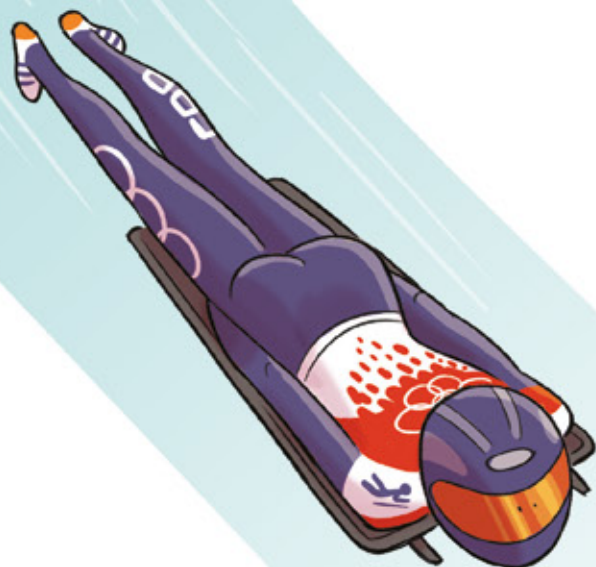


SUMARI



6 AGRUPEM ELS ESPORTS

FEM EQUIP

- 8 Bàsquet
- 10 Futbol
- 12 Voleibol
- 13 Rugbi
- 14 Handbol
- 16 Hoquei sobre patins
- 17 Hoquei sobre herba
- 18 Criquet
- 18 Corfbol
- 19 Lacrosse

INDIVIDUALS

- 20 Atletisme: curses
- 22 Atletisme: salts i llançaments
- 24 Halterofília
- 25 Tir amb arc
- 26 Gimnàstica artística
- 28 Gimnàstica rítmica
- 30 Golf / Pitch-and-putt

A L'AIGUA

- 32 Natació: piscina
- 34 Natació: aigües obertes
- 35 Salts
- 36 Natació sincronitzada
- 38 Waterpolo
- 40 Rem
- 41 Piragüisme
- 42 Vela
- 44 Surf de vela
- 45 Surf d'estel

A COPS DE RAQUETA

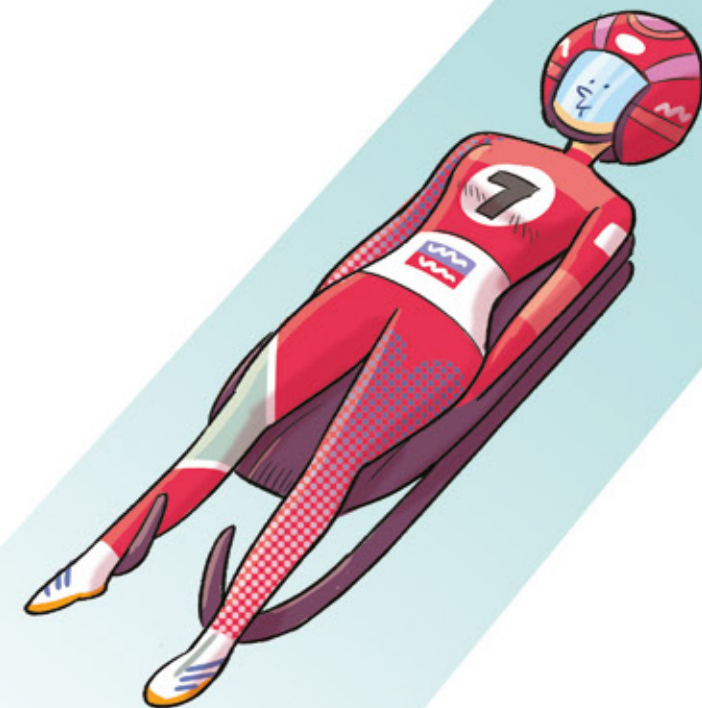
- 46 Tennis
- 48 Bàdminton
- 50 Pàdel
- 52 Tennis de taula
- 52 Esquaix
- 53 Tennis platja
- 53 Frontennis

