

Pilota a terra ⁴⁹

Entrevista Parlem amb Luis García, entrenador del Juvenil A

Club Carles Domènech, nou director executiu de l'entitat

Femení Montse Quesada, primera excervesera a debutar a Primera Divisió



“LA DAMM ÉS UN CLUB
IMMILLORABLE”

Luis García valora la primera part de la temporada i l'evolució del seu equip



— CACAO —
LOVERS
by
Cacaolat



EDITORIAL



Nou repte, la mateixa il·lusió

Em permeteu que aquesta vegada, i només aquesta vegada, parli en nom propi i no en nom de la revista del Club. Fa més de quaranta anys que el meu hàbitat natural, juntament amb el pis dels meus pares a Gràcia i l'escola, era el camp de futbol del carrer La Selva. Per mi, i per molts de la meva generació, el camp de l'AEDA. Allà hi vaig passar gran part de la meva felicitat infantil i adolescència. Hi vaig deixar molts companys, uns quants amics i més victòries que derrotes. És difícil pensar que un cop has sortit de la Damm hi puguis tornar. Evidentment, jo no ho pensava. Va ser l'any 2003 quan vaig rebre una trucada de Francesc Nebot convidant-me a formar part d'un selecte grup d'exjugadors per organitzar part de la celebració del 50è aniversari del CF Damm. En aquell moment jo no ho sabia, però aquella trucada em va canviar la vida.

Un cop finalitzades les celebracions i d'escriure el llibre commemoratiu 'La Damm fa història', Ramon Agenjo i Ramon Armadàs, patrons-directors de la Fundació Damm, em van convidar a seguir col·laborant amb el club de futbol per crear el departament de comunicació del CF Damm, i posteriorment el de la Fundació Damm. Vam parir la revista Pilota a terra per donar visibilitat i valor a tota la feina que es fa al Club. A poc a poc, vam anar creixent en l'entorn digital, amb la creació i consolidació dels canals de Twitter, Instagram, YouTube i la pàgina web, fins a convertir-nos en una referència en el tractament de la informació d'un club de futbol. Actualment, podem estar orgullosos de la capacitat comunicativa que té el CF Damm.

Ara, i a petició un cop més de Ramon Agenjo, em veig obligat i honorat de fer un pas endavant i assumir el càrrec de director executiu del CF Damm. D'entrada, el càrrec imposa una mica, però coneixent com conec de primera mà el capital humà del Club estic convençut que ho farem bé. Tenim molts reptes al davant i estic segur que tothom que estima la Damm estarà orgullós i orgullosa de la feina que farem. Desitjo que tinguem sort. Ens hi deixarem la pell. ●

Carles Domènech i Quintana

SUMARI

04

Entrevista

Luis García analitza l'evolució del curs del Juvenil A

08

Institucional

Carles Domènech és nomenat nou director executiu del CF Damm

10

Els nostres equips

Crònica del primer tram de la temporada 2019/20

26

Debut històric

Montse Quesada, primera jugadora a arribar a l'elit

28

Beques Fernando Coll

Tercera entrega de l'ajuda dels estudis dels esportistes



Damm
Fundació

CRÈDITS

Edita: Fundació Damm.
Direcció: Ignasi Cardó.
Coordinació i redacció: Departament de Comunicació CF Damm.
Edició: Elena Ortiz.
Fotografies CF Damm: Ignasi Cardó.

Disseny i maquetació: Barnils i Associats.
Impressió: Gráficas San Sadurní, sl. u.
Dipòsit legal: B-10264-2005.
Agraïments: Òscar Cosials, Manuel Martín, Pep Morata, Jordi Play, David Ramírez, Denis Doyle i FCF.
Contacte: premsa@cfdammm.com



ENTREVISTA



PARLEM AMB

LUIS GARCÍA

En la seva primera experiència com a entrenador, LUIS GARCÍA (Oviedo, 1981) està liderant una gran temporada del Juvenil A a Divisió d'Honor, a la vegada que rep multitud d'elogis del futbol base català. "El meu model de joc es basa a ser protagonista, voler la pilota i tractar de generar superioritats". Repassem com està sent aquest procés amb el tècnic cerveser.

PER **IGNASI CARDÓ** I **CARLES DOMÈNECH**



Quin balanç fas de la primera part de la temporada?

Estic molt content, gaudint moltíssim. Crec que el més important és que els nois estan evolucionant molt bé i molt ràpid. Per això venim, per tractar de seguir formant-los, ajudar-los a millorar i a entendre més el joc.

En quin aspecte del joc has notat que els teus jugadors han millorat més respecte als primers entrenaments a la pretemporada?

Quedar-me amb un de sol seria injust, crec que han millorat en tot. Sobretot, qui més ho nota és la gent que els veu cada mes o cada tres setmanes. Nosaltres, [el cos tècnic] hi ha coses que fan que les donem per normals perquè els veiem cada dia, però els qui els veuen de tant en tant diuen que han evolucionat moltíssim i ho estem notant. I ells segur que també, encara que de vegades no se n'adonin.

Ara que ja fa uns mesos que hi treballes, què és el que més t'està agradant de la Damm?

M'està agradant tot, crec que és un club immillorable. No podia haver triat un club millor per començar a entrenar. És cert que tenia grandíssimes referències, però crec que la realitat ha superat tot el que m'havien comentat. A la Damm tot són facilitats. I en l'aspecte humà m'han fet créixer moltíssim, no només com a entrenador, sinó com a persona.

El Club que t'has trobat era el que t'imaginaves?

No, encara més. És un club professional en futbol



L'entrenador, en una entrevista.

formatiu. Crec que això s'ha de posar en gran valor i jo, per sort, sóc aquí i estic gaudint molt i evolucionant també com a entrenador.

T'esperaves aquest nivell de la competició?

Sincerament, no sabia molt bé on érem. Quan vens del món professional, més o menys pots tenir una idea del nivell que hi ha. Per això, a la gent que coneixia el nivell del futbol base li preguntava com ens veia, en quin nivell estàvem... al cos tècnic també els preguntava i ells em deien que creien que estàvem bé. Tenia aquesta incertesa, i és molt important com a entrenador saber en quin moment i com estàs respecte a la categoria a la qual t'has d'enfrontar. La Divisió d'Honor és preciosa i súper competitiva, i cal gaudir-la i competir-la al màxim.



Luis García donant indicacions.

Quins són els teus principis com a entrenador de futbol base?

Quan tractes de formar t'oblides una mica del resultat. Personalment, per com veig el futbol es tracta d'ensenyar als nois ja no només una idea de joc, sinó a entendre el joc com a tal, què està passant al partit, més enllà de sistemes o d'una estructura determinada. El més important és que interpretin què passa. A partir d'aquí, poden prendre millors decisions. Una de les eines que intento utilitzar és preguntar-los molt què està passant, com podem generar situacions i crear superioritats. A mesura que van passant els mesos, veus que et van contestant correctament.

Tu que has estat futbolista professional, t'ha costat deixar de prioritzar el resultat abans que l'estil de joc en aquest club on tenim una identitat molt definida?

No, no m'ha costat perquè jo crec molt en el procés, més que en el resultat. Dins de la meva idea de joc (que no té per què ser la millor del món perquè hi ha moltes maneres de jugar a futbol), si no seguim el meu procés i guanyem no em quedo satisfet perquè no és la manera que jo busco per guanyar. A partir d'aquí, quan jugues bé, i a jugar bé se li pot dir de moltes maneres (al meu model de joc és ser protagonista, voler la pilota, tractar de generar superioritats, i trobar espais i homes lliures), i guanyes, és meravellós. Quan jugues d'aquesta manera i perds, no marxo enfadat perquè crec que

el procés és l'adequat. Evidentment has de millorar, no hi ha dubte, independentment que guanyis 3-0 o perdis 1-4. Sempre cal millorar.

Creus que l'exigència que tens actualment serà la mateixa quan arribis a una banqueta de Primera?

Crec que l'exigència se l'ha de marcar un mateix. Jo sóc tremendament exigent amb la meva feina i amb tot el que faig, i de la mateixa manera ho sóc amb els jugadors. És l'única manera de millorar. La sort que estic tenint ara amb la gent que dirigeix aquest club i que tinc al meu voltant és que no es fiquen en res i t'ajuden en tot el que poden. Tinc clar que en l'àmbit professional serà diferent. Pel que fa a exigència personal i col·lectiva, serà la mateixa com a mínim.

