

BREUS

BARÇA

Lamine Yamal veu porteria en la victòria d'Espanya a Xipre (1-3). Espanya, que ja està classificada per a l'Eurocopa, va encarrilar el triomf gràcies al blaugrana Lamine Yamal, que va fer un golàs. El jugador del Girona Aleix Garcia va debutar just després de la represa, i més tard Ferran, que va substituir Lamine Yamal en el 73. Gavi va completar els 90 minuts, mentre que Iñigo Martínez no va jugar. ■

Laporta tanca files en defensa de Xavi. El president del Barça va visitar ahir les obres de l'Spotify Camp Nou i allà va defensar la figura del tècnic blaugrana. "Estem totalment al costat del nostre entrenador. És un orgull tenir Xavi per la seva qualitat professional i humana", va dir el màxim mandatari. ■



Iván Martín felicita Dovbyk després de l'1-1 a Vallecas ■ LOF

Futbol. L'equip de Míchel és el millor visitant de primera després de fer 19 dels primers 21

El Girona, el més temut a fora

Joel Sebastian
GIRONA

Els números en general del Girona en el primer terç de competició són increïbles per molt merescuts que siguin gràcies al gran joc desplegat, però els que està aconseguint el conjunt dirigit per Míchel lluny de Montilivi cada vegada costen més d'explicar. Els gironins encapçalen també la classificació a fora de manera solitària i, fins i tot, amb més autoritat que la general. El Girona ha sumat 19 dels 21

punts possibles i els dos que ha deixat escapar van ser en la jornada inaugural al camp de la Real Sociedad (1-1); per tant, la sèrie actual dels blanc-i-vermells, i oberta, és de sis victòries consecutives. Una barbaritat que en tota la història de la lliga només abans havien aconseguit el Barça i el Madrid.

Els triomfs a El Sadar contra l'Osasuna (2-4) i a Vallecas contra el Rayo (1-2) suposen per al club haver aconseguit el sis de sis en jornades seguides a fora per primer cop a l'elit. ■

Bàsquet. Supera un Celta, el cuer, molt lluitador

El Cadí la Seu es retroba amb la victòria

74 Cadí la Seu
69 Celta Zorka Recal.

CADÍ LA SEU: Palma (4), Grande (4), Soler (20), Remenárová (2), Bair (8) -cinc inicial-; Ramette (10), Hinriksdóttir, Lahtinen (4), Brown (16) i Campisano (6). 13/40 de 2 punts. 11/28 triples (4 Brown i Soler, 2 Ramette i 1 Lahtinen). 15/18 tirs lliures. 36 rebots (8 Brown). 17 assistències (4 Remenárová). 77 valoració (25 Soler).

CELTA ZORKA RECALVI: Haidara (14), Samson (11), Musa (8), Aguilar (14), Premasunac -cinc inicial-; Benton (12), Senosiain (4), Garfella (2), Trahan (4) i Prats. 22/47 de 2 punts. 6/19 triples (2 Benton i Aguilar, 1 Haidara i Samson). 7/11 tirs lliures. 41 rebots (14 Musa). 10 assistències (3 Aguilar). 74 valoració (19 Musa).

PARCIALS: 24-14, 18-20 (42-34), 12-19 (54-53) i 20-16 (74-69).

COMENTARI: El Cadí la Seu es va retrobar amb la victòria derrotant per 74-69 el Celta, el cuer i que no ha aconseguit cap triomf. Les urgellenques feia tres jornades que no guanyaven i van sumar el seu tercer triomf. Soler va destacar amb 20 punts i quatre triples.

Bàsquet. Fa una gran segona meitat a la pista del Jairis

El Barça CBS suma el segon triomf seguit

64 Hoz. Global Jairis
66 Barça CBS

HOZONO GLOBAL JAIRIS: Ayuso (9), Arrojo, Diarra (17), Carter (15), Evans (7) -cinc inicial-; Koning (3), Rueda, Molina, Bettencourt (3), Remiszewska (10). 19/51 de 2 punts. 6/17 triples (2 Carter, 1 Koning, Ayuso, Bettencourt i Remiszewska). 8/15 tirs lliures. 41 rebots (9 Diarra). 11 assistències (4 Ayuso). 60 valoració (17 Diarra).

