

BREUS

FUTBOL SALA.

L'Industrias i el Barça inicien la lliga amb ganes de victòria

Barcelona. El Barça i l'Industrias inicien aquest vespre la competició de lliga amb la intenció de sumar les seves primeres victòries. El conjunt colomenc jugarà a casa contra el Mallorca Palma (20.45 h), l'actual campió de la Champions, i està amb moltes ganes després de la bona pretemporada que ha fet. El Barça, el campió de lliga, visitarà el Xota navarrès (21 h) i vol iniciar amb un triomf la defensa del títol. El recent fitxatge, Álex Yepes, que substitueix el lesionat de llarga durada Ferrão, no debutarà a Pamplona. ■



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Salut a les escoles

Malgrat que a molts i a moltes els costarà, les vacances escolars arriben a la seva fi. Torna un nou curs per a, aproximadament, un milió de nens i nenes d'entre 3 i 16 anys. En aquest segment d'edat, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya desenvolupa el projecte *Salut a les escoles*, que té com a objectiu principal explicar de manera didàctica i il·lustrativa la relació entre el dolor musculoesquelètic i el risc de lesions amb el sedentarisme i la prolongació del temps d'inactivitat.

Els principals consells que expliquen els fisioterapeutes estan centrats en la importància de fer activitat física cada dia, ja sigui córrer, saltar, jugar... Cal tenir en compte que fins als 17 anys els músculs necessiten un mínim d'una hora d'activitat diària per tal que el creixement es desenvolupi de la manera més òptima possible. D'altra banda, és essencial evitar passar moltes hores asseguts, i si cal fer-ho, cal pensar a estirar les cames i aixecar-se cada certa estona. Una altra cosa vital, tot i que en aquest cas no sigui res relacionat amb l'aspecte de l'activitat física, és el descans, perquè cal dormir un mínim d'entre vuit i nou hores per tal de tenir els nivells òptims d'energia i salut el dia següent.

Els fisioterapeutes que han participat en el programa han rebut un *feedback* molt positiu, també per part de la comunitat educativa, que els ha ofert facilitats a cada moment perquè les activitats es fessin sense cap mena de problema, i ajudant que la resposta dels alumnes fos activa.

El sedentarisme és un dels principals perills per a la salut de la gent jove, ja que implica un empitjorament del to muscular i l'activitat cardiorespiratòria, i la salut dels ossos no seria l'òptima. Entre d'altres consells, el programa *Salut a les escoles* recomana pujar les escales de casa o del col·legi evitant l'ascensor. Aquest exercici aporta molts beneficis perquè fa treballar els músculs de les cames i s'aconsegueix una millora en la freqüència cardíaca i en la capacitat pulmonar. Un altre punt essencial és practicar un esport que agradi pel punt de motivació que comporta. Durant el temps que es fa qualsevol cosa física, a la vegada s'està limitant el temps davant de les pantalles. Aquest i altres consells es poden consultar també en el web del Col·legi dintre de l'apartat de *Salut a les escoles*.



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

GP de Catalunya. Pecco Bagnaia arriba al Circuit de Barcelona-Catalunya com a gran favorit, per bé que no ha pujat mai al podi a Montmeló

Té el sant de cara però vol tocar de peus a terra

Valentí Fradera
MONTMELÓ

No està pas tot el peix venut, perquè el mundial de MotoGP afronta una segona meitat del curs frenètica –deu curses en tretze caps de setmana–, però el lideratge de Pecco Bagnaia sembla inabastable. En les últimes cinc curses, ha acabat sempre primer o segon. Es deu sentir imparable... “No, sento que m’ho passo bé, que em trobo molt bé amb l’equip i que millorem cada vegada”, va verbalitzar ahir, per mirar d’espolsar-se la pressió del damunt. Però és el gran favorit del GP de Catalunya, que engega avui amb les primeres sessions d’entrenaments de les quatre categories.

Traçat a mida

Per si no fos prou, el Circuit de Barcelona-Catalunya sembla fet a mida de la Ducati, amb una llarga recta i revolts llargs i ràpids, que dibuixen un traçat fluid que fa brillar la Desmosedici. Tanmateix, en deu anys en el mundial el seu millor resultat a Montmeló és un modest sisè lloc. “És un dels meus circuits preferits, però no hi he aconseguit mai un bon resultat. Miraré de redreçar-ho. Si treballem bé, podem ser ràpids i competitius.” Val a dir que l’any passat el van tirar en el primer revolt sense tenir-hi culpa ni pecat.



Bagnaia fa veure que es posa les mans al cap ■ MIQUEL ROVIRA

Jordi Torres, líder en MotoE

El GP de Catalunya és la penúltima cita del curs de MotoE, el campionat de motos elèctriques. El líder de la general és el rubinenc Jordi Torres, amb dues victòries en les dotze curses disputades (cada cap de setmana se’n fan dues, el dissabte). “L’objectiu és fer dues bones curses per jugar-nos el títol en l’última cita, a Misano”, deia ahir. No ho tindrà fàcil, perquè

els seus rivals són Mattia Casadei i Matteo Ferrari, tots dos italians, que la setmana que ve correran també a casa. Torres, de 36 anys, és dos cops campió de MotoE, però enguany la categoria elèctrica té rang de campionat del món. El pilot català corre en l’equip Aspar, amb el qual va fer les dues primeres curses de Moto2, tot substituint Izan Guevara, lesionat.

Protagonistes

“He millorat molt. Som vuit pilots amb la mateixa moto i això ens ajuda a entendre-ho tot”

Pecco Bagnaia
DUCATI

“Aquí ho puc fer bé. L’objectiu és lluitar per la victòria, tot i que encara hem de polir les sortides”

Aleix Espargaró
APRILIA

Entre els pilots catalans, l’alternativa al cap de files de Ducati pot venir de les Aprilia d’Aleix Espargaró i Maverick Viñales. El de Granollers ha girat full de l’error que l’any passat li va costar el segon lloc (va tallar el gas quan encara faltava una volta). No s’ha estat de fer-ne befa, amb una inscripció al casc, en anglès, que li recorda que ha de fer “una volta més”.

Alex Rins continua de baixa per lesió, però Marc Márquez torna a Montmeló després de ser-hi absent l’any passat. Però no les totes. “Els revolts llargs, amb tracció i inclinats són el nostre punt dèbil, i el Circuit és així”, reconeix el pluricampió de Honda. A Bagnaia això no l’amoïna gens. A Montmeló té el sant de cara i ho sap, encara que no ho digui. ■

Bàsquet. Mundial. Espanya s’enfronta a una difícil Letònia en l’inici de la segona fase

La importància de començar molt bé

A.C.
BARCELONA

La selecció espanyola inicia la segona fase molt conscient de l’importància del primer partit del grup L contra Letònia (11.45 h). Una victòria ja els classifica per als quarts

de final i no haurien de dependre del resultat del segon enfrontament del grup de diumenge contra el Canadà (15.30 h), amb qui està empatada a punts.

El seleccionador estatal, Sergio Scariolo, va explicar: “El torneig ha arri-

bat a un punt molt alt d’importància, és un partit quasi decisiu i com a tal l’hem d’afrontar.” El tècnic va comentar que molts jugadors de l’equip ja han passat per aquests partits decisius, però altres no i els han d’ajudar a afrontar-ho. Sergio Scariolo també va destacar la potència del seu rival i va dir que el partit contra Letònia serà força difícil: “Per l’estructura de l’equip rival, per la seva competitivitat i la seva força i qualitat, segurament hi haurà uns quants moments complicats.” ■

BREUS

PÀDEL

Sainz cau en els vuitens de Finlàndia. La barcelonina Lucía Sainz i la murciana Patricia Llaguno van quedar eliminades en els vuitens de final de l’Open 1.000 de Finlàndia. Era el seu primer torneig com a parella i van ser derrotades per 6-4, 2-6 i 0-6 per la granadina Lucía Martínez i la jugadora de Salamanca Carmen Gonenaga. ■