

ATLÈTIC GIRONELLA

GROC & BLANC



Benvinguda

Benvolguts,

La formació de jugadors i entrenadors constitueix el fonament essencial sobre el qual es construeix l'èxit i la sostenibilitat de qualsevol club esportiu. Aquesta premissa és un dels pilars fonamentals d'aquesta Junta.

La formació de jugadors des de l'Escoleta és essencial per garantir un flux constant de jugadors que alimenti el Primer Equip en el futur. Aquesta formació no només dona rèdits futbolístics sinó que també crea un sentiment de pertinença i arrelament cap al nostre club.

D'altra banda, la formació d'entrenadors és igualment vital per garantir una direcció tècnica coherent i de qualitat en tots els nivells. Els entrenadors ben formats no només tenen la capacitat de transmetre coneixements tàctics i tècnics, sinó també trasmetre els valors del Gironella.

En aquest butlletí hi trobaràs:

BENVINGUDA - 1

COM HAN DE SER ELS
BERENARS SI FAN ESPORT
- 2

XXII TORNEIG SETMANA
SANTA - 3

ENTRENAMENT AMB EL FC
BARCELONA- 4

SOPARS I ÀPATS VARIS AL
CLUB - 4

ESTRENEM SEGONA
EQUIPACIÓ - 5

ÀNIMS, POL - 5

LA ZONA DE BARBACOA - 5

CRÒNIQUES DE
PARTITS - 6

COM HAN DE SER ELS BERENARS SI FAN ESPORT?

Molts infants i adolescents practiquen esport en les activitats extraescolars. Ja sigui bàsquet, dansa, futbol, natació, tennis, o d'altres disciplines, és fonamental un bon berenar abans de continuar amb el ritme intens de la tarda, tant per tenir energia per a l'activitat física com per controlar la gana fins a l'hora de sopar.

Els especialistes recomanen berenar una hora o mitja hora abans de l'activitat esportiva de la tarda.

Com ha de ser el berenar si fan esport?

Ha de ser lleuger i amb hidrats de carboni d'absorció lenta. I sempre s'ha d'adaptar la quantitat a l'edat de l'infant o adolescent. Així, poden prendre:

- Una peça de fruita
- Un iogurt
- Torrades amb formatge fresc o pernil dolç o gall dindi
- Beguda vegetal amb cereals sense sucre afegit

Tot això és ideal combinar-ho amb fruits secs, que són l'aliment més complet per a les tardes esportives. I, sobretot, el que s'ha d'evitar és la brioixeria, aliments salats, lllaminadures, embotits, i en general totes aquelles propostes amb greixos saturats, sucres o sal, ja que a part de no ser saludables, també poden provocar pujades i baixades brusques de glucosa que poden causar cansament sobtat i malestar digestiu en aquells nens i nenes que practiquen esport.

Per què els fruits secs són ideals?

Potencien el rendiment físic al mateix temps que cuiden la salut de l'organisme. Però, sobretot, pels seus beneficis:

- Són rics en greixos saludables omega 3.
- Augmenten la força i el rendiment durant un exercici.
- Proporcionen una acció antiinflamatòria, prevenint problemes articulars.
- Tenen proteïnes, que ajuden els músculs a refer-se després de l'exercici.
- Aporten carbohidrats, és a dir, energia.
- Contenen electròlits (calci, potassi i magnesi), que prevenen les rampes musculars.
- Ofereixen minerals que mantenen els músculs, les articulacions i els ossos en forma.



XXII TORNEIG SETMANA SANTA MEMORIAL JOAN TUBAU "KUBALA"

A finals de març, aprofitant les vacances de la Setmana Santa, es va disputar a Gironella el 22è torneig de futbol 7 per a les categories Sub-7, Sub-8, Sub-9, que es va celebrar el dia 29 de març, i el Sub-10, Sub-11 i Sub-12 el dia 30 de març. El proper butlletí estarà dedicat al torneig i hi podreu trobar els resultats i diverses fotografies.



