

## BREUS

### PORTUGAL

**Bob Martínez es recorda de Cristiano.** El tècnic català, en la seva primera llista amb Portugal, ha convocat Cristiano Ronaldo, que va tancar el mundial de Qatar amb títols evidents amb Fernando Santos per la pèrdua de protagonisme. "Cristiano és un jugador molt compromès, no miro l'edat", ha dit Bob Martínez. ■

### FRANÇA

**Thierry Henry diu "no" a la selecció femenina.** La Federació Francesa de Futbol (FFF) busca amb urgència un líder que encapçalí el projecte de la selecció francesa femenina per al mundial d'aquest estiu a Austràlia i Nova Zelanda i havia pensat en la figura de Thierry Henry com a substitut de Corinne Diacre. Ho ha refusat. ■

**Champions League.** Com el curs passat, el Madrid jugarà contra el Chelsea en els quarts i li podria tocar el City a semifinals, però sempre amb la tornada a fora

# Igual, però molt diferent

**Oriol Robiró**  
BARCELONA

El camí fins a la final de la Champions League del proper 10 de juny a Istanbul ja està marcat. El sorteig que es va celebrar ahir a Nyon va servir per dictaminar la sort dels últims vuit supervivents, i el destí ha preparat dos camins completament diferents fins al partit decisiu per aixecar l'orelluda. I és que tots els grans favorits van quedar enquadrats a la mateixa banda, mentre que a l'altra el camí sembla molt més accessible. Bàsicament perquè només el Benfica pot evitar que un equip italià disputi la final de la Champions, ja que el Milan i el Nàpols s'enfrontaran entre ells, amb la tornada al Diego Armando Maradona, i el guanyador jugarà la semifinal contra el vencedor de l'eliminatòria entre el Benfica i l'Inter, amb la tornada a terres italianes —el sorteig ho va definir al revés, però la incompatibilitat entre Inter i Milan va fer canviar l'ordre dels partits.

**Ja és un clàssic**  
Lògicament, això vol dir que el Madrid, actual cam-



pió, tindrà un camí força complicat si vol ser a la final d'Istanbul i aspirar a guanyar la seva quinzena Champions. Els blancs, com ja va passar la temporada passada, s'enfrontaran en els vuitens de final al Chelsea, que és l'últim equip que el va eliminar de la competició en la semifinal del curs 2020/21, quan els anglesos van aixecar el títol.

El guanyador del duel entre el Madrid i el Chelsea s'haurà d'enfrontar a un dels grandíssims favorits, i és que el sorteig va determinar que el Manchester City i el Bayern s'enfrontin en els quarts de final, en el que serà un nou retrobament entre

Pep Guardiola i els bavareesos, que tindran l'avantatge teòric de jugar la tornada al seu camp.

Això vol dir que el Madrid podria arribar a repetir el camí que va tenir fins a la final de la Champions del curs passat, en què va superar el Chelsea en els quarts de final i el Manchester City en la semifinal. Aquesta vegada, però, el camí serà encara molt més complicat per als de Carlo Ancelotti, ja que aquesta vegada els blancs hauran d'afrontar sempre la tornada a domicili. D'aquesta manera, el factor Santiago Bernabéu, que va ser clau en les remuntades del curs passat, podrà bona part del pro-

tagonisme.

### Difícil per al Sevilla

Ahir a Nyon també es van sortejar les últimes eliminatòries de l'Europa League, i el Sevilla, l'únic representant que hi queda viu de la lliga espanyola, no va tenir sort. Com va passar a la Real Sociedad en la fase de grups, al Barça en la prèvia dels vuitens de final i al Betis en els vuitens, el Sevilla s'enfrontarà al Manchester United, i ho farà amb la tornada a Old Trafford. En cas de superar l'eliminatòria, l'últim obstacle per als de Sampoli per ser a la final de Budapest serà el guanyador de l'eliminatòria entre el Juventus i l'Sporting. ■

**Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

## La importància de dormir bé

El divendres anterior al canvi de l'hivern a la primavera, aquest any avui, 17 de març, se celebra el Dia Mundial del Son, una iniciativa de la World Sleep Society que ajuda a prendre consciència de la importància de dormir bé, quelcom que a vegades passa massa desapercebut en l'anàlisi de la qualitat de vida. La fisioteràpia està habitualment centrada en recomanacions vinculades a l'exercici físic terapèutic, però no es pot menystenir el fet que una persona pot arribar a dedicar un terç de la seva vida a dormir. Els trastorns del son afecten fins al 45% de la població mundial i el més comú de tots, l'insomni, el pateixen 1 de cada 3 persones arreu del món. L'insomni augmenta el risc de desenvolupar depressió i ansietat.

