

BREU

BÀSQUET / LLIGA FEMENINA

El Barça CBS renova la columna vertebral i continuaran set jugadores

Sant Feliu de Llobregat. El club donarà continuïtat al projecte del curs passat, culminat amb l'ascens a la Lliga Femenina, i va renovar la columna vertebral de la plantilla: Júlia Rueda, Lucía Navarro, Carolina Guerrero, Deva Bermejo, Cristina Rakocevic, i les capitanes Itziar Llobet i Marta Canella, que afrontaran l'objectiu de consolidar l'equip a la màxima categoria, sabent les dificultats d'aquest nou repte. Una de les capitanes, Itziar Llobet, destaca el repte: "He tingut la sort de jugar a LF1 amb altres equips, però fer-ho amb el Barça sent culer i després d'haver viscut l'ascens és molt il·lusionant i especial." ■ X.B.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Gaudim de l'estiu amb cura i salut

Ens trobem ja a meitats de juliol, en plena temporada de vacances per a una gran part de la població. L'estiu és un moment excel·lent per practicar esport i activitats a l'aire lliure. Des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya us fem unes senzilles recomanacions que us poden ajudar a gaudir de l'estiu en plenitud i prevenint lesions, o que, si més no, faran que prengueu consciència de petites accions quotidianes que s'han de tenir en compte.

Per exemple, quan ens desplaçem al nostre destí de vacances hem de preparar l'equipatge. Les maletes de quatre rodes són les que menys molèsties o lesions generen ja que el pes està més ben compensat. Quan hàgim d'aixecar les maletes, hem de fer-ho flexionant lleugerament els genolls evitant estrebades i moviments forçats que ens puguin provocar lesions agudes a espalles, cervicals o zona lumbar. Demanar ajuda per fer-ho entre dues persones també és una bona alternativa.

L'estiu és també moment de llargs desplaçaments en cotxe, durant els quals es poden produir lesions per males postures durant la conducció i també per una posició inadequada en utilitzar els pedals del vehicle. Per evitar-ho cal fer parades cada dues hores, exercicis de mobilitat articular, petits estiraments musculars i hidratar-se convenientment.

Si us heu posat un gran repte per a aquestes vacances, com per exemple fer el camí de Sant Jaume, cal una preparació prèvia i una consulta amb el fisioterapeuta per comprovar l'estat físic i definir quin serà el millor entrenament. Hi ha consells bàsics, com ara portar el pes adequat a la motxilla, adequar la roba i el calçat al clima de la ruta, hidratar-se, portar un ritme constant i fer descansos com a màxim cada dues hores.

Si el nostre estiu és de fer molta piscina, hem de saber que la immersió a l'aigua aporta importants beneficis al nostre cos. El menor pes a l'aigua afavoreix els processos de recuperació dels postoperatoris, de les persones amb artrosi o artritis i de les embarassades. L'aigua ens permet enfortir la musculatura sense càrrega articular i, fins i tot, només caminant dintre l'aigua ja aconseguim molts d'aquests beneficis.

Si ens hem decidit pels esports de muntanya, és clau planificar una ruta adequada al nostre estat físic i consultar la previsió meteorològica. Abans de començar, és important escalfar extremitats i tronc, sobretot per evitar les sobrecàrregues que pot provocar la motxilla. Exercitar turmells i enfortir cuixes és important per gaudir de la muntanya.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Hoquei herba. Lock lamenta "errors poc habituals" i diu que acceptar la decepció contra Austràlia serà terapèutic de cara a la cita olímpica de París

Espanya acaba setena el mundial de Terrassa

Joan Martí
TERRASSA

El seleccionador estatal Adrian Lock va dir dimecres a la nit, després de l'eliminació d'Espanya contra Austràlia (2-0) en el mundial de Terrassa, que acceptar la decepció ajudarà l'equip "pensant en els Jocs Olímpics de París 2024", la pròxima gran cita de la selecció, que va incloure set catalanes en la convocatòria. Lock va afrontar la cita amb un equip remodelat en el qual va deixar fora algunes jugadores habituals fins en aquell moment i que havien conquerit el bronze en el mundial de Londres 2018, la fita en què s'emmirallava el grup. L'equip estatal, que estava molt il·lusionat, no va poder reeditar l'èxit de l'equip que va guanyar l'or olímpic a Barcelona 92 en el mateix escenari ara fa tot just 30 anys.