El teu desig per al 2020?

Molta salut per a tothom. Per a la meva família, per a la família Damm, pels meus jugadors i per a tots, perquè sense salut no podem fer absolutament res. A partir d'aquí, tenint salut podem treballar i exigir-nos al màxim, i somiar i gaudir molt alt! ●



Escaneja el codi QR amb la càmera del teu dispositiu mòbil per veure l'entrevista en vídeo.

LUIS GARCÍA PARTICIPA EN EL 8è DIA DE L'ENTRENADOR

El tècnic cerveser va formar part de la taula rodona 'Futbol base d'elit: l'esglaió clau en el desenvolupament' amb els entrenadors de Divisió d'Honor Juvenil Franc Artiga (Barça), Luis Blanco (Espanyol) i Dani Poyatos (Real Madrid), organitzada per la Federació Catalana de Futbol.

L'entrenador asturià va declarar que una de les tasques més importants dels entrenadors és ser gestors d'emocions. "Un dels grans problemes d'aquesta societat és gestionar la frustració dels joves", va exposar García. "Estan acostumats a tenir-ho tot molt fàcil, a un sol clic. Han d'aprendre a crear una sèrie d'hàbits per aconseguir els seus objectius". Materialitzar-ho no és senzill, sobretot amb la irrupció de les xarxes socials i la dependència dels telèfons mòbils. "Intentem que els jugadors mantinguin els peus a terra, però no podem controlar-ho tot. No és la nostra tasca", va remarcar García.

En aquest sentit, l'entrenador del Juvenil A va expressar la importància



La taula rodona del 8è Dia de l'Entrenador.

de formar un equip més enllà d'un grup de persones. Segons Luis García, "el futbol és un esport col·lectiu amb molt egoisme personal. Jo era el primer egoista quan jugava. Amb el temps vaig anar comprenent més els entrenadors. Intento construir un equip que treballi pel benefici de tots, perquè considero que els jugadors guanyen partits, però els equips guanyen campionats".

Si alguna cosa està demostrant Luis García en els pocs mesos que porta a la Damm és ser un entrenador molt proper amb els seus jugadors. "M'agrada molt preguntar-los abans d'intervenir, que em donin solucions i m'ajudin a interpretar. Jo amb 17 anys no entenia res de què estava passant, i tant de bo hagués tingut entrenadors del nivell que hi ha actualment", va reconèixer el tècnic. ●



García, Cruyff, Domènech i Israel López.

Carles Domènech modera un debat sobre l'estil de joc

La jornada va finalitzar amb la ponència 'Com implementar una filosofia de joc propi en un futbol diferent', impartida per l'entrenador del Chongqing Lifan xinès, Jordi Cruyff, juntament amb el seu segon, Carlos García. El director executiu del Club, Carles Domènech, va compartir escenari amb els tècnics i va participar-hi realitzant diferents preguntes. ●



El president Ramon Agenjo i Carles Domènech.

CARLES DOMÈNECH, NOU DIRECTOR EXECUTIU DEL CF DAMM

El president del CF Damm, Ramon Agenjo, va nomenar Carles Domènech director executiu del Club. Domènech, fins ara màner esportiu i director de comunicació de l'entitat, assumeix aquest càrrec de nova creació que el converteix en el màxim responsable del CF Damm. Amb aquest nomenament, Carles Domènech passa a coordinar diferents àrees de responsabilitat del Club com l'Àrea Econòmica Administrativa, dirigida per Francesc Nebot; els Serveis Mèdics, encapçalats pel Dr. Carlos Barcons; i l'Àrea Esportiva, liderada per Albert Puigdollers.

“Conjuntament amb la junta directiva, hem decidit que Carles Domènech era la persona idònia perquè és un home de club que coneix la institució des de tots els àmbits.

Ha estat jugador, director de comunicació i màner esportiu”, va valorar el president Agenjo. “Creiem que aquest pas servirà per finançar la Damm en la seva tasca de formar persones a través de l'esport”. El president va destacar que amb la incorporació de Carles Domènech a la direcció executiva “volem refermar el compromís de Damm amb el club de futbol, ratificant l'aposta per l'esport de base i consolidant el futbol femení amb un dels seus màxims impulsors dins de l'entitat. La vessant humana i el tarannà proper de Carles Domènech són fonamentals en un club formatiu com el nostre”.

Després del seu nomenament com a nou director executiu del CF Damm, Carles Domènech va declarar que “aquest pas no l'hauria fet en cap altre club. Al president Agenjo no li podia dir que no”. “A mi m'agrada la pilota, la gespa i la comunicació. Ara, li afegiré la gestió”, va expressar Domènech, qui va afegir que “la meua prioritat és que la gent sigui feliç al Club competint cada cap de setmana i, si és possible, guanyant”. Finalment, el nou director executiu va remarcar que “volem seguir potenciant la tasca socioeducativa de la Damm i fer compatible la formació humana dels joves esportistes amb la competitivitat ben entesa dins i fora del terreny de joc”. ★



El nou director executiu veient un partit de la Damm al Municipal d'Horta.



Carles Domènech en la seva etapa de jugador l'any 1980.

Sobre **Carles Domènech** a Damm

Carles Domènech va ser jugador del CF Damm durant set temporades. L'any 1979, en l'acte de celebració del 25è aniversari del Club, va ser l'encarregat de llegir un discurs en representació dels futbolistes de l'entitat i de lliurar un record commemoratiu al president Josep Barcons. Vint-i-cinc anys més tard es va incorporar, convidat pel Club, a la comissió d'exjugadors que van col·laborar en l'organització dels actes del 50è aniversari. A més, va escriure el llibre 'La Damm fa història. Cinquanta anys del CF Damm'.

Un cop acabat el període de celebracions, els consellers de Damm Ramon Agenjo i Ramon Armadàs van encarregar-li la direcció del departament de comunicació del CF Damm, i posteriorment del de la Fundació Damm. Des d'aleshores, i sota la seva direcció, s'han creat diferents publicacions i canals comunicatius per donar difusió i visibilitat a totes les accions del club de futbol i de la fundació.

Amb la incorporació de Ramon Agenjo a la presidència del CF Damm, Domènech es va convertir en l'assessor esportiu del president, i posteriorment en el mànager esportiu de l'entitat. Ara, assumeix el repte de dirigir el club de la seva vida. ★

Jugadors: Pol, Pau Castillejo, Édgar, Habibu, Jan, Xavi, Alan, Àlex, Ian, Mauro i Pau Tort
Staff: Àlex, Rubén i Marc

Camp: **Vall d'Hebrón - Teixonera**
C/ Granja Vella, 10-12



Ian encara el seu oponent. A baix, Habibu, Jan i Pol celebren un gol.

Gaudint del procés de formació

El rendiment de l'equip ha anat de menys a més durant el transcurs de la temporada gràcies al treball i a la constància en els entrenaments. Aquest grup gaudeix d'uns jugadors que generen un molt bon ambient de treball i mostren una gran predisposició per aprendre i millorar constantment en tots els conceptes del joc, fet que es demostra cada setmana en els partits d'aquesta exigent categoria. Els nois estan disposats a seguir amb aquesta dinàmica de treball durant els entrenaments per seguir millo-

rant en l'aspecte individual en els conceptes ofensius i defensius, i per mostrar un joc atractiu cada cap de setmana, amb l'objectiu d'aconseguir els reptes marcats a l'inici pel cos tècnic i els jugadors. Per tant, està sent una temporada satisfactòria on els jugadors estan aconseguint adquirir nous coneixements futbolístics i ho estan fent gaudint del procés, on ells mateixos poden veure que l'esforç i la dedicació durant el dia a dia està tenint les recompenses cada cap de setmana al terreny de joc, imposant-se a rivals d'un any més gran. ●



Jugadors: Sergi, Hugo Corbacho, Bangaly, Érik, Silvio, Eloi, Pere, Aday, Hugo Soto, Banna i Max
Staff: Marc Sánchez, Marc Soler i Sergi

Camp: **Vall d'Hebrón - Teixonera**
C/ Granja Vella, 10-12



Marc Sánchez aprofita una pausa per ajustar l'equip. A baix, Bangaly guanya la posició.

