EDICIÓ Nº 4 - ABRIL 2022

PER MANRESA CLUB BÀSQUET FEMENÍ

UNIVERS MCBF

REVISTA DIGITAL DE LA DONA ESPORTISTA I EMPRESÀRIA

Propietats nutricionals de la carn de porc

MAFRICA

ENTREVISTA

TACKO SY I MARIEME DIALLO

JUGADORES SENEGALESES DEL MCBF

MCBF: PER QUÈ FER EQUIP AMB NOSALTRES?

PRESENTEM AL JÚNIOR 1

NOU BMW SERIE 2
ACTIVE TOURER
M VE 291E
218d teu amb
entrega
immediata
des de
454,84€
al mes*

MCBF:
PER QUÈ FER EQUIP AMB NOSALTRES?

Referència del bàsquet femení a la Catalunya Central

Visibilitat per tot Catalunya i forta presència a les xarxes

Compromís i aposta pel bàsquet i l'esport femení

Tendència ascendent pel que fa a jugadores i rendiment esportiu

Objectiu de participar en competició estatal en un termini de 3 anys

Identificació amb els valors del treball, esforç, humilitat i ambició per seguir creixent

PRESENTACIÓ DEL JUNIOR 1

MIQUEL PUELL
ENTRENADOR

ARNAU ESPIGARES
SEGON ENTRENADOR

JÚLIA BERGAS #12

ALBA ARNAU #10

JUDIT PORTELLA #0

NÚRIA MASQUÉ #6

MÒNICA REVERTER #7

BLANCA DEOLA #31

MARTA CANO 11 #

MAR VILALTA #17

ABRIL RUA #4

CLÀUDIA GRANÉ #5

VITALDENT

WHITE DAYS

SOLO del 20 al 30 de abril

de descuento* en tu tratamiento dental

MANRESA
Paseo de Pere III, 68
938 74 85 88

MANRESA
Calle Nou, 47
931 70 62 97

*Promoción valida del 20/04 al 30/04/2022. No acumulable a otros descuentos y/o promociones ni tipos de financiación subvencionados por Vitaldent. Registro Sanitario: E08978632, E08978632.

ENTREVISTA

TACKO SY I MARIEME DIALLO

JUGADORES DEL MCBF

Vosaltres ja jugàveu a bàsquet al Senegal, oi? En quin equip i quina era la vostra posició a la pista?

Marieme: Sí, clar, jugava al Senegal, en la posició 5.

Tacko: Sí, jugava a bàsquet al Senegal. Un "read and react". Jugava en la posició 5.

Quines diferències heu trobat entre el bàsquet del vostre país i el d'aquí tant en l'àmbit tècnic com de ritme d'entrenaments?

Marieme: Noto diferències sobretot en la part tècnica. Aquí es treballa més aquest aspecte. Sou més professionals. No vull pas dir que al Senegal no en siguem, però és cert que aquí t'ensenyen fórmules noves, al Senegal potser es treballa més la tècnica individual, mentre que aquí es treballa més en equip.

Tacko: Hi ha una gran diferència. Per exemple, en l'àmbit dels mitjans des que vaig arribar, em puc entrenar en molt bones condicions.
A nivell tècnic, al tenir molt bons entrenadors, em corregeixen constantment. Els dos primers mesos no varen ser del tot fàcils, però en arribar el tercer mes, vaig començar a millorar molt, sobretot físicament.
A nivell d'entrenaments, són molt intensos, així i tot, intento fer el millor, sobretot a nivell de concentració per donar el millor de mi mateixa.

Havíeu mai sentit a parlar de Manresa o bé de Catalunya?

Marieme: De Catalunya sí! N'havia sentit a parlar. De Manresa no, sincerament.

Tacko: No, no havia sentit a parlar de Catalunya ni de Manresa; jo creia que aprendria espanyol, però en arribar, me'n vaig adonar de seguida que el què aprendria seria el català.

Com us imaginàveu que seria el lloc on aniríeu a jugar i a viure abans de venir?

Tacko: Al principi bé, molt bé, molt contenta de venir a Barcelona. Un cop vaig aterrar al Marroc, només volia arribar a Barcelona. Al cap de dos mesos, feia moltes ximpleries. De sobte, vaig adonar-me que aquest comportament era perquè trobava a faltar la meva família, sobre tot el meu pare... Pel que fa als reptes, necessitem poder disposar de més hores i millors horaris de pistes per treballar amb més qualitat. També volem captar més entrenadores, en femení i, aquest punt, és molt important. En tenim algunes, però en volem més i que puguin estar portant equips de rendiment.

