



# LA CISTELLA

DE L'ESPAR GIRONA



BERTA RIBAS

## PÒSTER

### ENTREVISTA

**JÒDAR: "EL PRINCIPAL REpte ES QUE LES JUGADORES ESTIGUIN EN EL MILLOR ESTAT DE FORMA"**

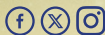
### EN PORTADA

**IVANA JAKUBCOVA**

**EL RIVAL**

**IDK EUSKOTREN**





ESPAIGIRONES.COM

PÀRQUING  
GRATUÏT

TOT OBERT 6, 8, 15, 22, 29  
DE DESEMBRE I 5 DE GENER



EN BENEFICI  
DE L'ÀREA PEDIÀTRICA DE:

 **Trueta**  
Hospital de Girona

**Salut/IAS** Institut  
d'Assistència  
Sanitària  
Hospital Santa Caterina

OMPLIM L'ESPÀI DE  
MANS SOLIDÀRIES

 **espai  
GIRONÈS**

>> L'ESPÀI INFINIT

SPAR



Ajuntament de Girona

;) girona  
emocions

Diputació de Girona

Generalitat  
de Catalunya

esportcat

EDITA &gt; UNI GIRONA CB - COORDINA &gt; PREMSA UNI GIRONA (premsa@unigirona.cat)

PUBLICITAT &gt; MARQUETING UNI GIRONA (marketing@unigirona.cat) - IMPRESSIÓ &gt; IMPREMTA PAGÈS - TIRADA &gt; 1.000

Revista patrocinada per



L'EDITORIAL

## Qui desembre acabarà, l'any nou veurà.

Parlem de desembre, companys/es! Després d'encadenar una gran ratxa de partits en positiu, arriba el que, probablement, serà un dels mesos més complicats de l'any.

Per començar, després de superar el Celta i competir contra el Gernika, les gironines rebran l'IDK Euskotren, un dels equips que millor s'ha reforçat aquesta temporada. Seguidament, ens endinsem en una de les setmanes més exigents de l'any: les gironines viatjaran a Campobasso per enfrontar-se a un vell conegut de l'EuroCup Women. Les jugadores hauran de donar el màxim per aconseguir la victòria —especialment després de la derrota a la fase de grups.

Un cop finalitzat aquest enfrontament, les

gironines es vestiran de gala per jugar contra el vigent campió de la LF Endesa, el Valencia Basket, en un duel que promet generar molta expectació gràcies a la bona dinàmica d'ambdós conjunts.

I la cosa no s'acaba aquí: el 19 de desembre, l'Uni rebrà el Campobasso per disputar el partit de tornada. Per acabar l'any a Fontajau, l'Spar s'enfrontarà al Movistar Estudiantes, el rival amb qui ja vam competir durant la pretemporada. Finalment, l'any es tancarà amb una visita a Badalona.

Dit això, queda clar que el desembre serà intens i ple de reptes. És per això que us necessitem a Fontajau! Gaudim plegats del que queda d'any i, perquè no, celebrem alguna alegria més.

# Baixa la teva factura, cuida el planeta



Escaneja aquest codi QR

Descobreix aquí totes les nostres guies sobre **eficiència energètica** amb consells i solucions per a estalviar en la llar.



## IDK EUSKOTREN

| Nº | Nom                | Pos | A    | Ed | PJ | P    | 2P    | 3P    | TLL   | RD   | RO  | AS   |
|----|--------------------|-----|------|----|----|------|-------|-------|-------|------|-----|------|
| 0  | Delicia Washington | E   | 1,78 | 27 | 6  | 9,3  | 52,8% | 16,7% | 75%   | 3,7  | 1,3 | 1    |
| 4  | Alba Prieto        | E   | 1,80 | 25 | 8  | 7    | 41,9% | 30%   | 75%   | 1,3  | 0,3 | 1,5  |
| 5  | Nastja Claessens   | B   | 1,86 | 2' | 8  | 3,3  | 45,5% | 25%   | 66,7% | 1    | 0,6 | 1    |
| 6  | Roso Buch          | E   | 1,76 | 32 | 8  | 10,3 | 35,8% | 33,3% | 95,2% | 2,3  | 0,5 | 1,4  |
| 7  | Niyah Becker       | AP  | 1,88 | 24 | 8  | 4,6  | 56%   | 11,1% | 60%   | 2,4  | 1,6 | 0,5  |
| 8  | Lara González      | B   | 1,76 | 30 | 8  | 8,5  | 43,5% | 31,3% | 81,3% | 1,9  | 0,5 | 2    |
| 10 | Iris Mbulito       | E/A | 1,83 | 25 | 5  | 4,6  | 40%   | 33,3% | 75%   | 3,6  | 1,2 | 1,2  |
| 14 | Louice Halvarsson  | P   | 1,90 | 35 | 8  | 8,1  | 42,2% | 42,9% | 71,4% | 3,4  | 1   | 0,4  |
| 21 | Maria Pendande     | P   | 1,90 | 24 | 8  | 7    | 51,3% | 50%   | 76,5% | 3,1  | 1,5 | 0,4  |
| 25 | Becky Massey       | AP  | 1,86 | 24 | 8  | 7,9  | 45,9% | 23,1% | 90,9% | 3,5  | 1,3 | 2,1  |
|    |                    |     |      |    | 8  | 66,5 | 45,2% | 28,9% | 79,3% | 23,8 | 9   | 10,8 |

