

Bàsquet. El montenegrí es retrobarà amb l'entrenador Ettore Messina

Nikola Mirotic, a Milà

Borja Sánchez
GIRONA

Nikola Mirotic (2,08 m, 1991) jugarà en l'Olimpia Milà la temporada que ve i dues més, fins al 2026. El montenegrí, a qui el Barça va rescindir el contracte que tenia fins al 30 de juny del 2025, es retroba-

rà amb l'entrenador Ettore Messina; amb qui va coincidir en el Madrid. En declaracions als mitjans del club italià, Nikola Mirotic va afirmar: "Estic molt feliç de formar part d'aquesta gran família de l'Olimpia Milà i contribuir a la competitivitat d'aquest gran equip." ■

 **Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

L'estiu (i la fisioteràpia) per lluitar contra l'estrès

L'estiu és també un bon moment per lluitar contra l'estrès. El moment en què moltes persones es poden permetre una aturada en el ritme diari es pot convertir també en el moment perfecte per tractar de treballar contra la fatiga. Moltes persones que tenen dolors específics a diferents parts del cos com, per exemple, l'esquena, el coll o les articulacions són conscients que la principal causa és l'estrès i l'angoixa. El problema d'aquest fet és que és complicat detectar-ho de manera autònoma i per això és essencial visitar l'especialista. Els fisioterapeutes ajuden a rebaixar i a poder gestionar el nivell d'estrès. La mateixa tensió del cos es pot eliminar amb un pla de tractament amb diversos exercicis.

La primera visita al fisioterapeuta és la més important, ja que allà és on coneixerà la situació personal del pacient i aleshores podrà seleccionar les tècniques més adients segons l'estat físic i anímic de cada persona. Així mateix, també et podrà recomanar sobre entorns favorables que fan que la problemàtica sigui més lleu. Entre els punts més importants en l'apartat físic, hi ha el fet de canviar de posició durant diverses vegades al dia, algunes tècniques de respiració i, lògicament, un programa d'exercici físic que és molt útil per millorar la qualitat de vida.

Anar al fisioterapeuta per tractar l'estrès té més beneficis: ajuda a l'estimulació dels músculs i a augmentar la flexibilitat, i, en definitiva, que no tinguis la musculatura tensa. Val a dir que els nostres especialistes no hi són només per tractar l'estrès, sinó que també hi són per a la seva prevenció. I com es pot prevenir? Anant a la consulta, donant al fisioterapeuta el màxim d'informació possible i, a partir d'aquí, aquest oferirà una sèrie d'estratègies per controlar determinades situacions estressants.

Per exemple, cada cop són més les persones que s'animen a fer exercici físic al carrer. És un aspecte molt positiu, però cal remarcar que s'ha de fer amb prudència, no cal anar de 0 a 100 en un dia, és millor anar a poc a poc. No cal que sigui un esport en concret, es poden fer moltes altres activitats, però a l'hora de triar és rellevant que en seleccionis un que et diverteixi.

Mai no s'ha de parar de parlar de l'activitat física. Mentre quedi un lector sedentari que encara no hagi descobert els avantatges de moure's, hi insistirem.

 **Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

Atletisme. Jaël-Sakura Bestué ha estat seleccionada en tres proves, els 100 m, els 200 m i els 4x100 m. Es disputarà del 19 al 27 d'agost

Dotze catalans convocats pel mundial de Budapest

A.C.
BARCELONA

La representació catalana en el mundial de Budapest serà de 12 atletes, set en la categoria femenina i cinc en la masculina. El seleccionador espanyol Pepe Peiró va donar ahir la llista de convocats per a aquest campionat del món, que es disputarà del 19 al 27 d'agost. La selecció espanyola està formada per 56 atletes, i per primera vegada hi haurà més presència en la categoria femenina, amb 29 representants, que en la masculina, amb 27.

