

UNIVERS

MCBF



REVISTA DIGITAL DE LA DONA ESPORTISTA I EMPRESÀRIA



ENTREVISTA

ENTRENADOR I JUGADORA DEL CLUB

PRESENTEM A L'EQUIP DIRECTIU I ESPORTIU

RESUM DE LA TEMPORADA PER EQUIPS

PORC DE PALOU

ARTICLE DE SALUT

EL SABOR UMAMI



VITALDENT



20% de descompte en ortodòncia invisible

Prestacions gratuïtes
Primera visita gratuïta
Revisions gratuïtes

MANRESA
Carrer Nou, 47

931 70 62 97

MANRESA
Passeig de Pere III, 68

938 74 85 88

EL NOSTRE EQUIP DIRECTIU I ESPORTIU

NINA PONT

Presidenta



XAVIER SISA

Secretari



SANDRA CASASAYAS

Àrea social



JORDI PORTELLA

Equip legal/jurídic



ISABEL SÁNCHEZ

Equip legal/jurídic



IMMA TORRECILLAS

Vocal



EVA PONT

Vocal



**ANNA ESQUIUS I
CRISTINA MARTÍ**

Gestió d'sponsors



EL NOSTRE EQUIP DIRECTIU I ESPORTIU

ABRIL VICENTE

Màrqueting



GERARD BARBÉ

Director tècnic



JOSEP ESQUIUS

Director tècnic



ABEL SORROCHE

*Responsable
preparació física*



MARIANO MARTOS

*Responsable
de detecció i XXSS*



XAVIER SISA

Escoleta i pre-mini



LAIA ROVIRA

Coordinadora mini



MIQUEL PUELL

Coordinador promoció



Clínica Universitària

Especialistes que treballen en equip per a la teva salut



Fisioteràpia
Podologia
Logopèdia

- Equips multidisciplinaris per a un tractament global dels problemes de salut.
- Exploracions biomecàniques per a la millora del rendiment esportiu i la prevenció de lesions.
- Confecció de suports plantars (plantilles) d'alt rendiment per a esportistes.
- Cirurgia mínimament invasiva del peu.
- Tractament fisioterapèutic post-covid.
- Neurorehabilitació
- Tractaments de logopèdia presencials o bé online a escollir.
- Tractament de trastorns temporomandibulars i alteracions vestibulars.



Atenció privada o concertada amb mútues, associacions, institucions i entitats.

Av. Universitària, 8-10
08242 Manresa
clinicauniversitaria@umanresa.cat
www.clinicauniversitaria.cat

**Demaneu
cita prèvia al
93 875 73 10**



CONEX-LOS UNA MIQUETA MÉS!



ELENA PELEGRÍN

JUGADORA DEL MINI B



MIQUEL MARTÍNEZ

*ENTRENADOR DE L'INFANTIL 1 I MINI 1
SEGON ENTRENADOR DE L'U15*



UNA CANÇÓ

Let it out - Stay Homas



UNA CANÇÓ

*Kevin Morby -
Beautiful strangers*



UNA PEL·LÍCULA

Qualsevol de Harry Potter



UNA PEL·LÍCULA

Oldboy



JUGADOR/A PREFERIT/DA

Laia Palau i Michael Jordan



JUGADOR/A PREFERIT/DA

Devin Booker



UNA MANIA

*"Ecoltar un programa d'esports
a la ràdio quan vaig a dormir
i portar el cabell recollit".*



UNA MANIA

*"No m'aixeco mai amb la
primera alarma. Ho faig amb
la tercera o la quarta".*



VIATGE PENDENT

París



VIATGE PENDENT

Madrid



FRASE QUE ET MOTIVI

"No pots tenir por als errors, ja que són l'única manera d'avançar"



FRASE QUE ET MOTIVI

"A topeeeee"



UN ANIMAL

Lleó



UN ANIMAL

Gall



TRES PARAULES QUE ET DEFINEIXIN

Optimista, alegre i responsable



TRES PARAULES QUE ET DEFINEIXIN

Espontani, graciós i despistat



LLOC PREFERIT

Castellfollit del Boix



LLOC PREFERIT

Salvador de Bahía (Brasil)



CAP DE SETMANA IDEAL

Guanyar el partit , dinar amb la família , descansar i quedar amb els amics i cosins a Castellfollit



CAP DE SETMANA IDEAL

A la muntanya



ESTACIÓ DE L'ANY PREFERIDA

Hivern



ESTACIÓ DE L'ANY PREFERIDA

Primavera



MENJAR PREFERIT

Sushi



MENJAR PREFERIT

Galtes de porc



SPAR
by Roges

ORGULLÓS COL·LABORADOR DE



SPAR



**LA NOSTRA MARCA
COMPROMESA AMB
L'ESPORT.**

#juguemjunes



Demana'l pel seu nom

PORC DE PALOU

TÉ NOM

PERNIL SELECCIÓ DUROC TALLAT A GANIVET



www.porcdepalou.cat



I a continuació...



EL RESUM DE LA TEMPORADA!



ESCOLA DE BÀSQUET I PILOTA PETITA

ESCOLETA DE BÀSQUET

Formada per **nens i nenes dels anys 2015 a 2017**.

Ara mateix comptem amb 15 nens i nenes, i un staff format per Miquel Puell, Noa Paré, Maria Badal, Martina Pérez i Xavier Sisa.

Tot just vam començar el dimecres 5 d'octubre, i la intenció és que vagin adquirint els fonaments bàsics del bàsquet, introduint-los sobretot a través de **jocs i exercicis senzills**.