Què significa per a vosaltres aquesta nova etapa?

Marieme i Tacko: Aquesta nova etapa, per a mi significa poder fer la meva vida tota sola, sobretot a nivell d'estudis, aprendre i parlar noves llengües; cert que no tenia amics, no coneixia ningú, però si, el coneixement d'un nou món.

Com ha estat aquest primer període de temps de tres mesos? Parleu-me de les coses més fàcils i de les més difícils.

Marieme: Per mi una de les coses més fàcils és la llengua. No vull pas dir que en sigui de fàcil, no obstant això, en viure aquí i en intentar adaptar-me el màxim possible, així com la similitud amb el francès, tot plegat, em facilita el seu aprenentatge.
Pel que fa a la integració, hi treballem de la millor manera possible. És un xic complicat estar tan lluny dels teus pares i família. Però intento gestionar-ho de la millor manera possible. Pensem molt en les nostres famílies, no obstant això, tot aquest l'esforç crec que val la pena. Rebem molt a canvi també!

Heu trobat una diferència rellevant en l'àmbit cultural, en l'alimentació o en altres aspectes?

Marieme: Quant a l'alimentació, és molt diferent. Hi ha coses que tot i que realment intento menjar-ho, almenys ara a la primera etapa, em costa; bé, m'és impossible.

D'altra banda, culturalment, nosaltres tenim unes creences diferents i no les podem canviar per arrels culturals. Som musulmanes i és una cultura diferent. Però, per descomptat, acceptem i respectem totalment la vostra. És l'única manera de conviure i d'evolucionar.

Tacko: Sí, hi ha una gran diferència pel que fa a l'alimentació, la cultura, les rutines de vida, la religió i els mètodes educatius.

Quins són els vostres objectius a nivell esportiu?

Marieme: Jo vull arribar a ser una jugadora professional. És el primer punt en el meu llistó.
Vull també tenir la meva independència, establir la meva pròpia empresa, arribar a ser una dona emprenedora i ser respectada com a persona.

Tacko: En aquest moment, tinc una única finalitat a nivell esportiu, que és el d'arribar a jugar la copa en el termini d'un any i sobretot amb el MCBF.

Estudieu a l'escola Oms i de Prat. Com avança el vostre aprenentatge? Teniu algun tipus de dificultat amb la llengua catalana quant a la comprensió de tot allò que estudieu?

Marieme:L'escola on anem, Oms i de Prat, és d'alta qualitat. Fa només 3 mesos que som aquí; ens han ajudat moltíssim a què poguéssim aprendre la llengua de manera immediata. Hi ha molt bons professors. Però parlen tan de pressa que acabes no entenent res en certs moments!
El primer dia d'anar a l'escola, vaig dir que faria Tecnologia i realment no sabia on em ficava. Llavors, vaig decidir-me per les matemàtiques, ja que en aquesta assignatura la llengua no hi interfereix massa i, per descomptat, perquè també m'agrada. També m'agrada física i química.
I els alumnes d'Oms i de Prat ja són una altra cosa... A vegades, sobretot al principi em fatigaven, suposo que pel canvi tan gran en tot; però passats uns pocs dies tot va anar bé; molt gentils i adorables!

Tacko: Sí, estudio a l'escola Oms i de Prat. I si, el nostre aprenentatge cada dia és millor. Durant el primer mes vaig tenir dificultats amb l'idioma, però avui en dia l'entenc gairebé perfectament i ja començo a parlar-lo.

Quines són les vostres assignatures preferides?

Marieme: Adoro les matemàtiques, la física i la química!

Tacko: No puc encara parlar d'assignatures preferides perquè estic descobrint-ne de noves. La robòtica, la tecnologia i les arts plàstiques, m'interessen molt. Crec que podré escollir bé durant el curs vinent quan ja tindré un coneixement més ampli.

Si poguéssiu demanar un desig, quin seria?

Marieme: Si hi hagués una cosa que pogués demanar, simplement seria que ens consideressin com a persones que han pres la decisió de marxar per arribar a fer allò que desitgem, deixant-t'ho tot enrere. No voldria tenir cap problema. És tot molt fàcil quan hi ha enteniment, quan ens acompanyen.

Tacko:En realitat, no tinc cap desig per a mi mateixa. El que si desitjo arribar a ser una bona persona i poder oferir una vida millor a la meva família. Tinc tres germans i tres germanes; els grans ja han acabat els seus estudis. Jo, sent la mitjana, voldria que els meus germans petits tinguessin l'oportunitat d'anar a una escola privada i arribessin a tenir una millor vida. Aquest és el meu desig.

Després de la vostra arribada, vàreu connectar amb alguna o algunes persones en particular?

Marieme: Si! La que jo anomeno tieta Eva! Per a qualsevol dificultat, petita o gran, sempre hi és, donant suport i ajudant-nos. És magnífica, adorable. No la puc ni definir Quan parlo d'ella, se m'il·luminen els ulls!

Tacko: Si, hi ha unes persones amb qui em sento com a casa: la presidenta -tieta Nina-, la seva germana -la tieta Eva- i els seus fills. També, jugadors com en Dylan. Puc dir que avui en dia és el meu germà d'aquí. Com si fos una dels meus germans. Em dóna molt bons consells tant esportius com personals, cosa que m'ajuda moltíssim.

mutuacat
fem salut, fem país

MUTUACAT
ET REGALA SALUT

ACCEDEIX GRATIS A SERVEIS MÈDICS I DENTALS BAREMATS DURANT UN ANY!

Escaneja'm

PROPIETATS NUTRICIONALS DE LA CARN DE PORC *by* MAFRICA

La carn de porc de qualitat és un aliment de gran valor en totes les etapes de la vida pel seu important contingut en proteïnes d'alt valor biològic, i perquè ens aporta diversos minerals com el potassi, fòsfor, zinc i ferro.

A més es font important de vitamines del grup B:

- **Vitamina B1 (tiamina**) – el porc és la carn amb més quantitat d'aquesta vitamina, participa en l'absorció de glucosa per part del sistema nerviós i intervé en el seu correcte funcionament.

- **Vitamina B2 (riboflavina)** – Important pel creixement corporal i la producció de glòbuls vermells.
  Ajuda a prevenir l'anèmia i a mantenir bona visió i la pell saludable.

- **Vitamina B3 (niacina)** – És una vitamina antioxidant, per tant, antienvelliment i per prevenció de cataractes.
  Va bé pels problemes de circulació.

- **Vitamina B12 (Cobalamina)** – De manera natural es troba quasi exclusivament en quantitats aprofitables en aliments d'origen animal: és important pel metabolisme, ajuda a la formació de glòbuls vermells a la sang, i al manteniment del sistema nerviós central.
  Els nivells baixos de B12 poden causar: Anèmia, pèrdua de l'equilibri, debilitat, formigueig en braços i cames.

En el cas dels esportistes, que tenen uns requeriments nutricionals específics, la carn de porc magre assegura el subministrament d'aminoàcids essencials.
A més la seva destacada aportació de vitamines del grup B ajuda a disminuir el cansament i la fatiga, i la resta de minerals (ferro, potassi, zinc) contribueixen al bon funcionament dels músculs.

AQUESTA PRIMAVERA ESTRENA MOTO NOVA

- B M W C 4 0 0 G T -

AMB ENTREGA IMMEDIATA

DES DE
96,95€/mes*

A M B T O P C A S E
D E R E G A L !

BMW MOTORRAD
MOTOR MUNICH CADI

*El model visualitzat pot no coincidir amb el ofertat.

SPONSORED BY

MOTOR MUNICH CADÍ

BMW MOTORRAD

VITALDENT
Volem veure't somriure

PORC DE PALOU
MAFRICA

mutuacat
fem salut, fem país

UMANRESA
UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL
DE CATALUNYA

FUB
FUNDACIÓ
UNIVERSITÀRIA
DEL BAGES

SPAR
by Roges

ESPAI
BELLESA
MANRESA
www.espaibellesa.cor

cal manel
1987
CTRA. CARDONA, 4 MANRESA
Es tan fàcil...

HEALTHY & DELICIOUS
HAPPY POKE

Simon
mobles d'oficina
• Josefina Puig Gubianes

FELIU
CONSULTORS

ENGINYERS | MANRESA
COL·LEGI PROFESSIONAL | ASSOCIACIÓ
ENGINYERS TÈCNICS INDUSTRIALS | GRADUATS
MANRESA | CATALUNYA CENTRAL

AMPANS
Junts fem futur

#JuguemJuntes