XXII TORNEIG SETMANA SANTA

Memorial Joan Tubau "Kubala" 2024



 De 9h a 19:00h aprox.

 divendres 29 i dissabte 30

29 DE MARÇ

CATEGORIES

- SUB 10
- SUB 11
- SUB 12

30 DE MARÇ

CATEGORIES

- SUB 7
- SUB 8
- SUB 9

 **Diputació
Barcelona**

 **AJUNTAMENT DE
GIRONELLA**

www.atleticgironella.cat

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

ESTRENEM SEGONA EQUIPACIÓ

En el partit contra l'Atlhetic Rubí, el Primer Equip va estrenar la segona equipació patrocinada pel "Sol i Cel". Aquesta equipació de color blau amb mànigues blanques s'utilitzarà tant pel Primer Equip, com pel Gironella B.



SOPARS I ÀPATS VARIS AL CLUB

Aquest mes de març el bar del club ha estat l'escenari per dur a terme diferents sopars i àpats per fomentar la cohesió de grup. Per un costat, els entrenadors del Sub 10 B van organitzar un berenar d'equip després de l'entrenament i en dos dies diferents, tant el Primer Equip com el grup d'entrenadors del futbol base van realitzar un sopar de pa amb embotits i pizzes.



ÀNIMS, POL

Molts ànims al nostre jugador Pol Terrones del Sub12A que en el Torneig de Setmana Santa de divendres 29 de març del Sub-10, Sub-11 i Sub-12 es va fracturar el radi.

Ànims, crac, aviat tornaràs a jugar a futbol.



LA ZONA DE BARBACOA

Finalment, les obres a la zona de la barbacoa avancen a bon ritme i ja s'ha realitzat la solera de formigó per eliminar la zona de males herbes i sorra que hi havia a l'entrada del camp de futbol. D'aquesta manera ja va estar tot a punt pel Torneig de Setmana Santa. Ara només cal reformar la zona de barbacoa i ja ho tindrem enllestit.



LA CRÒNICA DEL PARTIT CF ROMÁNICA

CF ROMÁNICA 2 - 1 ATLÈTIC GIRONELLA

L'equip es desplaçava a Barberà del Vallés, concretament al barri de la Romànica. Allà, l'esperava un rival i un camp incòmode. Les dimensions del camp convidaven a un partit diferent, i així va ser des dels primers instants. L'equip local, molt motivat per les urgències de la seva classificació, pressionava, i molt, des dels primers instants. Poc futbol, i molta lluita. Totes les embranzides de la Romànica van ser sostingudes, fins que al minut 40



un detall de qualitat del seu extrem, posava una pilota al pal llarg del nostre porter i pujava el 1 a 0 al marcador. A la segona part, el Gironella intentava l'èpica, en un partit i camp desfavorables. De fet, en els millors moments de la pressió dels blancs-i-grocs, Pau Ragués caçava un rebot i d'una magistral volea feia l'empat a 1.

L'equip es refeia del mal inici i semblava que podria acabar amb final feliç. Però va ser un miratge, pocs minuts després, en una de les arribades del rival, de forma aïllada, un servei de banda es convertia en una centrada i marcaven el 2 a 1, definitiu. Desgraciadament, l'Atlètic es deixava 3 punts al camp del cuer. Toca seguir i mirar endavant.

LA CRÒNICA DEL PARTIT CE NAVÀS

ATLÈTIC GIRONELLA 1 - 0 CE NAVÀS

Nova oportunitat per a un Gironella que demostrava fam i ambició per sumar de nou 3 punts després de tres entrebancs. Partit amb gran rivalitat, pràcticament un derbi intercomarcal, donada de la proximitat d'ambdós clubs. L'Atlètic va començar amb una gran energia i en els primers instants fruit d'una pressió desmesurada, arribava el gol. Al minut 4, Jordi Ferrer, li robava la cartera al central del Navàs, i posava el 1 a 0 al marcador per la felicitat dels locals.

