

BREUS

TENNIS. WTA 500 D'ADELAIDA

Badosa no disputa la semifinal per una lesió a l'abductor

Adelaida. Paula Badosa (9) no va jugar la semifinal del WTA 500 d'Adelaida per una lesió a la cuixa dreta i va abandonar abans del partit contra la russa Daria Kasatkina (5). L'empordanesa confia en poder disputar l'Obert d'Austràlia que comença dilluns. "El partit contra Beatriz Haddad Maia va ser molt dur, sobretot físic; llavors vaig sentir una mica de dolor en l'abductor, vaig sentir una mica d'estrebada", va explicar, i va confessar: "Avui [ahir] em trobo una mica pitjor, així que he pensat que tinc l'Open d'Austràlia al davant i espero poder recuperar-me." ■



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Fisioteràpia i prevenció

Qui més qui menys sap que, quan pateix mal d'esquena o dolor a les cames, la intervenció del fisioterapeuta li pot ser d'utilitat. De la mateixa manera, sabem que el fisioterapeuta ens fa servei en el moment de mobilitzar el colze que ens hem trencat o de començar a activar la pròtesi de maluc que ens ha de permetre de tornar a caminar. En conseqüència, acostumem a limitar la fisioteràpia a determinades lesions, intervencions quirúrgiques i moments crítics, com si fos tan sols un últim recurs quan ja no hi ha més remei.

El que no tothom sap, però, és tot allò que la fisioteràpia pot fer en el terreny de la prevenció, com una molt bona eina per evitar que ens fem mal o patim una lesió, sigui quina sigui la nostra edat. Per exemple, des de la fisioteràpia es treballa en la prevenció de les caigudes i el manteniment de l'equilibri, així com evitant el sedentarisme de les persones grans. La fisioteràpia també s'ocupa de la prevenció de males postures per a l'esquena i els bons hàbits posturals dels infants, tant a escola com a casa; prevenint lesions en les cadenes de muntatge de les fàbriques; davant les males postures amb els ordinadors i els mòbils...

La fisioteràpia també ens ajuda a prevenir lesions mentre dormim, tot indicant-nos quina és la millor posició per fer-ho. Sense oblidar que també ensenya als esportistes a prevenir possibles lesions musculars, convidant-los a fer bons estiraments i recomanant-los quins exercicis són els més indicats per enfortir aquella musculatura tocada o que no està ben tonificada. Per tant, i vist el que fa la fisioteràpia en la prevenció de la salut, realment val la pena invertir en anar a veure el fisioterapeuta per tal que ens indiqui quins són els exercicis, postures i moviments més adequats per al nostre estat físic i per allò que vulguem fer.

No cal esperar a tenir dolor o patir una lesió per anar al fisioterapeuta. Així que us recomanem que ho feu com més aviat millor, molt abans que us passi res, per tal d'evitar possibles lesions.



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Futbol sala. El santuari blaugrana tindrà la millor entrada del curs pel Barça-Industrias (17 h) d'inici de la segona volta

Un derbi amb molts al·licients al Palau

X. Agustí
BARCELONA

El títol de la supercopa d'Espanya i la visita de l'Industrias Santa Coloma han engrescat l'afició barcelonista i catalana en el derbi de futbol sala que obrirà avui la segona volta de la primera divisió (17 h, per Esport 3 i Barça TV). Més de 3.000 aficionats ja han retirat la seva localitat en la que serà fins ara la millor entrada al Palau Blaugrana del curs. La plantilla de l'Industrias farà el pertinent passadís als supercampions, però un cop es xiuli l'inici de partit ben segur que intentarà allargar la bona ratxa de les últimes temporades. I és que el conjunt colomenc ha puntuat en les quatre últimes visites al santuari blaugrana, amb dos empats i dues victòries. Un botí que intentarà repetir avui per tornar a la zona de *play-off* amb vista a la segona volta.

Reforçat anímicament pel títol de la supercopa i en un gran moment de forma —cinc victòries consecutives a la lliga—, el Barça



Xavi Closas i Jesús Velasco, en la trobada de dimecres ■ FCB

La prèvia

“Penso que serà un partit molt obert, amb moltes transicions i intensitat?”

Jesús Velasco
ENTRENADOR DEL BARÇA

“Una de les claus pot ser el nostre inici perquè ha estat una de les debilitats de la primera volta?”