Participarem en les diferents trobades organitzades els diumenges per la Federació Catalana de Bàsquet (a cada trobada juguen dos partits curts, sense marcador, on **prima més la diversió sobre el fet competitiu**).

Segur que ens ho passarem molt bé, i aprendrem molt tots junts/es!!

PRE-MINI FEMENÍ B

És un equip format per **13 jugadores: 8 de l'any 2014** (fan 3r de Primària) i **5 de l'any 2015** (fan 2n de Primària). De totes elles, només 3 jugaven la temporada passada (les altres han pujat d'escoleta - o encara tenen edat per fer escoleta-, o fins i tot, ni jugaven). Però s'han adaptat molt bé.

Els dos equips pre-minis femenins entrenem en bloc, els mateixos dies, hores i espais, i som el mateix staff també (que anem als dos partits - Xavier Sisa, Helena Muñoz, Laia Valdés, Maria Badal i Martina Pérez-).

Fem un treball sobretot de **tècnica individual** (agafar una bona base tècnica), i de **defensa bàsica** (posició defensiva, 1x1, etc.), però també és un treball d'**hàbits esportius i de competició**. Estan treballant molt bé.

Compleixen amb els dies d'entrenament i s'han adaptat molt bé a la competició (fins i tot, tot i que no és el més important, guanyant més partits dels quals ens pensàvem). El fet de treballar conjuntament amb les grans fa que el ritme d'entrenament sigui bo, i que puguin fer relacions amb altres nenes del mateix club, encara que no siguin del mateix equip (hi ha molta transversalitat, i així comparteixen espais i coneixements de manera molt natural).

Molt contents de l'actitud de les més petites en aquest inici de temporada. A continuar construint pel futur.

PRE-MINI FEMENÍ A

Equip format per **11 jugadores de l'any 2013** (fan 4t de Primària). Totes elles ja jugaven la temporada passada, menys una nena que és nova.

Els dos equips pre-minis femenins entrenem en bloc, els mateixos dies, hores i espais, i som el mateix staff també (que anem als dos partits - Xavier Sisa, Helena Muñoz, Laia Valdés, Maria Badal i Martina Pérez-). Això ens dona molt joc per tal de fer treball conjunt, ajudar-nos entre totes, etc. (hi ha molta **transversalitat i relacions mútues**).

La base del treball continua sent la **tècnica individual i la posició defensiva bàsica+1x1**. Ara bé, les correccions que fem (utilitzem la metodologia piramidal sumatòria, on es van sumant les correccions), són amb més ritme i limitacions que les jugadores del B, ja que elles ja jugaven com hem dit. També hem començat a treballar el tema dels **espais** (córrer endavant i espais oberts) i la **defensa de la jugadora sense pilota**. Igual que amb les jugadores de l'equip B, els dilluns destinem part de l'entrenament a fer exercicis de domini de pilota, coordinació, velocitat, etc.

Aquesta temporada hem pujat un nivell més respecte a la temporada passada. Aquest fet, i també alguna lesió que hem tingut, ha ocasionat que ens costés agafar el ritme adequat al principi, però ara ja estem competint molt millor (ens hem d'acostumar al nivell de ritme, contactes, etc. que tindrem aquesta temporada).

Molt content de la feina que està fent aquesta generació. S'han d'acabar de treure pors i inseguretats que encara tenen respecte a l'any passat. Ho faran segur. Molt bones nenes també.



**ca
non
ge**

RESTAURANT

Menú migdia
de dilluns a dissabte

Sopars
divendres i dissabte

RESERVES

938 725 568 | canonge.cat

Passatge del Canonge Montanyà, 2.
08242 Manresa



MINI FEMENÍ 1

Equip d'11 jugadores que venen de la categoria Pre-mini, amb moltes ganes de passar-ho bé i aprendre. Gairebé totes es coneixen entre elles, ja que comparteixen classe o ja fa uns anys que juguen juntes, així que l'ambient entre elles és bo.

Durant els primers entrenaments fem molt incís en agafar hàbits actitudinals, com escoltar als entrenadors quan parlen, mantenir la concentració durant l'hora i quart d'entrenament, estar preparades a l'hora de començar, altres hàbits com cordar-se bé les vambes, no dur rellotge ni arracades, etc. Com resulta normal, venim de les vacances i costa tornar a agafar el ritme, per això el treball de les primeres setmanes és clau perquè aquests hàbits donin els seus fruits durant la resta de la temporada, i de seguida comencem a notar una millora en alguns dels aspectes comentats.

Estem molt satisfets amb la resposta de les jugadores a tot el que proposem durant els entrenaments, mostren interès en tots els exercicis que fem i això és senyal que els agrada el bàsquet i tenen ganes d'aprendre.

Bàsicament, fem treball de **tècnica individual**, que a vegades pot resultar una mica feixuc, per això intentem fer-ho d'una manera divertida, utilitzant objectes, fent jocs o exercicis on elles puguin mostrar tot el seu talent i així ser molt creatives.

En els primers partits de la temporada ens marquem com a objectius principals que les nenes **perdin pors i siguin atrevides**, que posin en pràctica a la pista les cosetes de tècnica individual que treballem durant la setmana, que s'atreveixin a provar coses, i que juguin amb **ganes i esforç**. Els hàbits actitudinals que portem treballant des de l'inici es van veient reflectits a l'hora de jugar, i gràcies a les experiències que aniran agafant, estem segurs que continuarem veient progressos en l'àmbit individual i en l'àmbit col·lectiu, perquè tenen molt marge de millora.

