseguir competir tots els partits, sigui quin sigui el context. Una de les coses que també intentem prioritzar és que el jugador estigui a gust amb el grup i que gaudeixi tant entrenant com jugant.

Com seleccions als jugadors pel filial i quins criteris són els més importants?

Els primers dos anys el que necessitàvem era aconseguir jugadors compromesos per iniciar el projecte. Aquest tercer any, una vegada hem tingut el projecte consolidat amb 15-16 jugadors, sí que hem anat a buscar jugadors joves per intentar aconseguir que en un futur facin el salt al Primer Equip, com ja ha passat amb alguns jugadors que els últims dos anys han estat amb nosaltres.

Quins són els majors reptes que enfronta l'equip a la Quarta Catalana?

És una Quarta Catalana amb molt bons equips i molts bons jugadors, el nostre màxim repte és intentar competir cada partit. Crec que una de les claus de la categoria és tenir un equip capacitat tant per jugar a casa com de visitant. És una categoria on tenim un gran nombre de camps de terra i de gespa natural, on la majoria dels nostres jugadors no estan acostumats a jugar i la proposta futbolística canvia constantment segons el context de partit.

Quin consideres que és el major punt fort de l'equip i en quines àrees pots millorar?

El ser un equip, l'estar sempre units, independentment del moment esportiu que passi l'equip. M'agradaria aconseguir que els jugadors s'alliberessin i que juguessin sense cap tipus de pressió. Crec que això ens ajudaria a aconseguir millors resultats.



Quina és la teva filosofia en relació amb el planter i la promoció de jugadors locals?

Porto tota la vida al club, i a mi veure jugadors que han passat pel futbol base que aconseguixen arribar al Primer Equip, em fa feliç. Aquest any, he tingut la sort de poder veure com diferents jugadors que he entrenat en el futbol base han fet el salt al Primer equip; aquest fet com a entrenador i aficionat del club em fa sentir orgullós. Per altre banda, sí que m'agradaria que el club intentés cuidar més els jugadors joves, i que abans de fitxar un jugador de fora mirem les possibilitats que tenim a casa. El que vol la gent és veure jugar la gent del poble, i crec que ara venen generacions molt bones on tenim varis jugadors interessants.

Com treballes en col·laboració amb el Primer Equip per garantir una transició fluida?

És una de les coses que teníem pendents la temporada passada. Crec que aquest any sí que estem aconseguint tenir més comunicació i poder-nos ajudar els uns als altres, però realment penso que necessitem millorar en això com a club per obtenir-ne més benefici.

Quina és la teva visió a llarg termini pel filial i la teva contribució al club?

El Gironella B necessita jugadors joves i amb ganes d'aprendre i millorar per aconseguir algun dia poder treure rendiment d'ells al Primer Equip. Aquesta temporada hem aconseguït que algun jugador fes el salt, i aquesta crec que ha de ser la línia. Si el club és capaç de fer un bon treball sobre això, serà una bona manera que els jugadors joves que encara no estan fets per saltar al Primer Equip tinguin un equip on poder jugar i millorar. Com he dit abans, crec que venen generacions de jugadors molt bones i si aconseguim cuidar-los i tenir-los al club, a la llarga ens donaran moltes alegries. Així evitarem tenir jugadors del club repartits per la comarca i haver d'anar a buscar jugadors a fora.

ROBATORIS AL BAR

Malauradament aquests mesos de novembre i desembre hem sofert quatre robatoris al bar del camp de futbol. Quan encara no havíem pogut arreglar els primers desperfectes, ens entraven a robar una altra vegada. Esperem que amb el reforç de les barres a les finestres i les noves mesures de seguretat aconseguim allunyar els lladres i desitgem que els Mossos d'Esquadra, amb la seva investigació en curs, atrapin els culpables.