COMBATIVES

- 54 Taekwondo
- 56 Judo
- 58 Karate
- 60 Esgrima
- 62 Boxa

RODEM

- 64 Ciclisme
- 66 Patinatge
- 68 Skate
- 70 Motociclisme
- 72 Automobilisme



NEU I MUNTANYA

- 74 Esquí: proves nòrdiques
- 76 Esquí: proves alpines
- 78 Tobogan, luge i bob
- 80 Surf de neu
- 81 Patinatge de velocitat
- 82 Cúrling
- 84 Cursa de muntanya
- 86 Alpinisme

ELS TRENDING

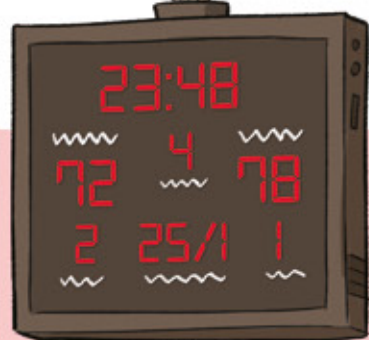
- 88 Triatló
- 90 Escalada
- 92 Surf
- 94 Softbol

BÀSQUET

FEM EQUIP

Com hi juguem?

Dos equips de cinc jugadores competeixen per veure qui fa més punts en una pista amb dues cistelles durant quatre quarts. La dificultat es troba en el fet que cal avançar fent botar la pilota només amb una mà i amb una limitació de passes. En funció de la distància de llançament, se sumen tres punts (triple), dos punts o un punt (tir lliure). Cada jugadora pot fer un màxim de cinc faltes abans de ser eliminada, i l'equip rep un càstig en forma de tirs lliures quan acumula cinc faltes en un mateix quart.



Aixecant barreres

El bàsquet presumeix de ser un dels esports que més ha fomentat la igualtat entre homes i dones des del principi. Menys d'un any després que es jugués el primer partit d'homes, les dones també s'hi van iniciar. Va ser l'any 1893, als Estats Units, per iniciativa de Senda Berenson, que va adaptar les normes i va posar límits d'espai per defensar i un temps màxim de tres segons amb la pilota a les mans. Va ser un èxit! Històricament, el bàsquet ha estat l'esport federat més triat per les dones.

Sabies que...?

L'any 1987, el bàsquet femení va viure una revolució mediàtica amb l'arribada a Getafe de la soviètica Uliana Semiónova, una jugadora que feia 2 metres i 13 centímetres d'alçada i un 58 de peu. Semiónova patia acromegàlia, una malaltia estranya que fa que creixis més del compte. Això li restava mobilitat, però no va impedir que dominés el bàsquet europeu durant més d'una dècada: no va perdre ni un sol partit amb l'URSS durant divuit anys, entre el 1968 i el 1986, i va quedar deu cops seguits campiona d'Europa.

CURIOSITAT: La mesura estàndard d'una porta oscil·la entre els 2 m i els 2,15 m. Semiónova no hi passava si no s'ajupia! Quants centímetres et falten a tu per arribar al marc de la porta de casa teva?



La calculadora

Si t'agraden els números, el bàsquet t'encantarà! Hi ha xifres per a tot! Hi ha 24 segons per possessió i en tens 10 per creuar el teu camp. També es compten els segons que triges a posar la pilota en joc i els que et passes quieta sobre la zona de la pintura (a sota de la cistella). Hi ha comptador de faltes, individuals i d'equip, i diversos torns de temps mort. I el resultat final pot arribar a tenir tres dígitos! Ser bona en matemàtiques t'ajudarà!



Campiones

AMAYA VALDEMORO

Amb tres anells de la WNBA, la lliga dels Estats Units, i dues participacions als Jocs Olímpics, se la considera la millor jugadora espanyola. El 2011 es va trencar els dos canells en una mala caiguda i es va acabar retirant dos anys més tard.

ELENA DELLE DONNE

Dues vegades MVP de la WNBA en els darrers anys, també és activista en la defensa dels drets LGTB i escriptora d'uns llibres infantils i juvenils protagonitzats per una jugadora de bàsquet d'institut.

