



La joventut i el físic li donen el triomf a Puchol

El rest de Vinallesa i Monrabal es classifiquen per a la final de la Copa Diputació en derrotar a Genovés II i Sálva (60-45)

MASSMAGRELL I J. CANO
@jampilota

■ Va guanyar el físic i la joventut. La parella de Vinallesa de Puchol II i Monrabal completa el cartell de la final de la Copa Diputació de Vinallesa en la modalitat d'escala i corda en superar ahir a Massmagrell a la representativa de Murta de Genovés II i Sálva pel tanteig de 60-45. El trinquet es va omplir.

Van ser dues hores i quart d'un magnífic espectacle. Durant bona part per la perfecció oferida per la parella derrotada, amb Genovés II al capdavant. L'escalater va endarrerir en el temps; era el jugador d'abans de les lesions i inclús es descarregava per dalt com acostumava abans de trencar-se. No solament això, a més ficava la pilota on volia. Ni una recta, totes feien coses.

Salva es va sumar a la festa. El mitger també s'havia llevat anys i parava pilotes amb la mateixa sol·licitud que les rematava. I la sintonia era perfecta perquè cadascun jugava la seua.

Enfront, Puchol II i Monrabal patien. El seu nivell era semblant però no trobaven la manera de fer el quinze. Era impossible davant tanta eficàcia. Així ho demostrava el 20-40 favorable a Genovés II i



Salva, ahir a Massmagrell. V.M

LA FINAL Partida inèdita

Puchol II i Monrabal pugnaran pel títol contra Marc i Pere el dissabte en el trinquet de Liria. La partida és inèdita perquè els dos equips han competit en grups diferents.

El públic va acudir en massa i va omplir el trinquet Tío Pena de Massmagrell



**TRINQUET MASSAN
TÍO PEN**

Salva. Però amb el pas dels temps, després d'incomprables intercanvis i de passar pilotes que pesaven tones, els braços de Genovés II i Sálva començaren a acusar l'esforç. Després d'una hora i mitja de màxima intensitat concretament i va arribar la remuntada dels ara ja finalistes.

Els primers jocs se'ls hagueren de treballar molt perquè encara no hi havia una diferència excessiva. Inclús van ser parcials amb val als dos costats, però en este cas acabats pels rojos, perquè eren ells els que carregaven més. I a poc a poc, el marcador va evolucionar solament en un caseller, el roig, fins a reflectir la igualada a 45.

A partir d'aquí, el públic va atorgar la victòria a Puchol II i Monrabal. Sense parlar. Els silencis del trinquet poden dir moltes coses. I, efectivament, va ser el tram en el qual més van dominar els de Vinallesa.

Tot i això, la partida continuava sent preciosa. Sobretot perquè Genovés II i Sálva es deixaven l'ànima en cada colp. Es resistien a doblegar els genolls. Però enfront estava el número u, eixe que no erra i també dibuixa els cops. I al cap de poc es va complir el vaticini: 60-45 i la final del dissabte a Liria.



Sergio i Roberto han d'impedir que Moltó i Dorin facen dos jocs. VAL NET

Dues vacants per a tres aspirants

Moltó i Ricard estan millor situats però Sergio té la classificació en la seua mà

VALENCIA / J. CANO

■ La fase regular de la Copa Diputació de València conclou hui en el trinquet de Castelló de Rugat on Moltó i Dorin s'enfrontaran a Sergio i Roberto. El desenllaç decidirà quins equips del Grup A accedixen a les semifinals així com l'ordre de classificació.

Tres són les parelles que opten a les dues places vacants, les protagonistes de la partida a més de Ricard i Brisca, que a hores d'ara ocupen la segona posició.

La situació més complicada és la de Sergio i Roberto. Per a aconseguir la classificació directa necessiten guanyar en partida sabatera, resultat que els atorgaria la primera posició del grup, mentre que Ricard i Brisca serien segons.

També tindrien possibilitats en cas de guanyar 25-5. Amb esta variant decidiria la sort perquè els tres equips estarien igualats a 6 punts i +15 de coeficient. Els semifinalistes es decidiren per sorteig.

Per últim, si Sergio i Roberto permeten que Moltó i Dorin facen dos jocs, quedaran eliminats i els semifinalistes serien els seus rivals a més de Ricard i Brisca.

