

BREUS

HOQUEI SOBRE PATINS. OK LLIGA

El Generali Palau ha de vèncer el Telecable per aspirar al títol

Palau-solità i Plegamans. El Generali Palau no pot fallar avui a casa contra el Telecable (20.20 h) si vol continuar aspirant a revalidar el títol de l'OK Lliga. El conjunt asturià va vèncer en el primer duel per 2-1, però les catalanes tenen el factor pista i, si avui empatessin la sèrie al millor de tres, diumenge, altre cop al Maria Victor, es jugaria el tercer i definitiu partit. El Palau ha de trencar el malefici i derrotar per primer cop l'equip de Ramon Peralta en el sisè enfrontament del curs. El millor resultat català va ser l'empat a casa en la lliga (4-4). ■

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Consells per a l'exercici en platges i piscines

Qui més qui menys, durant aquestes pròximes setmanes i mesos s'aproparà a la platja o a la piscina, ja sigui a prop de casa o en el destí d'estiu. Durant tot l'any acostumem a triar altres opcions per poder practicar una activitat esportiva, però l'arribada del bon temps convida a gaudir dels esports aquàtics.

Si el nostre objectiu és fer exercici, a la platja o a la piscina, tant en l'una com en l'altra haurem de seguir els consells segons l'estil que vulguem utilitzar: crol, esquena o braça. Si tenim alguna patologia cervical o lumbar caldrà adaptar l'estil, evitant sobretot l'estil papallona en qualsevol cas. Com sempre que fem exercici, serà fonamental fer estiraments previs per evitar el risc de lesions. Un altre risc que cal evitar és el de les capbussades imprudents. Sabem que cada any es donen casos de persones afectades per lesions medul·lars o traumatismes cranioencefàlics per aquesta raó i, especialment als nens i els joves, cal recordar-los que siguin prudents.

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. Com en qualsevol altra activitat física, és clau conèixer el nostre propi estat de salut i, des d'aquí, planificar quins són els millors exercicis per a nosaltres i adaptar-nos al que millor ens pot funcionar, sempre amb l'ajuda d'un fisioterapeuta per poder consultar i confirmar el full de ruta.

Un consell general és que durant l'estiu caldrà evitar les hores centrals del dia per fer qualsevol mena d'activitat esportiva perquè estem augmentant el risc de tenir un cop de calor i, en tot cas, tenir molta cura amb la hidratació, que ha de ser constant.

Des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya sabem que l'estiu és un moment de relaxació en el qual posem a la nostra agenda activitats que, segurament, no són gaire habituals durant l'any. El balanç entre activitat i descans és fonamental també quan parlem de persones amb una alta exigència laboral durant l'any. Aquest "descans actiu", com podem definir-lo, es pot fer en les millors condicions dintre de l'aigua.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Hoquei sobre patins. OK Lliga. El Barça suma amb solvència el primer punt del 'play-off' final amb João (3) encès al primer toc i Bargalló (2) clau

Un terç de títol al sarró

5 Barça (1)
1 Dep. Liceo (0)

BARÇA: Fernández, Alabart, Bargalló, Hélder Nunes i João -equip inicial-; Panadero, Marc Grau i Llorca.

DEPORTIVO LICEO: Serra, Ricart, Carballeira, Dava Torres i Rodríguez -equip inicial-; Manrubia, Bruno di Benedetto, Ciocale i Fran Torres.

GOLS: 1-0 (8') Bargalló. 1-1 (14') João. 2-1 (25') João. 3-1 (27') Bargalló 4-1 (44') João. 5-1 (48') João.

ÀRBITRES: M. Díaz i D. Cantos. Blava a Panadero.

FALTES: 8 del Barça i 14 del Deportivo Liceo.



L'abraçada de Bargalló, Hélder, João i Alabart ■ FCB

Joan Martí
BARCELONA

El Barça va començar ahir amb bon peu el *play-off* final al millor de cinc de l'OK Lliga i va derrotar per un contundent 5-1, amb gols de João (3) i Bargalló (2), el Deportivo Liceo, el vigent campió, al qual aquesta temporada té la mida presa. Els blaugrana, que no han perdut cap partit en aquesta lliga, van encarrilar el partit a l'inici del segon temps amb una sortida fulgurant i demà tindran l'oportunitat d'avançar-se per 2-0 un altre cop al Palau (19 h) en el comiat d'Hélder Nunes del públic amb la samarreta

La dada

El segon partit es jugarà demà al Palau (19 h), i el tercer, a Riazor el dia 15 (20.30 h)

blaugrana. La sèrie es traslladarà posteriorment a Riazor, l'escenari on es jugarà el tercer partit el di-

jous dia 15 (20.30 h).

Bargalló va avançar els blaugrana en el minut 8. Però el Liceo, sis minuts més tard, va aprofitar una bola morta per empatar el partit mitjançant Alex Rodríguez. Un error defensiu que va centrar el discurs en el temps mort del tècnic local, Edu Castro. De nou Rodríguez, gran especialista, va llançar a fora a un sol toc una directa per una targeta blava a Pana-

dero (17'). Amb aquest resultat es va arribar al descans.

La sortida del Barça va ser espectacular i va deixar el Liceo estabornit. João Rodrigues, quan només s'havien consumit set segons, va clavar el 2-1 rematant al segon pal una assistència marca de la casa de Bargalló. Dos minuts més tard, el mateix Bargalló va fer el 3-1. Alex Rodríguez va enviar la bola al pal, però el seu equip va cometre la desena falta. Martí Serra, però, va endevinar l'intent d'engany de Bargalló en la falta directa (30') que hauria pogut suposar la sentència. El visitant Fran Torres, en dues ocasions en el mateix contraatac (41'), va fer lluir de valent Sergi Fernández assistit per Manrubia, el jugador més perillós del seu equip, i va deixar clar que el Liceo encara no havia llançat la tovallola. Però el 4-1, amb João rematant com gairebé sempre al primer toc des de l'exterior una passada d'Alabart, va deixar el duel vist per a sentència. Tot i que João, en plena efervescència golejadora, va clavar el 5-1, també a un sol toc, assistit per Hélder Nunes. ■

Waterpolo. El canoner terrassenc de 22 anys, provinent del CN Sabadell, reforçarà el joc ofensiu del conjunt d'Elvis Fatovic

Sanahuja, més pólvora per a l'Atlètic Barceloneta

Xavier Agustí
BARCELONA

El Zodiak CN Atlètic Barceloneta, tercer en la fase final de la Champions de Belgrad, ha exhibit la millor defensa de la competició, però vol fer un pas endavant en el joc ofensiu i ahir va anunciar la incorporació d'un reforç de luxe, l'internacional Bernat Sanahuja (Terrassa, 2000), provinent del CN Sabadell i un dels joves valors del waterpolo català. Sanahuja ja va protagonitzar un traspàs sonat el 2020, quan als 19 anys va



Sanahuja, amb el casquet de l'Atlètic Barceloneta ■

pagar la clàusula de rescissió per desvincular-se del CN Terrassa i fitxar pel CN Sabadell. En aquestes tres temporades ha continuat

creixent i ha estat un dels artífexs dels grans resultats del conjunt dirigit per Quim Colet. Ara fa un pas més en la seva carrera amb la incorporació a les files del gran dominador del waterpolo català i estatal. "Estic molt content de formar part del Barceloneta. És una oportunitat única i espero seguir creixent com a jugador i guanyar molts títols." Sanahuja engrossirà el pes de l'equip mariner en la selecció espanyola, en la qual ja ha segellat un títol mundial i un subcampionat europeu. ■

BREUS

ATLETISME

Núria Gil i Natàlia González, cinquenes.

Les catalanes Núria Gil i Natàlia González Barrachina van signar el cinquè lloc amb la selecció espanyola en la classificació per equips de la modalitat de *trail* curt del mundial de muntanya, a Innsbruck. Gil va fer la prova de més a menys i va arribar 27a a la línia de meta després de cobrir els 45,2 km, amb 3.132 metres de desnivell positiu, en 5h37:05. González Barrachina va ocupar la 43a posició (5h48:34). En la competició masculina, Jan Margarit (5h41:15) va ser 102è i el conjunt espanyol es va classificar en vuitè lloc. ■