Exigència màxima des del primer dia

L'equip ha estat a un nivell molt alt des de la pretemporada. Va començar el curs amb grans resultats i una evolució en el joc cada cop més elevada, i fins a la jornada 9 era líder a la lliga. L'exigència dels equips de la part alta és màxima i el Benjamí A ha fet una de les millors primeres voltes dels últims anys quant a joc, puntuació i diferència de gols, però al contrari que en temporades anteriors, hi ha dos equips que també compten la puntuació del cap de setmana de tres en tres i no deixen marge d'error a

l'equip, que és el segon classificat després d'aconseguir una victòria de prestigi contra el Barça. L'evolució dels nens està sent alta i cada cop entenen millor el joc, dominen més recursos tècnics i es relacionen millor amb els seus companys. L'esforç que posen a cada entrenament per millorar és clau en aquesta progressió. Els tècnics esperen que els jugadors continuïn gaudint entrenant i segueixin millorant, mantenint l'esforç com fins ara, i sent dominadors del joc actuant amb els valors d'esportivitat que aquest club inculca. ●



Jugadors: Mudathir, Pol, Joan, Unai, Hugo, Xavier, Adrián, Nicolás, Alexander i Roger
Staff: Adrián, Iván i Elena

Camp: **Vall d'Hebrón - Teixonera**
C/ Granja Vella, 10-12



Mudathir, Hugo i Xavier, després de marcar un gol. A baix, Unai disputa l'esfèrica.

Evolució i creixement progressiu

Aquest equip de nova creació va començar la temporada ple de ganes i il·lusió. Els nens van necessitar un període d'adaptació per conèixer-se entre ells i fer-se amb el sistema de joc, les posicions al camp i els nous entrenadors. Tot això va comportar una pretemporada força irregular que va anar millorant a mesura que avançaven les setmanes. L'equip va començar a progressar gràcies a la gran actitud per part de tots els integrants i a la cohesió entre els jugadors dins del terreny de joc. Fruit d'aquest

treball, l'equip no ha cedit cap punt en les jornades de lliga disputades fins ara i és el líder destacat de la categoria, complint amb les fites fixades a l'inici. L'expectativa pel final de temporada és mantenir aquesta bona dinàmica de joc i resultats, i ajudar que els jugadors segueixin gaudint al màxim d'aquest any, a la vegada que evolucionen en l'aspecte individual i col·lectiu. L'objectiu és que el màxim d'integrants d'aquesta plantilla puguin competir a Preferent l'any vinent un cop certificat l'ascens de categoria. ●



Jugadors: Eric, Moha, Marc, Bakary, Biel, Julen, Xavi, Àlex, Ethan, Enzo i Pol
Staff: Pol, Marcos i Alejandro

Camp: **Vall d'Hebrón - Teixonera**
C/ Granja Vella, 10-12



Enzo dirigeix l'acció ofensiva. A baix, Marc travessa la línia de mitjos.

Deleitant-se amb un any d'ensomni

La temporada d'aquest aleví de primer any, que competeix a una divisió contra molts equips de segon any, està sent gairebé immillorable. Desplegant un joc associatiu, vistós i atrevit, l'equip ha aconseguit la victòria en tots els partits menys en dos, sumant una gran quantitat de gols a favor que el fan ser el màxim golejadore de la competició, i que l'han situat, inesperadament, al capdamunt de la taula. Tots aquests registres han superat les expectatives fixades pels tècnics el mes de setembre. A l'objectiu de

millorar i progressar com a jugadors i com a persones se li ha sumat, sorprenentment, el somni d'aixecar el títol de lliga a final de temporada. El curs futbolístic d'aquests nois ja és excel·lent, però la possibilitat d'acabar amb aquest guardó acabarà dictant si estem davant d'una temporada d'ensomni. Gaudir del futbol i de l'esport des de la victòria, i anar assolint nous conceptes del joc per créixer com a esportista ha acabat produint una gran dinàmica de treball en tot el grup que, ara per ara, fa d'aquests nois un equip imparable. ●



Jugadors: Oriol, Hugo, Arnau Borrell, Marc, Biel, Dimas, Roger, Alberto, Arnau Pi, Alieu i Ferran
Staff: Adrià, Aleix i Adrià

Camp: **Vall d'Hebrón - Teixonera**
C/ Granja Vella, 10-12



Arnau Borrell puja a l'atac. A baix, Alieu lluita pel control.

Complint objectius amb regularitat

A la pretemporada, l'equip va haver de passar per una fase d'adaptació després de participar en diferents partits i torneigs on no va aconseguir els resultats desitjats, tot i estar segurs i convençuts que s'havia de ser pacient perquè tot comporta un procés. El debut dels nois en la competició domèstica tampoc va ser l'esperat, però el grup va seguir treballant en la mateixa línia sense defallir. A partir d'aleshores, l'equip es va refer i va anar de menys a més, demostrant una millor versió en les jornades

posteriors. La primera derrota de la temporada va arribar contra el FC Barcelona, després de disputar-li de tu a tu pràcticament tot el matx. L'Aleví B va endollar-se a una gran dinàmica de joc per encadenar 10 partits consecutius puntuant i acabar la primera volta en segona posició, guanyant a tots els seus competidors directes. Jugadors i tècnics encaren el tram final de competició amb l'objectiu de sumar els màxims punts possibles per arribar al final del curs futbolístic amb possibilitats de competir pel Campionat de Catalunya. ●



Jugadors: Clinton, Jean-Baptiste, Famory, David, Éric, Carlos, Pau, Marco, Lluc, Max i Jan
Staff: Marc, Dani, Cristian i Lorena

Camp: **Vall d'Hebrón - Teixonera**
C/ Granja Vella, 10-12



Pinya de l'equip abans d'iniciar el matx. A baix, Jean-Baptiste aguanta la pressió.

Any per aprendre, gaudir i competir

L'equip va començar a rodar amb moltes cares noves i una pretemporada exigent que tenia dos objectius clars: que els jugadors es coneguessin entre ells i que interioritzessin la responsabilitat de formar part d'aquest club. El procés de formació està sent positiu i va arrencar de manera força contundent, competint contra els millors oponents i encadenant diverses victòries consecutives. La primera volta va finalitzar sense acabar de trobar una estabilitat en el joc i l'equip va anar perdent pistonada amb els equips

capdavanters de la classificació. L'inici del segon tram de competició és esperançador i els nois es retroben amb la fluïdesa i els resultats. Els jugadors cada vegada estan més i millor adaptats al Club i el cos tècnic manté el compromís de seguir treballant i creixent fins a l'últim dia de la temporada, intentant assolir els objectius personals i esportius marcats. A més, la mirada ja està fixada a una transició al futbol 11 engrescadora que ha començat ben entrat el nou any i que haurà de garantir l'adaptació dels jugadors. ●



Jugadors: Adrián, Guillem, Pol Caramés, Oriol, Salim, Lassana, Manel, Gabriel, Brahim, Aleix, Cris, Amadou, Sergi, Mario, Adrià Muñoz, Pol Rico, Hugo, Adrià Rubira, Jairo, Óscar i Kilian
Staff: Dani, Roger, Genís i Paco

Camp: **Vall d'Hebrón - Teixonera**
 C/ Granja Vella, 10-12



Salim Dansokho encara un defensa. A baix, l'entrenador, Dani Ayats.

L'equip segueix en línia ascendent

Durant la primera volta, els nois han pogut comprovar l'exigència que requereix el grup d'Infantil Preferent, on gairebé tots els rivals compten amb equips de segon any i l'aspecte físic condiciona molt el joc. És un pas important per a ells, ja que el canvi de la modalitat de futbol 7 a futbol 11 no és gens fàcil. Els jugadors han hagut d'adaptar-se ràpidament a les dimensions del camp, al reglament, a la pilota, a tenir més companys i adversaris, i a nombroses modificacions tàctiques i tècniques. No obstant això, el cos tècnic

és conscient que no és un procés ràpid i, tot i tenir algunes dificultats, observa una gran evolució en totes les fases del joc, individualment i col·lectivament. Els jugadors són molt ambiciosos i en cada entrenament tenen la predisposició de créixer en tots els àmbits. És una etapa decisiva i són conscients que estan en línia ascendent per a millorar com a jugadors. Durant la segona part de la temporada, tots esperen mantenir aquesta progressió i que els jugadors puguin demostrar tot el talent que porten a dins. ●



Jugadors: Guillem, Rafa, Érik, Sasha, Héctor, Dereck, Cristhian, Ivan, Ricard, Xavier, Cesc, Mario, Ot, Idrissa, Mateo, Manu, Pol, Eishen, Joan Diego i Haowen
Staff: Roger, Àlex, Alberto i Alejandro

Camp: **Horta**
 C/ Feliu i Codina, 35



Mateo Sciancalepore condueix l'esfèrica. A baix, el porter Joan Diego Vásquez ordena l'equip.

