

Handbol. Els blaugrana superen el Tunis en l'últim partit de la fase de grups. Es repetirà la final de la Champions contra els polonesos

Barça-Kielce, una semifinal d'alt nivell en la Super Globe

37 Barça
24 Esperance Tunis

BARÇA: Gonzalo Pérez de Vargas, Aleix Gómez (4), Mem (2), Fàbregas (7), Cindric (2), N' Guessan (6) i Ariño (3) -set inicial-; Thiagus Petrus (2), Richardson (1), Frade (4), Wanne (2), Lángaro (3), Carlsbogard, Janc (1), Parera i Nielsen (p.s.).

ESPERANCE TUNIS: Namli (Sfar p.s.), Merghali (1), Jallouz, Jbali (2), Becha (1), Slama, Boughanmi (3, 1p) -set inicial-; Toumi (1), Hachicha (5), Ben Salah (7, 1p), Jliidi, Bhar, Abdelli (1) i Al Shoushen (3).

PARCIALS CADA CINCO MINUTS: 2-2, 4-4, 11-4, 15-6, 16-8 i 18-12 (descans), 20-14, 25-15, 29-17, 30-20, 34-22 i 37-24.

ARBITRES: R. Schulze i T. Tonnies (Alemanya). Van excloure Fàbregas i van mostrar targeta vermella directa a Abdelli.

A.C.
BARCELONA / DAMMAN

El Barça s'enfrontarà al Kielce polonès en una semifinal de gran nivell en la Super Globe que s'està disputant a Damman, Aràbia Saudita. Els blaugrana i els polonesos repetiran demà (19.30 h) l'última final de la lliga de campions, en què el Barça va guanyar el títol.

En el segon, i últim par-



Ludovic Fàbregas ha marcat set gols contra l'Esperance Tunis ■ IHF

tit de la fase de grups, el Barça va guanyar per 37-24 l'Esperance Tunis, va acabar en la primera posició del seu grup i va passar a la semifinal. Els blaugrana van sortir amb ganes d'avançar-se aviat i no haver de patir i ho van aconseguir. En el minut 22 guanyaven de nou gols (16-7) i

es va arribar al descans amb un 18-12. En la segona meitat el Barça va aconseguir la màxima diferència de tretze gols en el minut 42 (28-15), i aquest marge es va mantenir al final del partit. Pérez de Vargas va fer grans aturades i va ser escollit MVP del partit. Fàbregas, amb 7

gols i N'Guessan, amb 6 van destacar en atac.

El Kielce va superar el Taubaté brasiler (30-39) en l'últim partit del seu grup. L'altre semifinal enfrontarà l'Al Ahly egipci, que entrena el català David Davis, i el Magdeburg alemany, actual campió del mundial de clubs. ■

Motor. L'italià té la primera possibilitat matemàtica de ser el campió mundial de MotoGP en aquest GP de Malàisia

Bagnaia diu que intenta no sentir la pressió pel títol

A.C.
BARCELONA / SEPANG

Francesco Bagnaia va explicar en la roda de premsa del GP de Malàisia que intenta no sentir la pressió davant la possibilitat de guanyar el títol mundial de MotoGP en aquest gran premi. "Estic calmat, sé que el nostre potencial és alt i crec que podem fer un bon paper. Tenim una gran possibilitat", va dir l'italià de Ducati. A Sepang Francesco Bagnaia té la

primera oportunitat matemàtica de guanyar el títol. Hi ha diverses combinacions i la millor és la victòria i que Fabio Quartararo no pugui al podi, independentment del que faci Aleix Espargaró.