Xavi Closas
ENTRENADOR DE L'INDUSTRIAS

no volfer concessions en el lideratge del campionat. “És un partit emocionalment molt important per als nostres jugadors, sobretot els catalans, que ho viuen molt més”, remarca el tècnic del Barça, Jesús

Velasco. Xavi Closas, que durant sis cursos va ser el tècnic del filial blaugrana, comenta: “És un partit molt complicat. La meua aspiració és que l'equip competeixi i segueixi la línia de la primera volta.” ■

Atletisme. L'atleta gironí, vencedor el curs passat a Santa Cristina d'Aro, és el principal candidat per revalidar la corona de camp a través

Catrofe defensa el títol català de cros a Mataró

X. Agustí
MATARÓ

El gironí Santi Catrofe, ara a les files del Bikila, defensarà demà el títol català de cros a Mataró, que serà el marc del campionat de Catalunya de l'especialitat per novena vegada en els 104 anys de la competició. Catrofe, vencedor l'any passat a Santa Cristina d'Aro i que està completant una gran temporada de camp a través, tindrà com a principals rivals Aderrahim Ougra, Artur Bossy, Ibrahim Ezzaydouni i Abdenasser Oukhlef, sense oblidar els corredors sub23 Adam Maijó i Eric Loré, que van competir en l'europeu de Torí. Entre els inscrits no faltaran el veterà Carles Castillejo, amb nou corones, l'atleta més llorejat, just quan es complirà



Santi Catrofe, el favorit ■

una dècada del seu darrer títol, el 2013 a Mataró.

Sense Èlia Saura, les principals candidates al títol femení són Douae Ouboukir (Independent), vencedora el 2020 i el 2021, i la internacional sub23 Laura Rodríguez (Piélagos). També lluitaran per les places d'honor Cristina Silva, Mireia Guarnier, Mercè Guerra i Marina Guerrero. Entre les catorze proves del programa matinal, els plats forts seran les curses sub23 i sènior: a les 11.50h la femenina i a les 12.40h la masculina. ■

BREUS

WATERPOLO

Golejada del Terrassa en l'Euro Cup.

El CN Terrassa va iniciar la fase preliminar de l'Euro Cup femenina amb una clara golejada de 3-29 (0-7, 0-10, 3-6 i 0-6) contra el Pacense portuguès, l'amfitrió del grup D. El partit no va tenir història i el domini de les vallesanes va ser clar des del primer atac. Al descans, s'hi va arribar amb un 0-17. Paula Camus va marcar cinc gols i Laura Ferrer, quatre. ■

REM

Victòria de l'Ocean Cats.

L'equip format per Joaquim Planells (Blanes, 1983), Martí Ramírez (Palamós, 1988), Sergi Franch (Albons, 1979) i Juanba Romero (Llorca, 1974) va guanyar la Talsker Whisky Atlantic Challenge, la regata en què es creuava l'oceà Atlàntic a rem entre l'illa de La Gomera, a les Canàries, i Antigua i Barbuda, al Carib. Han estat 31 dies, 17 hores i 9 minuts per cobrir les 3.000 milles de la cursa. ■

HOQUEI PATINS

El Reus visita un Igualada en alça.

El Reus, el quart de l'OK Lliga, visita un Igualada que s'ha situat sisè en l'inici de la segona volta. Els reusencs han signat tres victòries de manera consecutiva. El Noia, tercer, rep el Girona, que ha guanyat els dos darrers partits. El Barça, líder, rep demà el Lleida. ■

OK Lliga Jornada 14

Liceo - Voltregà	17 h
Igualada - Reus	17 h
Sant Cugat - A. Munt	17.40 h
Noia - Girona	19.30 h
Alcoi - Vilafranca	20.15 h
Barça - Lleida	demà 16.05 h
Calafell - Caldes	demà 16.15 h

Equip	PJ	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
Barça	37	13	12	1	0	78	23
Deportivo Liceo	30	13	10	0	3	56	26
Noia Freixenet	28	13	9	1	3	55	33
Reus Virginias	28	13	9	1	3	45	32
Parlem Calafell	24	13	7	3	3	42	39
Igualada Rigat	20	13	6	2	5	51	51
R. Làser Caldes	18	13	5	3	5	43	56
Voltr. Stern M.	16	13	5	1	7	43	39
PAS Alcoi	16	13	5	1	7	45	47
F. Prats Lleida	16	13	5	1	7	42	48
G. Plana Girona	12	13	3	3	7	24	40
Solideo St. Cugat	11	13	3	2	8	27	49
A. Munt Solartr.	5	13	1	2	10	31	61
Vilafran. Cap. Vi	1	13	0	1	12	20	58