L'empresa no és fàcil tenint en compte que Moltó i Dorin encara no coneixen la derrota. El campió

LA PISSARRA

● DIMECRES 12 DE JULIOL ● 17:00
● TRINQUET DE GUADASSUAR
● Vercher i Lorja
● Mario i Seve
● DIMECRES 12 DE JULIOL ● 18:30
● TRINQUET DE GUADASSUAR
● Miquel i Javi
● Pere Roc III i Felix
● DIMECRES 12 DE JULIOL ● 18:30
● TRINQUET DE CASTELLO DE RUGAT
● Moltó i Dorin
● Sergio i Roberto
● DIJOUS 13 DE JULIOL ● 18:30
● TRINQUET DE BELLREGUARD
● Guille i Sidahmed
● Ximo i Josep

Es podria donar un triple empat a punts i jocs que es resoluria per sorteig

individual i de la Lliga continua en un moment dolç i s'entén a la perfecció amb el mitger de Xeraco, que està aprofitant a la perfecció l'espenta del seu rest per a destacar en la faceta anotadora.

Però Sergio i Roberto tenen mans i qualitat per a aconseguir la gesta. I els números de la fase regular els poden animar: cinc de les onze partides disputades s'han resolt per 25-0 o per 25-5.

Deportes ▶ Polideportivo

Recomendaciones para ejercitar el cuerpo en ambientes calurosos. Jorge Alarcón, doctor en Fisioterapia y profesor en la Universidad Europea de Valencia, explica una serie de recomendaciones para prevenir lesiones y problemas de salud durante la práctica deportiva con altas temperaturas. El pasado domingo, un joven de 17 años perdió la vida en Moncofa en una carrera popular tras una parada cardiorrespiratoria.

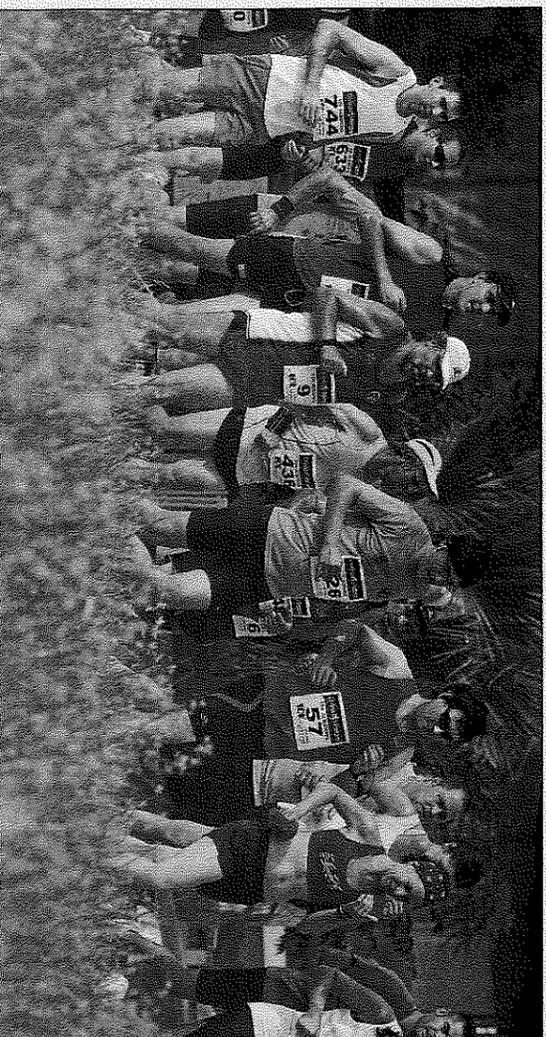
Deporte sin riesgos ante el calor

▶ El especialista aconseja medir la temperatura y la humedad antes de iniciar la actividad y atender a las señales del cuerpo

Carreras Populares

LEVANTE-EMV VALENCIA

En los últimos años la cultura del deporte ha crecido exponencialmente y una de las disciplinas que más adeptos ha sumado es el *running*. Su crecimiento se debe en gran medida al bajo coste económico que conlleva practicarlo y al gran número de carreras populares que existen en muchas ciudades de España. Durante el verano, la práctica aumenta considerablemente con el periodo vacacional, pero en ocasiones se realizan actividades deportivas sin las suficientes medidas de prevención contra el calor. «Esto puede tener consecuencias muy graves para nuestra salud», apunta Jorge Alarcón, doctor en fisioterapia y director del Departamento de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad Europea de Valencia.



Participantes en una carrera en Alboraya el pasado mes de junio. J.M.LÓPEZ/50

«Entre estas consecuencias se incluyen los calambres, el agotamiento y el golpe de calor, siendo este último la situación agresiva más extrema que el calor puede causar en nuestro organismo cuando practicamos deporte con una temperatura corporal superior a los 40°C, pudiendo suponer un riesgo mortal», explica el profesor de Grado en Fisioterapia en la Universidad Europea de Valencia.