MINI FEMENÍ B

Des de l'Staff del Mini, pensem que aquest inici de la temporada està sent una mica complicat, ja que és un equip on hi ha **jugadores tant de primer any com de segon any** i algunes d'elles inicien l'etapa en el bàsquet aquest any.

Tot i això, de mica en mica anem treballant a cada entrenament petites coses que es van veient als partits, però sabem que queda molt per fer.

Actualment, estem competint a **nivell C**, on ja hem vist que quan sortim posades des de l'inici del partit concentrades i ficades podem competir contra totes i fins i tot acabar guanyant els partits.

MINI FEMENÍ U12

Des de l'Staff de l'U12 valorem positivament l'inici de la temporada.

És un equip format per **10 jugadores i comptem també amb l'ajuda de jugadores del Mini B i Mini 1.**

Des del torneig de pretemporada fins ara hem vist una clara millora i progressió de totes les jugadores, pel seu bon treball durant els entrenaments i partits. A partir d'ara ens cal millorar la **cohesió de l'equip a dins la pista** i també hem d'aconseguir ser el màxim de **constants possibles a l'hora de competir.**

Pel que fa a la competició, ens trobem competint a **nivell A.** Cada partit ens obliga a superar-nos i fer les coses concentrades i amb criteri, però a poc a poc ho estem assolint. Si continuem treballant així, tot el que entrenem anirà sortint i serem capaces de competir amb els millors equips de Catalunya.

ETAPA PRE-INFANTIL I INFANTIL

PRE-INFANTIL FEMENÍ 2

És un equip format per **15 jugadores, totes de l'any 2010.** D'elles, 12 ja jugaven la temporada passada, i 3 d'elles són noves (no jugaven).

El primer hàndicap que ens hem trobat és conjuntar l'equip a tots els nivells: jugadores que venien de diferents equips, han d'assumir rols diferents que tenien la temporada passada, adequar-se a la categoria (cistella gran, nou staff tècnic...).

El segon hàndicap era l'elevat nombre de jugadores, tot i que els entrenaments són bons, i anem gestionant el tema dels descansos als partits de manera adequada.

Ens hem trobat que encara tenien **mancances tècniques i defensives.** És per això que, a part de treballar aspectes corresponents a l'etapa, com ara **espais en atac, defensa del costat feble,** etc., hem estat treballant molt per tornar a adquirir/reajustar aquests aspectes que ens faltaven. Però de mica en mica ho van assolint.

Un tercer inconvenient que ens hem trobat és que el nivell de la competició és un xic alt pel nostre equip (actualment). Estem en **fase de reajustar, adaptar i adquirir** tècniques, rols i hàbits que faltaven i els equips contra els quals competim ja ho tenien. Això fa que ens costi competir durant tot el partit. Però marquem uns objectius molt bàsics i assumibles per totes, i anem treballant així de manera més eficient.

És un equip molt dòcil i entrenable, tot i que a vegades encara es dispersen (van millorant la concentració durant tot l'entrenament). Segur que de mica en mica s'aniran coneixent entre totes i adquirint els rols que, avui dia, encara falten.

Ho faran molt bé. Segur.

PRE-INFANTIL FEMENÍ 1

Hola!! Som la Clara, la Clàudia, la Irina, La Leire, l'Ada, la Lola, la Maria, la Laia, la Greta, l'Eulàlia, la Martina, l'Arnau i el Joan i formem l'equip del Preinfantil 1.

Onze jugadores i dos entrenadors que des de finals d'agost formem i intentem construir l'equip, el grup o la família (com li diuen a la selecció espanyola). Totes les jugadores, que estem juntes per primera vegada, venim de diferents equips, fins i tot hem jugat en contra unes de les altres.

Per això aquests primers mesos d'entrenament ens estan servint per conèixer-nos i establir unes **relacions d'amistat i companyerisme dins i fora de la pista**. I creiem que de moment l'ambient de l'equip és agradable, divertit i ens ho passem molt bé.

Molts són els reptes que tenim per endavant. El més important el de formar un equip i al mateix temps, **créixer com a jugadores i com a persones**. Formar un equip, vol dir, teixir les complicitats amb les jugadores que estem juntes a la pista, i això exigeix treballar de forma conjunta, creant una manera comuna d'entendre el joc i de portar-lo a terme. A més a més, aquest equip l'han de formar unes jugadores que millorin dia a dia mitjançant el treball constant en els entrenaments. Un repte on s'afegeix la dificultat que ens han crescut les cistelles i ara competim en cistella gran.

En aquesta tasca ens ajuden l'Arnau i en Joan, que, per cert, havien col·laborat plegats en anteriors temporades. Proposant-nos els exercicis a realitzar en els entrenaments i corregint-nos i exigint-nos perquè donem el millor de nosaltres mateixes i així ajudem i col·laborem amb l'equip.

Ens podreu trobar cada dimarts, dijous i divendres entrenant a les pistes del pavelló de la Joviat. I sempre que ens vulgueu venir a veure, juguem a casa, al pavelló Joviat, els dissabtes a les 10.45 i de pas ens podeu animar.

Juguem al campionat de Barcelona, en el seu **nivell A**. Sovint ens toca anar a Barcelona per jugar amb clubs de diferents barris de la ciutat, a més a més, de disputar el derbi comarcal amb l'Asfe que sempre és un partit especial. De moment hem sigut capaces de guanyar un partit, per més que els hem competit tots i hem plantat cara a les nostres contrincants.