No et confonguis!

Quan les entrenadores necessiten parlar amb les seves jugadores i ajustar l'estratègia del partit, demanen un temps mort. Ningú en surt ferit, no us espanteu! Se l'anomena així perquè es fa una pausa, s'atura el cronòmetre i tothom s'acosta a la banqueta per escoltar les consignes tàctiques durant un minut.

LAIA PALAU

Internacional des del 2002 i capitana des del 2014, la base barcelonina és la jugadora que més partits ha jugat amb la selecció espanyola. És tricampiona d'Europa (2013, 2017 i 2019), subcampiona del món (2014) i subcampiona olímpica (2016).



NATACIÓ

AIGÜES OBERTES

No et confonguis!

Tot i que les proves d'aquesta disciplina reben el nom d'aigües obertes, ningú es tira al mar sense tenir marcada abans la ruta! Les competicions s'acostumen a fer en circuits delimitats amb boies. Les nedadores, que tenen un xip detector al canell, fan determinades voltes al recorregut fins que completen la distància fixada.



De debò?

Sarah Thomas va estar nedant durant més de 54 hores sense descans per establir un nou rècord Guinness, l'any 2019. Va creuar quatre vegades el canal de la Mànega, una fita que abans ningú havia aconseguit. La gesta de la nedadora nord-americana té encara més valor, perquè la va assolir un any després que li detectessin un càncer de mama pel qual va rebre tractament.

Aixecant barreres

Montserrat Tresserras va començar nedant al riu Fluvià, a prop d'Olot, on va néixer l'any 1930. Gaudia amb les llargues distàncies i va anar complint reptes que mai abans havia completat cap dona. Va ser la primera espanyola que va creuar l'estret de Gibraltar i la primera a travessar el canal de la Mànega en els dos sentits. També va fer història en fer la travessa de la Concòrdia i del llac Ness i en connectar nedant Menorca i Mallorca. Va morir l'any 2018.



Campiones

ERIKA VILLAÉCIJA

Després d'uns anys d'èxits europeus i estatals en proves de resistència a la piscina (400 i 800 metres), va fer el salt a les aigües obertes. Va competir en la prova de 10 quilòmetres dels Jocs de Londres i de Rio.

GERTRUDE EDERLE

Va ser la primera dona que va creuar el canal de la Mànega, una de les primeres proves emblemàtiques de les aigües obertes. L'estatunidenca va necessitar 14 hores i mitja. Era l'any 1926.



SALTS

A L'ÀGUA

Què són els salts?

Els salts són un esport aquàtic que consisteix a llançar-se a l'aigua d'una piscina, mar, llac o riu, des d'una superfície fixa (plataforma) o vibràtil (trampolí). En competició olímpica hi ha tres alçades: salt des d'1, 3 o 10 m, i es puntuja a partir de les acrobàcies que es fan abans de contactar amb l'aigua. Es pot practicar individualment o per parelles (sincronitzat).

La calculadora

En una competició hi ha jutges que avaluen i puntuen la dificultat de cada salt. Tenen en compte sis aspectes: la posició del cos (que estigui ben recte i estirat), l'impuls de l'enlairament (ha de ser alt i potent), l'elevació, l'execució (analitzar la tècnica i els girs de l'acrobàcia), la dificultat (té a veure amb el nombre de piruetes i canvis de posició que es fan durant un salt) i l'entrada a l'aigua (que ha de ser vertical sense esquitxar).



De debò?

Hi ha una categoria de salts que no és olímpica, però és la més espectacular: el salt de penya-segat (*cliff diving*). Són salts que es fan des de penya-segats o plataformes de 21 metres en dones i 27 metres en homes. Equival a saltar des d'un vuitè pis! El salt dura uns tres segons i s'entra a l'aigua a una velocitat de 85 quilòmetres per hora!

Sabies que...?

Hi ha hagut saltadors des de l'antiga Grècia. Els salts en l'era moderna van néixer a finals del segle XIX en territori britànic i es van incloure als Jocs Olímpics el 1904. Les dones, però, van haver d'esperar fins al 1912 per poder participar-hi.