Entrenador: Aranzazu Muguruza

## SPAR GIRONA

| Nº | Nom                  | Pos      | A    | Ed | PJ | P    | 2P    | 3P    | TLL   | RD   | RO  | AS   |
|----|----------------------|----------|------|----|----|------|-------|-------|-------|------|-----|------|
| 5  | Klara Lundquist      | B        | 1,73 | 25 | 9  | 10,1 | 63,4% | 30,4% | 85,7% | 3,7  | 0,6 | 2,7  |
| 6  | Ivana Jakubcova      | P/AP     | 1,98 | 30 | 9  | 9    | 54,8% | 55%   | 93,3% | 3,2  | 0,8 | 0,4  |
| 8  | Marta Canella        | B/E/A... | 1,83 | 29 | 9  | 1    | 66,7% | 0%    | 50%   | 3,2  | 0,9 | 2,6  |
| 11 | Carolina Guerrero    | AP       | 1,88 | 24 | 6  | 3,2  | 57,1% | 14,3% | 0%    | 1,8  | 0,2 | 0,3  |
| 13 | Sandra Ygueravide    | B        | 1,72 | 39 | 9  | 9    | 30%   | 48,5% | 80,8% | 1,1  | 0,4 | 2,6  |
| 15 | Aina Cargol          | B        | 1,74 | 16 | 6  | 1,3  | 0%    | 40%   | 100%  | 0,3  | 0   | 0,2  |
| 22 | Vinoise Pierre-Louis | P        | 1,93 | 29 | 5  | 8,4  | 64%   | 0%    | 83,3% | 2,4  | 1,6 | 1,6  |
| 25 | Berta Ribas          | A        | 1,83 | 20 | 5  | 1,2  | 42,9% | 0%    | 0%    | 0,2  | 0,4 | 0    |
| 28 | Migna Touré          | E/A      | 1,83 | 29 | 9  | 9,1  | 54,1% | 45,8% | 90%   | 1,6  | 0,4 | 1,3  |
| 33 | Maya Caldwell        | E        | 1,80 | 25 | 9  | 7,3  | 35,1% | 27,3% | 91,7% | 2,7  | 1,6 | 2,2  |
| 45 | Borislava Hristova   | A/E      | 1,82 | 28 | 9  | 13   | 61,5% | 40,9% | 86,7% | 2,4  | 0,4 | 1,3  |
| 55 | Chloe Bibby          | AP       | 1,85 | 26 | 9  | 19,1 | 53,1% | 47,9% | 79,5% | 4,1  | 1,7 | 1,6  |
|    |                      |          |      |    | 9  | 86   | 53,4% | 40,6% | 84,9% | 24,9 | 8   | 15,9 |

Entrenador: Roberto Íñiguez



| PR  | PP   | TF  | TC  | FC   | FR   | V    |
|-----|------|-----|-----|------|------|------|
| 1   | 2,2  | 0   | 0,3 | 1,2  | 2,5  | 10,3 |
| 1,1 | 1,4  | 0   | 0,3 | 2,3  | 0,8  | 3,3  |
| 0,4 | 0,8  | 0,3 | 0   | 1,4  | 0,9  | 2,8  |
| 0,9 | 1,6  | 0   | 0,3 | 1,9  | 2    | 7,4  |
| 0,8 | 1    | 0,3 | 0   | 1,5  | 1,3  | 6    |
| 0,6 | 2    | 0,1 | 0,1 | 2,3  | 2,5  | 6,9  |
| 0,6 | 1,2  | 0,4 | 0   | 1    | 2,4  | 9,2  |
| 0,8 | 1,8  | 0,4 | 0   | 1,9  | 2,6  | 8,6  |
| 0,5 | 1,8  | 0,3 | 0,1 | 2,9  | 2,5  | 7,6  |
| 0,8 | 2,5  | 0,9 | 0,3 | 2    | 2,8  | 10,6 |
| 6,9 | 15,1 | 2,4 | 1,3 | 17,5 | 18,6 | 66,6 |



