



BREUS

ATLETISME.

Mesures contra Bielorússia

Tòquio. Tot i que el president del COI, Thomas Bach, ja va avisar ahir mateix dels límits que té el seu organisme en política internacional –“No podem canviar règims”–, sí que va demanar l'expulsió de dos entrenadors de Bielorússia, Artur Shimak i Iuri Maisévith, pel seu paper en l'intent de repatriació forçosa de l'atleta dissident Kristina Tsimanúskaia. Als dos entrenadors se'ls va sol·licitar que abandonessin la vila olímpica i es crearà una comissió disciplinària. La velocista va aterrar dimecres a Varsòvia després de rebre l'asil humanitari de Polònia en denunciar que el seu govern la volia “segrestar”. ■



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Atletisme i estiu

La setmana passada comentàvem els avantatges que practicar natació té per a la nostra salut, coincidint amb la primera setmana dels Jocs Olímpics en què aquest esport va ser el gran protagonista. I ara, és clar, ens tocarà parlar de l'atletisme, que està deixant per al record gestes tan notables com ara el rècord del món de triple salt de la veneçolana Yulimar Rojas.

A nivell amateur, són milers les persones que practiquen atletisme per mantenir i millorar el seu estat de forma. Amb el bon temps, encara en són més. La pràctica atlètica és una excel·lent manera de mantenir-se actiu i cuidar el cos i té l'avantatge que es pot practicar en qualsevol lloc. Cal seguir, així sí, algunes recomanacions per fer-ho amb totes les garanties.

Es bastant comú el prejudici que ens fa pensar que el cos és una mena de màquina que es desgasta per l'ús i que cal paraitzar-lo en algunes ocasions. Aquesta és una idea que no se sosté en cap evidència científica. De fet, és al contrari perquè el que cal fer sempre és un esforç per estar en moviment perquè la realitat és que els músculs i ossos són estructures vives que mantenen la seva capacitat d'adaptació, i que poden arribar a ser més fortes i resistents si se'ls dona l'estímul adequat. El descans és necessari, però aturar-se durant massa temps pot ser contraproduent. Com sempre diem, s'ha de fugir del sedentarisme igual que també hem d'evitat el sobreforç.

Així sí, si aquest estiu ens decidim per córrer en el nostre lloc d'estiu, hem de ser conscients que és interessant que un professional de la fisioteràpia pugui recomanar-nos aquelles pràctiques més adequades al nostre estat de salut real. A l'hora de córrer és molt important sempre fer un bon escalfament, centrat en exercicis de mobilitat articular de tronc i extremitats inferiors, estiraments actius de la part posterior de la cama i bessons, tensió de quàdriceps i adductors i intercalar carrera amb acceleracions segons la distància a recórrer.

En acabar, és molt important no parar en sec i caminar fins a normalitzar el ritme de la respiració. I passats uns deu minuts, tornar a fer estiraments a més d'hidratar-se convenientment. Tota aquesta activitat també l'hem de realitzar, seguint el sentit comú, evitant les hores centrals del dia, ja que les condicions extremes de calor no ajuden a la pràctica esportiva ni a la posterior recuperació.

www.fisioterapeutes.cat
cfc@fisioterapeutes.cat

Bàsquet. La FEB prescindeix de qui era el seleccionador des del 2012, en el primer estiu sense podis, i vol que el seu relleu torni l'equip a llocs rellevants

L'adeu de Lucas Mondelo marca el canvi de cicle

Borja Sánchez
TÒQUIO / GIRONA

La FEB prescindeix de Lucas Mondelo (1967), aollint-se a una de les clàusules del seu contracte i per no haver aconseguit els objectius esportius. El fins ahir seleccionador espanyol paga els plats trencats per no haver superat els quarts de final ni en l'Europeu ni en els Jocs i, sobretot, per no haver-se classificat per al pròxim mundial per la derrota amb Rússia després de ser eliminada a València per Sèrbia, que avui juga pel bronze contra França, botxí d'Espanya a Tòquio.

El barceloní va accedir a l'absoluta el 2012 des de la sub-20, després d'haver guanyat l'Eurolliga amb l'Avenida –ho faria el 2017 amb el Kursk–. En la seva etapa ha dirigit 152 partits, dels quals 127 van acabar amb triomf. Tres campionats d'Europa i set podis internacionals són el seu llegat, que en els últims anys s'ha vist eclipsat per la renúncia de figures rellevants com ara Anna Cruz, que assenyalaria



Mondelo i Laia Palau ja són història ■ KAI FÖSTERLING / EFE

l'entrenador com a culpable de la cada cop més evident mala dinàmica.

L'adeu de Lucas Mondelo, afegit al ja anunciat de la capitana de la selecció i també de l'Spar Girona, Laia Palau; posa de mani-

fest el canvi de cicle. El català l'obria el 2012 quan Espanya no va anar als Jocs i el tanca el primer estiu sense podi –l'any passat tocaven els Jocs i, aquest, l'Europeu.

La FEB, que el va aco-

Primer podi del Japó i comiat de Sonja Vasic

Els Estats Units disputaran demà la final femenina dels Jocs. Ho faran per desè cop seguit i per primer cop contra el Japó, que va eliminar França i s'assegura el seu primer podi olímpic. Sonja Vasic té aquest dissabte el seu últim partit amb la medalla de bronze com a colofó contra el rival a qui l'equip de Maljkovic va guanyar l'or europeu, amb l'ala de l'Uni com a MVP Chelsea Gray, tot i no formar part del cinc inicial, va ser la segona màxima anotadora dels EUA, que suma 54 triomfs seguits als Jocs, amb 14 punts.

miadar per telèfon, diu que vol obrir un nou cicle i que l'encarregat de dirigir-lo ha de continuar el relleu generacional perquè la selecció torni a ocupar llocs rellevants com en els últims anys. ■

Piragüisme. El K-4 500 liderat per Saúl Craviotto i que completen Marcus Walz, Carlos Arévalo i Rodrigo Germade estableix el millor registre en la modalitat en uns Jocs

D'entrada, rècord olímpic

B.S.
TÒQUIO / GIRONA

Saúl Craviotto (Lleida, 1984), amb Marcus Walz, Carlos Arévalo i Rodrigo Germade, va establir el rècord olímpic del K-4 500 m (1:21.658) en la primera eliminatòria, en la qual un dels màxims favorits a l'or aconseguia l'accés a les semifinals d'aquesta matinalada com a cap de sèrie. La final és a les 5.37 h. El K-4 d'Eslovàquia va ser segon a 149 mil·lèsimes i és un dels grans rivals del bot de la federació espanyola juntament amb els alemanys Max Rendschmidt, Ronald Rauhe, Tom Liebs-



Saúl Craviotto en el K1-200 a Tòquio ■

cher i Max Lemke.

Craviotto, que té en el seu palmarès dos ors –en K-2 500 a Pequín i a Rio– una plata –en K-1 200 m a Londres– i un bronze el 2016 també en la prova de la qual va ser setè a Tòquio, el K1-200. El també palista David Cal i la nedadora Mireia Belmonte tenen quatre podis en uns Jocs i el lleidatà, banderer de la delegació espanyola al costat de la badalonina, aspirava a ser l'esportista de l'Estat amb més medalles olímpiques. “No podem tirar coets perquè és una eliminatòria i la gent no ha ensenyat les seves armes”, deia Craviotto. ■