FU MINGXIA

Saltadora xinesa guanyadora de cinc medalles olímpiques (quatre d'or!). Va passar de la gimnàstica als salts quan tenia nou anys. El 1991 va guanyar el seu primer campionat mundial i es va convertir en la campiona mundial més jove de la història.

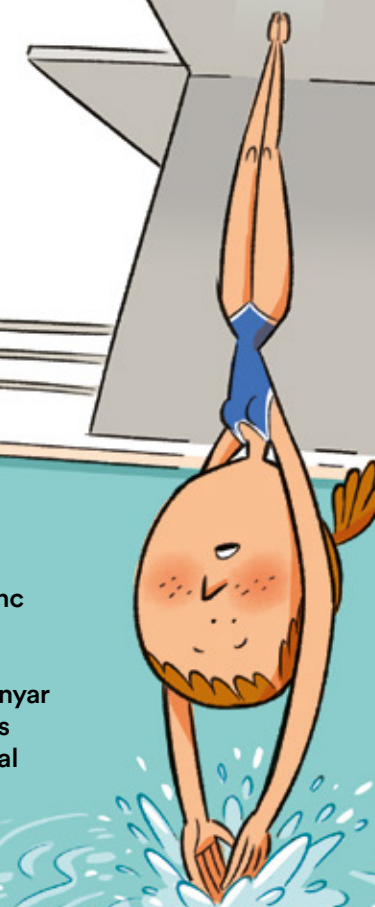
Campiones

CARMEN
BELÉN NÚÑEZ

Pionera en el salt a Espanya, va guanyar un or als Jocs del Mediterrani del 1975 disputats a Algèria. Va participar en tres Jocs Olímpics entre el 1972 i el 1980.

GUO JINGJING

És la successora de Fu Mingxia. Ha superat el palmarès de la seva predecessora i ha guanyat sis medalles olímpiques (quatre d'or).



TENNIS

A COPS DE RAQUETA

És el principal esport de raqueta. Es pot jugar individualment (una jugadora contra una altra), o per parelles o dobles si juguen dues contra dues. Històricament ha estat un dels esports més practicats per la dona i va ser dels primers a ser olímpic. Des del 1971 les dones tenen el seu propi circuit de competició, organitzat per la Women's Tennis Association (WTA).



La calculadora

És fàcil descomptar-se jugant a tennis. La puntuació es divideix en jocs i sets, i guanya el partit qui suma abans dos sets. Per guanyar-ne un has d'haver guanyat sis jocs amb un marge de mínim dos sobre l'adversària i cada joc tindrà un mínim de quatre punts per torn. El primer punt suma 15, el segon 30 i el tercer 40. El quart punt serà definitiu, sempre que s'hi arribi amb un avantatge de dos punts. Després de cada joc s'intercanvien els rols de servei i restada, excepte si hi ha un 6-6, que es juga un desempat (*tie-break*) amb dos serveis per torn.

Com hi juguem?

En un costat de la pista hi ha una sacadora i a l'altre una que resta (és a dir, que ha de tornar la pilota). Quan la bola es posa en joc i bota correctament dins del quadrant de servei, s'inicia un intercanvi de cops per sobre de la xarxa amb

l'objectiu que la rival no pugui tornar la pilota. El punt s'acaba quan la pilota no supera la xarxa, bota dues vegades en el mateix costat de la pista o se'n va fora dels límits. En dobles, s'inclou el passadís com a part de la pista. Cada jugadora té un torn de servei i un torn de restada.



No et confonguis!

Quan en tennis parlem de fer un globus, no és pas que la pilota pugi a una cistella i es posi a volar! És un cop alt, bombat, que ajuda una jugadora a resoldre una situació d'emergència des del fons de la pista. Altres tipus de cops són el *drive* (si piques la pilota amb la raqueta del dret), el *revés* (si poses la raqueta girada), la *volea* (quan colpeges molt a prop

de la xarxa), l'esmaixada (quan remates una pilota aèria) o la deixada (un cop esmorteït que queda curt i pròxim a la xarxa).