| PR   | PP   | TF  | TC  | FC   | FR   | V    |
|------|------|-----|-----|------|------|------|
| 2,3  | 1,6  | 0,2 | 0,3 | 1,8  | 2,9  | 15,3 |
| 0,7  | 0,6  | 0,2 | 0,2 | 2,1  | 1,7  | 10,7 |
| 0,9  | 0,9  | 0,3 | 0   | 2,7  | 0,8  | 5    |
| 0,7  | 0,5  | 0   | 0   | 2,3  | 0,2  | 1,5  |
| 1,2  | 1,2  | 0   | 0,1 | 2    | 2,9  | 10   |
| 0,2  | 0,5  | 0   | 0   | 0,2  | 0,2  | 0,8  |
| 1,2  | 1,4  | 0   | 0   | 2,6  | 2    | 11   |
| 0,4  | 0,4  | 0,2 | 0   | 0,6  | 0    | 0,4  |
| 0,8  | 2,1  | 0,1 | 0   | 2,8  | 1,7  | 6,7  |
| 0,8  | 1,3  | 0,1 | 0   | 1,7  | 2,6  | 9,6  |
| 1    | 2,6  | 0,2 | 0   | 1,6  | 2,2  | 12,4 |
| 1,1  | 1,9  | 0,1 | 0,2 | 1,2  | 2,7  | 20,1 |
| 10,2 | 13,8 | 1,4 | 0,9 | 19,2 | 18,7 | 97,7 |

## CLASSIFICACIÓ LF ENDESA

|    |                         |     |
|----|-------------------------|-----|
| 1  | Spar Girona             | 9-0 |
| 2  | Valencia Basket         | 8-0 |
| 3  | Perfumerías Avenida     | 7-2 |
| 4  | Spar Gran Canaria       | 6-3 |
| 5  | Hozono Global Jairis    | 5-4 |
| 6  | Casademont Zaragoza     | 5-4 |
| 7  | Club Joventut Badalona  | 5-4 |
| 8  | Gernika Bizkaia         | 5-4 |
| 9  | Movistar Estudiantes    | 4-5 |
| 10 | Cadí La Seu             | 3-6 |
| 11 | Kutxabank Araski        | 3-6 |
| 12 | Baxi Ferrol             | 3-6 |
| 13 | IDK Euskotren           | 3-5 |
| 14 | Osés Construcción Ardoi | 2-7 |
| 15 | Celta Femxa Zorka       | 2-7 |
| 16 | Ensino Lugo             | 1-8 |

## PARTITS JORNADA 11

Casademont Zaragoza - Valencia Basket

SPAR GIRONA - IDK Euskotren

Hozono lobal Jairis - Spar Gran Canaria

Club Joventut Badalona - Gernika Bizkaia

Ensino Lugo - Celta Femxa Zorka

Baxi Ferrol - Movistar Estudiantes

Osés Construcción Ardoi - Cadí La Seu

Kutxabank Araski - Perfumerías Avenida

**LLEGENDA:** N<sup>o</sup> número; **POS.** posició; **A.** alçada; **Ed.** Edat; **PJ.** partits jugats; **P.** punts; **2P.** tirs de 2punts; **3P.** tirs de 3 punts; **TLL.** tirs lliures; **RD.** rebots defensius; **RO.** rebots ofensius; **AS.** assistències; **PR.** pilotes robades; **PP.** pilotes perdudes; **TF.** taps a favors; **TC.** taps en contra; **FC.** faltes comeses; **FR.** faltes rebudes; **V.** valoració

## L'IDK, AMB UNA PLANTILLA DE MOLTA QUALITAT



Parlar de l'IDK Euskotren és parlar d'un enfrontament de molta exigència. Possiblement, la plantilla de l'IDK és una de les que millors s'han reforçat per aquesta campanya 24-25.