«El ejercicio físico es una actividad ampliamente reconocida como sana, ecológica y económica. Tiene efectos beneficiosos no solamente para las personas que la realizan sino para la sociedad en general, pero se deben tomar

una serie de precauciones para evitar posibles lesiones musculoesqueléticas u otro tipo de lesiones y más concretamente en el periodo estival», añade Alarcón.

«Un punto importante para adentrarse en el *running*, es valorar si estamos en condiciones óptimas de realizar este deporte. Por una prueba de esfuerzo realizada por un equipo médico cualificado nos permitirá entre otros aspectos conocer como está nuestro corazón, cuál es su respuesta al esfuerzo y cómo debemos entrenar tanto para hacer un ejercicio físico saludable para nuestro organismo como para una mejora de nuestro rendimiento. Es un error pensar que este tipo de pruebas están indicadas solo en

los deportistas de élite. Cualquiera persona que vaya a someter a su sistema cardiaco a un trabajo intenso, -para un corredor con poco entrenamiento cinco kilómetros es un trabajo intenso- debe realizarlos con el fin de evitar sus riesgos mayores. Aquí, debemos insistir: una lesión cardiaca detectada a tiempo puede suponer la diferencia entre la vida y la muerte. Y desgraciadamente disponemos de ejemplos de ello con demasiada frecuencia», explica el especialista.

Las recomendaciones

Alarcón propone las siguientes recomendaciones para practicar deporte en ambientes calurosos: -Antes de comenzar el ejercicio es

aconsejable conocer los datos sobre la temperatura y la humedad ambiente. Con una temperatura de 32 grados y una humedad relativa del 80 por ciento, el cuerpo no puede evaporar agua a través del sudor, y por lo tanto, no podrá perder el exceso de calor producido por el trabajo muscular.

-Realizar ejercicio físico fuera de las horas centrales del día, es decir, a primera hora de la mañana o a última de la tarde.

-Utilizar ropa deportiva acorde a tus necesidades, vestir con ropa ligera, de colores claros, que sea cómoda y transpirable.

-Evitar en la medida de lo posible, la exposición directa al sol, y aplicar un protector solar antes de salir a correr.

-Aumentar la ingesta de frutas y verduras, son alimentos con mucho porcentaje de agua, minerales y vitaminas, que favorecen una mejor hidratación.

-Mantenerse bien hidratado antes, durante y después de la realización del ejercicio, aunque no se tenga sed. Antes de realizar la actividad deportiva (aproximadamente una hora) tomar unos 400-500cc de agua y la actividad dura menos de una hora beber unos 150 cc de agua cada 20-25 minutos. Por el contrario si el ejercicio físico dura más de una hora es recomendable tomar bebidas isotónicas para recuperar la pérdida de minerales fundamentales que el cuerpo necesita para continuar bajando con normalidad.

-Antes de comenzar la práctica deportiva más intensa realizar un breve calentamiento de baja intensidad de unos 10-15 minutos.

-Estar atento a las señales de tu cuerpo, si notas náuseas, mareos, dolor de cabeza, cese de la sudoración, es mejor que pares de correr, ve a un lugar con sombra y bebe algo fresco.

-Al finalizar el ejercicio realiza estiramientos para facilitar la relajación del músculo y elongarlo.

«Si a pesar de estas recomendaciones, se percibe alguna molestia debido a la actividad física, es fundamental ponerse en manos de un fisioterapeuta, él evaluará los casos adecuados y personalizará a cada necesidad y ayudará a la recuperación y prevención para evitar que se padezca de nuevo alguna otra lesión», concluye Alarcón.

Puchol II i Monrabal signen una remuntada èpica i entren en la final

▶ L'equip de Vinallesa alça un 25-45 contra Genovés II i Salva i lluitaran per la Copa Diputació el dissabte a Liria

Pilota

P. VALERO VALENCIA

La Copa va regalar ahir una vesprada de pilota i espectacle a Massamagrell. Puchol II i Monrabal van guanyar a Genovés II i Salva per 60-45 en una intensa partida en la que els blaus van arribar a vencer per 25-45. Tammateix, la parella de Vinallesa va protagonitzar una èpica remuntada que la classifica per a la final del dissabte

a Liria, contra Marc de Montserrat i Pere.

