

BREUS

WATERPOLO.

Majoria catalana als Jocs

Barcelona. Els seleccionadors espanyols, Miki Oca i David Martín, van fer pública ahir la convocatòria dels equips femení i masculí que competiran en els Jocs Olímpics de Tòquio amb una àmplia representació catalana. De fet, entre les tretze escollides dotze són catalanes. En aquest sentit, la gran novetat és la presència de la jove jugadora del Rubí Elena Ruiz, de la generació del 2004. En la convocatòria masculina hi ha set jugadors catalans, tot i que tots els seleccionats juguen en clubs del país, entre l'Atlètic Barceloneta (10), el CN Barcelona (2) i el CN Sabadell (1). Hi destaca la presència del jove porter Unai Aguirre. ■



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Un calendari molt atapeït augmenta el risc de lesions

El diumenge 11 de juliol s'acabarà definitivament una temporada de futbol gairebé infinita amb la disputa de la final de l'Eurocopa. La situació generada per la pandèmia ha fet que els calendaris de les temporades esportives 2019/20 i 2020/21 gairebé s'hagin superposat en molts esports. En bàsquet la situació ha sigut molt similar, amb els equips de l'Eurolliga acostant-se als 90 partits des de l'inici de la temporada, una xifra superior a la de la majoria d'equips de l'NBA.

Al gran número de partits s'ha afegit la incertesa del mateix calendari, amb molts canvis de data per ajornament, especialment en el tram inicial de la temporada. En conjunt, una sèrie de factors que s'afegeixen a l'estrès propi de l'alta competició i que fan que el paper de la fisioteràpia guanyi cada cop més importància per tal de prevenir lesions, però també per facilitar el procés de recuperació.

Les lesions musculars en la part inferior del cos són les més habituals per als futbolistes i un dels factors que ajuda a provocar-les és el poc temps de recuperació. Les lesions musculars superen el 30% del total de lesions, fet que provoca una interrupció en la pràctica esportiva normal del jugador que pot ser de dies, però també setmanes o mesos. Així, doncs, la prevenció és un factor molt important i, quan som davant una lesió, aquesta s'ha de gestionar de manera que el jugador torni a la competició en perfectes condicions. No forçar.

Actualment, la fisioteràpia fa que les lesions es puguin curar abans i també millor. De la mateixa manera, també podem millorar la prevenció. Qualsevol esportista que acaba la seva temporada de competició, tant professional com també *amateur*, necessita un període de descans en el qual ha de prendre més consciència que mai de les característiques del seu propi cos. Per això els plans de fisioteràpia es treballen de manera individualitzada. Malgrat que els riscos són similars per a qualsevol esportista, la manera de prevenir-los i de tractar-los pot variar entre cadascun d'ells.

Aquest enfocament individualitzat exigeix una estreta col·laboració interdisciplinària, entre l'equip de metges, fisioterapeutes, preparadors físics, metges nutricionistes, entrenadors... etc. Minimitzar el risc de lesions (perquè evitar-les és impossible) és el gran repte de la fisioteràpia enfocada als esportistes d'elit, en una relació de confiança que es renova dia a dia. També durant la temporada de vacances.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
www.fisioterapeutes.cat
cfc@fisioterapeutes.cat

Ciclisme. Històric 34è triomf en el Tour per a l'esprintador del Deceuninck, que encara té a l'abast superar el Caníbal si guanya el dia 18 als Camps Elisis

Què feies quan Cavendish va igualar Eddy Merckx?

Borja Sánchez
CARCASSONA / GIRONA



Mark Cavendish (1985) plorava desconsolat, el 20 d'octubre de l'any passat, un cop acabada la Gent-Wevelgem, perquè podia haver estat la seva darrera cursa com a professional. Un dels dominadors dels esprints la dècada passada tenia 48 triomfs en les grans voltes (30 en el Tour, 15 en el Giro i 3 en la Volta), però córrer de nou el Tour i igualar el rècord d'Eddy Merckx (1945) era utòpic.

El velocista nascut a Douglas, la capital de l'illa de Man, tancava el 2012 amb 23, i les 34 semblaven bufar i fer ampolles, malgrat les tres d'aquella edició quan amb l'Sky i lluint el mallot de campió del món enllaçava el quart any guanyant a París. Serà, aquest darrer dia, el que Cavendish superi el Caníbal i amb 35 quedi com el més llorejat en solitari? El que es considera millor ciclista de la història ja recordava, el cap de setmana als Alps i quan *Cav* en duia 32, que ell tenia 5 Tours...

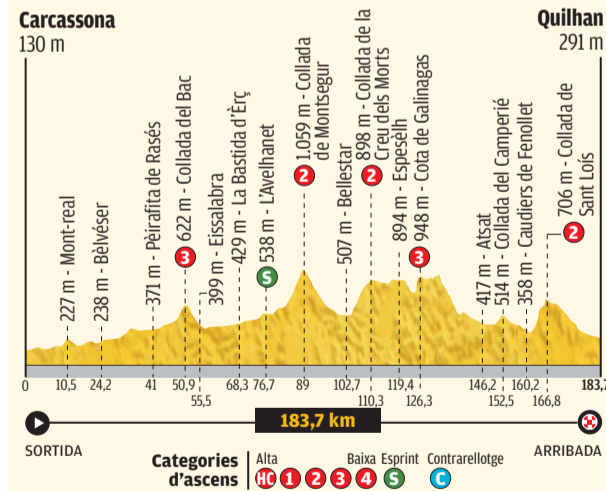
Mark Cavendish ni tan sols havia de ser a la cursa amb el Deceuninck i va ser una lesió al genoll de Sam Bennett, l'esprintador *titular*, després posada en qüestió pel cap de l'equip Patrick Lefevre; la que li va obrir la porta al manx.