Només hem de lamentar, que, d'altra banda, de petites lesions d'algunes jugadores, en el darrer partit es va lesionar la Laia, a la qual desitgem que aviat pugui tornar a estar amb nosaltres dins de la pista, perquè sempre tenim el seu suport des de fora d'ella. Ànims Laia estem al teu costat!

Res més, us anirem explicant com anem treballant al llarg de la temporada i com ens van les coses.

Com diem sempre al final dels partits i dels entrenaments:

«1, 2, 3... RESA»

PRE-INFANTIL FEMENÍ U13

L'equip U13 competeix en el **campionat de Catalunya infantil de primer any**, una categoria exigent per competir amb els millors equips de la generació. L'equip consta de **9 jugadores i jugadores de l'U12 i Preinfantil 1** que ajuden durant la setmana. El treball de l'equip està sent bo, les noies estan evolucionant gràcies al seu gran treball setmanal i les ganes d'aprendre i millorar en cada entrenament. Es respira un ambient molt sa dins de l'equip, on el companyarisme és la base del treball. En l'àmbit competitiu **l'equip es troba amb balanç positiu 4-2**, essent conscient de la **dificultat dels rivals** que ens anirem trobant al llarg de la lliga. L'equip tècnic està format per: Gerard Barbé, Mariano Martos, Laia Rovira i Mariona Masegú.

INFANTIL FEMENÍ 2

L'Infantil 2 del Manresa CBF està format per **9 jugadores**.

Aquestes noies durant el temps que portem de temporada no podem estar més contents i orgullosos del **bon rotllo** que tenen entre elles, no discuteixen mai, no deixen a ningú de banda i no se'n riuen entre elles. Aquest gran ambient també ajuda que hi hagi un **bon ambient** tant dins com fora a pista, incloent-hi els entrenadors.

A vegades ens trobem que els hi costa entendre una mica els exercicis, però quan es concentren comencen a sortir les coses molt millor. I això s'ha vist demostrat els caps de setmana, on exposen les coses treballades durant la setmana.

S'ha de destacar, com és normal en aquestes edats de formació, ens trobem amb jugadores molt xerraires. Aquest concepte es veu reflectit a l'hora d'entrenar, però a poc a poc això es va millorant.

Personalment, els entrenadors estem contents amb elles perquè tot i no haver guanyat de moment cap partit, mai abaixen els braços i lluiten fins al final. No s'han guanyat els partits, però **indiferentment dels resultats es poden veure a les jugadores divertint-se i gaudint de l'esport amb les companyes**.



Som formatgers

Més de 30 anys elaborant
formatges artesans

MUNTANYOLA

SABORS QUE IL·LUSIONEN



Amb el suport de:
Generalitat de Catalunya
Departament d'Agricultura, Ramaderia,
Alimentació i Agenda Rural

Un projecte social de:

AMPANS

La venda de proximitat està regulada i permet regular i identificar el producte que venem als mercats de producció al públic, segons el Decret 240/013

HOLA! SOM GPU

**disseny,
maquetació,
preimpressió,
impressió,
postimpressió,
entrega i
implementació.**

A GPU ENGLOBEM TOTS ELS PROCESSOS

Portem 25 anys
compromesos amb
dedicació i empena a
tots els nostres projectes,

t'atreveixes a fer coses

impressionants amb nosaltres?

Som gpu una agència de mitjans d'exterior i impressió digital. Treballem de la mà amb el client, buscant les millors solucions per cada projecte, perquè les teves il·lusions són les nostres i el teu èxit és el nostre èxit.

www.publicitaturbana.com
[@holasomgpu](https://twitter.com/holasomgpu)

**UNA
AGÈNCIA
DE
MITJANS
QUE
IMPRESSIONA**

INFANTIL FEMENÍ 1

Equip de 10 jugadores, només una incorporació nova, així que la resta es coneixen de sobres. Hi ha molt bona química entre elles, són amigues i tot això fa que l'ambient de l'equip sigui molt bo.

Des del primer dia han mostrat moltes **ganes d'aprendre i treballar fort** a cada entrenament, mostren molt interès per a tot el que es proposa i sempre s'esforcen al màxim, així que la valoració que faig sobre el treball durant la setmana és molt positiu. Durant el primer mes i mig, el treball que vam fer va ser bàsicament de **tècnica individual i d'hàbits**, i durant les últimes setmanes hem començat a construir breument el que ha de ser la manera de **jugar de l'equip**, però s'ha d'anar pas a pas. L'objectiu és que aprofitin cada entrenament per a guanyar recursos i eines en l'àmbit tècnic i tàctic, i de moment penso que es va veient una millora.

Pel que fa als partits, han demostrat ser un **equip amb molt caràcter i molta actitud**, lluitant en tot moment, jugant al 100% i fent molta pinya. Excepte moments puntuals en alguns dels partits, són jugadores que no abaixen els braços i s'animen entre elles. Crec que es van veient petites millores tant en l'àmbit individual com en l'àmbit col·lectiu, i segur que aquesta serà una temporada ben plena de grans aprenentatges.

INFANTIL FEMENÍ U14

Des de l'staff tècnic de l'equip U14 valorem molt positivament aquests primers dos mesos de temporada. Hem incorporat 3 jugadores a l'equip que s'han adaptat molt bé, i a poc a poc ens anem coneixent millor tant dins de pista com fora pista.

La dinàmica d'entrenaments des del 1r dia en línies generals és bastant bona, amb una molt **bona actitud i moltes ganes en el dia a dia per treballar i continuar millorant, individualment i col·lectivament**.

Estem competint a **Preferent B**, una competició molt exigent en la qual no es pot descansar ni un moment si es vol estar a l'altura i competir al màxim nivell. En línies generals estem molt contents de la manera com hem competit en cada un dels partits, però hem de continuar treballant per aconseguir la regularitat que necessitem i que ens permeti competir els 40 min de cada partit en aquesta competició.

Molt satisfets per la dinàmica que ha tingut l'equip fins al dia d'avui, però amb **moltes ganes de continuar treballant, millorant dia a dia i gaudint del bàsquet amb aquest grup de jugadores**.

ETAPA CADET

CADET FEMENÍ 3

Equip format per jugadores de 1r any i de 2n any que juguem a la categoria cadet-promoció de **nivell C**.

És un equip curt pel que fa al nombre de jugadores, però rep l'ajuda d'infantils 1 i infantils 2 que ens donen un bon cop de mà. Això es nota molt als entrenaments i diferents partits.

Es porten bé entre elles i amb l'staff tècnic (Joel i Marc), i **de mica en mica van assimilant els conceptes tècnics i tàctics treballats durant els entrenaments**.

Esperem que les jugadores gaudeixin molt aquesta temporada, gaudeixin practicant el bàsquet i vagin adquirint, a poc a poc, hàbits competitiu que encara els manquen. Entre tots ho aconseguirem!!!

CADET FEMENÍ 2

El cadet 2 ha començat la temporada amb bon ritme. Té l'experiència de jugadores que ja han jugat amb reglament FIBA i, d'altres que han pujat aquest any a l'experiència de cadet.

Després de començar amb bon ritme al setembre, ens hem trobat una **competició molt igualada entre equips**, que ha exigint el millor de nosaltres, i ha forçat una ràpida adaptació de les jugadores de 1r any.

De mica en mica, hem anat treballant la **sortida de contraatac i la sortida de pressió**, eines que ens ajudaran molt a aquesta competició tan ajustada. Ordenar idees, i tenir el cap fred davant de situacions adverses, ens ajudaran a fer aquest camí més planer.

A poc a poc, també hem introduït diferents maneres de **jugar en estàtic**, compartint la pilota i buscant les cistelles amb el "passe", **l'ADN d'aquest equip ha de ser el joc compartit**.

També, hem estat treballant molt la defensa, recordant conceptes, i introduint-ne de nous. Aquest mes ens quedarem amb la frase, "el millor atac, és una bona defensa".

De mica en mica **anem omplint la pica de coneixements nous, i anem refrescant els vells**.

Per anar tancant, ens alegra molt celebrar, que a poc a poc, la Noa Paré es va incorporant als entrenaments després de la lesió dels lligaments creuats. Esperem gaudir del seu debut ben aviat.

CADET FEMENÍ 1

El Cadet 1 està format per 11 jugadores i és entrenat pel Miquel Puell i el Ferran Puig. Podríem dir que és un grup nou on les jugadores s'han adaptat molt ràpidament entre elles i també amb els entrenadors.

En l'àmbit d'entrenaments les primeres setmanes va costar agafar el ritme que volíem els entrenadors, però podem dir **a hores d'ara estem molt satisfets amb la millora dels entrenaments**. El bon ambient que hi ha al vestuari ha fet que l'equip es porti molt bé a dins i fora la pista.

Vam començar l'inici de la temporada amb una derrota i fins aleshores no hem perdut, ja que des d'un principi s'han analitzat els errors.

En defensa vam començar la temporada molt toves i amb errors, fet que va provocar la derrota en el primer partit, però com hem mencionat anteriorment **la millora d'aquests errors ens ha fet guanyar els següents 3 partits seguits**.

En atac som un equip el qual necessita córrer, més de la meitat dels punts que fem venen produïts de **contraatac**. En estàtic continuem tenint molts problemes, però com a equip hem donat **prioritat a la defensa** que és la que ens fa guanyar partits.

Resumint, hem començat aquest inici de temporada amb molt bon sabor de boca i amb **ganes de continuar treballant i millorant**.

CADET FEMENÍ U15

El cadet U15 ha iniciat la temporada 2022/23 amb diverses cares noves a l'equip.

D'aquesta manera el conjunt entrenat per Mariano Martos, Miquel Martínez i Noa Bravo està format per **9 jugadores nascudes durant l'any 2008**. A més, comptem amb el suport de diferents **jugadores de l'infantil U14** i Cadet 1. Aquest fet podria ser un obstacle per l'adaptació de les jugadores i cohesió de l'equip, però **totes elles destaquen per la seva bona predisposició pel bé comú**.

Actualment, podem afirmar que han connectat de forma excel·lent. El bon ambient que es respira i que han creat durant aquest temps es percep en el treball diari. Ja sigui en les sessions de preparació física, durant el pre-entrenament, post-entrenament o a les quedades fora pista.

Són conscients de la importància d'**aprofitar el temps al màxim per millorar individualment i col·lectivament** en totes les dimensions. L'**esforç, implicació i inversió** de cadascuna de les persones que formen el cadet U15, jugadores, staff i l'acompanyament de l'àrea de Salut amb la Sira, el Nil i l'Abel al capdavant es veu reflectit amb bons resultats a la corresponent competició: **Campionat de Catalunya Cadet de 1r any**. On compten les 5 jornades amb victòria. No obstant això, el realment important és veure l'actitud competitiva que mostren les jugadores durant cada partit i cada acció. Esperem continuar evolucionant i créixer en els bons moments i no tan bons.

CADET FEMENÍ U16

Des de l'Staff Tècnic de l'equip U16 valorem de manera força positiva aquest inici de temporada. Les noves incorporacions s'han adaptat molt bé al grup i cada dia estem fent passos per ser un equip millor.

Des del primer moment estem satisfets del treball durant els entrenaments i en l'evolució que hem tingut durant els partits en l'àmbit de resultats. Com a aspecte negatiu, creiem que **ens falta ser més regulars en l'esforç i la concentració** per evitar errors que no hauríem de cometre. Les 9 jugadores de l'equip estan **motivades i amb ganes d'aprendre coses noves**, i també hem d'agrair l'ajuda de les Cadets U15 en els entrenaments i partits.

Pel que fa a la competició, actualment ens trobem **competint a Preferent contra els millors equips de Catalunya**. És un lliga molt dura, ja que cada cap de setmana juguem contra equips físicament potents i amb molt talent. Tot i aconseguir bons resultats, creiem que l'equip pot créixer molt més en tots els aspectes. Cal enfocar el treball diari amb **energia, convicció i positivisme** per tal d'assolir els objectius marcats.

ETAPA JÚNIOR

JÚNIOR FEMENÍ 2

El Júnior 2 està format per 8 jugadores i entrenat pel Miquel Puell.

En ser un equip nou l'inici de temporada ha estat força complicat. Ens ha costat una mica entendre'ns entre nosaltres, però **de mica en mica ens anem entenent millor i compenetrant dins la pista**. Crec que encara podem millorar molt més, i si totes hi posem ganes i compromís podem obtenir bons resultats. Hem tingut un inici de temporada difícil amb tema resultats, ja que vam guanyar el primer partit a casa però no hem tornat a conèixer la victòria des d'aquell dia. Això no ens preocupa, ja que el treball entre setmana és força bo i a poc a poc acabaran sortint els resultats perquè **les dinàmiques són molt positives**.

També cal remarcar que, en ser un equip molt curt amb tema fitxes, cada cap de setmana ens pugem a ajudar jugadores! I totes (entrenador inclòs) estem encantades que vinguin.

JÚNIOR FEMENÍ 1

Excel·lent inici del Júnior Interterritorial on ha aconseguit **6 victòries de 6 partits** seguint el magnífic i poc esperat final de la temporada passada on va aconseguir arribar a la final a 4 que es va celebrar a Barcelona i on va obtenir un valuós 3r lloc de Catalunya.

El **treball, sacrifici i unitat** de tot l'equip en els moments decisius de la temporada han fet d'aquest grup de jugadores les eines més importants per assolir, el que fins ara podem dir, l'inici tan espectacular de la present temporada.

Esperem seguir en aquesta línia en els pròxims partits.

Cal destacar que és un equip format per jugadores Júniors de 1r any, i reforçat amb algunes cadets del Cadet femení 1 i amb una jugadora del Júnior 2.

ESPAI

BELLESA

MANRESA

ESTÈTICA I COSMÈTICA NATURAL

TRACTAMENTS FACIALS, CORPORALS I DEPILACIONS

PROBLEMES D'ACNE JUVENIL?

ESPECIALISTES EN DIAGNÒSTIC I RESULTATS PER A LA PELL

Cuida el present i el futur de la seva pell amb nosaltres



C/ del Bruc, 52 Manresa



Reserves 630544255

www.espaibellesa.com/botiga

sostenibilitat
naturalitat
respecte i
eficiència

JÚNIOR FEMENÍ U17

Des del cos tècnic de l'U17 **volem destacar el bon inici de temporada** que creiem hem fet. L'equip està format per 11 jugadores tot i que actualment estem recuperant una jugadora d'una lesió de llarga durada que esperem pugui començar a entrenar aviat. Hem incorporat 4 jugadores que s'han adaptat ràpidament a la dinàmica de l'equip construint un bloc molt compacte i amb moltes ganes de bàsquet.

Volem agrair per descomptat a les cadets que ens ajuden tant als partits com als entrenaments.

Pel que fa a la competició l'inici no podia ser més il·lusionant, ja que anem **primeres destacades**. Com a part negativa molts cops no donem el 100x100 als partits i entrenaments, pel fet que ens relaxem i conformem. Si aconseguim millorar això ben segur que ens ho passarem molt bé aquesta temporada amb aquest equip. #pas a pas # 1,2,3, Super 3!

JÚNIOR FEMENÍ U18

L'equip està format per sis júnies de segon any —la Berta, la Laia, l'Aina, la Laura, la Berta i la Isona— i seguim a l'espera de l'arribada de la Marieme, que ve del Senegal i està pendent de temes burocràtics per poder arribar a Manresa i entrar en la dinàmica del grup.

Els entrenadors són el Martí i el Mariano i l'Abel fa de preparador físic. En ser un equip curt, l'ajuda de les júnies de primer any és indispensable i en són una part important. Des de l'inici de la pre-temporada fem **molts treballs conjunts** entre els dos equips —som un total de 16 jugadores—, de manera que **funcionem com un sol bloc**.

Entrenem tres dies a la setmana al Complex del Congost, on també juguem els partits de local. L'objectiu dels entrenaments és que tinguin la **màxima transferència** amb les situacions de partit que ens podem trobar i enfocar-los en diversos aspectes en funció dels nostres punts forts per potenciar-los, dels nostres punts febles per millorar-los, o del moment de competició. Ens agrada fer un **joc alegre i obert, compartir la pilota i portar els partits a un ritme elevat a través de l'agressivitat en defensa i la determinació en atac**.

Competim al **Grup 2 de Preferent** juntament amb set equips més, en una lligueta que acaba a principis de desembre. Tot i haver tingut un inici complicat en què ens va costar conjuntar les peces i agafar automatismes, el bon treball en els entrenaments ha començat a donar fruits i durant el mes d'octubre s'ha vist una millora notable que volem continuar mantenint durant les setmanes vinents.

ETAPA SÈNIOR

SÈNIOR B

Des del cos tècnic volem destacar que el Sènior B aquesta temporada ha iniciat una nova etapa a 2a Catalana amb un **equip molt jove i renovat** que ens dona una energia als entrenaments i partits amb ganes d'anar creixent dia rere dia.

En ser un equip molt jove és cert que alguns moments tenim alts i baixos tant a entrenaments com a partits, així que **l'objectiu** més proper que tenim és **allargar aquests moments d'intensitat i energia màxima i disminuir els moments dolents que a vegades apareixen**. S'ha de dir que cada dia que passa creiem que ho estem aconseguint.

Pel que fa a l'inici de la competició de moment estem a la part noble de la classificació amb bons resultats i volem seguir allà. No puc acabar sense abans agrair a totes les jugadores de l'U17 i U18 que ens ajuden cada dia tant als entrenaments com als partits.

SÈNIOR FEMENÍ COPA CATALUNYA

Equip que competeix a la màxima categoria del bàsquet català, amb moltes cares noves respecte a la temporada passada. L'equip compta amb un total de 14 jugadores (una U17, una U18, i 2 jugadores del sènior B). El treball està sent molt bo, i gràcies al volum de jugadores que movem, els entrenaments realitzats són de molta qualitat. La competició s'ha començat de la millor manera possible amb 4 victòries i cap derrota, esperem seguir i allargar aquesta bona dinàmica. L'equip tècnic està compost per: Gerard Barbé i Josep Esquius com entrenadors, Joan Blàzquez com a delegat i Abel Sorroche en l'apartat de preparació física.



Ctra. Manresa a Santpedor, km. 4,4 - Santpedor
938 272 882

Gaudeix
del Nadal
a casa i en
família ♥

garden AMPONS
Jardineria i decoració



PORC DE PALOU
TÉ NOM

EL SABOR UMAMI

PER QUÈ ENS COSTA TANT
DEIXAR DE MENJAR PERNIL?

A tots ens ha passat, comences a picar patates fregides, olives amb anxova, formatge curat o pernil del bo, però parar de menjar-ne requereix una bona dosi de força de voluntat.

És que és un vici, ens excusem... i ens demanem perquè això no ens passa amb l'enciam o els espinacs (sense ànims de desmerèixer les fantàstiques propietats d'ambdós aliments...).

El secret que aquests productes, entre d'altres, siguin tan llaminers, és que són portadors del cinquè sabor: l'UMAMI.



L'ORÍGEN DE LA PARAULA UMAMI?

Per conèixer el significat d'aquesta paraula, hem de saber que és el resultat de la combinació de dues paraules japoneses:

"**mi**" que significa "**sabor**", i "**umai**" que es pot traduir com "**deliciós**".

Va ser el científic Kikunae Ikeda, professor de química de la Universitat Imperial de Tòquio, qui el va identificar l'any 1908 mentre investigava l'àcid glutàmic. Així doncs, va determinar que era el **cinquè sabor** perquè no tenia res a veure amb el tradicional i conegut dolç, salat, amarg i àcid.

I encara que és el gran desconegut, és el primer sabor que els lactants aprecien, ja que la llet materna n'és rica. I té sentit, pel fet que és important per la supervivència del nadó que s'alimenti bé per guanyar pes i agafar les defenses que aquesta llet li proporciona.

Però no cal recórrer necessàriament a la gastronomia del país del sol naixent per gaudir del nostre gust protagonista. A la cuina mediterrània tenim uns quants productes amb propietats "umami":

El tomàquet, els xampinyons, les anxoves, el marisc, el formatge parmesà...
I a casa nostra, el pernil ibèric o també un pernil de bona qualitat.

Acompanyat d'un pa de pagès amb tomàquet, podrem reconèixer aquest sabor subtil, amb un toc vellutat, que ens proporciona aquella sensació de benestar i que ens fa que sigui tan difícil parar de menjar-ne.

BON PROFIT!!



TOT EL QUE NECESITA PER LA SEVA OFICINA

Muralla de Sant Domènec, 13 · Manresa
Horari: de 9 a 13h · A partir de les 13h amb cita prèvia

