BREUS

FUTBOL SALA. COPA DEL REI

Palma, rival del Barça

Barcelona. El sorteig de la copa del Rei d'Antequera ha propiciat un duel de semifinals d'alt voltatge entre el Barça i el Palma, finalistes de l'última edició de lliga i actuals primer i segon classificat del torneig de la regularitat. En la primera semifinal, que es disputarà l'1 d'abril se les heuran el Peníscola, de segona divisió, i el Jimbee Cartagena (12 h), mentre que els blaugrana i els illencs jugaran a les 14.30 h. La final està programa per al diumenge 2 d'abril, a les 20 h. "És un rival que està fent les coses molt bé, com ho demostra que són a la final a quatre de la Champions", valora el mànager del Barça, Jordi Torras. ■ X.A.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Per un cor saludable

El 14 de març celebrarem el Dia Europeu per a la Prevenció Cardiovascular. L'objectiu no és altre que conscienciar la societat de l'alta incidència que tenen les malalties cardiovasculars amb recomanacions per reduir els efectes dels principals factors de risc per aquest tipus de malalties com el tabaquisme, la hipertensió, la diabetis, el colesterol, l'obesitat i el sedentarisme, entre d'altres.

La majoria de les malalties cardiovasculars es podrien evitar amb l'adopció d'un estil de vida saludable que redueixi els factors de risc. Això no vol dir en cap cas que sigui una tasca senzilla de dur a terme, ja que exigeix afrontar, en ocasions, hàbits molt arrelats a la nostra manera de viure.

La fisioteràpia cardiovascular s'especialitza en la prevenció, rehabilitació i recuperació de persones que tenen aquest tipus de malalties del cor, per exemple aquelles que provoquen falta d'aire (dispnea) i manca de capacitat per fer exercici. La rehabilitació cardíaca permet als malats que han passat, per exemple, per un infart, poder tornar a recuperar un estil de vida similar al que portaven abans de l'infart. Amb un programa d'exercici físic supervisat, pautat segons les característiques individuals i les pròpies necessitats.

En aquest sentit, amb l'ajuda de la fisioteràpia podem articular un model de vida més actiu amb una funció terapèutica. L'activitat física en si mateixa no fa disminuir els riscos del sedentarisme, per exemple, però és un impuls per abandonar certs hàbits que no aporten cap benefici a nivell de benestar i salut. Estar més de 5 hores al dia davant d'una pantalla, sigui televisió, mòbils o ordinadors, no és beneficiós i és bo aplicar mesures correctores.

Està demostrat que el sedentarisme és un factor de risc cardiovascular, independentment de l'activitat física que realitzem. Hem de saber trencar amb ell, aixecar-nos i moure'ns sovint. La fisioteràpia impulsa aquest canvi, fa teràpia i, a la vegada, ajuda a millorar aspectes que van més enllà. Per exemple, diversos estudis han demostrat que l'activitat física regular allunya també altres malalties com la depressió. Alliberar endorfines i ocupar la ment durant una estona fora del lloc on estan les preocupacions té beneficis físics, però també psicològics.

Des de la fisioteràpia promovem una vida activa i saludable i ho fem per millorar la qualitat de vida de les persones.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Hoquei sobre patins. Lliga Europea. Guanya per un mínim 2-3 a la pista del Lodi. El Reus empata a casa i el Calafell, a la pista del Liceo

El Barça passa a la final a vuit com a primer de grup

A.C.
BARCELONA

El Barça es va classificar per a la final a vuit de la Lliga Europea, i ho va fer com a primer del grup C, quan falten dues jornades per al final de la fase de grups. Els blaugrana van guanyar per un mínim 2-3 a la pista de l'Amatori Lodi italià. L'empat entre el Forte di Marmi i el Valongo (3-3) en l'altre partit del grup va certificar el primer lloc. El partit va ser complicat per als blaugrana, que van arribar al descans amb un 1-0 en contra i que en els primers segons del segon temps van encaixar el 2-0. Alabart va fer el 2-1 deu segons després i João Rodrigues va marcar dos gols en vint segons, el primer de penal, i va posar el 2-3 en el minut 31, que ja va ser definitiu. La final a vuit es jugarà del 5 al 8 de maig a Viana do Castelo (Portugal).

