

Bàsquet. Lliga Femenina. L'Spar Girona s'endú 6 punts de coixí de la pista del Barça CBS, en l'anada dels quarts que es tanquen diumenge

Sota, cavall i rei

50 Barça CBS

56 Spar Girona

BARÇA CBS: Anderson, Canella (10), Raković (4), López (10), Hamblin (6) -cinc inicial-; Pujol, Rueda (4), Guerrero, Cruz (11) i Mircheva (5). 21/44 de 2, 1/17 triples (1 Mircheva), 5/5 tirs lliures, 31 rebots (6 Cruz), 10 assistències (3 Canella) i 47 de valoració.

SPAR GIRONA: Flores, Tolo (9), Sykes (18), Muhate (4), Gardner (20) -cinc inicial-; Parra, Palenikova, Labuckiene (5) i Ribas. 17/51 de 2, 3/14 triples (2 Gardner i 1 Sykes), 13/19 tirs lliures, 40 rebots (10 Tolo), 8 assistències (3 Flores i Muhate) i 61 de valoració (25 Sykes).

PARCIALS: 9-11, 14-20 (23-31), 15-10 (38-41) i 12-15 (50-56)

Borja Sánchez

SANT FELIU DE LLOBREGAT

L'Spar Girona té 6 punts d'avantatge per tancar l'accés a la semifinal de la lliga, aquest diumenge a Fontajau (19.30 h, Esport3) contra el Barça CBS, que ja va aigualir la festa de l'Uni en la semifinal de la Lliga Catalana al setembre (59-62), 48 hores abans que l'Uni retirés la samarreta a Laia Palau -ho va fer a l'octubre en l'inici de la lliga-. Advertides i escarmentades pel 70-67 al desembre, les grogues van començar manant des d'un 0-7 que els permetria dur la iniciativa i dominar de 10 (13-23) amb Sykes liderant les visitants i anotant el primer triple del partit a tres segons per a la mitja part: 23-31, en la seva primera cistella després de fer 7/8 de 4,6 m (20 de valoració). Les locals van trobar el seu estil en el tercer quart, amb punts de set jugadores diferents, l'última de



Ainhoa López i Rebekah Gardner ■ @FCBBASKET_FEM

Els vestidors

“Si ens hi esforcem, igual ens en sortirem amb la mateixa actitud i intensitat, i amb més encert exterior”

Ainhoa López

“Són un gran equip i es nota que han jugat molt temps juntes, sabem que no seria fàcil, però volem arribar lluny”

Rebekah Gardner

les quals, Mircheva, de tres en el primer i únic triple blaugrana (38-41). Sense continuïtat ofensiva des de mitjan segon quart, quan Tolo es convertia en la dominadora de la pintura (13-21), l'australiana i Gardner, de fora cap a dins, mantenien l'avantatge en la segona meitat. La californiana, de 6,75 m (38-44 per obrir l'últim quart i 48-52 a 1:31), i de nou Sykes acabarien marcant la diferència per a

l'Spar, que després que les del Baix Llobregat empatessin a 46 i a 48, veia com Parra acabava amb un trauc al cap en l'acció del segon triple de Gardner i que toca ferro perquè el turmell de Tolo no s'afegeix al rosari de lesions i imprevistos que han marcat el curs de l'Uni des de l'estiu. Perquè les nord-americanes anoten 38 dels 56 punts de l'Spar, però la pivot (9 punts, 10 rebots i 19 de valoració), MVP de l'úl-

tima jornada, és l'eix sobre el qual gravita l'atac gironí i l'argument sense el qual és impensable eliminar l'Avenida la setmana que ve i no haver-se de resignar a veure l'Eurolliga per televisió la temporada que ve.

Alliçonades

Negar l'ofensiu local era imprescindible per a l'Uni, que quan concedia el primer veia com Anna Cruz posava fi al 0-7 i obria una petita reacció a la qual Canella donava continuïtat (9-11) perquè la insistència de carregar el joc amb Labuckiene sobre Guerrero només tenia 2 punts de rèdit (4-9). Tolo fa el 13-21 a 7:00 per a la mitja part i, la següent cistella en joc de l'Uni, és el 21-26 de Labu a 1:59 després de dos temps morts de Canut. Temps suficient perquè, tot i no sumar de lluny, les locals trobessin la cistella amb Ainhoa López encamant el seu entusiasme de fora cap a dins.