INFORMES PER A JUGADORS DE FUTBOL BASE



INFORME JUGADORS/ES ATLÈTIC GIRONELLA TEMPORADA 2023-2024



Nom:	Ferran Valls	
Equip:	Cadet	
Posició:	Defensa	
Període:	1r semestre	
Entrenadors:	Pere Portell i Marc Verdaguer	
Coordinador:	Pere Portell	

El següent informe es centre en realitzar un anàlisi del jugador/es del club en els aspectes tàctics, tècnics, físics i actitudinals, i també hi haurà un apartat d'observacions on els entrenadors anotaran el que creuen més oportú per cada jugador/a. Tots ells han sigut valorats pels entrenadors i supervisats pel coordinador al llarg dels entrenaments i partits que fins al moment han realitzat.

Aquest mes, tots els jugadors del futbol base han rebut el primer "Informe" en el qual es realitza una anàlisi del jugador en els aspectes tàctics, tècnics, físics i d'actitud. També hi ha un apartat d'observacions on els entrenadors anoten el que creuen més oportú per cada jugador.

Tots ells han sigut valorats pels entrenadors i supervisats pel coordinador al llarg dels entrenaments i partits que fins al moment han realitzat. A final de temporada s'enviarà un nou informe per tal de veure la seva evolució.

EL BAR S'ENGALANA PER NADAL



Per aquestes festes, el bar del camp s'ha engalanat per desitjar unes bones festes a tothom.

Un arbre de Nadal, amb els llums tradicionals, i unes fantàtiques postals nadalenques amb les fotografies dels equips del club, han presidit l'entrada al bar.

Per altra banda, també s'ha realitzat una lllumineta de Nadal, que va ser sortejada amb els dos darrers números del "Gordo" de Nadal. La va guanyar la Dolors i d'aquesta manera ha pogut gaudir d'una fantàstica panera de productes locals, així com també de vals obsequi.



NOVA IL·LUMINACIÓ DEL CAMP D'ESPORTS MUNICIPAL

Estem molt i molt contents perquè després d'un seguit d'anys de reclamació la nova il·luminació del camp d'esports municipal serà una realitat durant l'any 2024.

Gràcies a l'esforç de l'Ajuntament de Gironella, que ha inclòs una partida en el seu pressupost anual pel 2024, podrem dir que el Municipal de Gironella serà un dels millors camps de futbol de la comarca. Sobretot per formar part d'una zona esportiva espectacular i que reuneix un ampli ventall d'oferta per realitzar activitats saludables.

Gironella és Esport !!!

20 Des
2023

Gironella aprova un pressupost de 8,4 milions d'euros per a l'any 2024



FELICITACIONS DE NADAL I ANY NOU

En aquest Nadal 2023, volem expressar la nostra gratitud per tots els moments emocionants que hem compartit tots junts al llarg de la temporada. Les vostres ganes de futbol, la dedicació als entrenaments i l'esperit col·lectiu en el terreny de joc són veritables inspiracions per a tots nosaltres.

A més, volem mirar cap al futur amb esperança i optimisme, desitjant-vos un Any Nou ple d'èxits, alegries i nous reptes conquerits. Que el 2024 sigui un any carregat de triomfs i moments inoblidables pel nostre estimat Atlètic de Gironella. Que cada partit sigui una oportunitat per créixer i aprendre, i que els nostres valors i l'estima cap els nostres colors que ens uneix segueixi creixent més enllà del terreny de joc.





CAMPUS DE NADAL

Aquest Nadal, l'Atlètic Gironella ha organitzat un Campus de Nadal que s'ha revelat com tot un èxit, amb una participació extraordinària de 34 jugadors del club. Durant aquesta primea setmana de l'any, intensiva d'entrenament i diversió, l'Atlètic Gironella ha ofert als participants una experiència única que ha transcendit més enllà del terreny de joc. Els entrenadors, han guiat als participants a través de sessions tècniques i tàctiques que han desafiat les seves habilitats i han fomentat el creixement individual i col·lectiu. Les activitats del Campus han anat més enllà del terreny de joc, i han ofert als jugadors una immersió completa en l'espirit del club.