Campiones

SERENA WILLIAMS

És la tennista de l'era moderna amb més títols individuals de Grand Slam de la història. Ha sigut la gran dominadora de la primera dècada del segle XXI i ha protagonitzat una divertida rivalitat amb la seva germana gran, Venus. Des del 2017 és també una icona de la maternitat a l'esport d'elit. Va arribar a guanyar un torneig embarassada de dotze setmanes i ha sigut la principal promotora d'un canvi de reglamentació, que actualment permet a les jugadores congelar el seu lloc al rànquing mentre estan de baixa per maternitat.

LILÍ ÀLVAREZ

Pionera i jugadora dominant de la dècada de 1920. Va encadenar tres finals consecutives a Wimbledon.

ARANTXA SÁNCHEZ-VICARIO

Amb 18 anys va vèncer al torneig de Roland Garros. Va ser el gran èxit d'una carrera que també va incloure un podi en els Jocs de Barcelona 92.

MARTINA NAVRATILOVA

Va dominar el circuit durant la dècada de 1980 i és la jugadora amb més títols individuals, 107.

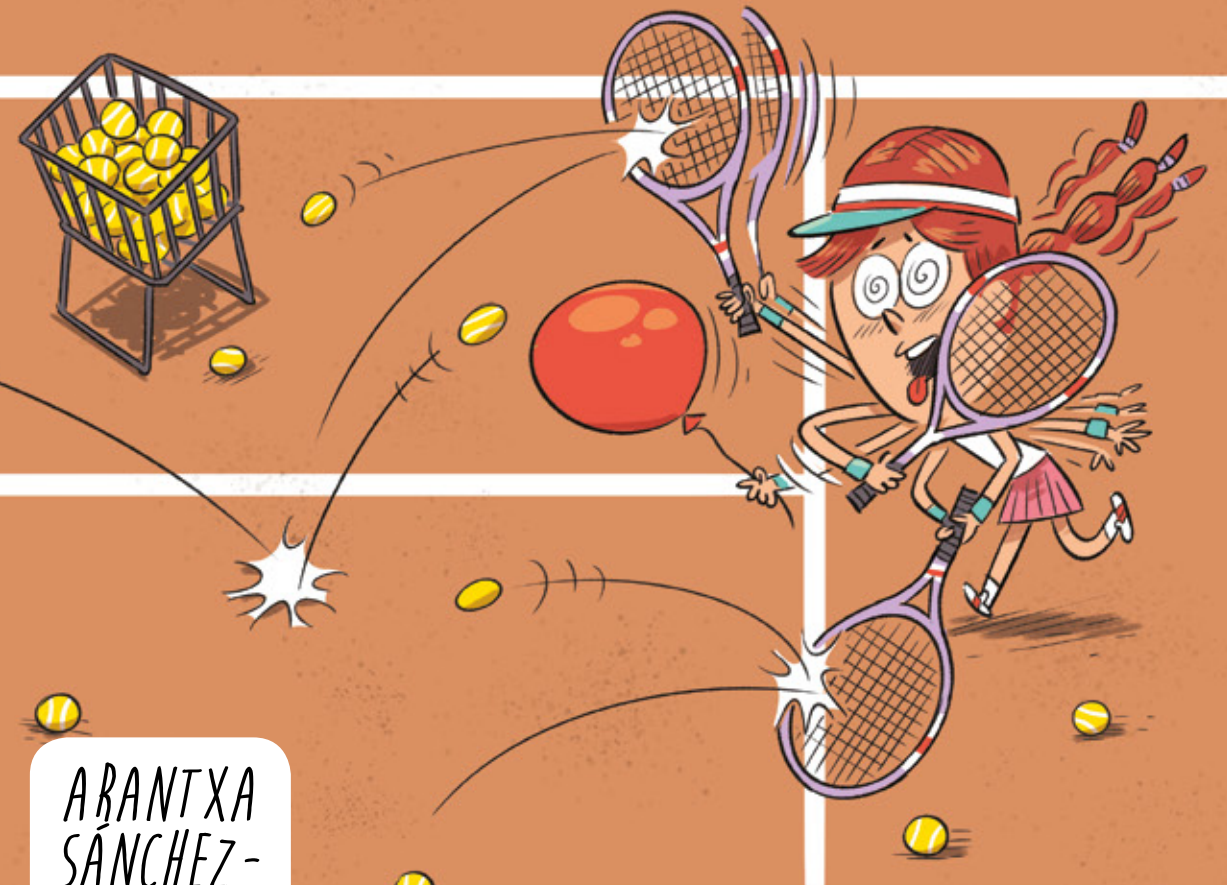
STEFFI GRAF

És l'única tennista que ha guanyat en quatre ocasions els quatre Grand Slams. Va ser número 1 durant 377 setmanes seguides.

Aixecant barreres

El tennis femení va viure un important punt d'inflexió quan el 20 de setembre de 1973 Billie-Jean King va derrotar el tennista Bob Riggs. Riggs era un jugador retirat que deia

