

BREUS



Stefan Dordevic ahir a Esplugues ■

BÀSQUET

**Els primers a arribar a Girona.** Stefan Dordevic i Sergi Martínez, dues de les set cares noves per al curs que ve, van passar les proves físiques a la clínica Diagonal. "Miro de competir al màxim en una de les principals lligues, això em motiva a continuar treballant", va dir el pivot serbi (2,06 m, 1998). L'aler de Rubí (2,02 m, 1999) cedit pel Barça va afirmar: "He tingut la sort de sentir a parlar molt bé del club. És una oportunitat per fer créixer el projecte i créixer jo com a jugador." ■

**Zsombor Maronka, al Neptunas lituà.** L'aler hongarès (2,08 m, 2002) jugarà la temporada vinent al Neptunas de Lituània cedit per la Peña, amb qui té contracte signat fins al 2027. Maronka ja va acabar la temporada passada al Betis també sent verd-i-negre. Hi va jugar 17 partits amb 3 punts, 1,4 rebots i 2,8 de valoració en 11 minuts de mitjana al club sevillà, descendit a la LEB Or. ■

**Ciclisme.** L'esportista paralímpic es queda a mig minut del podi. Cullell acaba setè en el BTT XCO de pista curta

# Venge és quart en la 'crono' del mundial

A.C. BARCELONA / GLASGOW

Christian Venge i el seu guia Eloy Teruel en el tàndem van acabar en la quarta posició de la prova paralímpica de la contrarellotge categoria B del mundial que es disputa a Glasgow. El català i el murcià van completar els 28,2 quilòmetres amb un temps de 33:39.90 i es van quedar a 50.77 segons dels campions mundials, els neerlandesos Tristan Bangma i Patrick Boss, que van guanyar amb 32:49.13. Christian Venge sempre va estar en el quart lloc en els dos temps de pas i es va quedar a més de mig minut de la tercera plaça del podi, que va ser per als francesos Elie de Carvalho i Mickael Guichard (33:06.81). El català va ser cinquè en la contrarellotge del mundial de l'any passat. En aquest encara ha de disputar dissabte la prova en ruta.

Jofre Cullell va aconseguir una gran setena posició en la cursa elit de BTT XCO de pista curta, venint des del darrere. El corredor de Santa Coloma de Farners es va quedar a vuit segons del campió, el neozelandès Samuel Gaze, que va guanyar a l'esprint el francès Victor Koretzky (20:27). Jofre Cullell va acabar amb 20:35 i en les deu voltes al circuit mai no va estar més lluny d'onze segons dels pri-



El tàndem de Christian Venge en el mundial ■ @RFECICLISMO

mers.

En BTT XCO júnior femení Marta Cano va acabar en una molt bona dotzena plaça amb 1h12:06. La catalana va acabar a 4:29 de la campiona mundial, la canadenca Isabella Holmgren (1h07:37). Marta Cano va ser regular i durant tota la cursa va estar entre l'onzena i la catorzena plaça. En la mateixa prova júnior masculina Carlos Gámez va ser el 54è i Martí Carrillo el 62è.

En el trial elit femení Alba Riera va ser tercera de la semifinal amb 630 punts i es va classificar per a la final de demà. El millor resultat va ser per a la madrilenya Vera Barón amb 750 punts, els mateixos que l'alemanya Nina Reichenbach. Les sis primeres disputaran la final. En

júnior 20 polzades Víctor Pérez també es va classificar per a la final després de ser quart amb 780 punts, els mateixos que el francès Robin Berchiatti. Martí Rusiñol va ser el divuitè amb 420 punts.