Exemple d'evolució i creixement

L'Infantil A va començar un nou repte il·lusionant a la sempre exigent categoria de Divisió d'Honor iniciant la temporada amb dotze cares noves, en part, perquè un gran nombre de jugadors de l'extraordinària generació de 2006 campiona de Lliga s'han incorporat aquesta temporada a les pedreres de diferents clubs professionals. Aquest fet ha suposat la necessitat d'un llarg període d'adaptació per part de tots, tant dels jugadors com dels tècnics, la qual cosa ha comportat que, a la primera volta

de la lliga, a l'equip li hagi mancat certa constància, malgrat haver concedit només tres derrotes en les tres primeres jornades. Després d'aquest període d'irregularitat, i gràcies a la gran actitud i cohesió entre els jugadors, l'equip s'ha mostrat més sòlid en el joc i en el rendiment, i més determinant a les àrees. L'expectativa d'aquí a final de temporada és mantenir aquesta bona dinàmica de joc i de resultats fent que els jugadors segueixin evolucionant i millorant per tal d'assolir els objectius marcats per a l'última etapa d'infantil. ●



Jugadors: Adrià, Max, Xavier, Izan, Marc Delgado, Pol Elías, Àxel, Nabil, Camilo, Víctor, Aarón, Marc Monedero, Denis, Héctor, Adrián, Pol Pujol, Rodrigo, Mark, Nil i Jordi
Staff: Dani, Igna, Arnau, Rolando i Antonio

Camp: **Horta**
 C/ Feliu i Codina, 35



Adrián Picazo. A baix, Igna Falcés ajusta les línies.

Protagonistes en el joc

El Cadet B està quallant una bona temporada i està deixant grans tardes de bon futbol. L'equip ha mostrat intenció i ambició d'ençà que va començar a rodar, intentant jugar de forma ofensiva i valenta en cada moment durant tot l'any i buscant ser els protagonistes dins del camp. Gràcies a l'esforç dels jugadors i a la tasca dels tècnics, la plantilla està aconseguint lluitar per les primeres posicions de la lliga contra rivals un any més grans. A més, l'equip està superant les dificultats viscudes durant la

temporada amb un sentit de companyonia que els ha fet ser un grup exemplar i molt unit, sobreposant-se a les adversitats de forma molt positiva. Encarat ja el tram final del curs futbolístic, l'equip buscarà lluitar per quedar el més amunt de la classificació sense oblidar la valentia i el sentit d'equip que els ha fet ser un equip especial. I és que aquest no deixa de ser un dels objectius principals en aquesta etapa de formació, que els jugadors creixin dins del col·lectiu i que desenvolupin les seves capacitats individuals. ●



Jugadors: Álvaro, Víctor, Marc, Iker Bermúdez, Mamadi, Stéphane, Addisu, Pau, Lass, Félix, Pablo, Iker Merino, Eduard, Sergi, Mario, Abdellah, Mesfin, Àlex, Alejandro i Gerard
Staff: Aitor, Víctor, Xavi i Fernando

Camp: **Horta**
 C/ Feliu i Codina, 35



Mario Pérez treu la pilota. A baix, l'entrenador, Aitor Maeso.

Un equip unit i molt competitiu

Un inici amb moltes cares noves i un calendari molt exigent va fer que l'equip arranqués la temporada a poc a poc. Tot i començar amb un inici dubitatiu en el primer tram, les sensacions del joc de l'equip van anar creixent amb els partits i es van signar molt bones actuacions a camps complicats i contra rivals de gran nivell com Girona, Sant Andreu o Barça. A partir d'aleshores, la feina del grup setmana rere setmana va començar a donar els seus fruits, aconseguint grans resultats i desplegant un bon

joc. El Cadet A ha puntuat en tots els partits des d'octubre i va millorant la química entre els jugadors, assolint ser un equip ple de compromís, companyonia i esforç. Sense un objectiu marcat, però amb tota l'ambició possible, l'equip es troba classificat en la tercera posició, lluitant per aquesta plaça amb el Girona. L'èxit del grup implicarà seguir sent un equip treballador i humil, on tots els jugadors se sentin identificats amb la forma de jugar i de competir, i on el "nosaltres" estigui sempre per damunt de les individualitats. ●



Jugadores: Desi, Verónica, Carmen, Dunia, Judith, Raquel, Ari, Núria Marín, Alexia, Paula, Magda, Peke, Laia, Maria, Núria Pon, Pou, Lidia, Alba, Adriana, Serrat, Tostado, Uma, Vania i Valeria
Staff: Juli, Pitu, Èric, Alex i Uriach

Camp: **Vall d'Hebrón - Teixonera**
 C/ Granja Vella, 10-12



L'equip celebra el gol de Maria Pérez. A baix, María Tostado supera la pressió.

Números de rècord i títols en joc

Les noies estan realitzant una altra gran temporada. El Juvenil Femení ho ha guanyat tot i només ha caigut al camp del Barça (1-0) en un partit molt ajustat. Les cerveseres són les més golejadores i les menys golejades de la categoria. L'equip ha mostrat un bon joc en clar procés de millora. L'atac se centra en l'alternança entre el joc posicional i la transició ofensiva, mentre que la contundència al darrere està sent una de les seves forteses. Una altra de les claus del grup ha estat la convivència entre elles i el bon

ambient que es respira en els entrenaments i partits. La bona dinàmica facilita l'entesa al camp entre totes i ajuda a competir millor pels objectius. A més, són jugadores amb una gran capacitat d'aprenentatge i de treball. Tots aquests elements pronostiquen un final de temporada esperançador. L'equip està preparat per competir tots els partits que ha d'afrontar, sent protagonista amb pilota i a les àrees, i arriba al tram decisiu amb la il·lusió de tornar a lluitar fins al final per la Lliga i el Campionat de Catalunya. ●



Jugadors: Adarve, Àlex, Osama, Joel, Raúl, Sergi, Gual, Daniel, Yeraí, Nicolás, Marc Marí, Pol Molés, Jordi, Víctor, Arnau, Marc Pérez, Nil, Tomasa, Eric, João i Oriol
Staff: Gerard, Ramon, David, Ricard i Juan

Camp: **Horta**
C/ Feliu i Codina, 35



Osama Dellal controla amb l'exterior del peu. A baix, Raúl Giménez desplaça la pilota.

Creixent des de l'adversitat

Tot i completar una pretemporada encisadora, l'inici de lliga del Juvenil C va ser complicat. L'equip competia els partits, però la manca d'encert de cara a porteria i les concessions defensives van endarrerir l'arribada de les primeres victòries. Les lesions i la dificultat d'adaptació a una categoria contra rivals normalment de tercer any han fet patir un Juvenil C irregular que no ha deixat de portar la iniciativa del joc. L'equip ha millorat i ha anat trobant una certa estabilitat en els resultats, i afronta

el tram final amb l'objectiu d'escalar posicions en un grup marcat per la igualtat i la poca distància entre els equips de la zona baixa i els cinc primers. Al marge dels resultats, el paper del juvenil de primer any és donar continuïtat al procés de formació dels jugadors. L'equip està entrenant amb molta intensitat per preparar-se adequadament per progressar en els següents juvenils de l'entitat, fet que explica que la presència de jugadors als entrenaments del Juvenil A i B ha estat constant i satisfactòria durant tot l'any. ●



Jugadors: Alsina, Aaron Bocardo, Narcís, Cande, Bernat, Biel, Gerard, Fuentes, Aaron García, Hugo, Iván, Ashot, Jordi, Raúl M. Moreno, Raúl M. Sánchez, Lucas, Dorkis, Rubén, Joan, Serradell, Vega i Viciano
Staff: Genís, Marc, Carles, Pere i Juan Carlos

Camp: **Horta**
C/ Feliu i Codina, 35



Biel, Fuentes i Vega celebren un gol. A baix, Àlex Serradell, a punt de colpejar la pilota.