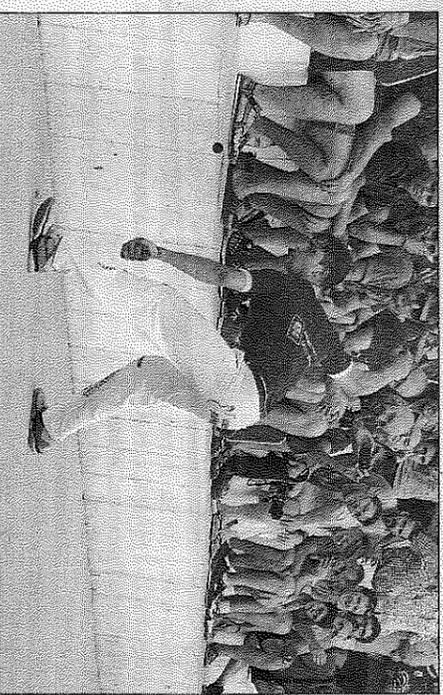
El trinquet de Massamagrell es va engalanar per a l'ocasió i la fiçió va respondre. Amb un gran ambient a l'escala, el Tio Pena va ser l'escenari de una semifinal plena d'emocions i jugades memorables.

Genovés II i Salva van començar a jugar fregant la perfecció. Sense que Puchol II i Monrabal, que exalta des de la corda, pogueren fer gran cosa, el marcador va arribar a 15-30 en un tancar i obrir d'ulls. Genovés II, en un gran moment de forma, va demostrar el seu potencial, amb un Salva extraoivai per jugar en casa i molt encertat en pilotes difícils.

La calor i el ritme de joc van desemboçar en les primeres errades

de l'equip blau. Un fet que Puchol II no va desaprofitar per estretar el tanteig i col·locar un 20-35 que tornava a deixar la porta de la final oberta per a qualsevol de les dues parelles.

Tammateix, la formació de Murla va tornar a agafar aire amb el 25-45. Poc més podien demanar els aficionats que gaudien de l'espectacle al Tio Pena. Sobre tot perquè amb l'arribada de l'esgotament, Puchol II va agafar un creixent protagonisme a la partida. El rest de Vinallesa va tindre colps del seu millor repetitori i, amb l'ajuda de Monrabal, va retallar distàncies per als rojos. El 35-45 tornava a donar esperances per als seguidors de Vinallesa que es van desplaçar fins a Massamagrell.



L'equip de Puchol II i Monrabal jugarà la final de la Copa. VALNET

La partida va tindre el seu moment d'inflexió quan els rojos van igualar a 45. Llavors, Genovés II i Salva van perdre l'oportunitat d'avançar-se al error dos Vinallesa va ser favorable a Puchol II i Monrabal, que per pri-

mera vegada es van posar per davant, 50-45.

La remuntada va ser clara i la partida va caure finalment del costat dels de Vinallesa, que van saber certificar el triomf amb una fase final de partida molt treballada.

La cocción lenta de Puchol II

El resto de Vinalesa y Monrabal se clasifican para la final de Copa tras su remontada frente a Genovés II y Salva (60-45)

La partida por el título la disputarán el sábado en Liria ante Marc y Pere mientras las semifinales del torneo de raspall se configuran esta tarde

:: MOISÉS RODRÍGUEZ

VALENCIA. Bene Vinyescas es sin lugar a dudas el aficionado más entusiasta de Puchol II. Le sigue en cada partida, disfruta como nadie sus victorias y siente un dolor agudo con cada derrota. El número uno y Monrabal cocinaron ayer su trunfo a fuego lento. Con esmero. De la misma manera en la que Bene prepara sus guisos, por los que es famoso en el trinquet. Recibir una invitación suya para comer es garantía de deleite. Justo lo contrario que él sintió ayer, removiéndose durante más de dos horas en el palquet del Massamagrell. Bene padeció, pero finalmente pudo degustar una nueva obra maestra de Puchollet, que el sábado buscará su tercera Copa.

Una victoria le permitiría romper el empate a dos que mantiene

con Genovés II como testos más laureados de un torneo que cumple su décima edición. Precisamente José fue su víctima ayer. Acompañado por otro veterano como Salva, ambos sabían que sus opciones pasaban por apretar de inicio y esperar que la partida no se hiciera larga. No tenían otra opción. Todo o nada. Y a punto estuvo de salirles cara. Genovés II y Salva se colocaron 40-20 de salida. En esos momentos, Bene no habría sido capaz ni de rectificar la sal. Tenía un nudo en la garganta. Respiró cuando los rojos cerraron el siguiente juego. Creía que la maquinaria había arrancado. Los fogones estaban en marcha, pero el caldo no entró en ebullición. Todavía. 45-25. Genovés II y Salva seguían sumando. Seguían camino de la final de Liria.