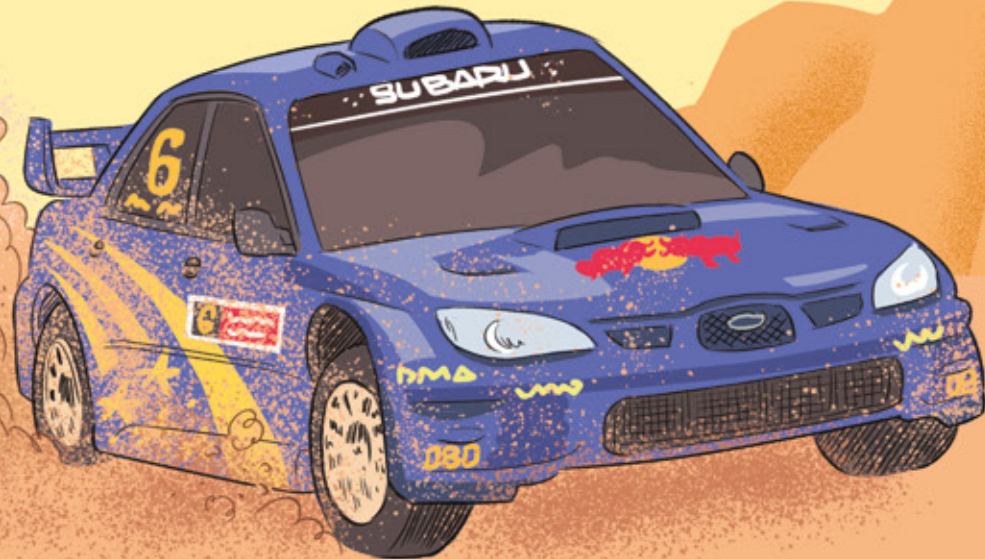
que era impossible que una dona el guanyés, però King va derrotar-lo i va fer història. La Batalla dels Sexes va ser el duel més vist a la televisió dels Estats Units durant anys. Aquell partit va situar King al capdavant de la defensa dels drets de la dona en el tennis.



AUTOMOBILISME

Com hi juguem?

És un esport de motor en què es fan curses amb un automòbil de competició. Hi ha diferents modalitats, que es diferencien segons el lloc (circuit tancats o carreteres), la superfície (asfalt o terra), la durada i els tipus de cotxes que es fan servir. Les modalitats de resistència i velocitat depenen de la durada de les curses, mentre que en la resta de casos dependrà de quin vehicle s'utilitzi: històric, kart, quatre per quatre o bugui. Altres modalitats són l'autocròs, les curses de muntanya i els ral·lis.



No et confonguis!

Quan algú es treu del davant amb paraules rudes algú que se li acosta a parlar, diem que fa un rebuf. La metàfora s'extrapola al motor per descriure el moviment d'una pilot que vol aprofitar-se de l'efecte aerodinàmic de qui té al davant. Direm que una pilot va a rebuf d'una altra quan es posiciona just darrere seu i intenta agafar embranzida per avançar-la després.