És cert que les basques no van començar amb el millor peu possible i van ocupar durant alguna jornada l'última posició de la LF Endesa -també condicionat pel partit ajornat contra el Valencia Basket-, però la dinàmica de les de Muguruza ha canviat en els últims enfrontaments: en la jornada 7 van passar per sobre de l'Osés Construcción (66-93), mentre que a la jornada 8 es van imposar al Cadí La Seu per un ajustat 77 a 73. S'ha de destacar que en la jornada 9 van competir contra el Casademont Zaragoza fins a l'últim quart, perdent en el Príncipe Felipe per 75 a 61.

també l'EuroCup Women, quedant primeres del grup C (6 a 0).

Si parlem de plantilla, parlem de noms coneguts. Aquesta temporada, Rosó Buch ha canviat Gernika per Donostia. L'excapitana de l'Spar és fonamental en l'atac basc, aportant 10,3 punts i 7,4 de valoració per partit. Washington també és una gran amenaça amb 9,3 punts per partit, tot i que no està demostrant gaire encert des de la llarga distància. La sueca Halvarsson, Pendande i Massey són claus en el joc interior, aportant la diferència física en l'equip.

Si mirem els antecedents de la temporada passada, són positius per a l'Spar Girona: en el partit de Fontajau, les gironines es van imposar per un 63 a 50, mentre que a Sant Sebastià vam passar per sobre, aconseguint la victòria per un contundent 57 a 78.

SPAR



SPAR  
GIRONA

BAUHAUS



MÉS

E MAI

FINAL 2019

# ABONA'T A L'SPAR GIRONA

I GAUDEIX DELS 20 ANYS DE L'UNI. MÉS INFORMACIÓ A [WWW.UNIGIRONA.CAT](http://WWW.UNIGIRONA.CAT)

OFERTA BLACK FRIDAY: DES DEL 18 DE NOVEMBRE

| TIPUS D'ABONAMENT                  | CENTRAL |              | LATERAL |              | FONS  |              |
|------------------------------------|---------|--------------|---------|--------------|-------|--------------|
|                                    | ABANS   | BLACK FRIDAY | ABANS   | BLACK FRIDAY | ABANS | BLACK FRIDAY |
| GENERAL                            | 160€    | 120€         | 130€    | 100€         | 95€   | 70€          |
| SÈNIOR (+65) / JOVE (12 A 25 ANYS) | 135€    | 100€         | 110€    | 85€          | 85€   | 65€          |
| INFANTIL (FINS 2012)               | 75€     | 60€          | 75€     | 60€          | 75€   | 60€          |
| PACK FAMILIAR (Preu per persona)*  | 100€*   | 75€*         | 90€*    | 70€*         | 80€*  | 60€*         |



HIPOTECA  
GIRONA

**RibéSalat**

**SPAR  
GIRONA**







# BERTA RIEBAS



## JÒDAR: "EL BÀSQUET SEMPRE HA ESTAT PART DE LA MEVA VIDA"



**Com recordes l'experiència de guanyar la lliga amb l'Uni Girona el 2015? Què va significar per a tu?**

El record és que tot el partit va ser una festa. Recordo sortir a la pista, veure el pavelló ple fins a dalt i sentir que se'm posava la pell de gallina. Per mi és un dia especial que recordaré tota la meua vida. A més, el fet que fos Sant Jordi encara el va fer més màgic i especial.

**Com vas decidir fer el pas de jugadora a preparadora física? Va ser un canvi natural o més aviat un repte inesperat?**

No recordo haver decidit fer aquest pas, ser jugadora m'ha acompanyat mentre em formava. Quan estudiava i jugava al primer equip, mai vaig sentir que fos únicament jugadora de bàsquet ja que prioritjava a parts iguals els estudis perquè m'encantaven. L'oportunitat d'entrar a treballar a la base del Bàsquet Girona em va portar a donar més importància a formar-me i aprendre com a preparadora física.

**Quins són els principals reptes de ser la**

**preparadora física d'un equip d'alt nivell com l'Uni Girona?**

El principal repte és que les jugadores estiguin en el millor estat de forma possible perquè puguin rendir al màxim als partits amb el menor risc de lesions. També ajudar-les a créixer en l'aspecte físic durant la temporada i fer-ho jugant doble competició n'és un de ben gran. Tot i així,

**El bàsquet m'omple tant a nivell personal com professional.**

de reptes n'hi ha molts i cada dia és una nova aventura: gestionar lesions, planificar setmanes, reunions tècniques, etc.