El 45-30 no se consideró un punto de inflexión pero lo fue. A partir de ese instante, los azules no volvieron a sumar. Siguieron peleando cada quince, pero siempre les salió cruz. Al principio no se percibió, pero Puchol II y Monrabal empezaban a tener el guiso a su gusto. Estaban en óptimas condiciones y los

tantos empezaron a caer de su parte. Cuando sus rivales tenían ventaja, cuperaban y acababan por adjudicarse el parcial. Las distancias se fueron limando, al tiempo que las fuerzas y la moral de Genovés II y Salva empezaron a flaquear.

El trinquet de Massamagrell les iba como anillo al dedo a ambos. Y han disputado centenares de partidas como las de ayer. Cuando sus rivales les igualaron a 45, el desenlace estaba cantado. Puchol II y Monrabal se relajieron. El guiso estaba en su punto. Bene Vinyescas, sin embargo, no dejaba de padecer. El sufrimiento hasta que se marcha del trinquet, incluso le da vueltas a la partida antes de irse a dormir. Pero a esas alturas ya sólo restaba emplatar. Los últimos tres juegos fueron los más sencillos para los rojos, que el sábado por la tarde se jugarán la Copa en Liria con Marc y Pere.

La emoción de este torneo se trasladó hoy a Castello de Rugat, donde Moltó y Dorin se juegan con Sergio y Roberto el pase a la final de raspall. Ricard y Brisca también tienen opciones. La clasificación incluso puede decidirse por sorteo.



Puchol II, durante la partida de ayer en el Tío Pena. :: VAL NET

Muguruza acelera hacia semifinales de Wimbledon tras derrotar a Kuznetsova

La española de origen venezolano liquida a la rusa en dos sets por 6-3 y 6-4 tras una exhibición de determinación

TENIS

:: MANUEL SÁNCHEZ

La determinación con la que Garbiñe Muguruza se sienta en su banquillo, se seca la cara, mira a la pista, a su oponente y a la grada ya no es la misma. La hispano venezolana se levanta, coge su raqueta y se

desliza por la pista, juega tranquila y sosegada, y su mirada, a cada punto que pasa, da más miedo a su rival y más calma a los suyos. Muguruza, con la presión descartada ya como compañera de viaje, derrotó a Svetlana Kuznetsova (6-3 y 6-4) para acceder a su segunda semifinal en Wimbledon.



Hamilton machaca el aro del Real Madrid. :: ACBPHOTO

Hamilton se pone a tiro de la Fonteta

Los Raptors no cuentan con el pivot y el Valencia Basket tiene opción prioritaria en España si regresa a la Euroliga

BALONCESTO

:: JUAN CARLOS VILLENA

VALENCIA. El Valencia Basket está comprobando este verano lo complicado que es conformar un equipo de Euroliga cuando no dispones de una chequera ilimitada. Su director deportivo, Chechu Muñoz, tiene la misión de completar junto a Txus Vidorreta una plantilla de catorce jugadores con un presupuesto que se elevará a unos 15 millones, contando con las renovaciones al alza de Dubljevic y Diot. Mientras el club espera la resolución del futuro de Pierre Orlova, el FC Barcelona aún no ha dado señales de vida para pagar el millón de euros si quiere fichar al de Tarraga, se centra en la búsqueda del sustituto de Kravtsov. Uno de los últimos caramelos del verano es un viejo conocido, el americano con pasaporte croata Justin Hamilton.

Los Raptors de Toronto se hicieron con los servicios del pivot en el traspaso de DeMarre Carroll a los Nets, aunque tal y como confirmó

La rusa siempre trae buenos recuerdos a Muguruza ya que, además de tener un balance favorable de 4-1, la única vez que se cruzaron en 'Grand Slam' (Roland Garros 2016), la española acabó por ganar el torneo. No ha habido otro objetivo en Muguruza desde que cayó este año en París y no lo habrá hasta que el sábado el torneo corone a la nueva campeona. La rusa, pese a sus 32 primaveras, no contaba con la experiencia que la pupila de Conchita si atesora en Wimbledon. Mientras que 'Sveta' nunca pasó de cuartos, Muguruza es subcampeona. El pri-

mer escollo y golpe mental llegó en el tercer juego. Kuznetsova mantuvo su saque y tuvo dos bolas de rotura para tomar ventaja. Muguruza no lo permitió y encadenó tres juegos consecutivos hasta el 4-1. Sin ceder una bola de rotura más cerró el primer set (6-3) y puso en marcha su estadística. Si gana el primer set, gana el partido. Eso le ha ocurrido en 42 de 44 ocasiones posibles en 'Grand Slam'. En el segundo set la rotura definitiva no se consumó hasta el quinto juego, cuando Muguruza conectó un ganador paralelo de derecha para ya no sufrir más.