En la categoria femenina les catalanes que han estat convocades són la santcugatena Jaël-Sakura Bestué, que farà tres proves: els 100 m, els 200 m i el relleu 4x100 m. Per primera vegada una atleta estatal farà el doblat en la velocitat. La banyolina Esther Guerrero disputarà els 1.500 m; la vallencina Marta Galimany i la fondista de Sant Joan de Vilatorrada, Meritxell Soler, estaran en la marató; la saltadora de l'Hospitalet de Llobregat, Maria Vicente, ha estat convocada en el triple, i la mataronina Raquel González i la terrassenca Cristina Montesinos, en els 35 km marxa. En la categoria masculina aniran al mundial de Budapest el palamosí Adel Mechaal en els 1.500 m, el lleidatà Ayad Lamdassem



Bestué, en el míting Ciutat de Barcelona ■ XAVI BALLART / FCA

Els seleccionats

Els catalans

Jaël-Sakura Bestué (FCB).....100 m, 200 m i 4x100 m
Esther Guerrero (N. Balance) 1.500 m
Marta Galimany (Adidas).....Marató
Meritxell Soler (Avinent Man.) Marató
Maria Vicente (Nike).....Llargada
Raquel González (Ind.)...35 km marxa
Cristina Montesinos (Piél.)...35 km m.
Adel Mechaal (Indep.).....1.500 m
Ayad Lamdassem (Asics).....Marató
Ibrahim Chakit (Bikila).....Marató
Jaime Guerra (Cornellà Atl.) Llargada
Bernat Erta (New Balance) .4x400 m

i el vilafranquí Ibrahim Chakit en la marató, el saltador de Sant Boi de Llobregat Jaime Guerra en la llargada i el lleidatà Bernat Erta en el relleu de 4x400 m.

Aquesta llista de la selecció espanyola es podria ampliar fins al 7 d'agost. Hi ha diversos atletes estatals, entre ells les catalanes Laura Redondo en el martell i Maria Vicente —que ja està en el triple—, en la llargada, que podrien ser seleccionats. Les dues compleixen els criteris de rendiment de la federació espanyola i per poder entrar en la llista necessiten estar entre les que poden ser escollides en el rànquing de la World Athletics en les seves proves. Actualment estan fora per poc, però sempre hi ha algunes baixes i les dues podrien pujar posicions i ser seleccionables i anar al mundial. ■

La indignació de Pol Retamal per quedar fora

El velocista Pol Retamal ha expressat de manera contundent la seva indignació per haver quedat fora de la llista del mundial per segon any consecutiu. El vilafranquí ha fet un comunicat a les xarxes socials en què expressa la seva protesta: "per l'exclusió injusta i reiterada" dels campionats importants, i diu que la seva dedicació a l'atletisme mereix un tracte "just i transparent".

Natació. Toni Ponce en el 200 m estils i Marian Polo en el 4x100 m estils mixt són segons en el mundial paralímpic de Manchester

Plata per a Ponce i Polo

A.C.
BARCELONA / MANCHESTER

Toni Ponce va guanyar la medalla de plata en els 200 m estils SM5 en el mundial paralímpic de Manchester. El vilafranquí va fer un temps de 2:50.25 i va ser superat pel xinès Jincheng Guo, que amb 2:46.55 va batre el rècord

del món que tenia el català. Marian Polo va formar part del relleu de 4x100 m estils mixt 49 punts, que va ser segon amb 4:28.10, que és un nou rècord estatal.

Àlex Villarejo va guanyar la seva primera medalla en un mundial esportiu tercer en els 100 m braça SB12 amb 1:11.09,

que és un nou rècord d'Espanya. També va ser tercera Sarai Gascón en els 100 m lliures S9 amb 1:03.50. Emma Feliu va finalitzar en la quarta posició dels 100 m esquena S13 amb 1:14.09, mentre que en els 100 m lliures S9 Ariel Schrenck va ser quart amb 57.42 i Jacobo Garrido, setè amb 58.19. ■



Toni Ponce amb la seva medalla en el mundial ■