

## BREUS

### HANDBOL. ASOBAL

#### Fraikin-Barça al novembre

Barcelona. El Barça començarà la defensa del títol de l'Asobal el 9 de setembre a la pista del Bidasoa, i el Fraikin Granollers debutarà a casa contra el Nava. L'equip blaugrana arrencarà a casa el 19 de setembre contra el Conca i els vallesans faran el primer desplaçament a la pista de l'Anaitasuna. El derbi català de la primera volta es jugarà l'11 de novembre a Granollers en la desena jornada. El de la segona s'escenificarà al Palau Blaugrana el 13 d'abril en la 25a jornada. L'Asobal s'acabarà el 25/26 de maig. ■



Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya

## A l'estiu, apostem per la salut

Aquest cap de setmana, arribats a mitjan juliol, comencen les esperades vacances per a una bona part de la població. Quan arriba el moment de descansar de les activitats laborals, acostuma a ser també una excel·lent oportunitat per practicar esport i activitats a l'aire lliure sense les exigències del dia a dia.

En aquest article volem recollir una sèrie de consells que, en l'àmbit general, ens poden ajudar a gaudir de l'estiu d'una manera activa, en plenitud i prevenint lesions.

Una qüestió que, per exemple, sovint passa desapercibuda és la preparació de l'equipatge per desplaçar-nos a la nostra destinació de vacances. Les maletes de quatre rodes són les que menys molèsties o lesions generen, ja que el pes està més ben compensat. Quan hàgim d'aixecar les maletes, cal flexionar lleugerament els genolls. Aquesta acció, mal executada, pot provocar sobrecàrregues. I no siguem tímids, si ens cal és millor demanar ajuda per fer-ho entre dues persones com una alternativa encara més segura.

L'estiu pot ser també un moment per desplaçaments en cotxe, a vegades, força llargs. En aquest cas, especialment per a la persona que condueix, es poden produir lesions per males postures al volant i també per una posició inadequada en utilitzar els pedals del vehicle. Per evitar males postures perllongades, també cal fer parades cada dues hores, exercicis de relaxació muscular i hidratar-se convenientment. Millorarem el rendiment físic i també evitarem els riscos del cansament.

A l'estiu, tot sovint, ens marquem reptes que durant l'any no tenim ocasió de plantejar-nos. Per exemple, coronar cims al Pirineu o als Alps o fer el Camí de Sant Jaume. Per a aquest tipus d'esforços més exigents cal una preparació prèvia i recomanem consultar el fisioterapeuta per comprovar l'estat físic i definir quin serà el millor entrenament. Alguns consells bàsics són portar una motxilla lleugera, adequar la roba i el calçat al clima de la ruta, hidratar-se i fer descansos, com a mínim, cada dues hores.

Si ens hem decidit pels esports de muntanya, és clau planificar una ruta adequada al nostre estat físic i consultar la previsió meteorològica. Abans de començar, cal escalfar extremitats i tronc, sobretot per evitar les sobrecàrregues que pot provocar la motxilla. Exercitar turmells i enfortir cuixes és important per gaudir de la muntanya. Si la ruta és llarga, també és molt útil conèixer si hi ha fonts on poder reomplir aigua per evitar pesos.



Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya

**Tennis. Wimbledon.** Vondrousova i la virtuosa Jabeur se citen per demà per disputar el títol després de trencar els pronòstics contra Svitolina i Sabalenka

# Una final gens previsible

Joan Martí

BARCELONA / LONDRES

La txeca Marketa Vondrousova (42a de la WTA) va sorprendre en la primera semifinal del quadre femení de Wimbledon i es va desfer de la ucraïnesa Elna Svitolina amb més facilitat de la prevista per un doble 6-3 en un 1h15 i va fer història convertint-se en la primera dona que arriba a la final del torneig sense ser cap de sèrie. Vondrousova se les heurà demà en la gran final contra la tunisiana Ons Jabeur (6), que va posar damunt l'herba de l'All England Club tots els seus arguments tennístics i va batre la bielorussa Arina Sabalenka (2) per 6-7 (5), 6-4 i 6-3 en 2h19. Jabeur torna al partit decisiu després de caure l'any passat davant de la kazakha Elena Rybakina i jugarà la seva tercera final de gran eslam amb l'objectiu de trencar el gel. Campiona enguany a Austràlia i semifinalista a Roland Garros, Sabalenka perd de moment la possibilitat d'avançar Iga Swiatek al capdavant de la WTA.