Cruz empatava a 46 de tir lliure i a 48 de cantó a cantó després de tap de Hamblin -5 de la polonesa d'1,98 m en tot el partit, millor darrere que davant (fa 6 punts, inclòs el 2-0)- a Gardner, incòmoda en la finalització de les jugades per la permissivitat en els contactes. Veure's amb 4 faltes la descendentava encara més, però faria el 48-49 de 4,6 m (1/2) i el 48-52 de 6,75 m a 1:31, amb les suspensions de Sykes completant el 0-6 i tancant el marcador en una última que seria groga gràcies a l'ofensiu de Tolo. ■

Handbol. Lliga europea. Els vallesans s'enfrontaran el 27 de maig en la final a quatre al Göppingen alemany, tetracampió de la EHF

El Fraikin Granollers, contra un os molt dur

Alejandro Berzosa
BARCELONA

El Fraikin BM Granollers disputarà la segona semifinal de la final a quatre de la lliga europea contra el Frisch Auf Göppingen el 27 de maig a l'estadi Flens-

Arena. L'equip català va aconseguir l'accés a aquesta final a quatre gràcies a una victòria davant, precisament, el Flensburg-Handewitt, l'amfitrió, però que no jugarà aquesta fase final, per 27-35 en la tornada dels quarts. El Göppin-

gen atresora quatre copes EHF i va derrotar amb molta superioritat el RK Nexe croat en els quarts de final. A l'altra semifinal, el Montpellier HB francès tindrà com a oponent el Füchse Berlín alemany.

El tècnic del Granollers,

Antonio Rama, destaca el Göppingen com un rival dur. “El sorteig ha volgut que ens enfrontéssim a un equip alemany, segurament a l'equip que amb més solvència ha passat els quarts. És un equip amb jugadors internacionals, amb molt bona defensa. Té jugadors com ara Duarte, portuguès, també internacional, i jugadors amb moltíssima experiència i amb moltíssima qualitat com per exemple Jaka Malus i Kneule. Serà molt complicat però tenim molta il·lusió i no ens hem de posar límits.”

BREUS

HANDBOL. COPA DE LA REINA

El KH-7 Granollers busca la semifinal contra La Rioja

Granollers. El KH-7 Granollers s'enfronta aquest migdia al Grafometal La Rioja (15.30 h) per una plaça per a la semifinal de la copa de la Reina. El conjunt vallesà juga contra un equip que està darrere seu en la classificació de la lliga i que ha superat en els dos partits de la competició de la regularitat, 16-26 a domicili i per 31-25 a casa. En la copa, la competició del KO, tot pot canviar i el Granollers intentarà estar concentrat al màxim. El guanyador s'enfrontarà en la semifinal al vencedor del Costa del Sol Màlaga-Rocasa Gran Canària, el segon i el tercer de la lliga. ■



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Fàscia, fisioteràpia i cadenes lesionals

Els sistemes sanitaris han evolucionat molt al llarg dels últims anys i ara s'incideix més a maximitzar la salut i el benestar general de la persona, donant pas a un canvi de paradigma, en comptes de limitar-se a tractar els símptomes de manera local.

En aquesta columna parlarem de la fàscia -un dels avenços més recents en el camp de la fisioteràpia i l'evidència científica- i explorarem el paper que té dins la professió i les formes en què es pot fer servir per ajudar a prevenir i tractar lesions.

Per a una comprensió holística caldria mirar-ho des d'una altra perspectiva, ja que en la nostra societat encara no està tan integrat pensar així. La industrialització, des de finals del segle XVIII fins a mitjan segle XX, ens va empènyer a veure els detalls de les coses en comptes del panorama general. Però si deixes que ocupi massa espai, si creus que la separació és la base per a entendre les coses, sobretot en la comprensió del cos humà, s'esdevindrà la resistència al canvi. El cos humà està interconnectat i cada peça és, en realitat, la part d'un tot més gran i la fàscia ho fa possible.

La fàscia es compon de fibres de col·lagen i elastina, que formen una xarxa, la qual manté els òrgans al seu lloc, suporta els principals grups musculars i actua com a mitjà de comunicació entre el sistema nerviós central i la resta del cos. A causa de les seves estructures interconnectades, la fàscia constitueix una base ideal per a les intervencions de fisioteràpia, en les quals poden tractar-se les càrregues globals i locals extremadament subtils del cos mitjançant diverses tècniques d'exercici terapèutic i de teràpia manual, com són l'entrenament de la tensegritat, el massatge, els estiraments i la manipulació.

També es pot usar com una eina important per a la salut i el benestar general, que conduirà a noves formes d'atenció, noves orientacions de recerca, noves perspectives sobre l'envelliment, degeneració de les articulacions i patologies catalogades com a cròniques inespecífiques, i el que realment és un ésser humà en moviment.

El dolor crònic o persistent afecta més de sis milions de persones a l'Estat espanyol i cuidar la teva fàscia és clau per prevenir lesions i mantenir una vida saludable de llarga durada.

Marc Montserrat Cantos
Fisioterapeuta. Col·legiat n. 14698



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya