

## BREUS

### HOQUEI SOBRE PATINS. SUPERCOPA D'ESPANYA

#### Els millors se citen a Olot

**Olot.** La Parlem OK Lliga i L'Ok Lliga Iberdrola es van presentar a Olot i es van repartir els premis de la temporada 2021/22. El més destacat va ser el premi MVP que va ser per a Roberto di Benedetto (Liceo) i Aina Florenza (Palau). Es va fer aprofitant que avui es disputa de la supercopa d'Espanya masculina. Es reuniran els quatre millors equips, i en la primera semifinal jugaran el Liceo, que defensa el títol de la supercopa i que també és campió de lliga, i el Reus, subcampió de lliga i de copa. En la segona jugaran el Barça, campió de copa i subcampió de la supercopa, contra el Noia, semifinalista en les tres competicions. ■

## Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

### L'esport de base torna a l'activitat

Després d'un llarg estiu (o curt, depèn com es miri), durant aquesta setmana molts clubs esportius federats de l'esport base tornen a la competició, coincidint amb l'inici del mes de setembre. Tot i que la majoria dels nens i nenes no han parat quiets a l'estiu, ara, amb l'arribada de les competicions esportives i l'inici de la temporada, és recomanable anar a poc a poc, amb l'únic objectiu d'evitar lesions.

Una de les coses que sempre recomanem des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya és que la millor manera de preparar-se per a una temporada és no haver fet una pausa total durant les vacances d'estiu, i això, a diferència de l'esport amateur, a l'esport de base és més fàcil, ja que el jovent, sempre que pot, està en moviment. Un cop es reprèn la pràctica esportiva, és important fer una revisió mèdica, sigui quina sigui l'edat, per comprovar que tot està bé i que no hi ha cap patologia que pugui afectar l'esportista. A partir d'aquí, ja entrant en matèria, és essencial començar a poc a poc, amb exercicis suaus, i que l'augment de càrrega física sigui progressiu, per evitar sobrecàrregues o altres afeccions lleus.

Un altre aspecte vital per ensenyar a qualsevol nen o nena, o a qualsevol jove en general, és que cada persona té el seu físic i que cadascú va al seu ritme, sense tenir en compte la resta de companys i companyes. Tothom ha d'entendre que cada jugador té el seu perfil físic i que, per tant, s'ha de dissenyar un entrenament a mida per treballar les seves capacitats de la millor manera possible. És cert que aquests plans individualitzats es tenen molt en compte a partir de l'adolescència en nivells de competició alts, però la nostra recomanació és que això s'ha de fer amb membres de qualsevol equip i edat, i d'aquesta manera evitar riscos físics que posin en perill la pràctica esportiva dels interessats.

Finalment, altres punts de vital importància que s'han de tenir en l'esport de base són el descans (s'ha de dormir un mínim d'entre vuit i nou hores), l'alimentació, que ha de ser rica i variada; i l'hàbit d'estiraments, que és essencial ensenyar-ho des de ben petits –als que practiquen esport– per no perdre la rutina. Abans de l'entrenament, es recomana escalfar entre cinc i deu minuts, i, en acabar-lo, fer uns quants estiraments abans d'anar a la dutxa.

L'esport de base és fonamental per a moltes famílies, i és per aquest motiu que sempre reclamem que es dediquin els recursos necessaris perquè el jovent gaudeixi d'un entorn esportiu saludable. A més, insistim en la importància que tots els clubs disposin de serveis de fisioteràpia amb professionals del sector.

**Trial.** El pierenc s'assegura matemàticament el campionat del món perquè se suspèn la darrera prova que s'havia de disputar a França a l'octubre

# Setzè títol mundial de Bou en X-Trial i 31è en total

**A.C.**  
BARCELONA

Toni Bou ha arribat al seu setzè títol mundial de X-Trial i al seu trenta-unè títol en total, sense haver de pujar a la moto. El pierenc s'ha assegurat matemàticament aquest nou títol perquè s'ha suspès una de les dues proves que faltaven per finalitzar el campionat sota sostre al mes d'octubre. La Federació Internacional de Motociclisme va anunciar que el GP de França que s'havia de disputar el 21 d'octubre i que posava punt final al campionat mundial s'ha suspès. Ara només queda una cursa del mundial de X-Trial 2022 que es disputarà el 8 d'octubre al poli-esportiu d'Andorra la Vella.

#### Ple de victòries

El català de l'equip Repsol Honda i la seva Montesa han guanyat totes les proves de la temporada *indoor* que s'han disputat fins ara –Niça, Chalon-sur-Saône, Madrid i Barcelona–, i suma un total de 87 punts. Toni Bou té un



Toni Bou, content pel setzè títol de X-Trial ■ REPSOL HONDA

## El de l'aire lliure el té a tocar

El mundial de trial a l'aire lliure encara s'està disputant i Toni Bou és el líder i ho té tot de cara per revalidar un cop més el títol i també arribar als 16. El pilot de Montesa serà campió del món si acaba entre els 12 primers en la primera de les dues curses que queden. El pròxim gran premi serà el 17 i 18 de se-

tembre a Ponte di Legno (Itàlia). Seran dues curses en dos dies i Toni Bou ho té tot de cara per tornar a ser el campió. Després de les vuit proves disputades i les sis victòries i els dos segons llocs, suma 154 punts i en té 36 més que el segon classificat, el basc Jaime Busto, que en té 118. Tercer és Adam Raga, amb 101.

## Les dades

### Mundial de X-Trial

#### 16 títols

2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021 i 2022

### Mundial de trial

#### 15 títols

2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020 i 2021

## Una prova

**Només queda la prova d'Andorra la Vella, que es disputarà el 8 d'octubre**

avantatge de 30 punts respecte a Adam Raga, que és segon amb 57 punts. El tercer classificat és l'italià Matteo Grattarola, amb 39 punts. Com que ara només falta una prova i només queden 22 punts en joc, el català és el campió mundial de manera matemàtica. Toni Bou ja suma 31 títols mundials, 16 *indoor* i 15 a l'aire lliure. ■

**Ciclisme.** L'equatorià guanya la seva primera etapa en la Vuelta en ser el millor de la gran escapada del dia. Soler lluita pel triomf i és tercer

# L'estrena de Carapaz

**A.C.**  
BARCELONA

Richard Carapaz va culminar la gran escapada del dia –de 32 corredors–, amb una brillant victòria en solitari al port de Peñas Blancas. L'equatorià, el campió olímpic, va sumar d'aquesta manera el seu primer triomf en la Vuelta. L'escapada, en què havia arribat a tenir 12 minuts d'avantatge, es va començar a desfer al començament de la pujada final. Carapaz va atacar a dos quilòmetres del final i va guanyar, superant per 9 segons el neerlandès Wilco Kelderman, i el vilanoví Marc Soler va ser tercer, a

## Classificacions

### Etapla 12 (192,7 km)

1r R. Carapaz (Ineos)	4h38:26
2n W. Kelderman (Bora)	a 0:09
3r <b>M. Soler</b> (UAE)	a 0:24
4t J. Polanc (UAE)	a 0:26
5è M. Brenner (DSM)	a 0:34
15è R. Evenepoel (Quick-Step)	a 7:39
16è E. Mas (Movistar)	m.t.
17è P. Roglic (Jumbo)	m.t.
25è <b>D. de la Cruz</b> (Astana)	a 8:35
102è <b>K. Galván</b> (Kern)	a 29:01

### General

1r R. Evenepoel (Q. Step)	44h25:09
2n P. Roglic (Jumbo)	a 2:41
3r E. Mas (Movistar)	a 3:03
4t C. Rodríguez (Ineos)	a 4:06
5è J. Ayuso (UAE)	a 4:53
6è W. Kelderman (Bora)	a 6:28
7è M.Á. López (Astana)	a 6:56
14è <b>D. de la Cruz</b> (Astana)	a 11:09
33è <b>M. Soler</b> (UAE)	a 34:32
113è <b>K. Galván</b> (Kern)	a 2h02:05

24 segons, que en una altra etapa va estar lluitant per la victòria.

En el pilot dels favorits, el líder va caure a 45 km del final, però el grup el va respectar i Remco Evenepoel va tornar a entrar en el grup malgrat que es va

fer mal al maluc i a la mà dreta. A la pujada final, Enric Mas va atacar i va intentar escapar-se, però Evenepoel va aguantar perfectament i al final va ser el millor entre els favorits, arribant quinzena, a 7:39 del guanyador. ■

## BREUS

### MOTOR

#### Aleix Espargaró vol anar a l'atac a Misano.

El pilot d'Aprilia Aleix Espargaró, segon en el mundial de MotoGP, te la intenció d'anar a l'atac en el GP de San Marino, que es disputa al circuit de Misano. Té ganes de començar a retallar punts respecte al líder, Fabio Quartararo, però alhora diu que s'ha de tenir paciència. El granoller recorda que després d'aquesta cursa deixaran Europa, i que en les curses de principi de temporada lluny del continent europeu van passar coses estranyes i tant Quartararo com Francesco Bagnaia (Ducati) van cometre errors. ■