El Reus Deportiu Virginias va buscar la victòria i va fer mèrits per aconseguir-la, però va empatar, 2-2, a casa contra l'Sporting de Portugal. Els dos equips continuen empatats en el primer lloc del grup D. El partit va ser intens i disputat, amb ocasions per als dos conjunts. Els roig-i-negres es van avançar en la primera meitat amb un gol de Julià, i ell mateix va fer el 2-0 de falta directa en el minut 34. Els portuguesos van intentar la remuntada i van empatar a dos minuts del final.

João Rodrigues, en una imatge d'arxiu, va marcar els dos gols de la remuntada ■ @FCBHOQUEI

Una derrota

El Noia perd en la seva visita a la pista del Trissino i es complica la classificació

El Parlem Calafell va empatar a la pista del Liceo, 4-4, continua cuer del grup A, però encara té possibilitats d'acabar entre els dos primers. Els penedesencs perdien per 2-0 en el primer temps i 3-2 en la segona meitat, i van remuntar fins al 3-4. Els gallecs van empatar a 12 segons del final. Pel Calafell van marcar Casas, Ferrer, Mendes i Xaus.

El Noia Freixenet va ser derrotat per 9-5 a la pista del Trissino italià, i es va complicar la classificació. Els de Sant Sadurní van fer un mal inici de partit (4-0) i, malgrat que van intentar la remuntada (7-5), van perdre clarament. Cocco va ser letal i va marcat 4 gols per als italians. Pel Noia van anotar Mitjans (2), Bargalló, Costa i Esteller. ■

Grup A Jornada 4

Benfica - Oliveirense ..... **4 - 2**
Deportivo Liceo - Parlem Calafell **4 - 4**

Equip	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
Benfica	10	4	3	1	0	17	10
Deportivo Liceo	5	4	1	2	1	12	15
Oliveirense	4	4	1	1	2	10	11
Parlem Calafell	2	4	0	2	2	11	14

La propera (23-03-23)
Benfica-Deportivo Liceo; Oliveirense-Parlem Calafell.

Grup B Jornada 4

Sarzana - Porto ..... **3 - 7**
Trissino - Noia Freixenet ..... **9 - 5**

Equip	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
Porto	8	4	2	2	0	15	6
Trissino	8	4	2	2	0	23	15
Noia Freixenet	5	4	1	2	1	13	16
Sarzana	0	4	0	0	4	9	23

La propera (23-03-23)
Porto-Noia; Sarzana-Trissino.

Grup C Jornada 4

Amatori Lodi - Barça ..... **2 - 3**
Forte dei Marmi - Valongo ..... **3 - 3**

Equip	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
Barça	12	4	4	0	0	19	7
Valongo	5	4	1	2	1	13	12
Forte dei Marmi	5	4	1	2	1	12	15
Amatori Lodi	0	4	0	0	4	4	14

La propera (23-03-23)
Barça-Valongo; Lodi-Forte dei Marmi.

Grup D Jornada 4

Reus Virginias - Sporting ..... **2 - 2**
Saint Omer - Barcelos ..... **3 - 4**

Equip	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
Reus Virginias	7	4	2	1	1	14	12
Sporting	7	4	2	1	1	17	13
Barcelos	6	4	2	0	2	12	12
Saint Omer	3	4	1	0	3	13	19

La propera (23-03-23)
Reus-Barcelos; Sporting-Saint Omer.

Handbol. El central deixarà el Granollers a final de curs i fitxarà pel club português, que haurà d'abonar 80.000 euros de clàusula de rescissió

Gurri, rumb a l'Sporting

X.A.
GRANOLLERS

El central vallesà Jan Gurri (la Roca, 2002) deixarà el Fraikin BM Granollers a final de curs i s'incorporarà a les files de l'Sporting de Portugal, segons ha avançat Esport3. Amb contracte fins al 2025, el club português haurà de pagar una clàusula de rescissió de 80.000 euros per fer-se amb els serveis del prometedor central de la Roca, que aquesta setmana està convocat per Jordi Ribera per jugar dues jornades de l'EHF Euro Cup. Amb la incorporació a l'Sporting, Gurri es retrobarà amb el seu excompany al Granollers Mamadou Gasama, que ja ha renovat, i coincidirà amb altres joves talents de la seva generació com els germans Kiko i Martim Costa. L'Sporting, que ha jugat en el mateix grup que el Granollers en la Lliga europea, és l'actual líder de la lliga portuguesa i té moltes possibilitats de competir en la Champions el curs vinent. ■

Jan Gurri canviarà d'aires a final de curs ■ BMG