**Com treballes amb les jugadores per prevenir lesions i garantir un bon rendiment durant la temporada?**

Part de la meua feina consisteix a realitzar els escalfaments i programar sessions

de treball físic al gimnàs amb exercicis orientats tant a la millora del rendiment com a la prevenció individual, tenint en compte les debilitats musculars o les lesions prèvies que han tingut. També fem treballs de mobilitat i recuperació post partit. A més, hi ha altres tasques que faig conjuntament amb en Pau (físio), com per exemple fer plans preventius, o amb en Roberto com és el control de la càrrega dels entrenaments o planificar les setmanes.

### **Quin paper té la comunicació amb l'entrenador i altres membres del cos tècnic en la teva feina?**

La comunicació és essencial en el nostre entorn ja que la majoria de decisions es prenen conjuntament o consensuades entre staff tècnic i àrea mèdica. La meua posició és la que es troba entre ambdues parts, per tant, és indispensable que la informació important arribi d'una a banda a l'altra.

## **El principal repte és que les jugadores estiguin en el millor estat de forma.**

### **Què et motiva a seguir vinculada al bàsquet, ara des d'un altre rol?**

El bàsquet ha estat part de la meua vida des que vaig començar a jugar al CB Roses. Tot i alguns moments de patiment, m'ha donat moltes experiències de vida que m'han fet gaudir i que m'omplen tant a nivell personal com professional.

### **Tens algun objectiu o somni professional que t'agradaria assolir en el món de l'esport?**

Com a objectius, no em poso cap fita a assolir. Simplement em centro en seguir aprenent mentre gaudeixo del que faig. Si que m'agradaria acabar el doctorat que vaig començar sobre l'estudi de les lesions en jugadors i jugadores joves del Bàsquet Girona.

De petita sempre somiava en poder anar a uns JJOO. Com a jugadora no he pogut aconseguir, i com a preparadora física no sé si serà possible. Però si no ho aconseguixo tampoc passa res, hi aniré com a espectadora o voluntària.



# SEMPRE AMB, L'ESPORT GIRONI



**A FONTAJAU  
TAMBÉ S'ESCRIU  
LA HISTORIA!**

**CAMPS MOTOR**

N-II, K.711 • FORNELLS DE LA SELVA  
Ctra. Girona - Palamós, S/N • 17111 VULPELLAC

   @campsmotor



**ISUZU**  
CAMPS MOTOR



ecobike



 **ecomobility**  
green world

## Sandra Ygueravide, premi AS de l'esport

El Palau Neptuno de Madrid es va vestir de gala per la 18a edició dels premis AS. L'equip 3x3 de la selecció espanyola va ser guardonada amb el Premi AS de l'Esport.

"Molt agraïda per seguir rebent premis. És un reconeixement a l'estiu del 3x3, però sobretot a la feina de tots aquests anys. Molt agraïda que continuïn pensant amb nosaltres", va valorar la capitana de l'Uni Girona i jugadora del 3x3 Sandra Ygueravide.

Després de molts anys jugant, la jugadora considera que "ens ho hem guanyat. El 3x3 pels que no ho van veure mai va ser una sorpresa. Nosaltres fa molt de temps que ho fem, però també va ser una mica inesperat".

"Som lluitadores. Nosaltres mai donem res per perdut i això ens va portar a guanyar una medalla", va finalitzar Sandra Ygueravide. Després de guanyar la plata en els Jocs Olímpics, la base té al cap participar en el proper Mundial 3x3 del 2025.



## Roberto Íñiguez, millor entrenador del mes de novembre

Roberto Íñiguez, entrenador de l'Spar Girona, ha estat distingit com el millor tècnic del mes de novembre per l'Associació Espanyola d'Entrenadors de Bàsquet (AEEB). L'organització ha destacat el treball d'Íñiguez en les cinc victòries obtingudes durant el mes de novembre, en què el conjunt gironí ha derrotat Casademont Zaragoza, Hozono Global Jairis, Spar Gran Canaria, Ensino Lugo i Celta Femxa Zorka.

Aquest reconeixement arriba en un moment excel·lent per a l'equip, que manté el lideratge invicte a la Lliga Femenina Endesa amb un total de nou victòries. Aquest premi posa en relleu l'excel·lent rendiment i consistència de l'equip sota la seva direcció.



# òPERA

ESDEVENIMENTS AMB PROPÒSIT

C/Montnegre, 70  
17180 - Vilablareix

[www.operalloguers.com](http://www.operalloguers.com)

*impressionant!*



impremta **pagès**<sup>®</sup>

– des de 1945 –



packaging **pagès**<sup>®</sup>

– des de 1995 –



Qualitat, proximitat  
i confiança



SPAR