Una idea. Una passió. Un equip

Començada la segona volta del campionat, l'equip està situat a la zona mitjana de la taula classificatòria. El nombre d'integrants del planter actual s'ha reduït bastant respecte a l'inici de temporada a causa d'algunes baixes i lesions greus, però el grup es troba més cohesionat que mai, i els vincles i les relacions entre tots són cada vegada més fermes. Pel que fa als resultats, a l'equip li està costant ser regular a causa de la igualtat que presenta enguany la Lliga Nacional Juvenil. Tot i això,

i sumant que els inicis van ser complicats, el grup manté un bon nivell, sobretot en el joc que mostren els jugadors cada cap de setmana, que convida a ser optimistes de cara a poder millorar els resultats en el futur. Per sobre d'això, l'equip seguirà sent ambiciós fins al final, per defensar un futbol valent i atractiu independentment del context, afrontant des d'un punt de vista responsable i honest la competició i el mateix procés d'aprenentatge, i amb la il·lusió de fornir de la millor manera el futur planter del primer equip. ●



Jugadors: Alba, Avilés, Bioque, Genís, Jose, Iván, Marc, Peña, Pladevall, Carlos, Riera, Àlex, Aitor, Suaibo, Tijan, Lawson, Túnez, Cèsar i Nico

Staff: Luis, Pablo, Marc, Romà, Joan, Aitor, Alejandro, Mateu i Juan

Camp: **Horta**
C/ Feliu i Codina, 35



Tijan i Suaibo, instants després de marcar un gol. A baix, Iván surt amb la pilota des del darrere.

Consolidats a la part alta

El retorn del primer equip a Divisió d'Honor està complint amb els objectius fixats a principi de temporada. L'equip està competint tots els partits i està deixant detalls de qualitat que no l'han mogut de la part alta de la classificació en tot el campionat. La proposta de Luis García va en consonància amb la identitat del Club de ser protagonista i propositiu a través de la pilota, independentment del camp i del rival. Els jugadors han fet un pas endavant en el darrer any de juvenil i estan millorant les seves presta-

cions en un any intens i molt exigent, a la vegada que gaudeixen d'una experiència única. L'equip està acusant lesions de mitja i llarga durada, però arriba al tram final fresc i amb ganes de no afluixar el ritme. A banda dels tres monstres de la categoria (Barça, Zaragoza i Espanyol), els cervesers han liderat fins al moment el grup format per Mallorca, Europa, Cornellà i Girona. La Damm ha recuperat la imatge i el prestigi a la màxima categoria de juvenils, i més enllà d'acabar quarts o vuitens, haurà estat una gran temporada. ●



MONTSE QUESADA

DEBUTA A PRIMERA DIVISIÓ

L'exjugadora del CF Damm és la primera a arribar a l'elit del futbol professional, cinc anys després de la creació de l'equip Femení de l'entitat.

El 26 d'octubre de 2019 va ser un dia històric pel Club de Futbol Damm. Montse Quesada es va convertir en la primera jugadora formada a la Damm en debutar a Primera Divisió. Ho va fer defensant la porteria de l'Espanyol contra l'Athletic Club amb només 18 anys.

La portera sabadellenca nascuda l'any 2001 va fitxar pel filial de l'Espanyol aquest estiu quan encara li restava un any de juvenil. En la seva tercera i última temporada com a capitana de les certeres, Quesada va aconseguir els primers títols de la història del Club guanyant la Lliga i la Copa Catalunya, sent l'heroïna a la tanda de penals de la final de Copa aturant i marcant l'últim llançament contra el FC Barcelona.

En una entrevista a l'Antiga Fàbrica Estrella Damm, Montse Quesada va recordar el seu pas per la Damm com "una de les millors experiències de la meua vida". La jugadora va valorar l'evolució del Club

en la seva aposta pel futbol femení. "Hem aconseguit guanyar-nos el respecte de la resta d'equips i competir els títols a Barça i Espanyol", va expressar Quesada, que va argumentar per què la Damm és un club diferent. "La Damm és especial perquè és una escola on t'ensenyen uns valors que

t'ajudaran quan facis el salt al futbol professional. En altres equips pot haver-hi més competitivitat entre jugadores. Aquí aprens a pensar en l'equip i a no cegar-te en tu mateixa".

Darrere aquesta fita hi ha moltes hores de treball, sacrifici i passió de la Montse, i igualment de les moltes persones

que la van ajudar a progressar en la seva etapa de formació al Club. També és un triomf per a totes elles, les que encara hi són i les que han lluitat aquest escut en el passat.

El Club de Futbol Damm segueix, amb més determinació que mai, la seva tasca formativa en el futbol femení, treballant amb il·lusió perquè més jugadores puguin complir algun dia el somni de la Montse d'arribar a l'elit del futbol professional. ●

QUESADA JUGA AMB L'ESpanyOL B I COMBINA ELS ENTRENAMENTS AMB EL PRIMER EQUIP, AMB QUI VA DEBUTAR CONTRA L'ATHLETIC



Montse, en un moment de l'entrevista.



Montse Quesada debutant a la Primera Iberdrola.



La portera, en la seva etapa a la Damm.



Quesada, sota pals.



Naranjo recull el premi.



Guillem Naranjo, entrevistat després de rebre el guardó.



Escaneja el codi QR amb la càmera del teu dispositiu mòbil per veure el vídeo del gol.

GUILLEM NARANJO GUANYA EL PREMI AL MILLOR GOL DEL FUTBOL CATALÀ

L'exjugador del CF Damm va ser guardonat en la 8a Gala de les Estrelles del Futbol Català.

El golàs de Guillem Naranjo des del mig del camp contra l'Atlètic Segre en la jornada 13 de la Lliga Nacional Juvenil 2018/19 va guanyar el Premi Esport3 al Millor Gol del futbol català. L'excervesser es va imposar en les votacions als gols d'Aitana Bonmatí (FC Barcelona) contra l'Atlètic de Madrid i de Joan Oriol (Lleida Esportiu) contra el Barça B. Naranjo va reconèixer que no era la primera vegada que marcava un gol des del mig del camp. "Vaig tenir la sort que a la Damm es graven els partits en vídeo, ja que en els altres clubs on he estat no van quedar enregistrats aquest tipus de gols. Estic molt agraït a la Damm per haver-me donat l'oportunitat de créixer amb ells", va dir el davanter de Sant Boi de Llobregat, que va afegir que sempre es fixa en la posició del porter sota pals. En aquest partit, Naranjo va veure que s'avançava bastant i va pensar "la primera que tingui, ho intento. I va entrar!".

Guillem Naranjo va rebre el guardó en la 8a Gala de les Estrelles del Futbol Català, celebrada a l'Antiga Fàbrica Estrella Damm, i que va distingir Gerard Piqué i Aitana Bonmatí com a Millor Jugador i Millor Jugadora catalans de la temporada passada. L'atacant va vestir la samarreta del Club cervesser en el seu últim any de juvenil, aquest estiu es va incorporar al filial del Girona FC, i actualment juga cedit a l'Horta. ●



Els premiats en la 8a Gala de les Estrelles del Futbol Català.

EXCERVESERS

Carles Pérez marxa a la Roma

L'extrem de Granollers deixa el Barça per reforçar el conjunt italià en el mercat d'hivern. Pérez, autor de dos gols i dues assistències amb els blaugrana en el primer tram de temporada, signa per quatre anys i mig per un dels clubs més prestigiosos de la Serie A.



Carles Pérez celebra un gol amb la Roma.

Víctor Gómez fa el salt a Primera Divisió

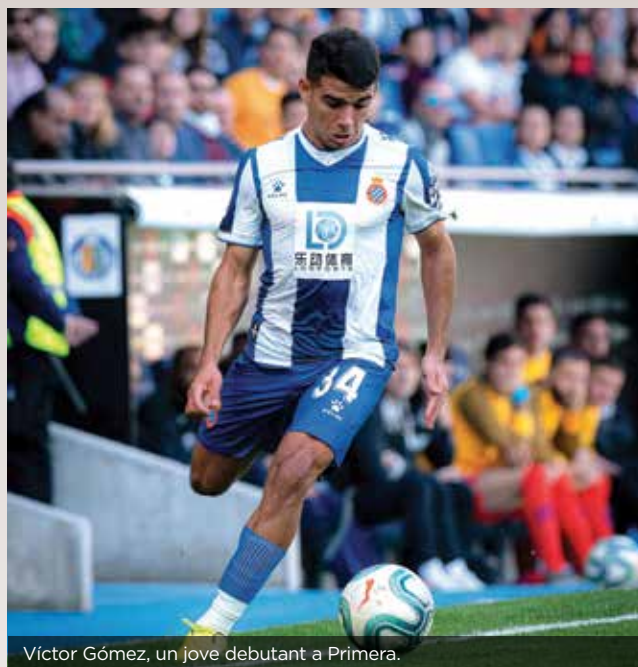
El jove futbolista del filial de l'Espanyol va completar un debut d'impacte a la Lliga que l'ha consolidat a la dinàmica del primer equip. Gómez ha sorprès a Primera Divisió per la seva velocitat i el seu desplegament físic a la banda dreta.

