

**Bàsquet. ACB.** L'equip d'Aíto supleix amb esperit, defensa i rebot el seu dèficit anotador -és el pitjor de la lliga en atac- i està invicte en el 2023

# La metamorfosi del Girona

Joan Martí  
GIRONA

El Bàsquet Girona és l'equip de l'ACB amb una pitjor mitjana anotadora amb 75 punts per partit, però rendibilitza al màxim la seva intensa feina defensiva, d'ocupació d'espais en la zona i d'intimidació -sisè amb només 79,06 punts rebuts- i s'ha allunyat del foc amb sis victòries (13è, amb 6-10), amb quatre triomfs en els últims cinc partits -ratxa només superada pel Baskonia: 5-0-, des que es va estavellar a València l'onze de desembre i tenia un preocupant 2-9 en zona de descens. L'exhibició de dissabte contra el Bilbao (6-10) aferma una metamorfosi que li atorga confiança després d'una etapa d'adaptació a la categoria complicada en què el club mai no ha perdut el nord. La inspiració i la veterania en la direcció de Quino Colom, el pes de Marc Gasol, el valor a la pintura de Dusan Miletic, que dissabte amb 18 va sumar el seu top de valoració i que acredita 14,6 en els tres últims triomfs -9,6 punts i 6 rebots-, la versatilitat de Kameron Taylor, l'aportació de Pol Figueras -6 assistències sense pèrdues contra el Bilbao-, els bons números de Fjellerup en els últims partits o la irrupció de Roko Prkacin, que segons Aíto segurament va fer "el millor partit de la seva vida", són alguns dels factors de l'assentament d'un grup que ha sobreviscut a les absències intermitents dels experi-



Esmaixada de Miletic contra el Bilbao ■ LLUÍS ROMERO

## Les xifres

**79,06**

punts per partit rep el Girona de mitjana, el sisè millor equip, i n'nota 75, el divuitè i últim registre

**4-1**

triomfs-derrotes en els últims cinc partits de lliga, una ratxa que només supera el Baskonia

mentats Pato Garino, que dissabte va reaparèixer, i Pierre Oriola. El públic va disfrutar en l'exhibició contra el Bilbao. "Hem fet el nostre millor partit en defensa i també en atac", remarcava el tècnic. Amb l'entrada en escena de l'últim fitxatge, Jeremiah Hill, el Girona, a més, augmenta la rotació i reforça, gràcies al major reparti-

ment de minuts, la seva faceta física, un aspecte que el tècnic visitant, Jaume Ponsarnau, va elogiar. No en va, el Girona és el setè equip mes rebotejador de la lliga, classificació que encapçala el Real Madrid amb les torres bessones Tavares i Poirier. L'equip d'Aíto, però, tanca molt bé el seu rebot i és el segon millor en els defensius (26,8)

## Youssou Ndoye arriba a Granada

El Granada -14è, 5-11-, rival diumenge, i també ascendit l'últim curs després de ser campió de la LEB Or, va arrencar fort, però ara viu moments d'incertesa. Ha fet tres fitxatges en el mercat d'hivern. El pivot senegalès de 31 anys Youssou Ndoye (2m,12), de fet, va arribar ahir a la capital andalusa. Les altres dues incorporacions són el blaugrana Michael Caicedo i Mike Moore.

darrere els blancs. En els defensius, en canvi, és el quinze. També és el segon equip que recupera més pilotes (10,81) darrere de l'Unicaja (12), el tercer que més pèrdues provoca als rivals (15,2) i el quart en taps (3), un aspecte que lidera el Saragossa (4,56). Gasol és el segon jugador més valorat amb 19,5, el quart en rebots (6,5) i el primer en defensius (5,6) i és quart en taps (1,3) davant de Miletic, cinquè amb 1,2.

En el pla global, el Girona ha guanyat sempre que ha superat la barrera dels 80 punts tret del debut a casa contra el Madrid en un partit il·lusonant. En els últims partits a Fontajau ha disminuït progressivament la xifra de punts rebuts: el Saragossa, 69; la Penya, 66, i el Bilbao, 59. ■

**Motor.** Aleix Espargaró reflexiona sobre la pròxima temporada i explica que volen ampliar els èxits aconseguits en el mundial del 2022

# “Ningú creu que puguem guanyar... però jo sí”

A.C.  
BARCELONA

Aleix Espargaró i la seva Aprilia volen tornar a ser al davant, lluitant pels podis, les victòries i, per què no, pel títol mundial de MotoGP en la temporada

2023. El pilot de Granollers, de 33 anys, va reflexionar sobre el que va aconseguir la campanya passada i el que vol de la propera al mitjà alemany *Motorsport Magazin*.