**Dygart sorprèn**

En la contrarellotge elit femenina la victòria va ser per a la nord-americana Chloe Dygart, que va sorprendre totes les rivals i es va imposar amb 46:59.80. Segona va ser l'australiana Grace Brown a 5.67 segons, i la tercera, l'austríaca Christina Schweinberger, va entrar a 1:12.95. Chloe Dygart, que va explicar que no es trobava bé i que va estar a punt de no sortir, va ser campiona de contrarellotge l'any 2019. ■

**Bàsquet. Lliga Femenina.** L'escorta, que està lesionada, deixa de ser jugadora de l'Spar Girona després de dos anys sent-ne l'estrella

# Gardner, adeu a l'Uni

Borja Sánchez GIRONA

L'Spar Girona i Rebekah Gardner (1,85 m, 1990) no continuaran de bracet malgrat que l'MVP de la lliga fa dos anys tenia signada una renovació fins al 2024 que no va anul·lar dins els terminis acordats amb l'Uni. La californiana

es va lesionar el peu esquerre al maig amb les Chicago Sky, i havent passat per la sala d'operacions, no s'hauria pogut incorporar fins al desembre o al gener. El conveni de la WNBA, a més, feia que en cas que l'equip gironí arribés a la final de la lliga, Gardner no la pogués jugar.

"Tot i que sabem que és

una jugadora excepcional, no hem pogut arribar a un acord", es resignava Laia Palau, la directora esportiva de l'Uni, que du cinc incorporacions i que en farà dues més. L'Spar, a més, recupera Magali Mendy, que va ser mare, i té Iratxe Etxarri en procés de rehabilitació de la lesió que es va fer al febrer. ■



Gardner ■ QUIM PUIG

BREUS

ATLETISME. EUROPEU SUB-20

## Gran sisè lloc de Fernández

Jerusalem. La catalana Daniela Fernández va acabar en un gran sisè lloc en el disc de l'Europeu sub-20 que es disputa a Jerusalem amb 50,66 m, que és la seva marca personal. ■



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

## La salut dels joves i el perill del mòbil

El 12 d'agost se celebra el Dia Internacional de la Joventut, un moment que serveix per reflexionar sobre el potencial dels joves i la seva força com a element de canvi per una societat millor. La salut dels joves és un dels aspectes que més en compte s'han de tenir per poder garantir que la seva qualitat de vida i benestar els permet afrontar els reptes que tenen al present i preparar-los per al futur. Des de la fisioteràpia, l'enfocament cap a la gent jove és un àmbit molt interessant. Les consultes cada cop reben un major percentatge de menors de 18 anys que poden venir per diferents raons. Una de les més habituals són les lesions musculoesquelètiques, fruit molt sovint de la pràctica d'esports. També, depenent del nivell de competició, aquestes visites al fisioterapeuta poden ser per millorar les dinàmiques de recuperació o preparació vinculades a pràctiques més exigents com poden ser seleccions nacionals, etc.

Però, a part d'aquest tipus de consultes que han estat les més tradicionals, estem veient, per exemple, més casos de l'anomenat *text-neck*. Aquest és el terme amb què designem l'afecció provocada per la posició en flexió cervical que adoptem a l'hora de fer servir el telèfon mòbil i les repercussions que pot tenir en la salut del coll dels joves i, en aquest cas, també dels no tan joves. L'ús continuat del mòbil genera una gran tensió muscular a la zona cervical. Es tracta d'un esforç extra que fa la nostra columna durant diverses hores al dia i que amb el temps té conseqüències per a la salut. La flexió cervical mantinguda en el temps suposa una sobrecàrrega inusual a les vèrtebres i a les parts toves de la zona. Les contractures que apareixen a causa de la tensió a què està sotmesa la columna cervical i la seva musculatura, poden acompanyar-se de rigidesa i dolor a la zona que provoqui cefalees o marejos. Al final, aquestes males postures, a mitjà i llarg termini, poden acabar generant discopaties i, amb els anys, degenerar en hèrnies.

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya centra rà en aquest tema una de les ponències de la Jornada de Fisioteràpia Neuromusculoesquelètica, que arriba a la seva onzena edició i que tindrà lloc el 10 de novembre a Barcelona. Tenint en compte que, com diu un informe d'Unicef, un de cada 3 joves fan un ús addictiu al mòbil, el risc de patir aquest tipus de patologies és molt alt i amb efectes nocius sobre la qualitat de vida en edat adulta. La fisioteràpia és important, d'una banda, per continuar treballant i desenvolupant tècniques que permetin que les persones que ho pateixen es recuperin, i, d'altra banda, i igual d'important, fent una tasca preventiva de promoció de la salut i de l'ús saludable del mòbil per tal de protegir la columna cervical dels nostres joves.



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya