

BREUS

VELA. 46A EDICIÓ DE LA CHRISTMAS RACE

Potenciar les classes juvenils

Palamós. La 46a edició de la Christmas Race, que es fa la setmana que ve a Palamós –del dia 19 al 22–, espera 400 regatistes amb gairebé 300 tripulacions. La tradicional cita es va presentar a l'Espai del Peix amb Miquel Aviñó, president de la comissió esportiva i vicepresident del Club Nàutic Costa Brava - Vela Palamós, que va destacar la clara intenció de potenciar les classes juvenils: "Planter de l'esport de la vela i pal de pallar de tot el nostre projecte esportiu." Les instal·lacions del club tornen a ser la seu de la competició, que es disputarà en dos camps de regates i amb el retorn de la classe Europa com a gran novetat. ■



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Lesions mandibulars i fisioteràpia

El trastorn de l'ATM (articulació temporomandibular), malgrat no ser gaire conegut pel gran públic, és patit per moltes persones, i la fisioteràpia pot ser clau per abordar alteracions en aquesta articulació i oferir un bon tractament. L'ATM es troba situada entre l'os temporal i la mandíbula, separada per un disc articular i proveïda d'una càpsula articular i lligaments.

Podem sentir-la i tocar-la just davant de la orella, és una de les articulacions més essencials i potents del nostre cos i participa en la masticació, la respiració, la parla i la gesticulació, entre d'altres.

La gran majoria de patologies relacionades amb disfuncions d'aquesta articulació estan vinculades a situacions d'estrès i ansietat, és per això que cada vegada és més comuna. Quan hi ha una tensió freqüent de la musculatura facial, cranial i mandibular, el funcionament articular no és el correcte, s'esdevé el que tothom coneix com bruxisme, molt associat a l'afecció de l'articulació temporomandibular.

Altres patologies associades a l'alteració del funcionament de l'ATM poden ser traumatismes, cirurgies orals, tractaments odontològics, processos degeneratius com ara l'artrosi... La fisioteràpia disposa de tècniques i d'eines molt efectives que tracten l'afecció de l'ATM i ajuden en la seva recuperació.

És molt important realitzar exercicis que ajudin a la relaxació mandibular. Moviments d'apertura i tancament de la boca, massatge de la musculatura facial, estiraments de la musculatura cervical... a més, la realització freqüent de qual-sevol esport també és un molt bon complement i millora l'estat general de la persona, activant tots els nostres sistemes.

Abordar les patologies de l'ATM és un treball conjunt de diversos professionals que ajudaran a la recuperació i millora dels pacients que les pateixen. Cal seguir les pautes establertes pel metge i el tractament de fisioteràpia que el professional expert en aquesta àrea proposi sota un diagnòstic personalitzat segons les característiques de cada alteració i de cada persona.



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Hoquei sobre patins. Lliga europea. El Calafell, el Reus, el Noia i el Caldes busquen acabar en les dues primeres places dels seus grups

L'objectiu és estar entre els 16 millors d'Europa

A. Camps BARCELONA

El Parlem Calafell, el Reus Virginias, el Noia Freixenet i el Recam Làser Caldes afronten a partir d'avui i fins diumenge la segona fase de qualificació de la lliga europea, amb un objectiu molt clar, acabar entre els dos primers del seu grup i estar entre els 16 millors equips d'Europa que disputaran la fase de grups. Hi ha quatre grups de quatre equips en competició i els dos primers de cada grup continuaran en la lliga europea i els altres dos passaran a disputar la Europe Cup. Els equips classificats es trobaran amb els vuit equips que han quedat exempts d'aquestes fases, entre els quals hi ha el Barça i el Liceo de l'OK Lliga, el Trissino italià –campió de la lliga europea de l'any passat– i l'Sporting de Portugal –campió fa dos anys. Els penedesencs i els vallesans van superar la primera fase de qualificació fa unes setmanes, mentre que els reusencs i els de Sant Sadurní van entrar directament en aquesta segona.

