

BREUS

BÀSQUET. ACB

El Bàsquet Girona fitxa Ivey

Girona. L'escorta nord-americà de 27 anys Brae Ivey és el nou jugador del Bàsquet Girona. Arriba provinent del KK Juventus Utena de Lituània. En aquesta temporada ha fet 14,4 punts, 3,6 rebots i 3,4 assistències en 25 minuts de mitjana amb un 44% en tirs de tres. En declaracions als mitjans del club va dir: "Soc un guanyador. Faig tot el que és a les meves mans per portar l'equip a la victòria." ■



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Per un 2024 actiu i saludable

Estem a punt de començar un nou any i, com és habitual, se'ns acumulen els plantejaments de bons propòsits que volem fer realitat durant el 2024. Des del col·legi ens sumem a aquestes bones voluntats i volem proposar-te que l'activitat física terapèutica sigui quelcom a tenir molt en compte els pròxims 12 mesos.

Els i les fisioterapeutes som promotors d'activitat física, volem que es dugui a terme amb prudència i, en cas que la pràctica d'exercici suposi un canvi d'hàbits després d'un temps sedentari, recomanem consultar amb el fisioterapeuta per evitar lesions que poden afectar la millora física prevista.

Hi ha una sèrie de consells que no ens cansem de repetir perquè formin part de l'imaginari col·lectiu. Per exemple, no és recomanable iniciar l'activitat física apuntant-se a un gimnàs sense haver fet una consulta prèvia per saber quin pot ser el millor tipus d'entrenament segons els objectius que ens hem posat, però també en el context del nostre estat físic real. De la mateixa manera que segurament no se'ns passarà pel cap córrer una maratón sense entrenaments previs, tampoc ho hem de fer amb qualsevol altre tipus de rept.

Des de l'àmbit de la fisioteràpia es podrà dur a terme una valoració musculoesquelètica (amb una sola sessió n'hi hauria prou) per determinar l'estat articular i muscular del nostre cos. Amb això podrem rebre orientació sobre l'activitat física, l'esport o la disciplina més adequada per les nostres característiques i s'avaluarà si tenim ja condicions òptimes o cal fer un tractament previ.

A partir d'aquesta primera analítica, ja podrem traçar un pla d'entrenament per assolir els reptes del 2024. No és el mateix apuntar-se al gimnàs per una necessitat terapèutica puntual, que fer-ho senzillament amb la intenció de tenir una millor forma física en general.

És molt important establir un horitzó realista, amb objectius a curt i mitjà termini assolibles per mantenir la motivació alta. Un cop decidits, us animem a començar de forma progressiva amb les activitats més adequades, comptant amb una programació que permeti avançar tot acomplint mes a mes els objectius establerts.

Aprofitem també per anunciar que aquest serà el nostre darrer article d'una llarga col·laboració d'anys amb L'Esportiu que ha sigut un plaer i que segur trobarem la manera de continuar-la amb altres formats per difondre i fer arribar la fisioteràpia a tota la població. Us desitgem un molt bon any 2024!



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Bàsquet. L'irregular Barça, amb sis derrotes en els darrers nou partits, visita el Mònaco en l'Eurolliga (21 h)

Un mal moment que no es pot allargar

A.C. BARCELONA

El mal moment del Barça i la seva irregularitat en el joc es van tornar a posar de manifest en la dura derrota a la pista de l'Unicaja (91-71), segon de la lliga ACB, dimecres. Els blaugrana han patit sis derrotes en els darrers nou partits oficials, de lliga i Eurolliga, i han de trobar una solució als seus problemes a la pista al més aviat millor. Sense temps per llepar-se les ferides el Barça afronta un altre partit complicat, aquest cop a l'Eurolliga en la visita a la pista de Mònaco (21 h, Vamos), que és el cinquè, amb nou victòries i set derrotes. El Barça manté el segon lloc (11-5) però està obligat a recuperar la consistència i la fiabilitat en el seu joc si vol continuar en la zona alta, ja que en les pròximes jornades afrontarà compromisos difícils, com el d'avui.

L'equip entrenat per Roger Grimau ha demostrat que és capaç de superar rivals potents i de remuntar marcadors adver-



Roger Grimau ■ EFE / ALEJANDRO GARCÍA

El protagonista

“Hem d'estar sòlids en la defensa de l'un contra un i intentar controlar el rebot. És un equip perillós”

Roger Grimau ENTRENADOR DEL BARÇA

sos, però encara ha de trobar una bona línia de joc que el faci ser més regular.

El Mònaco també arribarà al partit de la 17a jornada de l'Eurolliga amb una trajectòria irregular, amb cinc derrotes en els darrers deu partits euro-

Eurolliga Jornada 17

| | |
|-------------------------------|---------|
| AX Milà - Baskonia | 76 - 67 |
| Partizan - Virtus | 75 - 77 |
| Asvel - Madrid | 76 - 77 |
| Panathinaikòs - Estrella Roja | 82 - 65 |
| Bayern - València | 85 - 84 |
| Anadolu Efes - Fenerbahçe | 84 - 89 |
| Zalgiris - Maccabi | 70 - 78 |
| Alba Berlín - Olympiacòs | 20.30 h |
| AS Monaco - Barça | 21 h |

| Equip | Vict. | PP | PJ | PF | PC |
|---------------|-------|----|----|------|-------|
| Madrid | 16 | 1 | 17 | 1487 | 1267 |
| Virtus | 12 | 5 | 17 | 1401 | 1366 |
| Barça | 11 | 5 | 16 | 1331 | 1253 |
| Panathinaikòs | 10 | 7 | 17 | 1396 | 1351 |
| Fenerbahçe | 10 | 7 | 17 | 1396 | 1381 |
| Maccabi | 10 | 7 | 17 | 1470 | 1474 |
| Partizan | 9 | 8 | 17 | 1448 | 1431 |
| AS Monaco | 9 | 7 | 16 | 1291 | 1276 |
| València | 9 | 8 | 17 | 1269 | 1266 |
| Baskonia | 9 | 8 | 17 | 1396 | 1405 |
| Olympiacòs | 8 | 8 | 16 | 1220 | 1190 |
| Bayern | 8 | 9 | 17 | 1353 | 1385 |
| AX Milà | 7 | 10 | 17 | 1344 | 1310 |
| Anadolu Efes | 7 | 10 | 17 | 1381 | 1480 |
| Estrella Roja | 6 | 11 | 17 | 1374 | 1370 |
| Zalgiris | 5 | 12 | 17 | 1335 | 1380 |
| Alba Berlín | 3 | 13 | 16 | 1224 | 1372 |
| Asvel | 2 | 15 | 17 | 1333 | 14925 |

peus, però amb sensacions positives després de guanyar el Bayern Munic (80-91). Mike James destaca per la seva capacitat anotadora i també hi ha jugadors molt físics, com Alpha Diallo, John Brown i Donatas Motiejunas. ■



Bon test en el Ciutat de Barcelona

La selecció espanyola, amb dotze jugadores catalanes, es va emportar el trofeu Ciutat de Barcelona de waterpolo després de vèncer Hongria (7-5) en el partit disputat a la piscina de Sant Sebastià, a les instal·lacions de l'Atlètic Barceloneta. En un duel molt

igualat, el parcial del segon quart (1-2, 5-1, 0-1 i 1-1) va acabar dictant sentència. Martina Terré, amb onze aturades, també va ser un dels factors diferencials del triomf de l'equip de Miki Oca, que tenia la baixa de Maica Garcia per l'extirpació d'un quist a l'es-

quena. Per a les amfitriones van marcar Bea Ortíz (2), Nona Pérez, Paula Crespí, les germanes Ariadna i Elena Ruiz i la jove Isa Piralkova. El partit va ser un perfecte banc de proves per a l'europeu dels Països Baixos, que començarà el 5 de gener. ■ X. AGUSTÍ / FCN

BREUS

BÀSQUET

El Cadí rep l'Spar, que té nou tècnic. El Cadí La Seu i l'Spar Girona s'enfronten (21 h, E3) en el derbi català de la lliga femenina, que té l'al·licient que el conjunt gironí té nou entrenador, Roberto Íñiguez. Les urgellenques, que són a mitja taula, són un equip fort a casa, on han guanyat cinc dels sis partits que han disputat. Les gironines, quartes, no es volen despenjar més dels primers llocs. ■

El Barça CBS es reforça amb Estebas. El Barça CBS ha incorporat la base Paula Estebas fins al final d'aquesta temporada. La jugadora, nascuda a Logronyo i de 30 anys, té molta experiència a la lliga femenina amb el Promete (2011-18 i 2019-22) i amb l'Estudiantes i l'Euskotren el curs 2022/23. Paula Estebas ja es va entrenar amb les noves companyes i el tècnic Isaac Fernández podrà disposar-ne per al partit de demà contra el Saragossa. L'equip blaugrana encadena sis derrotes seguides i té força lesionades. ■

WATERPOLO

Piralkova i Gomila, novetats. La jugadora del CN Terrassa Isabel Piralkova (2005) i el jove del CN Catalunya Biel Gomila (2006) són les principals novetats de la llista per a l'europeu que ha fet pública la Federació Espanyola de Natació. L'entrada a l'equip de Gomila s'ha produït, en gran part, per la baixa de Martin Fameira, que en l'estada a Budapest es va trencar un metacarpí de la mà dreta. Com és habitual, la presència tant de jugadors (9 de 15) com de jugadores catalanes (13 de 15) en la selecció espanyola és majoritària. L'europeu masculí es disputa a Croàcia i Espanya té el dia 4 de gener (20.15 h) un debut sonat contra l'amfitrió, i el femení es juga als Països Baixos, i el conjunt estatal s'estrenarà el dia 5 (16.30 h) contra França. ■