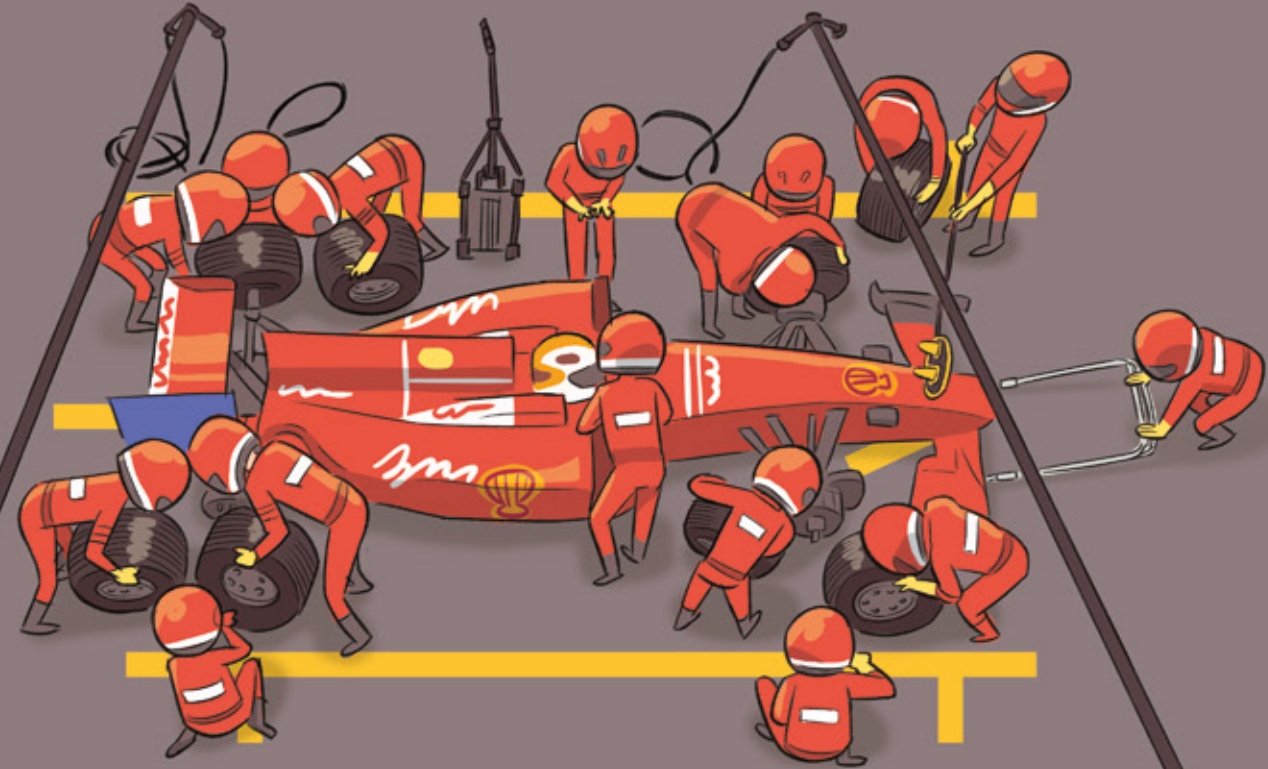
Aixecant barreres

Sota el pseudònim de *Cargol*, Hélène van Zuylen va desafiar l'automobilisme de finals del segle XIX. Era l'any 1898 quan va amagar la seva participació entre els pilots homes i va convertir-se en la primera dona que corria en una prova internacional, a la mítica París-Amsterdam-París. També és coneguda per ser una de les primeres parisenses a treure's el carnet de conduir, en una època de moltes dificultats per a la dona a la societat.

De debò?

Un dels moments més estratègics de les curses de Fórmula 1 és l'aturada dels pilots per fer canvi de neumàtics. Previ avís, passen pel box on l'equip mecànic (d'unes 20 persones) es prepara per manipular el cotxe. S'ha entrenat tant aquesta maniobra que la substitució de les quatre rodes es fa en poquíssims segons. L'aturada més ràpida dura menys de dos segons!