Els quatre equips eliminats en els quarts –Bèlgica, Espanya, Nova Zelanda i Anglaterra– ja no jugaran més. La classificació final del cinquè lloc al vuitè, per tant, queda configurada a partir dels resultats de la primera fase. Nova Zelanda acaba en el cinquè lloc perquè va ser l'única de les quatre seleccions campiona de grup, concretament del B, al davant d'Anglaterra, l'Índia i la Xina, i, de fet, va accedir di-



Decepció de les jugadores del conjunt estatal després del partit ■ EFE / ENRIC FONTCUBERTA

Demà, les semifinals

Les semifinals enfrontaran demà els Països Baixos, la vigent campiona i gran favorita al títol –amb vuit oros en catorze edicions–, i l'Austràlia (18.30 h), que va ser campiona dues vega-

des, el 1994 i el 1998. El segon duel el protagonitzaran a partir de les 21.30 h Alemanya –campiona el 1976 i el 1981– i la també bicampiona Argentina (2002 i 2010).

Els protagonistes

“Hem comès errors que no són habituals i la bola tampoc no ha volgut entrar. Hem d'acceptar la decepció”

Adrian Lock

“És un moment difícil i els ànims estan malament. Tenia moltes esperances jugant un mundial a casa”

Gigi Oliva

rectament als quarts, en els quals va caure contra Alemanya. Bèlgica finalitza en el sisè lloc, Espanya és setena i Anglaterra, vui-

tena. Sigui com sigui, Lock va afirmar que no havien tingut un dia inspirat i que la bola no havia "volgut entrar" en un partit on van

cometre algunes errades "que no són habituals en nosaltres". L'entrenador va fer balanç d'un campionat que es tanca als quarts després de tres victòries i dues derrotes, contra l'Argentina i Austràlia, dues semifinalistes: "Per rànquing, som setens." En aquest sentit, té clar que "és una decepció", perquè l'objectiu era consolidar l'equip.

Rècord de Gigi Oliva

La capitana Gigi Oliva (Junior) va admetre que "és un moment difícil", ja que l'equip tenia "moltes esperances jugant un mundial a casa", i va reconèixer que "els ànims estan malament". Oliva, que va debutar el 2006, va igualar contra Austràlia, amb 266 partits internacionals, el rècord de la jugadora basca Rocío Ybarra. ■

Bàsquet. L'estrena serà el 4 d'octubre, mentre el primer partit al Nou Congost serà la setmana següent (11 d'octubre) contra el VEF Riga letó

Debutarà a Llemotges

Xavi Ballesteros
MANRESA

El Baxi Manresa ja sap el calendari que tindrà a la FIBA Champions League, en què aquest curs ha estat finalista. Els de Pedro Martínez s'estrenaran contra un històric com és el Llemotges francès el 4 d'octubre. El primer partit

al Nou Congost serà contra el VEF Riga letó. En els partits de casa els manresans jugaran a dos quarts de nou del vespre. El tercer rival sortirà d'una prèvia en què hi ha el Brose Bamberg alemany (gran favorit), el Norrköping suec, el Budivelnik ucraïnès –que en principi no havia de jugar pel conflicte

que hi ha al seu país–, el Ylli kosovar, el Benfica portuguès i el Keravnos xipriota. Els quatre equips del grup disputaran una lligueta i el primer passarà directament a la lligueta següent. El segon i el tercer classificat disputaran una eliminatòria per passar fase i el quart classificat quedarà eliminat. ■



Dani, referent ■ FIBAEUROPE