“L'any 2021 vam pujar al podi per primera vegada

quan ningú creia en nosaltres. El 2022 vam guanyar la nostra primera cursa quan ningú creia en nosaltres. Ara ningú creu que ho puguem repetir el 2023, però jo hi crec”, va explicar el pilot català, i va dir: “Entenc que he de con-

tinuar demostrant la meua vàlua després de 15 anys sense lluitar per un títol. Aquí ningú no dubta de Fabio, per exemple, perquè sempre ha estat en la lluita pel mundial en les tres últimes temporades. Si puc fer-ho de nou aquest any, hi haurà menys dubtes el 2024.”

Aleix Espargaró també va explicar que pensa en el seu futur: “Ara mateix no em veig a MotoGP més enllà del 2024. El que va fer Valentino és genial, però no crec que jo tingui forces per fer-ho. Veurem com em sento el 2024.” ■

## BREUS

### HANDBOL. MUNDIAL

## Espanya juga contra Eslovènia amb el bitllet de quarts en joc

Cracòvia. La selecció espanyola vol certificar el bitllet per als quarts de final del mundial avui amb una victòria contra Eslovènia (15.30 h per TdP). En cas de derrota, encara disposaria d'una última carta diumenge contra França (21 h), una possibilitat que no entra en els plantejaments de Jordi Ribera i companyia. El tècnic sarrianeenc no amaga les similituds entre totes dues seleccions: “Tenen jugadors molt creatius, però penso que el principal valor d'Eslovènia, per sobre de les individualitats, és l'equip. Potser com passa una mica amb nosaltres.” ■



Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya

## Pre- i postoperatori, millor amb fisioteràpia

El fisioterapeuta pot ser una figura essencial abans i després de certes intervencions quirúrgiques. Sovint, el procés de rehabilitació és tan important com la cirurgia en si. En segons quin tipus d'operacions -no en totes passa el mateix-, la massa muscular es debilita i, per tant, és molt fàcil que es pateixi una pèrdua de mobilitat i flexibilitat, amb afectació a diferents articulacions i músculs. Els beneficis de fer fisioteràpia després d'una situació com aquesta són nombrosos.

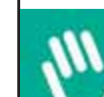
Primer de tot, s'accelera el temps de recuperació, ja que el pacient es troba més controlat, tant pel metge com pel fisioterapeuta. D'altra banda, també ajuda a reduir el risc de possibles lesions paral·leles, i el benestar general de la persona afectada es veu incrementat. Un altre punt rellevant també és el treball de la mobilitat, atès que moltes vegades s'ha de fer repòs, però això no significa que no es pugui fer res de res. En les sessions de fisioteràpia s'anirà a poc a poc i seguint els terminis òptims per tal que la recuperació sigui l'esperada per totes les parts.

A més, la fisioteràpia postoperatoria és essencial perquè alleuja el dolor. Tot i que pugui semblar que el repòs ajuda que el dolor no sigui tan intens a la zona intervinguda, la realitat és que el dolor s'alleuja gràcies a la rehabilitació, tant en operacions senzilles com en d'altres de més complexitat.

D'altra banda, el fisioterapeuta no només és crucial després d'una operació, sinó que també ho és abans. I això ho sap molt poca gent, atès que la majoria de consultes solen ser després de l'operació, però abans n'hi ha molt poques de programades. La fisioteràpia prequirúrgica permet al pacient arribar en condicions físiques òptimes al moment de l'operació, i també amb un nivell neurològic bo gràcies a les diferents tècniques de fisioteràpia emprades.

Segons el tipus d'intervenció quirúrgica, les tècniques prèvies a realitzar seran unes o unes altres. Per exemple, si es tracta d'una cirurgia musculoesquelètica, els exercicis aniran encaminats cap a l'enfortiment muscular, la flexibilització i l'entrenament neurològic; mentre que, si la cirurgia és cardiopulmonar, els exercicis seran de neteja bronquial, de respiració i de reexpansió pulmonar.

La vida sedentària també s'ha d'evitar en les operacions, i per aquest motiu és molt important acudir a la consulta d'un especialista per seguir les recomanacions corresponents, sempre amb un pla individual personalitzat.



Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya