

## BREUS

### WATERPOLO

**Un triomf i una derrota contra els EUA.** La selecció espanyola femenina va finalitzar una estada a Long Beach (EUA), en la qual va guanyar per 9-5 amb Laura Ester molt inspirada en la porteria i va perdre per 11-10 en dos amistosos contra els totpoderosos Estats Units. En el segon, Judit Forca va fer quatre gols. ■

### POLÍTICA ESPORTIVA

**Beques al CAR.** Esportcat ha entregat un diploma acreditatiu de la beca que els esportistes del CAR de Sant Cugat reben de la Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física durant la temporada 2022/23. Esportcat destina aquest curs més de 4,8 milions d'euros per acompanyar aquestes figures i ajudar-les a obtenir resultats. ■

## Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

### Un Nadal actiu

Nadal és un moment especial de l'any. Les festes s'acumulen durant més de deu dies i, amb les celebracions, els dinars i sopars familiars o amb amics en els quals hi ha un cert risc d'excés en tot moment. I és molt possible que passem més hores asseguts a taula compartint converses i menjar que practicant activitat física. Així i tot, la recomanació constant és la d'un model de vida actiu i saludable i Nadal també pot ser un bon moment per estar actiu.

Caminar és una de les activitats més barates i recomanables que tenim al nostre abast. Incorporar a la rutina d'aquests dies una passejada amb la família o les amistats d'entre trenta i seixanta minuts serà suficient per activar el nostre sistema cardiovascular i mantenir un bon estat de mobilitat de les nostres articulacions i musculatura.

Si ets d'aquelles persones que practiquen l'atletisme de manera habitual, és un bon moment per participar en curses com la de Sant Silvestre, una tradició arrelada que cada cop més es pot gaudir en moltes de les nostres ciutats el darrer dia de l'any. La participació en aquestes curses és una bona forma d'acomiar l'any fent activitat física. Recordar fer un bon escalfament, una bona hidratació i els estiraments que has après amb el teu o la teva fisioterapeuta de referència. El treball d'elasticitat i flexibilitat de les fibres musculars t'ajudarà a prevenir lesions.

Durant els dies assenyalats, en què pot haver-hi dinars abundants i llargues estones de sobretaula, és recomanable fer canvis de postura, aixecar-se de la cadira o el sofà, moure les articulacions principals i, per què no, fer alguna activitat en família que impliqui moviment. Els més petits ho agrairan!

Són dies on modifiquem notablement la nostra dieta, els menjars acostumen a ser més copiosos; tot i això, cal tenir cura d'una bona hidratació, i en la mesura que es pugui, fer algun àpat saludable i menys abundant que evitarà el restrenyiment, la retenció de líquids i un augment de pes no esperat i que pot incidir en el nostre estat físic.

Amb una simple pauta d'exercicis de deu minuts al dia que impliquin la mobilitat de braços, cames, columna... i estiraments musculars, podem combatre el sedentarisme d'aquests dies i ajudar que el nostre cos estigui àgil i en bon estat.

## Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

**Política esportiva.** El ple del Senat hi va introduir esmenes de Junts, ERC, el PNB i el PSOE, entre d'altres, proposades per la UFEC i per les federacions

# El Congrés aprova la nova llei de l'esport estatal

L'Esportiu  
BARCELONA

El ple del Congrés va aprovar ahir la nova llei de l'esport estatal, que substituirà l'anterior, del 1990. Des de la Unió de Federacions Esportives de Catalunya, el president, Gerard Esteva, va declarar: "Estem satisfets de la feina feta per corregir la llei. En la primera proposta de la llei estava en risc no només el futur de l'esport català, sinó l'estat de les autonomies i les seves competències, el futur de la projecció internacional del nostre país, i els nostres drets i llibertats."

El text ha hagut de retornar al Congrés per ser sotmès a l'aprovació final, després que el ple del Senat aprovés el 13 de desembre passat set esmenes de Junts, tres d'ERC, quatre de Compromís, una del PNB, cinc del PP, quatre del PSOE, tres esmenes de Més Madrid, una de l'Agrupació Socialista Gomera i cinc esmenes transaccionals de diversos grups.

Entre les modificacions



Acte de la UFEC contra la llei estatal ■ ORIOL DURAN

presentades a la cambra baixa, n'hi ha que provenen de les reivindicacions i propostes de la UFEC. Una de les més destacades és la que fa referència a la integració gratuïta de les federacions autonòmiques en les estatals. "Les federacions autonòmiques són les que suporten el cost i dediquen esforços al creixement de l'esport de base. Establir obligacions econòmiques era una extorsió per finançar luxes de les estatals sense que aportessin cap contraprestació a l'esport de base", explica Esteva.

Un altre aspecte preocupant per a les federacions catalanes era la seva autonomia en l'organització de competicions supraautonòmiques i internacionals, ja que el text original establia la necessitat del permís previ del CSD. En aquest sentit, i a proposta d'Esquerra Republicana, es va suprimir el requisit d'aquesta autorització.

D'altra banda, les seleccions catalanes podran continuar participant en competicions internacionals sense l'autorització prèvia del CSD, ja que, a

proposta de Junts per Catalunya i d'Esquerra Republicana, també es va eliminar aquest requisit.

### Per una llei justa

Des que el Consell de Ministres va aprovar la tramitació parlamentària de l'avantprojecte de llei de l'esport estatal a finals del 2021, la UFEC ha seguit de prop la qüestió.

Les federacions esportives i la UFEC van redactar les propostes d'esmenes, defensades i aprovades gràcies a Junts per Catalunya, Esquerra Republicana de Catalunya, el PNB i el PSOE. En el marc de les accions reivindicatives contra la llei, la UFEC va convocar un acte el 29 de novembre, darrer dia per presentar les esmenes al Senat, a l'estació del Nord de Barcelona, on les 71 federacions catalanes van fer una crida a la defensa dels seus drets, en perill pel nou text. La Unió de Federacions Esportives de Catalunya vol expressar el seu agraïment a tots els partits polítics que han fet possible les modificacions d'aquesta llei. ■

**Vela.** La ucraïnesa i el neerlandès són els vencedors de la 46a edició de la regata, disputada des de dilluns a Palamós i que ahir es tancava sense poder sortir al mar per la falta de vent

# La Christmas Race, per a Naumenko i Schraffordt

B.S.  
PALAMÓS

La ucraïnesa Sofiia Naumenko i el neerlandès Hidde Schraffordt en l'ILCA 6 femení i masculí, respectivament, són els vencedors absoluts de la 46a Christmas Race, disputada des de dilluns a Palamós. Naumenko s'endú el trofeu Manuel Albalat a la millor tripulació olímpica i Schraffordt, el trofeu Diputació de Girona a la millor tripulació juvenil.

El neerlandès Hieke



Sofiia Naumenko i Hidde Schraffordt ■ ALFRED FARRÉ

Schraffordt (ILCA 4), el suec Jonathan Llado (Europa) i Marc Mesquida i Ramon Jaume (420) completen el palmarès després d'una última jornada en què la falta de vent impedia als 400 participants sortir al camp de regates.

L'entrega de premis era amb Jordi Masquef (Diputació), Joan Barba (Ajuntament), Josep Maria Isern (Federació), Eduard Sallés i Miquel Aviñó (CN Costa Brava Vela Palamós) i Carles Arnall (Fecotur), a l'Espai del Peix. ■