La resta, quatre victòries en els quatre esprints que s'han disputat, per arribar a 34 en la tretzena etapa i just 13 anys després de la primera, ja són història. Com que el llançador danès Michael Mørköv –clau en les arribades de la bandada de llops– fos segon ahir. *The wolf pack* va passar per sota la pancarta dels últims 5 quilòmetres amb tres homes davant del mallot verd. Sonny Colbrelli i els Bahrain o Jasper Philipsen i els Alpecin buscaven el seu lloc. Fins i tot els DSM a 1,5 i l'asturià Iván García Cortina (Movistar) demostrant la classe que té, al fi-



El manx, en assolir la gesta ■ CHRISTOPHE PETIT-TESSON/ EFE

ETAPA 14



El rànkning

Victòries d'etapa en el Tour

- 34 Eddy Merckx i Mark Cavendish
- 28 Bernard Hinault
- 25 André Leducq
- 22 André Darrigade
- 20 Nicolas Frantz
- 19 François Faber
- 17 Jean Alavoine
- 16 Jacques Anquetil, Charles Pelissier i René Le Grevès
- 15 Freddy Maertens

nal. Però l'execució del tren de la bandada va ser perfecta.

Un Tour diferent

Cavendish ni tan sols ho va poder intentar abans d'ahir, pels efectes de la doble ascensió al mont Ventoux. Ahir es veia mort, reconeixia, quan veia com li costava mantenir-se al davant. També van fer patir Poels,

Classificacions

Etapa 13 (219,9 km)

- 1r M. Cavendish (Deceun.)..... 5h04:29
- 2n M. Mørköv (Deceuninck)..... m. t.
- 3r J. Philipsen (Alpecin)..... m. t.
- 4t I. García Cortina (Movistar)..... m. t.
- 5è D. Van Poppel (Intermarché)..... m. t.
- 6è A. Aranburu (Astana)..... m. t.
- 7è C. Laporte (Cofidis)..... m. t.
- 8è A. Greipel (Israel)..... m. t.
- 9è M. Cort Nielsen (Ed. First)..... m. t.
- 10è J. Stuyven (Trek)..... m. t.
- 11è N. Bouhanni (Arkéa)..... m. t.
- 12è M. Matthews (BikeExchange)..... m. t.

General (2.216,1 km)

- 1r T. Pogacar (UAE)..... 52h27:12
- 2n R. Uran (Education First)..... a 5:18
- 3r J. Vingegaard (Jumbo)..... a 5:32
- 4t R. Carapaz (Ineos)..... a 5:33
- 5è B. O'Connor (Ag2r)..... a 5:58
- 6è W. Kelderman (Bora)..... a 6:16
- 7è A. Lutsenko (Astana)..... a 6:30
- 8è E. Mas (Movistar)..... a 7:11
- 9è G. Martin (Cofidis)..... a 9:29
- 10è P. Bilbao (Bahrain)..... a 10:28
- 11è M. Cattaneo (Deceuninck)..... a 15:35

Regularitat

- 1r M. Cavendish (Deceun.)... 279 punts
- 2n M. Matthews (BikeExchange)..... 178
- 3r J. Philipsen (Alpecin)..... 171

Muntanya

- 1r N. Quintana (Arkéa)..... 50 punts
- 2n W. van Aert (Jumbo)..... 43
- 3r M. Woods (Israel)..... 42

Joves

- 1r T. Pogacar (UAE)..... 52h27:12
- 2n J. Vingegaard (Jumbo)..... a 5:32
- 3r A. Paret Paintre (Ag2r)..... a 24:44

Equips

- 1r Bahrain-Victorious..... 158h16:53
- 2n Ag2r Citroën..... a 10:01
- 3r Ineos Grenadiers..... a 15:47

Bouhanni, Cees Bol, Kragh Andersen, Declercq, Majka i sobretot Simon Yates, quan anaven marge avall en un descens.

L'anglès del BikeExchange es veia obligat a plegar, com el seu company Lucas Hamilton poc després. Aquest Tour ja només té 151 dels 184 homes que el van començar. Iguala els 33 del 2012, que en tenia 198 a la sortida. És, també aquest Tour, diferent per la seva velocitat mitjana, superior als 42 km/h. El 2011 s'acostava als 44 a aquestes alçades, però només s'havia vist una etapa de muntanya. La d'avui és la d'aproximació als Pirineus, amb l'etapa andorrana demà i tres més de dimarts a dijous en què Pogacar i els aspirants al podi han de lligar els seus objectius. Divendres serà escapada –els esprintadors estaran foscos–; dissabte, la segona *crono*, i diumenge, entrada triomfal a París. ■