El Calafell s'ha desplaçat a Suïssa, on a banda del conjunt local del Diessbach es trobarà l'Oliveirense portuguès i el Grosseto, el segon de la lliga italiana. Els altres tres equips catalans jugaran a Itàlia. El Reus ho farà a Valdarno i debutarà



Una imatge del Noia i el Calafell en la final de la lliga catalana ■ DAVID VALIENTE / FCP

L'estrena de la Europe Cup

El Voltregà Stern Motor, l'Igualada Rigat i el Finques Prats Lleida s'estrenen en la segona competició europea, la Europe Cup, que s'inicia amb la fase de qualificació. El Voltregà i l'Igualada inicien avui la seva aventura europea, mentre que el Lleida va disputar la primera fase de la lliga europea, no va passar a la segona i ara juga la Europe Cup. Els tres conjunts catalans buscaran en aquesta

qualificació la primera posició del grup de tres equips per classificar-se per als vuitens de final. Hi ha cinc grups, i els cinc primers i els tres millors segons passaran als vuitens de final, en què s'ajuntaran amb els vuit equips que quedin eliminats de la lliga europea. L'Igualada és l'únic que jugarà a casa, ja que organitza el grup C, mentre que el Voltregà jugarà a Itàlia i el Lleida, a França.

Els partits

LLIGA EUROPEA

Segona fase de qualificació

Grup A. Diessbach (Suïssa)

Calafell - Oliveirense.....19 h
Grosseto - Calafell.....demà, 18 h
Calafell - Diessbach.....diumenge, 12 h

Grup B. Valdarno (Itàlia)

Valdarno - Reus.....19 h
Reus - Barcelos.....demà, 16 h
Reus - Braga.....diumenge, 14 h

Grup C. Forte dei Marmi (Itàlia)

Noia - Caldes.....19 h
Caldes - Forte dei Marmi.....demà, 16 h
Follonica - Noia.....demà, 18 h
Caldes - Follonica.....diumenge, 14 h
Noia - Forte dei Marmi.....diumenge, 16 h

- Els dos primers de cada grup jugaran la fase de grups.
- El tercer i quart de cada grup passaran als vuitens de la Europe Cup.

EUROPE CUP

Qualificació

Grup B Bassano del Grappa (Itàlia)

Voltregà - Bassano.....19 h
Quevert - Voltregà.....demà, 17 h

Grup C Igualada

Igualada - Coutras.....20.30 h
Igualada - Walsum.....diumenge, 12.30 h

Grup E Noisy-le-Grand (França)

Lleida - Noisy-le-Grand.....19 h
Lleida - Vercelli.....diumenge, 15 h

- El primer de cada un dels cinc grups i els tres millors segons passaran als vuitens de final amb els vuit eliminats de la lliga de campions.

amb l'equip local, i després s'enfrontarà als equips portuguesos del Braga i el Barcelos, que és el tercer de la lliga portuguesa. El Noia i el Caldes jugaran en el mateix grup a Forte dei Marmi, i a banda dels amfitrions també jugaran contra el Follonica italià. ■

Pàdel. Han superat dues boles de partit en el segon set i s'han imposat per 6-7 (4), 7-5 i 6-3

Remuntada d'Ari i Paula, i a la semifinal del Master Final

A.C. BARCELONA

Ari Sánchez i Paula Josemaría van aconseguir una brillant classificació per a la semifinal de l'Estrella Damm Master Final que

s'està disputant al Palau Sant Jordi de Barcelona. La reusenca i l'extremenya, la parella número 1 mundial, van guanyar per 6-7 (4), 7-5 i 6-3 a les besones aragoneses Mapi i Majo Alayeto en tres hores

12 minuts d'un intens i disputat enfrontament de quarts de final.

Les rivals d'Ari Sánchez i Paula Josemaría en la semifinal seran Patricia Laguno i Virginia Riera, que van guanyar per un doble 6-4 Victoria Iglesias i Aranzazu Osoro. En la jornada d'avui entrarà en acció la segona jugadora catalana del Master Final, la barcelonina Lucía Sainz, que jugarà amb la canaria establerta a Barcelona Marta Marrero el seu partit de quarts (12 h) contra Bea González i Marta Ortega. ■

BREUS

BÀSQUET

L'Spar Girona denuncia la situació de Sykes.

L'Spar Girona exposa que el Sopron i la federació hongaresa no compleixen la normativa, sinó que dilaten i allarguen el procés d'arribada dels papers de Brittney Sykes, i creu que l'objectiu d'aquest "filibusterisme esportiu" és que l'escorta no pugui jugar a Girona aquesta temporada. ■