Moha Ezzarfani debuta al futbol professional

Un altre jugador blanc-i-blau amb passat cerveser va gaudir dels seus primers minuts a l'elit i ho va fer en competició europea. El futbolista d'origen marroquí va jugar contra el Ferencváros en partit de la fase de grups de l'Europa League defensant la samarreta de l'Espanyol.

Gonzalo Pereira també s'estrena a Primera

El central català, membre de la plantilla del Juvenil A que va disputar la Copa del Rei el 2015, va debutar a la Lliga en un derbi entre el Llevant i el València. L'excerveser és una de les peces cabdals de l'Atlético Levante i ja ha pogut complir el somni de debutar a l'elit.



Víctor Gómez, un jove debutant a Primera.

Sekou Gassama fitxa pel Valladolid

Les grans actuacions i els gols amb la samarreta de l'Almería del davantier vallesà, que va ser designat Millor Jugador de setembre de la LaLiga Smartbank, li han valgut l'interès del club blanc-i-violeta. Sekou marxa cedit al Fuenlabrada fins a final de temporada, quan s'incorporarà al Valladolid.

Robert Moreno és l'escollit pel Mònaco

L'exseleccionador espanyol ha estrenat el 2020 iniciant el seu primer projecte liderant una banqueta d'un club europeu. L'exigent repte de Moreno és classificar el conjunt monegasc per a la Lliga de Campions.

Roger Garcia arriba a la banqueta del Celta

Primera aventura de l'entrenador sabadellenc després del seu pas per la Damm. Roger Garcia comparteix projecte amb el seu germà Òscar per primera vegada, i ho fa com a segon del Celta de Vigo. És el seu debut a una banqueta de Primera Divisió.

Curro Torres, nou entrenador del Lugo

L'excerveser assumeix la direcció del conjunt gallec amb l'objectiu d'aconseguir la salvació. El tècnic estava sense equip, després d'entrenar el Còrdova la temporada passada.



Roger Garcia dirigeix un entrenament del Celta.

FOTO: RCD ESPANYOL

FOTO: RC CELTA



Ramon Agenjo durant el seu parlament.

TERCERA ENTREGA DE LES BEQUES FERNANDO COLL

L'Antiga Fàbrica Estrella Damm va acollir l'acte d'entrega de les III Beques educatives Fernando Coll, que representen una ajuda econòmica pels estudis d'una vintena de jugadors i jugadores del CF Damm.

El president del Club, Ramon Agenjo, i el codirector de la Fundació Damm i conseller de Damm, Ramon Armadàs, van ser presents en un esdeveniment distès en què van compartir converses sobre la temporada i els estudis que estan cursant els esportistes de l'entitat. El president Agenjo va reinicidir en el seu missatge de donar prioritat a l'escola abans que el futbol. "No us demano que traieu bones notes", els va dir Agenjo, "vull que ho doneu tot estudiant". Aquestes beques educatives porten el nom de Fernando Coll, president de Damm durant gairebé 30 anys i un dels màxims impulsors del CF Damm.

Els jugadors i les jugadores premiades amb les beques van recollir un diploma de reconeixement i es van fer una fotografia protocol·lària amb el president Agenjo i el director esportiu del Club, Albert Puigdollers. Per finalitzar l'acte, esportistes i familiars van gaudir d'un berenar amb productes de la casa. ●



Els beneficiaris i beneficiàries amb les Beques Fernando Coll.



La plantilla del Juvenil A.

UN VESTIDOR UNIT CONTRA LES LESIONS

Quatre jugadors del Club han patit un greu contratemps que els mantindrà allunyats del terreny de joc durant uns mesos.

La cara amarga del futbol ha colpejat els jugadors Ot Rodó (Infantil A), Pol Pujol (Cadet B), Antonio Bioque i Alejandro Cande (Juvenil A), lesionats de llarga durada en el transcurs d'aquesta temporada. Les lesions musculars mai són agradables, però els quatre cervesers han rebut un gest de solidaritat dels seus companys mentre afronten el període de recuperació. Els membres de les plantilles de l'Infantil A, del Cadet B i del Juvenil A (en dues ocasions) van saltar a la gespa del Municipal d'Horta amb samarretes d'ànims i suport a Ot, Pol, Bioque i Cande. Tots els integrants del Club de Futbol Damm els desitgem una recuperació satisfactòria i que no perdin l'optimisme i les ganes de jugar a futbol. Força! ●



Els jugadors de l'Infantil A salten al camp.



Els integrants del Cadet B.



Aitor Sánchez i Nico Van Rijn (Juvenil A).

ON SÓN

Tenim jugadors, jugadores i entrenadors repartits per totes les categories, i en aquesta secció volem situar-los per tenir-los una mica més a prop. Els nostres cracs són els ambaixadors més qualificats que té el Club de Futbol Damm. Per això, volem saber-ho tot d'ells i, alhora, convertir aquestes pàgines en un lligam de pertinença, referència i orgull per als integrants actuals del Club.

Pàgina coordinada per **Manuel Martín i Juli Garcia**

PRIMERA DIVISIÓ

DAVID LÓPEZ > RCD ESPANYOL
GONZALO ÁVILA 'PIPA' > RCD ESPANYOL
VÍCTOR GÓMEZ > RCD ESPANYOL
GERARD MORENO > VILLARREAL CF
ALEIX VIDAL > DEPORTIVO ALAVÉS
CRISTIAN TELLO > REAL BETIS BALOMPIÉ
RUBÉN ALCARAZ > REAL VALLADOLID
MARC NAVARRO > CD LEGANÉS
CARLOS CLERC > LEVANTE UD
EDU EXPÓSITO > SD EÍBAR
CARLES PÉREZ > AS ROMA (ITÀLIA)
KEITA BALDÉ > AS MONACO (FRANÇA)
AITOR CANTALAPIEDRA > FC TWENTE (PAÏSOS BAIXOS)
ÀNGEL MARTÍNEZ > ASTERAS TRIPOLIS (GRÈCIA)
ADRIÀ MATEO > RANHEIM IL (NORUEGA)
DAVID BATANERO > MJÄLLBY AIF (SUÈCIA)
IAN SOLER > MFK ZEMPLÍN MICHALOVCE (ESLOVÀQUIA)
PAU MORER > FK ŽALGIRIS (LITUÀNIA)
ÁLEX KYEREMEH > FC VILNIUS VYTIS (LITUÀNIA)
JUANMA MIRANDA > FC SANTA COLOMA (ANDORRA)
JONATHAN TOLEDO > UE SANT JULIÀ (ANDORRA)
VÍCTOR VÁZQUEZ > UMM SALAL SC (QATAR)
ISAÍAS SÁNCHEZ > AL-WAKRAH SC (QATAR)
CARLOS G. PEÑA > FC GOA (ÍNDIA)
JOAQUÍN GARCÍA > CHURCHILL BROTHERS SC (ÍNDIA)
ISAAC CUENCA > VEGALTA SENDAI (JAPÓ)
GEORGE SAUNDERS > ENVIGADO FC (COLÒMBIA)

ROBERT MORENO > AS MONACO (FRANÇA) (ENTRENADOR)
ROGER GARCIA > RC CELTA DE VIGO (SEGON ENTRENADOR)
CARLES MARTÍNEZ > AS MONACO (FRANÇA) (ASSISTENT TÈCNIC)
JUAN CARLOS BARRANCO > (ÀRBITRE ASSISTENT)

SEGONA DIVISIÓ A/ SEGONA DIVISIÓ FEMENINA

ÁLVARO VÁZQUEZ > REAL SPORTING DE GIJÓN
SERGIO TEJERA > REAL OVIEDO
SEKOU GASSAMA > CF FUENLABRADA
SALVA FERRER > SPEZIA CALCIO (ITÀLIA)
RUBÉN HERRÁIZ 'RUFO' > SANDEFJORD (NORUEGA)
LUIS CARRIÓN > CD NUMANCIA (ENTRENADOR)
CURRO TORRES > CD LUGO (ENTRENADOR)
JAVI LÓPEZ > REAL SPORTING DE GIJÓN (ASSISTENT TÈCNIC)
CLARA CARMONA > CE SEAGULL
IRINA URIBE > CE SEAGULL