Els seus dos rivals van explicar que tenen la sensació que en aquesta cursa no tenen res a perdre i molt a guanyar, i que el seu objectiu és allargar la temporada i que el títol es deixi a València en el darrer gran premi. ■

Tennis. L'empordanesa ha abandonat el WTA 1.000 de Guadalajara per malaltia, després de perdre el primer set per 6-2 en mitja hora

Paula Badosa es queda fora de les WTA Finals

A.C.
BARCELONA / GUADALAJARA

Paula Badosa s'ha quedat fora de les WTA Finals després de ser eliminada en el primer partit que ha disputat en el WTA 1.000 de Guadalajara (Mèxic). L'empordanesa, primera cap de sèrie del torneig i número 8 del rànquing mundial, ha abandonat per malaltia després del primer set, que ha perdut per 6-2, en 32 minuts de joc. Paula Badosa no su-

marà els punts necessaris per acabar entre les vuit millors de l'any que disputen aquest torneig final. La jugadora de Begur havia d'arribar com a mínim a la semifinal a Guadalajara.

La jugadora de Begur va explicar, en la roda de premsa de després del partit: "Sento molt no haver pogut continuar, però fa dies que estic malalta. He intentat recuperar-me de totes les maneres i no ha estat possible." ■

BREUS

FÓRMULA 1. GP DELS ESTATS UNITS

Verstappen estrena el títol

Barcelona. Max Verstappen estrena en el GP dels Estats Units el seu segon títol mundial i buscarà una altra victòria per celebrar-ho. El circuit de les Amèriques a Austin, Texas, viurà la lluita pel subcampionat mundial entre Sergio Pérez i Charles Leclerc, que estan separats per un punt a falta de quatre grans premis. El català Àlex Palou tindrà la seva oportunitat en la fórmula 1, ja que disputarà els entrenaments lliures 1 amb l'equip McLaren. ■

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Salut a les Escoles lluita contra el sedentarisme dels joves

El projecte Salut a les Escoles, del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, té com a objectiu principal explicar de manera didàctica i il·lustrativa la relació entre el dolor musculoesquelètic i el risc de lesions amb el sedentarisme i la prolongació del temps d'inactivitat. Durant el curs 2021/22 es van realitzar un total de 165 xerrades a 96 escoles diferents de tot el territori català, amb la participació de més de 90 fisioterapeutes. En termes d'avaluació, més del 87% dels fisioterapeutes i més del 91% de les escoles han valorat l'activitat per sobre del 8/10.

Els principals consells que expliquen els fisioterapeutes estan centrats en la importància de fer activitat física cada dia, ja sigui córrer, saltar, jugar... Cal tenir en compte que fins als 17 anys els músculs necessiten un mínim d'una hora d'activitat diària perquè el creixement es desenvolupi de la manera més òptima possible. D'altra banda, és essencial evitar passar moltes hores asseguts i, si és inevitable, cal estirar les cames i anar aixecant-se cada certa estona. Una altra cosa vital, tot i que en aquest cas no sigui res relacionat amb l'aspecte de l'activitat física, és el descans, perquè cal dormir un mínim d'entre vuit i nou hores diàries per tal de tenir els nivells òptims d'energia i salut el dia següent.

El feedback per part de les fisioterapeutes que han participat en el programa és molt positiu, remarquant que és necessari conscienciar tothom de la importància de no estar gaire hores sense moure's, cal destacar també la gran resposta per part de la comunitat educativa, oferint facilitats en tot moment perquè les activitats es fessin sense cap mena de problema, i ajudant que la resposta dels alumnes fos activa. El sedentarisme és un dels principals perills per a la salut de la gent jove, ja que implica un empitjorament del to muscular i l'activitat cardiorespiratòria, i la salut dels ossos no seria l'òptima.

Entre d'altres consells, el programa Salut a les Escoles recomana pujar les escales de casa o del col·legi evitant l'ascensor. Aquest exercici aporta molts beneficis perquè fa treballar els músculs de les cames i s'aconsegueix una millora en la freqüència cardíaca i en la capacitat pulmonar. Un altre punt essencial és practicar un esport que agradi pel punt de motivació que suposa. Durant el temps que es fa qualsevol cosa física, a la vegada s'està limitant el temps davant de les pantalles.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya