

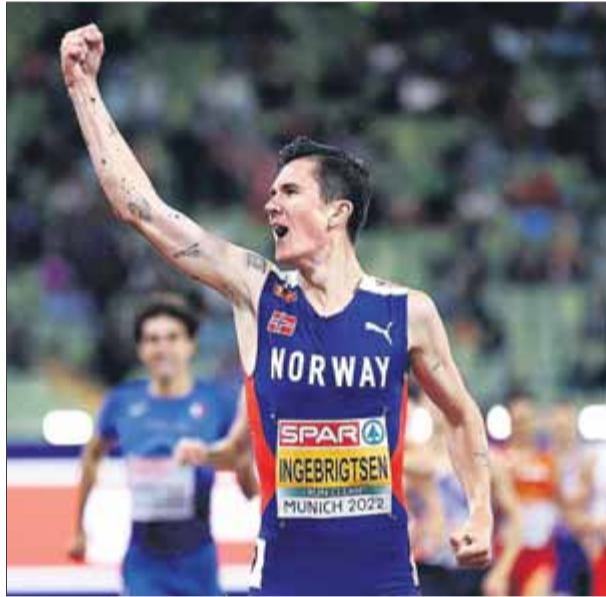
**Atletisme.** Ingebrigtsen remata el seu segon doblet continental amb una exhibició en tota regla en els 1.500 m, amb nou rècord del campionat (3:32.76)

# El jardí europeu de Jakob

**Xavier Agustí**  
BARCELONA / MUNIC

Jakob Ingebrigtsen va rematar la seva feina en l'europeu de Munic amb una exhibició en tota regla. El prodigi noruec es va imposar en els 1.500 m amb un nou rècord del campionat (3:32.76), va certificar el doblet després de la victòria de dimarts en els 5.000 m i va revalidar la gesta assolida a Berlín 2018, quan encara tenia 17 anys. Avesat a competir amb les principals estrelles africanes, Jakob ha convertit la cita continental en el seu jardí particular. A més, el petit de la nissaga no va tenir aquest cop l'oposició del britànic Jake Wightman, que en el mundial de Eugene el va privar d'un altre doblet i que a Munic ha apostat pels 800 m.

Ingebrigtsen no va especular. Va prendre el comandament abans dels 300 m i amb un ritme frenètic, amb parcials més propis d'un míting, no va permetre que ningú li fes ombra. Amb el grup pràcticament en fila índia, va anar devorant metres (56.34 els 400, 1:54.11 els 800 i 2:23.04 els 1000 m) fins a creuar la meta rebai-



**Jakob Ingebrigtsen**, vencedor amb suficiència ■ EFE

xant la plusmarca del campionat. L'emoció va ser en la pugna per les places del podi, que es van repartir el britànic Jake Heyward (3:34.44) i l'espanyol Mario García Romo (3:34.88).

L'afició local, que per culpa de la pluja va haver d'esperar mitja hora a l'inici de la jornada, va vibrar amb el triomf de Konstanze Klosterhalfen en els 5.000 m (14:50.47) i es va haver de conformar amb la plata de Malaika Mihambo en salt de llargada (7,03 m). L'or va ser per a la veterana sèrbia Ivana

Vuleta (7,06 m). En els altres concursos de la sessió, la victòria també va ser per a dos grans estrelles continentals, l'italià Gianmarco Tamberi en alçada (2,30) i el polonès Wojciech Nowicki en martell (82,00). En l'heptatló, la belga Nafissatou Thiam continua abonada als títols, tot i que no va completar la seva millor combinada (6628 punts).

### Retamal, finalista de 200

La gran notícia per a la delegació catalana en la sessió nocturna va ser la clas-

## Finals

### HOMES. 1.500 m

1r J. Ingebrigtsen (Noruega) ...	3:32.76
2n J. Heyward (GB) ...	3:34.44
3r M. García (Espanya) ...	3:34.88

### Alçada

1r G. Tamberi (Itàlia) ...	2,30
2n T. Potye (Alemanya) ...	2,27
3r A. Protsenko (Ucraïna) ...	2,27

### Martell

1r W. Nowicki (Polònia) ...	82,00
2n B. Halasz (Hongria) ...	80,92

### DONES. 5.000 m

1a Kosterhalfen (Alemanya) ...	14:50.47
2a Y. Can (Turquia) ...	14:56.91

### Llargada

1a I. Vuleta (Sèrbia) ...	7,06
2a M. Mihambo (Alemanya) ...	7,03

### Heptatló

1a N. Thiam (Bèlgica) ...	6628
2a A. Sulek (Polònia) ...	6532

sificació de Pol Retamal per a la final dels 200 m, amb un gran registre de 20.38, a només una dècima de la seva plusmarca (20.28). Després d'una gran corba, la seva resistència i persistència final, llançant-se literalment sobre la graella d'arribada, el van fer caure sobre el tartan, però li van permetre classificar-se tercer de la seva semifinal i segellar el segon temps de repesca per una única centèsima de marge. La final està programada per a aquesta nit (21.20 h). ■

Sara Gallego accedeix a la final de 400 m tanques amb una victòria en la primera semifinal i Maria Vicente es retira de l'heptatló després de cometre tres nuls en el salt de llargada

# Somriures i llàgrimes

**X. Agustí**  
BARCELONA / MUNIC

La quarta sessió matinal a l'Estadi Olímpic de Munic va estar marcada per la classificació de Sara Gallego per a la final de 400 m tanques per la porta gran, amb victòria inclosa (55.16), i pels tres nuls de Maria Vicente en el concurs de llargada, que la van obligar a abandonar en l'heptatló.

Focalitzada en la seva cursa, Gallego no es va deixar impressionar per l'alta velocitat inicial de l'alemanya Carolina Krafczik i la noruega Line

Kolster, va saber dosificar millor les seves forces i en la progressió final les va superar a totes dues. "He fet els deures, tot i que la marca és discreta. En la final hi haurà molts altres factors, però no em conformo amb això i hi vull lluitar", va assegurar amb vista a la cursa d'aquesta nit (21.45 h, TdP). Les vencedores de les altres dues semifinals, més ràpides, van ser la finesa Vivi Lehkoinen, que va establir una nova plusmarca del seu país (54.50), i la neerlandesa Femke Bol (53.73), que dimecres ja va assolir el títol de 400 m lli-sos i avui pugnarà per la se-



**Sara Gallego**, ahir ■ EFE

va segona corona europea a Munic.

L'altra cara de la moneda per a la delegació catalana va ser Maria Vicente, que després dels tres nuls en la llargada de l'heptatló va acabar asseguda al cos-

tat d'una tanca plorant desconsoladament. "Em fa ràbia perquè tot l'esforç que he fet per arribar fins aquí i altre cop el cap m'ha jugat una mala passada. En l'escalfament no m'he trobat bé, he saltat amb por, i no he estat capaç de fer un intent vàlid", va sentenciar. La participació catalana es va completar amb la mataronina de 20 anys Marina Martínez, que va ocupar el sisè lloc de la seva sèrie de 800 m, amb el dissetè registre (2:03.45), i no va poder accedir a les semifinals. ■

## BREUS

### CICLISME. LA VUELTA

## Roglic busca la quarta

**Barcelona.** L'eslovè Primoz Roglic, campió de les tres últimes edicions; el portuguès João Almeida i l'equatorià Richard Carapaz, amb el permís del belga Remco Evenepoel; el colombià Miguel Ángel López; l'australià Jai Hindley, vencedor del Giro, o el mallorquí Enric Mas, segon el 2021 –Nairo Quintana, positiu en el Tour, és baixa–, són els favorits de la 77a Vuelta a Espanya, que arrenca avui a Utrecht (Països Baixos) amb una contrarellotge per equips (23,3 km), i que s'acabarà a Madrid l'11 de setembre. ■

**Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

## La fisioteràpia en l'atletisme

Durant el mes de juliol es van celebrar els mundials d'atletisme a Eugene (Oregon, Estats Units), on vam veure tres rècords del món extraordinaris, com el del suec Duplantis en perxa, la nigeriana Amusan en 100 metres tanques i la nord-americana McLaughlin en 400 metres tanques. Tant en aquest nivell com en d'altres de més modestos, la fisioteràpia i l'atletisme han d'anar sempre agafats de la mà, ja que els fisioterapeutes són essencials per prevenir i tractar lesions que es produeixen a l'hora de practicar aquest esport. L'atletisme té diferents modalitats, com per exemple velocitat, salt o llançament, entre d'altres, i totes necessiten un entrenament físic i psicològic molt dur, i la fisioteràpia és una gran aliada abans, durant i després de l'activitat física.

Pel que fa a prevenir, habitualment s'apliquen tècniques relacionades amb el to muscular. Aquestes tècniques el que fan és ajudar l'atleta a tenir la capacitat muscular en condicions òptimes i a evitar-li també alguns hàbits que poden acabar en lesió. La tasca principal del fisioterapeuta, en aquest cas, és avaluar i corregir els gestos o les postures que poden desencadenar una lesió. Gràcies a la fisioteràpia, també es millora de manera notable la mobilitat i l'elasticitat, aspectes que fan millorar el rendiment esportiu.

D'altra banda, en referència al tractament de lesions, la fisioteràpia ajuda a escurçar el temps de recuperació si es fa de la manera correcta. Les tècniques de recuperació tenen com a principal objectiu que l'atleta no perdi massa muscular durant el procés i que se segueixi un tractament de garanties per a la total recuperació de la lesió.

El tractament seleccionat pel fisioterapeuta serà planificat basant-se en el tipus d'afecció de l'atleta i del seu historial mèdic, ja que no tots els pacients responen igual al mateix tipus de tractament. A més, tot anirà millor si l'atleta acudeix ràpid a l'expert en el moment de sentir algunes molèsties. Si intenta allargar la situació, l'afecció es pot agreujar i aleshores el tractament i el temps de recuperació es poden allargar. Sempre és millor detectar i alertar d'una lesió de seguida que no pas unes setmanes més tard.

Fora de les lesions, la fisioteràpia també ajuda l'atleta a millorar el seu rendiment esportiu: facilita la recuperació muscular, disminueix el dolor, millora la respiració i estimula la circulació.

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

**Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**