BARÇA CBS: Erjavec (8), Anderson (12), Guerrero (9), Cruz (2), Ginzo (18) -cinc inicial-; Rakovic, Bjorklund (7), Pendande (6) i Silva (4). 21/43 de 2 punts. 5/19 triples (2 Anderson i Bjorklund i 1 Guerrero). 9/10 tirs lliures. 25 rebots (5 Guerrero). 14 assistències (6 Cruz). 65 valoració (20 Ginzo).

PARCIALS: 16-16, 18-10 (34-26), 8-18 (42-44) i 22-22 (64-66).

COMENTARI: El Barça CBS va guanyar a la pista de l'Hozono Global Jairis per 64-66 en un partit molt intens i disputat. Les blaugrana van sumar la segona victòria seguida gràcies a una gran segona meitat. El conjunt murcià va encadenar quatre derrotes. Ginzo va destacar en el Barça CBS amb 18 punts.

Bàsquet. Eurolliga. Grimau diu que han de netejar ràpidament el físic i el cap

Oblidar la derrota i buscar un nou triomf contra el València

A.C.
BARCELONA

El Barça torna a afrontar un partit d'Eurolliga 48 hores després de la seva derrota contra el Baskonia (94-71), i el tècnic Roger Grimau té clar que l'han d'oblidar i centrar-se en el nou rival, el València Basket (20.30 h). "Hem de netejar ràpidament el físic i el cap, i preparar-nos per a un partit molt difícil", va afirmar. També va explicar que no hi ha gaire temps, però sí suficient: "Hem d'analitzar i veure les coses en què no hem estat bé."

Els blaugrana porten sis victòries i dues derrotes, i rival, el València, que també va perdre dimarts, suma cinc triomfs i tres derrotes. Roger Grimau explica que els valencians s'han reforçat bé i que són un equip molt físic i que juga amb molta intensitat, amb molts canvis en defensa. En el darrer enfrontament, en la lliga, el 29 d'octubre, el conjunt valencià es va imposar per 71-68. ■

Eurolliga Jornada 9	
Maccabi - Fenerbahçe.....	78 - 73
AX Milà - Anadolu Efes.....	92 - 76
Madrid - AS Monaco.....	91 - 73
Olympiacòs - Estrella Roja.....	88 - 83
Zalgriris - Bayern.....	19 h
Asvel - Baskonia.....	20 h
Panathinaikòs - Virtus.....	20.15 h
Barça - València.....	20.30 h
Partizan - Alba Berlín.....	20.45 h

Equip	Vict.	PP	PJ	PF	PC
Madrid	8	0	8	695	591
Barça	6	2	8	659	596
Virtus	6	2	8	674	640
Olympiacòs	5	4	9	698	682
AS Monaco	5	4	9	706	699
Fenerbahçe	5	4	9	711	708
València	5	3	8	586	584
Maccabi	5	3	8	670	676
Panathinaikòs	4	4	8	645	645
Baskonia	4	4	8	652	663
Anadolu Efes	4	5	9	709	775
Estrella Roja	3	6	9	734	705
AX Milà	3	6	9	710	693
Partizan	3	5	8	687	696
Zalgriris	3	5	8	652	665
Bayern	3	5	8	605	640
Asvel	2	6	8	623	695
Alba Berlín	1	7	8	614	677

Bàsquet. Lliga Femenina. L'Spar Girona reprèn la competició amb un triomf fàcil

Pretemporada 2.0

54 Ensino
77 Spar Girona

DURÁN MAQUINARIA ENSINO: Tate (7), Lamana (3), Herlihy (3), Rodríguez (8), Giomi (6) -cinc inicial-; Olaeta (2), Castedo (11), Muhate (4), Sotelo i Sánchez (10). 11/40 de 2, 8/17 triples (2 Sánchez, Rodríguez i Castedo i 1 Lamana i Herlihy), 8/10 tirs lliures, 20 rebots (5 Castedo), 10 assistències (3 Castedo) i 35 de valoració (21 Castedo).

SPAR GIRONA: Magarity (12), Tolo (14), Ygueravide (9), Canella (4), López (2) -cinc inicial-; Mitchell (11), Peña, Mendy (4), Parra (3), Bertsch (12) i Labuckiene (6). 23/36 de 2, 7/17 triples (3 Mitchell, 2 Ygueravide i 1 Parra i Bertsch), 10 (12 tirs lliures, 37 rebots (10 Magarity), 17 assistències (4 López i Peña) i 100 de valoració (22 Tolo).

PARCIALS: 12-17, 16-24 (28-41), 15-24 (43-65) i 11-12 (54-77).