SEGONA DIVISIÓ B/ PRIMERA NACIONAL

KONRAD DE LA FUENTE > FC BARCELONA B
MOHA EZZARFANI > RCD ESPANYOL B
PAU MARTÍNEZ > RCD ESPANYOL B
RAMÓN JUAN > UE CORNELLÀ
DAVID ACEDO > AE PRAT
ADRI DÍAZ > CF BADALONA
KILIAN DURÁN > CF BADALONA
MAX MARCET > CF BADALONA
JOSÉ M. MORALES > CF BADALONA
ALEIX ROIG > CE SABADELL
JORGE CARREÓN > GIMNÀSTIC DE TARRAGONA

VÍCTOR MARTÍNEZ 'VITI' > GIMNÀSTIC DE TARRAGONA
'XEMI' FERNÁNDEZ > LLEIDA ESPORTIU
ÁLEX COBOS > UE LLAGOSTERA-COSTA BRAVA
AIMAR MORATALLA > UE LLAGOSTERA-COSTA BRAVA
ANSELM PASQUINA > UE LLAGOSTERA-COSTA BRAVA
MARCOS PÉREZ > UE LLAGOSTERA-COSTA BRAVA
LUCAS VIALE > UE LLAGOSTERA-COSTA BRAVA
MARC VITO > UE OLOT
ADRIÁN GUERRERO > VALENCIA CF MESTALLA
ALFRED PLANAS > VALENCIA CF MESTALLA
JORDI SÁNCHEZ > VALENCIA CF MESTALLA
GONZALO PEREIRA > ATLÉTICO LEVANTE UD
BENJA MARTÍNEZ > HÉRCULES CF
TEO QUINTERO > HÉRCULES CF
ADRIÀ LLEDÓ > FC ANDORRA
MARIO GILA > REAL MADRID CASTILLA CF
FRAN GRIMA > UD IBIZA
JORDAN GUTIÉRREZ > SCR PEÑA DEPORTIVA
ÁLEX DOMÍNGUEZ > LAS PALMAS ATLÉTICO
CARLOS DONCEL > REAL VALLADOLID PROMESAS
IGNASI VILARRASA > REAL VALLADOLID PROMESAS
BORJA LÓPEZ > SALAMANCA CF UDS
ÒSCAR LÓPEZ > CD TUDELANO
ISAAC BECERRA > CÓRDOBA CF
MARC BARÓ > CÁDIZ CF B
JUAN FLERE > CÁDIZ CF B
MANEL MARTÍNEZ > MARBELLA FC
GUILLE TORRES > CD DON BENITO

ALBERT ALAVEDRA > ALGECIRAS CF
MARC LLINARES > ALGECIRAS CF
MOUSSA BANDEH > REAL BALOMPÉDICA LINENSE
SERGI MAESTRE > CD BADAJOZ
ALEJANDRO CHAVERO > UCAM MURCIA CF
RAÚL GARRIDO > UE OLOT (ENTRENADOR)
FRANCESC BOSCH > RCD ESPANYOL B (ENTRENADOR ASSISTENT)
MONTSE QUESADA > RCD ESPANYOL B
PAULA LÓPEZ > FC LEVANTE LAS PLANAS
MERI RODRÍGUEZ > FC LEVANTE LAS PLANAS
MARTA VISA > FC LEVANTE LAS PLANAS
JÚLIA Cerdán > TERRASSA FC
NAI CABALLERO > CÁDIZ CF
VANESA SALINAS > UD ALMERÍA

TERCERA DIVISIÓ/ PREFERENT FEMENINA

ARNAU CAMPENY > U AT HORTA
JOAN INÉS > U AT HORTA
GUILLEM NARANJO > U AT HORTA
GERARD NOLLA > U AT HORTA
ADRIÀ RECORT > U AT HORTA
ÉDGAR TEJADA > U AT HORTA
ALBERT VEGA 'PEQUE' > U AT HORTA
ELHADJI BANDEH > UE SANT ANDREU
JUANAN GALLEGU > UE SANT ANDREU
DAVID SERRANO > UE SANT ANDREU
SERGI SERRANO > UE SANT ANDREU
RAMON TERRATS > UE SANT ANDREU
JAUME VILLAR > UE SANT ANDREU
MIKI PUERTO > CE EUROPA
KILIAN VICENTE > CE EUROPA
NACHO BERCHÉ > UE SANTS
MIGUEL MARTÍNEZ > UE SANTS
GENAR FORNÉS > CE L'HOSPITALET
JAVI MORALES > CE L'HOSPITALET
EUDALD VERGÉS > CE L'HOSPITALET
SANI BELLO > SANTFELIUENC FC
RICARD CABRERA > SANTFELIUENC FC
JAUME BALLESTEROS > UE CASTELLDEFELS
ISAAC PADILLA > UE CASTELLDEFELS
ÁLEX SEGURA > FC VILAFRANCA
PITU PLAZUELO > CERDANYOLA FC
ÁLEX TORRES > CERDANYOLA FC
JOEL CAÑAVÉRAS > TERRASSA FC
CARLOS GARCÍA-DIE > TERRASSA FC



L'excerveser Edu Expósito (Eibar) lluita la pilota a Leo Messi.

MANU GONZÁLEZ > TERRASSA FC
ÀLEX POVES > TERRASSA FC
KILIAN VILLAVEVERDE > TERRASSA FC
LUCAS VIÑA > TERRASSA FC
SERGI BESONIAS 'CHECHU' > EC GRANOLLERS
VÍCTOR DÍAZ > EC GRANOLLERS
ÁLVARO GARCÍA > EC GRANOLLERS
DIEGO GARZÓN > EC GRANOLLERS
GUILLEM PUJOL > EC GRANOLLERS
MARTÍ SERRA > EC GRANOLLERS
RUY GAMA > CP SAN CRISTÓBAL
CARLOS GARCÍA > CP SAN CRISTÓBAL
JUANPI SEPÚLVEDA > CP SAN CRISTÓBAL
ÓSCAR SIERRA > CP SAN CRISTÓBAL
ÉRIC ZÁRATE > CP SAN CRISTÓBAL
JOAN CASTANYER > CE MANRESA
JOEL MÉNDEZ > CE MANRESA
ÓSCAR PULIDO > CE MANRESA
CARLOS CANO > UE VILASSAR DE MAR
ROGER MATAMALA > UE VILASSAR DE MAR
SERGIO MENDOZA > UE VILASSAR DE MAR
ELOI PENA > UE VILASSAR DE MAR
LLUÍS TEJERO > UE VILASSAR DE MAR
SANTI VARESE > UE VILASSAR DE MAR
ALBERTO GARCÍA > CF POBLA DE MAFUMET
KARIM L'KOUCHA > CF POBLA DE MAFUMET
DANI MOLINA > CF POBLA DE MAFUMET
JOEL ARUMÍ > UE FIGUERES

ORIOU PUJADAS > UE FIGUERES
POL TARRENCHS > UE FIGUERES
ADRIÀ CASANOVA > CE BANYOLES
ADRIÀ PRADO > CE BANYOLES
ÁLEX COBO > RC DEPORTIVO FABRIL
XAVI TORRENT > SAD VILLAVEVERDE SAN ANDRÉS
DANI RUIZ > CD MIRANDÉS B
RUBÉN ENRI > UD ALMERÍA B
JOAN GRASA > LINARES DEPORTIVO
JULIO ALONSO > BETIS DEPORTIVO
ÁNGEL BAENA > BETIS DEPORTIVO
BANGALY DIAKHABY 'FODE' > RCD MALLORCA B
ERIK RAFAEL > RCD MALLORCA B
HUGO EYRE > SD FORMENTERA
JOHN NEESKENS > SD FORMENTERA
GERARD ARTIGAS > LORCA FC
XAVI CENCILLO > LORCA FC
'CHARLY' ZORRILLA > SD OYONESA
ARNAU GAIXAS > RZ DEPORTIVO ARAGÓN
ÉRIC LLOPIS > CD BINÉFAR
MANEL RUANO > BETIS DEPORTIVO (ENTRENADOR)
FERRAN COSTA > TERRASSA FC (SEGON ENTRENADOR)
ARI MARZO > CE JÚPITER
CLAUDIA MARCOS > CE JÚPITER
SHARA CODINA > MÓN FEMENÍ TERRASSA
PAULA GERBOLÉS > CD FONTSANTA-FATJÓ

LA PREVENCIÓ DE LESIONS AL FUTBOL



PER **PABLO MATEO SIMÓN**, METGE ESPECIALISTA EN ANESTESIOLOGIA I REANIMACIÓ, I EXPERT EN DOLOR I MEDICINA ESPORTIVA

El futbol és l'esport universal per excel·lència amb el número més gran de practicants arreu del món des de categories de base fins a l'àmbit professional.

En els darrers vint anys, el nivell d'exigència, dedicació, intensitat, nombre de partits i professionalització ha presentat una correlació lineal que s'ha reflectit de forma proporcional en l'organització dels clubs en els seus diferents estaments.

Els Serveis Mèdics del CF Damm sempre han estat al capdavant d'aquesta evolució des d'un punt de vista integral i multidisciplinari, per tal de poder donar els millors serveis als nostres esportistes i adaptar-nos a les seves necessitats. Quan plantejem quins són els diferents factors modificables en la prevenció de lesions, hem de considerar tots els elements que envolten la vida de l'esportista i intentar adaptar-los al nivell d'activitat física, a la posició que desenvolupa l'esportista i a la professionalització de la seva activitat.

Alguns dels factors més generals a considerar són el reconeixement mèdic previ a la competició, els equips de salut multidisciplinaris, el gènere i les seves implicacions fisiològiques, l'escalfament, el material, el reglament, la nutrició, la hidratació, la higiene den-



Escollir el calçat esportiu correctament és vital per evitar lesions.

UNA ELECCIÓ EQUIVOCADA DE LES BOTES AUGMENTA AUTOMÀTICAMENT EL RISC DE LESIONS EN ELS FUTBOLISTES, QUE CADA VEGADA TENEN MÉS OPCIONS ON TRIAR

tal, el descans postactivitat física, el descans nocturn, les condicions mediambientals, o l'estabilitat en l'entorn familiar i social.

D'altra banda, des d'un punt de vista més específic existeixen internacionalment diferents programes de prevenció de lesions com el FIFA 11+ i el FIFA11+ Kids. Aquest darrer programa d'escalfament avaluat en ambdós gèneres neix de la necessitat

d'investigar sobre l'epidemiologia i la prevenció de lesions en esportistes menors de 14 anys. En un assaig clínic aleatoritzat, realitzat a escala europea amb més de 4.000 esportistes d'entre 7-12 anys, es va observar una reducció de les lesions del 50% en equips que realitzaven aquest programa, tant en partits (31%) com en entrenaments (40%).

En aquests programes es reforça el treball de tres vessants diferents: l'orientació espacial, l'anticipació i l'atenció quan es realitzen activitats simultànies per tal d'evitar contactes físics innecessaris no intencionats; l'estabilitat corporal i coordinació de moviments; i l'aprenentatge de tècniques de caigudes per minimit-

zar les conseqüències de caigudes inevitables. Al CF Damm realitzem una adaptació d'aquest programa a partir de 15 exercicis distribuïts en tres parts d'una duració de 20 minuts (carrera, força i equilibri, i carrera en alta velocitat), a realitzar abans dels entrenaments i una part reduïda abans dels partits, i dirigits pels diferents membres específics que formen part del cos tècnic dels nostres equips.

Un altre punt a destacar en la prevenció de lesions és l'adequada utilització d'un material indispensable per a la pràctica del futbol com són les botes. Les botes de futbol han presentat una progressió impressionant en totes les seves característiques, de forma directament relacionada amb l'evolució del futbol. En els últims vint anys, les botes han evolucionat pel que fa a disseny, material, propiocepció i biomecànica, posició del jugador, superfície on es practica (gespa natural o artificial de diferents generacions), així com pel que respecta al nivell d'exigència en categories inferiors (professionalització, intensitat i càrrega d'entrenaments, competicions anuals, etc.). Per últim, s'ha de destacar també el reclam publicitari i de negoci que presenta mundialment amb les marques comercials.

Amb tots aquests factors implicats, no és d'estranyar que en el moment de triar quin ha de ser el millor calçat per a la pràctica del futbol, tant pares com esportistes presentin dubtes i desconeixement sobre les característiques de les botes. Aquest fet provoca una elecció del calçat no del tot encertada amb el consegüent augment del risc de lesions, sobretot als genolls. És per això que en el moment de triar les botes s'haurien de tenir presents tots els factors esmentats prèviament.

Per últim, el manteniment i l'estat de les gespes artificials poden presentar variacions segons els camps on es juga, convertint-se en un factor difícil de modificar, fet que podria provocar un augment del risc de lesions segons les característiques



Aitor Sánchez i Aitor Roca, del Juvenil A.



Pere Carrasco (Juvenil B) acompanya Iván Julián després d'atendre'l.

ELS SERVEIS MÈDICS DEL CF DAMM SEGUEIXEN UN COMPLET PROGRAMA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN ELS ESPORTISTES QUE ESTÀ AVALAT PER LA FIFA

del calçat. Per aquest motiu, des dels Serveis Mèdics del CF Damm fem les següents recomanacions. En gespa natural, l'efecte amortidor per la consistència tova de la terra i el fet d'estar mullada permet a la bota enfonsar-se a la terra i evitar rrelliscar. El calçat ha d'estar format per tacs llargs, rodons i amb corbes, d'alumini o d'un altre material. En canvi, en gespa artificial es recomanen soles

de multitacs curts, rodons i de goma, que permeten una superfície de descàrrega del pes més gran, aportant més estabilitat en l'aspecte articular, i disminuint la possibilitat de quedar-se clavats a la superfície, com pot passar amb els tacs més llargs. Si no es segueix aquesta indicació, es pot fer patir l'articulació del genoll, que hauria de suportar un estrès biomecànic en el gir pel qual no està preparada quan és un moviment que han de realitzar altres estructures com el peu o el tronc del jugador.

La importància de seguir totes aquestes mesures preventives és aplicable en totes les edats i implica a pares, jugadors, cossos tècnics i Serveis Mèdics. ●

NOVA TEMPORADA, NOVES IL·LUSIONS PEL CP DAMM

L'arribada del nou any marca l'inici d'una nova temporada de pàdel. El CP Damm va presentar el seu equip a les instal·lacions de La Finca a Pozuelo de Alarcón, la seu esportiva del Club.



Foto de família del CP Damm 2020.

El president Ramon Agenjo va donar la benvinguda a tots els jugadors, jugadores i familiars emfatitzant la importància de l'educació i els estudis en la formació integral de l'esportista. "M'agrada que guanyeu, però encara m'agrada més que traieu bones notes i que sigueu bons companys", va recalcar el president mostrant les intencions de la Fundació Damm envers els esportistes. El Club de Pàdel Damm està format en aquest moment per 9 noies, 20 nois, 8 tècnics i els

LA FINCA DE POZUELO DE ALARCÓN VA ACOLLIR L'ESDEVENIMENT QUE APLEGA TOTS ELS MEMBRES QUE FORMEN EL CLUB DE PÀDEL DAMM

companys de pàdel en cadira, Victor Carretón i Rubén Castilla.

A l'acte d'obertura hi van ser presents Manu Pascual, director esportiu del CP Damm; José Luis Serrano, adjunt a la presidència de Damm i conseller delegat del World Padel Tour; Àlex Galí, coordinador general de la Fundació Damm; Juanjo Gutiérrez, team manager del CAR Star Vie i seleccionador absolut espanyol, i Jorge Gómez De la Vega, director executiu de Star Vie. La presentació de la temporada també va servir per acomiadar els esportistes que per edat han de deixar el club. En aquest cas van ser Ichi Mayorga, Àlex Gil i Victor Mena. ●



1. Àlex Galí, Jorge Gómez De la Vega, Manu Pascual, José Luis Serrano, Ramon Agenjo i Juanjo Gutiérrez. 2. Manu Pascual, Ichi Mayorga i Ramon Agenjo. 3. Aplaudiments i somriures en un moment distès de l'acte de presentació. (Fotos: Denis Doyle)





COM MÉS ALT, MÉS PUR

VERI

AGUA PURA DEL PIRINEU