RODEM



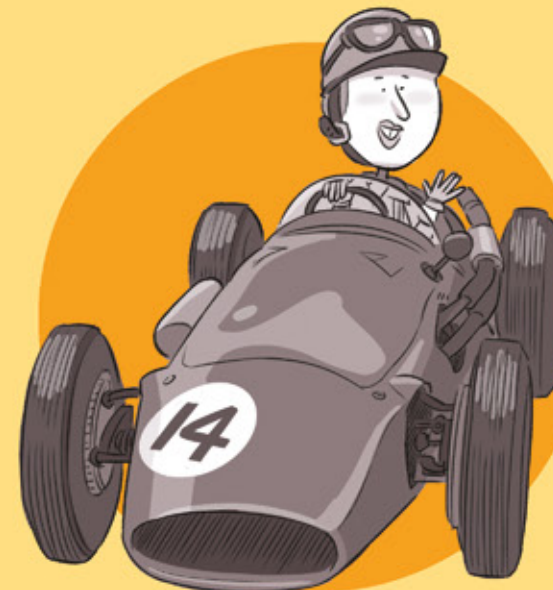
Campiones

MARIA TERESA DE FILIPPIS

La pilot italiana es va convertir l'any 1958 en la primera participant dona a la F1. Va córrer en cinc Grans Premis i va aconseguir un meritori desè lloc a Bèlgica.

MICHÈLE MOUTON

Va ser un dels grans noms del món del ral·li als anys vuitanta. Al volant del seu Audi, aquesta pilot francesa va ser la primera dona a guanyar una etapa del Mundial i va quedar subcampiona l'any del seu debut, el 1982.



CÚRLING

Com hi juguem?

El cúrling és un esport de precisió que es practica en una pista de gel estreta i que té un plantejament similar a la petanca. S'enfronten dos equips de quatre practicants, que han de fer lliscar unes pedres amb nansa amb l'objectiu d'acostar-les tant com sigui possible a una diana situada a l'altra banda de la pista. Es juga a deu sèries i hi ha vuit llançaments alternatius en cada ronda.

No et confonguis!

La zona objectiu del cúrling és la diana, també coneguda com a casa. Òbviament, no és un edifici com a tal, sinó que són quatre cercles concèntrics. De fora cap a dins, els cercles són blau, blanc i vermell, i al mig hi ha el cercle més petit, que és de color blanc. Rep el nom de botó i té un punt central que es coneix com a tee. Se suma un punt per cadascuna de les pedres que un equip té més a prop del tee que l'adversari.

De debò?

La gran imatge del cúrling arriba un cop la llançadora deixa anar la pedra i les altres tres companyes d'equip comencen a escombrar la pista. Patinant per davant i ajudades d'una escombra, van allisant o ratllant el gel per facilitar el lliscament de la pedra o, fins i tot, per modificar-ne la trajectòria i orientar-la cap a la diana. Hi ha una zona on l'equip contrari també pot escombrar per afectar la disposició de les pedres del rival.

La calculadora

Els països amb més tradició de cúrling són el Canadà, Suècia, Suïssa i Escòcia, on són autèntiques especialistes de l'estratègia sobre el gel. Hi ha tàctica en la tria dels torns de les llançadores i també en la gestió dels vuit llançaments de cada ronda, per situar pedres guardianes per complicar els llançaments de l'adversària, pedres protegint una pedra pròpia ben situada o per desplaçar les de l'equip rival que estiguin en zona de puntuació.



NEU I MUNTANYA



Campiones

ANETTE NORBERG

Ha estat la guia (*skip*) de l'equip de Suècia als principals tornejos mundials des del 1982. Ha guanyat dos cops l'or als Jocs d'hivern, tres mundials i set europeus. És un dels grans noms del cúrling.

Aixecant barreres

Per la seva dinàmica, el cúrling s'ha convertit en un esport ideal per a la pràctica mixta. Per insistència del canadenc Warren Hansen, que ho va començar a proposar l'any 2001, els organismes van crear un primer campionat mundial amb equips formats per homes i dones el 2008. Les proves mixtes són competicions més àgils, per parelles i amb menys llançaments per ronda. Des del 2018, la modalitat mixta també té una prova olímpica.

