

Girona. En l'amistós contra l'Andorra, Michel va situar Arnau Martínez en la posició de central per donar cabuda a Yan Couto al carril dret

Reforços al centre

Arnau Madrià
GIRONA

Una de les primeres novetats que vam poder veure dins l'onze de Michel va ser l'entrada d'Arnau Martínez a la posició de central esquerre. La polivalència del jove futbolista d'Arenys de Mar i les incorporacions de David López i Yan Couto han donat al Girona més efectius en les posicions de defensa central. Fins aleshores, l'equip ha tingut dificultats per completar l'eix defensiu amb jugadors del primer equip. El jugador colombià Bernardo Espinosa ha estat una de les absències durant aquest tram inicial de pretemporada. El central va acabar la temporada passada amb molèsties i les ha arrossegat fins avui. Un entrebanc més dins del camí de la direcció tècnica del Girona per preparar l'equip, amb les màximes garanties possibles, per a la jornada inicial contra el València.

Un retorn a l'eix

Després de la incorporació de Yan Couto, Michel pot agafar una mica més d'aire. El tècnic madrileny disposa d'un nou comodí, es tracta d'Arnau, que pot combinar les posicions de central i de carriler dret. De fet, Michel ja comença a fer proves, una petita pista del que podria ser aquesta temporada en espera de nous fitxatges. En el partit contra l'Andorra a La Vinya, el jove futbolista va disputar la primera meitat al carril dret i, en la segona meitat, va fer de central esquerre. Arnau va ser l'únic jugador que va completar els noranta mi-



Arnau Martínez ■ QUIM PUIG

Temporada 20/21

Arnau Martínez va ocupar la posició de central amb Francisco a la banqueta

nuts, una càrrega física que es va dosificant a tots els jugadors de la plantilla. A més a més, l'eix defensiu del tram final del matx va estar estructurat amb dos jugadors més de l'acadèmia gironina, Biel Farrés a la dreta i Oriol Comas al mig. Així doncs, el futbolista català sembla ser que podria tornar dins l'esquema dels tres centrals, tal com ho va fer durant la temporada del seu debut amb Francisco a la banqueta gironina. Precisament, aquell any Yan Couto va ser qui va ocupar la

Carril esquerre

És l'única posició de la defensa que no disposa de cap jugador amb un perfil natural

posició al carril de la dreta. Uns paral·lelismes que es podrien repetir durant moltes situacions d'aquesta temporada.

La zona més coberta

El Girona, a l'última temporada, va córrer el gran risc de només disposar de tres centrals a la plantilla. Aleshores, Michel tenia en ment jugar amb una línia de quatre. Una aposta que venia amb la seva manera de veure el futbol, però que de mica en mica va haver de retocar veient la disponibilitat i l'estructuració

Polivalència

Arnau, Valery i López són jugadors que es poden situar en diferents perfils defensius

de la plantilla. La falta d'extremes i l'adaptació d'Arnau al carril van ser factors importants per al canvi, però sense desviar-se ni un pèl de la idea de joc. El Girona tornava a tenir un esquema amb tres centrals, Bueno, Juanpe i Bernardo, però sense cap recanvi natural, més enllà d'Arnau, indiscutible a la dreta. Aquest any, la direcció esportiva ha volgut sumar efectius a la posició. El primer, David López de pivot defensiu, però amb polivalència a l'eix de la defensa. ■

Cap de setmana sense partits

El Girona, després dels tres enfrontaments de pretemporada entre Peralada, Benfica i Andorra, tindrà uns dies sense cap compromís. La pròxima cita del conjunt de Michel Sánchez serà el dimecres 3 d'agost contra el Nàpols en terres italianes. Concretament, a la petita població de Castel di Sangro, a 120 quilòme-

tres de Nàpols. El matx serà una prova de foc contra un rival que va quedar tercer en la Serie A i que disputarà la Champions aquesta temporada. Sense anar més lluny, un dels conjunts històrics del futbol europeu que entre el seu palmarès té dues lligues, sis copes i una UEFA Europa League.