Ningú s'esperava que aquest seria el resultat final i definitiu. La resta de la primera part, i en la represa, el Navàs va tenir més la possessió i semblava tenir intencions de posar-se al marcador, però res més lluny de la realitat. La defensa fèrria del Gironella i alguns contraatacs molt clars dels blancs-i-grocs, per poc no van fer pujar el 2 a 0 al marcador. Cap al final, 6 minuts intensos de descompte i 3 punts més que es queden al Municipal.



LA CRÒNICA DEL PARTIT RUBÍ ATHLETIC

RUBÍ ATHLETIC 0 - 0 ATLÈTIC GIRONELLA

El partit corresponent a la jornada 23 es jugava a la ciutat de Rubí, al estadi Can Rosés. L'Atlètic viatjava amb la clara intenció de seguir sumant, després de la victòria treballada contra el CE Navàs. El partit, es presentava amb les baixes per acumulació d'amonestacions de Hatim, la recent lesió d'Enric Nuñez, i la baixa

inesperada per molèsties durant la nit anterior de Dennis Chellenyak.

Partit molt disputat per ambdues parts, on el Rubí va tenir majoritàriament el control del partit, sense ocasions de gol destacables sobre la porteria de Calaf, i en canvi, el Gironella, amb menys protagonisme en l'iniciativa del joc, va disposar de les accions més clares de gol.

A la primera part, una falta directa llançada de forma magistral per Pau Ragués; i a la segona, algunes de les ocasions més clares, amb Freire insistent, fins i tot amb una espectacular xilena que sortia fregant el pal, i als últims instants, una acció de Díaz, que la posava al pal llarg i el porter local feia una aturada que bé valia els 3 punts, i un xut de la frontal de Ramon, en un rebuig d'un córner. Finalment, empat amb la insatisfacció dels dos equips, i sumem un punt abans de la parada de Setmana Santa. En el partit es va estrenar la nova segona equipació. Cal destacar, l'onze del Atlètic, que presentava fins a 4 juvenils titulars de la temporada anterior: Jordi Ferrer, Roger Valls, Gerard Puigdemallívol i Jordi Cunill.



LA CRÒNICA DEL PARTIT SABADELL NORD

AT. GIRONELLA 1 – 1 SABADELL NORD

Els blanc-i-grocs rebien el Sabadell Nord, equip amb el qual es va empatar a l'anada amb uns desafortunats últims minuts i temps de descompte. El partit començava amb un Sabadell Nord amb un ritme frenètic, pràcticament amb la primera mitja hora anul·lant l'equip local i vivint a camp contrari. Moments delicats davant l'empenta dels sabadellencs, vestits de verd i blau per a l'ocasió. Just quan semblava que el Gironella gaudia dels minuts més tranquils, el Sabadell Nord s'avançaria en el marcador al minut 46 de la primera part, en una servei de banda convertit en córner. Al descans, l'equip de Joan Segura va moure fitxa i va fer tres substitucions per intentar revertir l'ànim de l'equip.

A la segona part, el guió va fer un gir de 180 graus. El Gironella, amb més pausa en els moments ofensius, gaudia de les millors ocasions. Al minut 71, després d'un rebot prop de l'àrea rival, li arribava la pilota a Pau Ragués que va marcar el gol de l'emptat. A partir d'aquí, el Gironella va acusar la falta de gol i eficiència. Múltiples ocasions, però s'escapava l'oportunitat de remuntar el resultat. Sumem un nou punt, descans per les festes de Setmana Santa i retornem al camp del Sant Quirze del Vallés, el dissabte 6 d'abril.



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:
Ester Prat, Jordi Lopez i Miquel Valls

Fotografies:
Miquel Valls, Mercè Caellas i Ester Prat

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



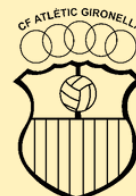
atgironella@gmail.com



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



www.atleticgironella.cat



CF ATLÈTIC GIRONELLA