Una persona adulta necessita descansar una mitjana de 8 hores, tot i que sabem que no sempre és possible. En tot cas, hem de saber que un dèficit d'hores de son pot tenir un efecte sobre la nostra qualitat de vida. Dormir és la manera que té el nostre cos de carregar les bateries i de regenerar les nostres cèl·lules.

Una bona postura és un dels primers aspectes que cal tenir molt en compte per poder tenir un descans efectiu. La posició corporal horitzontal és la recomanada de manera general. A vegades es recorre a posicions elevades de cames que poden semblar més còmodes però que estan indicades només per a malalts cardiovasculars. Pel que fa a les persones que pateixen reflux, poden optar o bé per tenir el capçal del llit elevat o bé per dormir sobre el costat esquerre (mai sobre el dret).

La fisioteràpia dirigida als trastorns del son ens permet reduir la tensió dels músculs, així com relaxar i disminuir el nivell del nostre estrès. Aquesta sensació de benestar ajuda al descans, que, per descomptat, ha de tenir en compte també les condicions del llit i de l'habitació.

Sobre matalassos, els experts recomanen que tinguin factor de suport "SAG=2" (especificitat que cal consultar a la mateixa botiga), de fermesa mitjana i amplis, per tal de poder canviar de postura amb comoditat. Quant al coixí, és indispensable que ens permeti respirar bé i, alhora, mantenir la columna i el crani rectes i còmodes, sense pressions cervicals ni mandibulars. A l'habitació cal buscar el màxim aïllament, sense llums brillants, amb 21 graus com a temperatura ideal i una humitat d'entre el 60 i el 85%.

**Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

**Handbol. Copa Asobal.** El Barça busca un nou títol i el Fraikin Granollers vol recuperar la confiança i les bones sensacions

## Amb objectius diferents

**A.C.**  
BARCELONA / GRANOLLERS

El Barça i el Fraikin Granollers afronten les seves respectives semifinals de la copa Asobal amb objectius ben diferents. Els blaugrana, que s'enfronten al Conca, busquen un nou títol i els vallesans, que juguen contra l'Ademar, que és l'amfitrió, volen recuperar la confiança i les bones sensacions després de l'eliminació en la copa del Rei de dijous.

El conjunt blaugrana lluitarà per aconseguir el seu 18è títol de la copa Asobal, el dotzè consecutiu. L'entrenador Carlos Ortega així ho reconeix:

### El quadre

**Semifinals. Avui**  
Barça - Conca.....18 h  
Ademar - Granollers.....20.30 h  
**Final. Demà**  
.....19.30 h

"Hi anem amb l'objectiu de guanyar un títol més, però és un moment estrany perquè els jugadors acaben d'arribar de l'aturada per les seleccions." El tècnic del Barça comenta que el seu rival, el Conca, tercer de la lliga, és en aquests moments "l'equip més en forma de la Lliga Asobal". Els blaugrana han guanyat 17 títols de la

copa Asobal en 30 participacions, mentre que el Conca debuta a la competició

L'entrenador del Granollers, Antonio Rama, explica el duel contra l'Ademar: "Ens ha de servir per poder donar minuts a jugadors que necessitem que estiguin en totes les competicions que ens queden. També, per recuperar la confiança i les bones sensacions." El tècnic del conjunt vallesà manifesta que és una competició complicada per l'estat de l'equip i pel calendari. El Granollers jugarà dimarts el partit d'anada dels vuitens de la lliga europea contra l'Skanderborg Aarhus. ■

## BREUS

### FÓRMULA 1

**Verstappen mana per davant d'Alonso.** Max Verstappen (Red Bull) va començar els entrenaments del GP d'Àrabia Saudita manant tant en la primera com en la segona i va acabar el dia amb el millor temps: 1:29.602. El neerlandès va superar de dues dècimes l'Ashton Martin de Fernando Alonso, que al matí va fer el tercer registre i a la tarda es va acostar i va acabar segon entre els dos Red Bull. Sergio Pérez va ser el tercer a tres dècimes del seu company d'equip. Carlos Sainz (Ferrari) va ocupar la desena posició amb 1:30.592, a gairebé un segon del campió mundial. ■