

BREUS

MOTOR. MOTO GP

Márquez diu que en el circuit d'Assen tornen a la realitat

Barcelona. Marc Márquez va explicar en la roda de premsa anterior al GP del Paísos Baixos d'aquest cap de setmana que en el circuit d'Assen tornaran a la realitat. El recent guanyador del GP d'Alemanya va manifestar: "La victòria ha arribat en un moment crucial i ens ha portat molt ànims, però aquí tornarem a la nostra situació real." El cerveri va dir que serà una cursa per continuar treballant i millorant el seu pilotatge i que en cap cas no serà com a Sachsenring perquè "l'aspiració és acabar entre els deu primers, no més". ■



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Comença el Tour de França, s'omplen les carreteres

El 26 de juny, a la ciutat de Brest, a la Bretanya, començarà el Tour de França. Des del 1903, i només interrompuda per guerres o pandèmies, aquesta cursa és el punt culminant del calendari ciclista internacional. L'efecte del Tour també es nota a les nostres carreteres, amb l'arribada del bon temps i les vacances, més ciclistes amateurs es llancen a fer les seves rutes d'esport i descoberta. Des de la fisioteràpia ens sembla una pràctica esportiva excel·lent, que, com totes, també val la pena fer-la amb la suficient preparació i precaució per evitar lesions.

El ciclisme és un dels esports més practicats a casa nostra i un esport que millora la nostra salut cardiovascular i musculoesquelètica. Com a pràctica és molt repetitiu, amb els gestos associats al pedaleig, la postura, la velocitat, en els quals també afecta la superfície de la pràctica, sigui asfalt o muntanya. En tots dos casos és molt important respectar una bona postura per evitar lesionar-se i tenir un bon estat musculoesquelètic de l'esquena i un gran control de la musculatura abdominal i cervicodorsal. Cal prendre, per tant, precaucions perquè el nostre cos no pateixi per culpa d'aquesta repetitivitat pròpia de l'esport.

Les lesions més habituals que pot generar la pràctica del ciclisme són al genoll (pel moviment continu de flexió sobre el pedal), el peu (per la pressió que es genera durant el pedaleig), l'esquena (per forçar alguna posició que pot afectar la zona lumbar) i les cervicals (per una mala postura sobre el seient de la bicicleta). Algunes d'aquestes lesions poden tenir a veure amb el condicionament de l'eina bàsica d'aquest esport, la bicicleta. És clau que l'esportista, ja sigui per fer més o menys quilòmetres amb més o menys dificultat, tingui sempre un bon acoblament postural, amb el seient a l'altura correcta i el manillar també adaptat a les necessitats. Aquest ajustament mecànic és fonamental per evitar riscos innecessaris i ens farà gaudir més de l'experiència.

Com a consell també genèric, el ciclisme requereix d'una bona forma física global per ser practicat. Especialment si només el practiquem de manera puntual, ara que arriben les vacances i el bon temps després d'un període sedentari, és recomanable abans passar pel gimnàs i treballar amb dispositius per preparar la sortida a la carretera. El consell de la teva o el teu fisioterapeuta també servirà per fer un bon escalfament previ i per recordar-te que les sessions posteriors et serviran per recuperar i evitar càrregues.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
cfc@fisioterapeutes.cat
www.fisioterapeutes.cat

Atletisme. El campionat d'Espanya s'inicia avui a Getafe amb catalans com Redondo, Mechaal i Ezzaydouni buscant assegurar el bitllet a Tòquio

Títols, mínimes i punts de rànkning per anar als Jocs

A.C. BARCELONA

Les tres jornades del campionat d'Espanya que s'inicia avui a Getafe serviran per repartir els títols estatals, però també perquè els darrers atletes busquin les mínimes per disputar els Jocs Olímpics o per sumar més punts i millorar la seva posició en el rànkning mundial per poder anar a Tòquio. Hi ha una bona representació d'atletes catalans, ja que la federació catalana, amb 101, és la que n'ha inscrit més.

Entre els que buscaran el títol i demostrar que estan en forma per anar als Jocs Olímpics, ja que ja tenen la mínima, hi ha Adel Mechaal, que arriba sense marca a l'aire lliure després d'una bona campanya de pista coberta. Està en un cas semblant Ibrahim Ezzaydouni, que té mínima en els 8.000 m obstacles i no ha competit en tot l'any per una lesió. En l'estatal haurà de demostrar com està de forma i lluitar amb tres atletes més que també tenen mínima. Laura Redondo ha demostrat en les últimes setmanes que està en un gran moment de forma i ha fet el rècord d'Espanya. Ha de buscar revalidar el títol de l'any passat i fer una bona marca per sumar punts per al rànkning mundial i entrar entre les que aniran a Tòquio per



Laura Redondo, a l'esquerra, i Adel Mechaal ■ EFE / VÍCTOR LERENA

Centrades

Guerrero defensa només el títol dels 1.500 m i Vicente fa dues proves individuals

aquesta llista sense tenir la mínima.

Esther Guerrero està completament centrada en els 1.500 m i només defensarà aquest títol enguany. L'any passat va fer un històric doblet gua-

nyant també els 800 m, però a Getafe només farà els 1.500 m, en què ja té la mínima olímpica. Maria Vicente no disputarà l'heptatló i sí que farà dues proves individuals, en què lluitarà pel títol. Disputarà la llargada i ha estat la revelació de l'any en els 200 m i arriba com la líder de l'any de la distància. La màxima rival serà Jaël Bestué, que defensa el títol i ha tornat després d'una llarga lesió.

També buscaran revalidar el títol estatal que van aconseguir l'any passat

Sara Gallego en els 400 m tanques, Bernat Erta en els 400 m i Abdessamad Oukhelfel en els 5.000 m.

L'última del 4x400 m

En l'estatal els relleus seran per clubs i l'equip estatal de 4x400 m masculí i femení tindrà l'última oportunitat de fer una marca per anar als Jocs per rànkning el dimarts 29 a Castelló, el mateix dia que es tanca la llista. En l'equip femení estan convocades Sara Gallego i Carmen Sánchez i en el masculí, Bernat Erta. ■

Esther Guerrero és escollida millor atleta de l'any 2020

Esther Guerrero va ser escollida millor atleta de l'any 2020 i va recollir el premi en la Gala de l'Atletisme que es va fer a Getafe com a prelude del campionat d'Espanya, que s'inicia demà. La banyolina era una de les tres finalistes juntament amb Teresa Errandonea i Irene Sánchez Escrbano. És la primera vegada que guanya aquest guardó. "Per mi el 2020 va ser increïble, el millor any fins ara. Em vaig entrenar molt bé gràcies al meu entrena-

dor, que també ha recollit el seu premi.

Quan estàs en el moment s'ha d'aprofitar, i ho vaig aprofitar i és indescriptible, aquella sensació", va explicar. En la categoria masculina el guanyador del premi al millor atleta de l'any 2020 va ser Orlando Ortega. Sara Gallego va ser la millor atleta femenina de la



categoria sub-23, i en sub-20 els dos premiats van ser Maria Vicente, que no hi va assistir i Bernat Erta. Rosa Escrbano va ser la millor atleta

màster femenina i el tècnic Joan Leonart va rebre el premi al millor entrenador, compartit amb José Luis Mareca. La federació catalana va ser la millor federació autònoma i va recollir el premi el seu president, Joan Villuendas. En l'apartat de mitges maratons, es va premiar l'Edreams Mitja Marató de Barcelona. Ayad Lamdassem ho va ser pel seu rècord d'Espanya de marató. No hi va ser present. ■