Operacions per tancar

Un cop acabada la jornada de reflexió, després de les tres incorporacions i l'amistós a La Vinya, el ritme de noves altes ha parat en sec. Una frenada que cada cop té menys marge amb l'inici de la competició a Mestalla. Això no obstant, el Girona està en espera de poder oficialitzar nous moviments cada cop

més pròxims. Entre aquests hi ha Óscar Melendo. Un altre front que el club té obert és la possible arribada de Roro Riquelme, cedit per l'Atlético. L'extrem dret madrileny va ser una de les sensacions a segona amb el Mirandés; el club espera poder tancar el moviment per reforçar la zona atacant.

Futbol. L'extentrenador de l'Espanyol dirigirà l'Al-Shabab, on juguen Banega i Krychowiak

Vicente Moreno marxa cap a l'Aràbia Saudita

L'Esportiu
BARCELONA

Vicente Moreno ja té nou destí per entrenar. El tècnic de Massanassa posa rumb a l'Aràbia Saudita, on dirigirà l'Al-Shabab amb qui ha signat per un curs. Moreno va ser aco-

miadat de l'Espanyol just abans d'acabar la temporada, amb l'objectiu de la permanència aconseguit, després de dues campanyes (20/21 i 21/22) dirigint els blanc-i-blaus. A l'Al-Shabab es trobarà futbolistes com ara Ever Banega o Grzegorz Krychowiak. ■

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Tractament de la fasciïtis plantar

La fasciïtis plantar és una de les lesions més comunes en el món de l'esport, especialment en els esports en què cal córrer. Aquesta afecció provoca una inflamació que comença a la zona del taló i que pot arribar fins a la part inferior dels dits. Les molèsties als talons poden ser notables, són freqüents en els esportistes d'elit i en persones de mitjana edat.

Els principals símptomes solen aparèixer en despertar-se, en caminar descalços o amb un calçat determinat, o durant la pràctica esportiva. Les causes poden ser múltiples: utilitzar un calçat inadequat, una mala gestió de les càrregues, el tipus de trepitjada, canvis en el pes corporal, lesions passades mal curades que generin canvis en la biomecànica de la trepitjada...

En el tractament d'aquesta lesió entra la fisioteràpia com a gran protagonista. Una de les millors maneres de curar la fasciïtis plantar és fer un tractament integral de fisioteràpia en què s'apliquen diferents tècniques que tenen com a principal objectiu reduir el dolor del pacient, restaurar el rang de moviment del peu i turmell, millorar la flexibilitat, revisar la manera de caminar o córrer, i establir un pla d'entrenaments per fer a casa.

Una de les tècniques més innovadores és el tractament amb ones de xoc, que resulta molt efectiu per a aquelles persones que tenen fasciïtis crònica. La pauta d'exercicis ha de ser adaptada a cada individu i el fisioterapeuta s'encarrega de valorar la necessitat de derivació al podòleg o, en cas de necessitat, al professional mèdic.

L'ús d'ortesis personalitzades de podologia o la necessitat de visitar un metge poden ser opcions d'interès. En casos en què el tractament conservador de fisioteràpia i podologia no té èxit, el tractament quirúrgic pot ser una opció a valorar. Val a dir, però, que la fisioteràpia no és l'únic tractament disponible per a aquesta afecció. Si és molt greu, pot ser necessari fer un tractament quirúrgic. El dolor provocat per la fasciïtis desapareix completament en la majoria de casos, de manera molt lenta i progressiva, en un període d'entre 12 i 24 mesos, si el tractament es fa correctament i l'afecció es detecta aviat. Tot i que hi ha uns exercicis senzills ja establerts, com els mencionats abans, cada persona té una situació diferent i, per tant, el fisioterapeuta s'adaptarà segons la situació, ja que no ha de fer el mateix tractament una persona que tingui l'afecció a causa de sobrepès que la que la tingui a causa de recolzar malament el peu mentre executa alguna activitat esportiva en què els peus pateixen molt, com el *running*.