### La ucraïnesa, esgotada

Svitolina, que es queda per tercera vegada a les portes de la final d'un gran eslam, va retornar a les pistes l'abril passat des-



Marketa Vondrousova i Ons Jabeur ■ EFE / EPA

### 1a semifinal

SVITOLINA	VONDROUSOVA
0	'Aces' 4
1	Dobles faltes 6
73%	% 1r servei 63%
21/44	Punts 1r servei 29/39
6/16	Punts 2n servei 8/23
3/6	Punts de 'break' 6/11
25/62	Punts restant 33/60
6/21	Punts a la xarxa 6/12
9	Punts guanyadors 22
24	Errors no forçats 25

### 2a semifinal

JABEUR (6)	SABALENKA (2)
3	'Aces' 10
3	Dobles faltes 5
62%	% 1r servei 64%
43/58	Punts 1r servei 55/77
23/36	Punts 2n servei 21/43
3/10	Punts de 'break' 1/3
44/120	Punts restant 28/94
6/11	Punts a la xarxa 13/22
28	Punts guanyadors 39
14	Errors no forçats 45

prés de ser mare l'octubre del 2022 i, molt motivada per la situació de guerra del seu país, a la qual havia fet referència explícita tant en les seves declaracions com negant la salutació al final dels partits a les rivals russes o bieloruses, havia descrit una trajectòria molt solvent a

l'herba londinenca. Fins al punt d'haver eliminat en els quarts de final la número 1, la polonesa Iga Swiatek. Ocupa el lloc 76è de la WTA a causa de la inactivitat i el seu rendiment fins ara havia estat superlatiu, antecedents que la situaven com a favorita. Però ahir se la va veure esgota-

**Dobles.** El català i l'argentí Zeballos es jugaran el títol contra Koolhof-Skupski (1)

## Granollers, a la gran final

J.M.

BARCELONA

Marcel Granollers i Horacio Zeballos (15) van derrotar per 6-4 i 6-3 en 1h09 els alemanys Kevin Krawietz i Tim Puetz (10) i jugaran demà la final del quadre de dobles de Wimbledon després d'haver perdut en les semifinals de l'obert d'Austràlia i de Roland Garros d'aquest mateix curs. Serà la ter-

cera final de gran eslam del jugador català, que havia arribat a la de Roland Garros 2014 al costat de Marc López i a la de l'obert dels Estats Units 2019 amb Zeballos. Els seus rivals seran el neerlandès Koolhof i el britànic Skupski (1) –números dos del rànquing ATP de dobles i parella de gran nivell–, que van superar l'indi Bopanna i l'australià Ebden (6) per 7-5 i 6-4. El català i l'argentí van fer ga-



Zeballos i Granollers en una imatge d'arxiu ■ EFE

la d'una gran eficiència i van segellar les dues pilotes de trencament de què van disposar i, molt fermes amb el servei, no van concedir cap oportunitat als rivals.

El partit, de fet, se'ls va posar ràpidament de cara quan van rendibilitzar la seva primera oportunitat i

da, sense espurna i massa vulnerable amb el seu servei, que va cedir sis cops –tres en cada set–. Vondrousova, eficaç i solvent, se'n va aprofitar i s'ha plantat a la seva segona final de gran eslam després d'haver-hi arribat el 2019 a Roland Garros, en la qual va perdre contra l'australiana Ashleigh Barty.

### Un partidàs

La bielorussa es va endur un primer acte sense trencaments resolt en un tie-break en el qual va ser més agressiva, atacant amb determinació els segons serveis de la seva rival i va aixecar un 2-4. Jabeur va signar un dels cops del partit amb un paral·lel de dreta sobre la pujada a la xarxa de la rival, però no en va fer prou.

Sabalenka va consumir, a més, el primer trencament del duel en el cinquè joc del segon parcial (2-3). Semblava que tenia el partit a la mà, però la tunisiana va renèixer i, amb dos breaks consecutius en el setè i el novè jocs, va forçar el tercer set. En l'acte definitiu, enfortida mentalment, es va mostrar inflexible amb un altre trencament. Amb la restada de revés paral·lel fent una destrossa sobre la dreta de Sabalenka, va segellar el triomf per 6-3 en la quarta pilota. ■