 938 72 53 09

RECORDATORI DELS PRÒXIMS PARTITS

PARTITS COM A LOCAL

DATA	HORA	EQUIP LOCAL	EQUIP VISITANT	CAMP DE JOC
3/12/22	9:00	MANRESA CBF U12 C.T. MINI FEM.	JOVENTUT BADALONA A	PAVELLÓ ESCOLA JOVIAT FOLCH I TORRES
3/12/22	10:45	MANRESA CBF B C.T. MINI FEM	CB CASTELLET	PAVELLÓ ESCOLA JOVIAT FOLCH I TORRES
3/12/22	10:45	MANRESA CBF 1 C.T. PRE- INFANTIL FEM	DIAGONAL MAR FRONT MARITIM NEGRE	PAVELLÓ ESCOLA JOVIAT FOLCH I TORRES
3/12/22	12:30	MANRESA CBF 1C.T. MINI FEMENÍ 1R. ANY	CEB IGUALADA MFB	PAVELLÓ ESCOLA JOVIAT FOLCH I TORRES
3/12/22	16:00	MANRESA CBF 2 C.T. CADET FEMENÍ PROMOCIÓ	CB MANLLEU (CF1)	PAVELLÓ ESCOLA JOVIAT FOLCH I TORRES
4/12/22	11:00	MANRESA CBF 1 C.C. JÚNIOR FEM INTERTERRITORIAL	LA CASA AGENCY - C.B. SANT JOSEP OBRER BLANC	PAVELLÓ ESCOLA JOVIAT FOLCH I TORRES
3/12/22	9:00	MANRESA CBF U14 C.C. INF FEM PREFERENT	SABADELL BQ VALLÈS IFF U14	COMPLEX VELL CONGOST
3/12/22	10:45	MANRESA CBF U13 C.C. INF FEM 1RANY	REUS PLOMS SALLE U13	COMPLEX VELL CONGOST

DATA	HORA	EQUIP LOCAL	EQUIP VISITANT	CAMP DE JOC
3/12/22	12:30	MANRESA CBF U18 C.C. JUNIOR FEM PREFERENT	VILABASQUET VILADECANS BLAU	COMPLEX VELL CONGOST
3/12/22	10:30	LA SALLE MANRESA A C.T. MINI FEM	CB IGUALADA MFA	COL·LEGI LA SALLE MANRESA
3/12/22	11:45	LA SALLE MANRESA A C.T. PRE-MINI FEM	52 MOMENTS CBS FEM A	COL·LEGI LA SALLE MANRESA
3/12/22	11:45	LA SALLE MANRESA B C.T. PRE-MINI FEM	MANRESA CBF B	COL·LEGI LA SALLE MANRESA

PARTITS COM A VISITANT

DATA	HORA	EQUIP LOCAL	EQUIP VISITANT	CAMP DE JOC
3/12/22	9:15	FEMENÍ OSONA SPARKS	MANRESA CBF A C.T. PRE.MINI FEM	PAV. CASTELL D'EN PLANES PLAÇA DEL PARE MILLAN, S/N
3/12/22	10:30	BÀSQUET MOLINS	MANRESA CBF U15 C.C. CADET FEM 1R ANY	PAVELLO MUNICIPAL MOLINS REI SANT ANTONI M ^a CLARET, S/N
3/12/22	12:00	AE SALLENT	MANRESA CBF 3 C.T. CADET FEM PROMOCIÓ	PAVELLO MUNICIPAL SALLENT VERGE DEL PILAR S/N
3/12/22	16:15	SEDIS EFAUSA	MANRESA CBF B C.C. SEGONA CATEGORIA FEM	PALAU D'ESPORTS DE SEU D'URGELL CAMI RAL DE CERDANYA, 31
3/12/22	17:30	CEB SANT JORDI BLAU	MANRESA CBF 2 C.T. PRE-INFANTIL FEM	PAV. C.E.B. SANT JORDI CERVANTES S/N

DATA	HORA	EQUIP LOCAL	EQUIP VISITANT	CAMP DE JOC
3/12/22	17:30	BASQUET SANT PERE FEMENÍ	MANRESA CBF 2 C.C. JÚNIOR FEM NIVELL A	SANT PERE TERRASSA MAJOR DE SANT PERE, 63
4/12/22	10:30	CB IGUALADA MFB	MANRESA CBF 1 C.T. MINI FEM 1R ANY	POLIESPORTIU LES COMES CARLES RIBA S/N
4/12/22	10:45	FEMENÍ OSONA "NEGRE"	MANRESA CBF 1 C.T. CADET FEM PROMOCIÓ	PAV. CASTELL D'EN PLANES PLAÇA DEL PARE MILLAN, S/N
4/12/22	11:00	KUBICAT CBF CERDANYOLA	MANRESA CBF U17 C.C. JÚNIOR FEM 1R ANY	PARC ESPORTIU MUNICIPAL GUIERA AV. GUIERA, 6-8
4/12/22	17:45	CONTROL GROUP - UE MATARÓ FM - CAF	MANRESA CBF U16 C.C. CADET FEMENÍ PREFERENT	PALAU D'ESP. JOSEP MORA MATARO PASSEIG CARLES PADROS, 12
4/12/22	17:45	CONTROL GROUP - UE MATARÓ FM - CAF	MANRESA CBF U16 C.C. CADET FEMENÍ PREFERENT	PALAU D'ESP. JOSEP MORA MATARO PASSEIG CARLES PADROS, 12



La cistella de Nadal per empreses compromeses

Lots i cistelles amb valor social

Sol·licita informació sense compromís

 938 272 300

 comercial@ampans.cat

Un projecte social de:
AMPANS



AMB EL SUPORT DELS NOSTRES SPONSORS I COL·LABORADORS

SPONSORS

VITALDENT

PORC DE PALOU

GPU
PUBLICITAT URBANA
IMPRESSIÓ DIGITAL

FELIU
CONSULTORS

 **Simon**
mobles d'oficina

 **SPAR**
by Roges

 **ESPAI**
ESCOLA
MANRESA

 **mutuacat**
fem salut, fem país

COL·LABORADORS

UMANRESA
UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL
DE CATALUNYA

 **FUB**
FUNDACIÓ
UNIVERSITÀRIA
DEL BAGES

 **AMPANS**

#JuguemJuntos