La resposta positiva i la gran participació dels jugadors no només destaquen la qualitat de l'organització i l'entrenament, sinó també l'atractiu del programa de Nadal de l'Atlètic Gironella. Aquesta demanda reflecteix la reputació del club com una entitat que no només valora el rendiment esportiu, sinó també la formació integral dels seus jugadors, cultivant valors com el treball en equip, la dedicació i la passió pel futbol.



Amb 34 inscrits, el Campus de Nadal de l'Atlètic Gironella no només ha sigut un èxit, sinó que també ha sentat les bases per a futures edicions que aspiren a superar les expectatives. El club es compromet a continuar oferint oportunitats d'excel·lència esportiva i a seguir fomentant la passió pel futbol en la comunitat local i més enllà.

LA CRÒNICA DEL PARTIT CA NATACIÓ TERRASSA

CE NATACIÓ TERRASSA 3 -1 ATLÈTIC GIRONELLA

Segona derrota de la temporada a fora de casa contra un gran rival, com és el CA Natació Terrassa que ha guanyat tots els partits contra els equips de la zona alta.

Els primers minuts van ser de molt templeig entre els dos equips que es tenien molt de respecte.



A cinc minuts del final, els locals es posaven per davant el marcador en una de les poques ocasions clares que havien tingut. Però amb l'esperit lluitador dels jugadors de Joan Segura, tres minuts més tard, Pau Ragués aconseguia posar l'empat al marcador abans del descans

A la represa, l'equip local es posa per davant al marcador al primer quart de la segona part, i amb l'equip bolcat cap endavant per buscar l'empat al marcador, els davanter centre local feia el tercer i definitiu gol.

LA CRÒNICA DEL PARTIT CE PUIG-REIG

ATLÈTIC GIRONELLA 2- 0 CE PUIG-REIG

Gran partit dels homes de Joan Segura contra un dels equips candidats a pujar de categoria.

Un partit dominat des de l'inici fins a la fi pels jugadors grocs i blancs. El domini del joc es va materialitzar al minut 20 de la primera part en un molt bon gol de Jordi Ferrer, que aprofitava un refús del porter visitant per posar per davant



l'equip local. L'únic oportunitat dels visitants va arribar a la darrera jugada de la primera part, on el davanter centre del Puig-reig, dins l'àrea petita va rematar per sobre el travesser defensat per Josep Calaf.

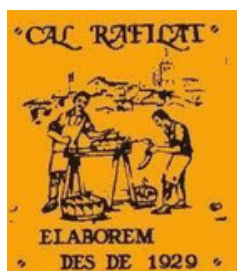
La segona part, va tornar a ser un monòleg dels gironellencs, i en una passada a l'esquena de la defensa visitant, Pau Ragués es plantava en un u contra u amb el porter visitant, i amb un xut ras creuava la pilota per posar el dos a zero al marcador i acabar amb totes les aspiracions visitants per treure algun punt del municipal de Gironella.

Aquesta temporada el primer equip ha guanyat tots els partits que ha jugat a casa i amb aquesta victòria es col·loca tercer a la classificació en zona de promoció a Primera Catalana.

El derbi comarcal es queda a Gironella i s'arriba al tram final de la primera volta on visitarem el camp del líder i el cinquè classificat i rebrem el cuer de la categoria a casa.



ELS NOSTRES PATROCINADORS



AJUNTAMENT DE
GIRONELLA

Redacció:
Ester Prat i Miquel Valls

Fotografies:
Pere Portell, Pau Pont, Hèctor Rey i Miquel Valls

Junta directiva:
Jordi Toran, Òscar Garcia, Enric Cano, Ester Prat, Mercè Caellas, Valentí Montaña, Eduard Pla i Miquel Valls



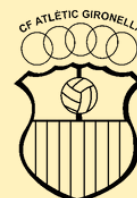
atgironella@gmail.com



atgironella



www.atleticgironella.cat



CF ATLÈTIC GIRONELLA