COMENTARI: Quarta victòria seguida en la lliga per a l'Spar Girona, que amb les tres en l'Eurocopa després de perdre a Salamanca, engreixa la ratxa a set. Dia a l'oficina per a l'Uni, que va tenir un partit fàcil amb el gruix de la plantilla disponible, una circumstància de la qual l'Uni no es va poder beneficiar en la pretemporada i que amb el duel de diumenge amb l'Araski ha de servir a les de Laura Antoja per agafar la velocitat

Lliga Femenina J 7	
Bembibre - Gernika.....	44 - 80
Cadí La Seu - Celta.....	74 - 69
IDK Guipúscoa - Estudiantes.....	62 - 73
Perf. Avenida - València.....	71 - 56
Casademont - Baxi Ferrol.....	63 - 57
Ensino - Spar Girona.....	54 - 77
Araski - Gran Canària.....	64 - 56
UCAM Jairis - Barça CBS.....	64 - 66

Equip	Pts	PJ	PG	PP	PF	PC
Perf. Avenida	14	7	7	0	529	371
Casademont	13	7	6	1	504	389
València	12	7	5	2	519	403
Gernika	12	7	5	2	491	429
Spar Girona	12	7	5	2	459	404
Baxi Ferrol	11	7	4	3	491	480
IDK Guipúscoa	11	7	4	3	457	447
Estudiantes	11	7	4	3	461	455
Barça CBS	11	7	4	3	413	452
UCAM Jairis	10	7	3	4	452	458
Cadí La Seu	10	7	3	4	478	514
Araski	9	7	2	5	437	457
Gran Canària	9	7	2	5	480	507
Ensino	9	7	2	5	375	516
Bembibre	7	7	0	7	425	556
Celta	7	7	0	7	392	525

de creuer. El 0-11 inicial, la superioritat manifesta de les interiors de l'Spar i una ràfega de triples de Mitchell en el tercer quart (3/3) expliquen la comoditat de la victòria gironina.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Els homes i les patologies de sòl pelvià

D'aquí a unes setmanes, La Marató de TV3 estarà centrada en la salut sexual i reproductiva. D'acord amb diversos estudis, més d'un 30% dels homes poden desenvolupar problemes de salut vinculats amb el sòl pelvià al llarg de la seva vida. Les patologies més habituals en aquest àmbit són la incontinença urinària, el dolor pelvià crònic, alteracions en la funció sexual o sensació d'ocupació del recte. Aquestes situacions poden estar causades, en un alt percentatge, per debilitat o excés de to a la musculatura del sòl pelvià.

Malgrat aquesta prevalença, el sòl pelvià masculí és encara força desconegut. El sòl pelvià és el conjunt de músculs i lligaments que envolten la cavitat abdominal de la part inferior. Suporten tots els òrgans pelvians (bufeta i uretra, úter i vagina, i recte) i asseguren el seu funcionament normal. És dinàmic, s'adapta al nostre moviment però sempre manté una tensió adequada que manté els òrgans dins de la pelvis. Quan el sòl pelvià es debilita, sorgeixen problemes que poden afectar el funcionament d'aquests òrgans.

Des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya volem divulgar i explicar que els homes també poden tenir problemes vinculats amb el sòl pelvià, tot i que normalment s'identifica més amb la salut de les dones. Aquests problemes sovint estan provocats per una cirurgia relacionada amb la pròstata, però també poden aparèixer per altres raons. De fet, problemes com la incontinença o la disfunció erèctil es poden produir després d'un procés quirúrgic o tractament radioteràpic per un càncer de pròstata.

La fisioteràpia té diverses eines que poden ajudar els homes a disminuir, i fins i tot, a eliminar la simptomatologia millorant la qualitat de vida. Cal visitar el fisioterapeuta expert perquè pugui fer una valoració individualitzada, aclarir dubtes, oferir consells i proposar el tractament més adequat. El fet que, fins ara, la salut relacionada amb el sòl pelvià s'hagi explicat des d'una òptica femenina pot fer que hi hagi un cert desconeixement per part de la població masculina. En aquest sentit, exercitar la musculatura del perineu, encara que no tinguem cap disfunció i com a mètode preventiu, és molt recomanable. Les diferents tècniques de fisioteràpia ajuden a reforçar la musculatura del sòl pelvià i disminueixen el risc de patir alguna de les disfuncions esmentades.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya