

TENNIS TAULA

Ja es coneixen els campions del Top Català d'edats

↳ Oumnia El Mouhmouh (Cambrils Oleastrum), Joan Granados (CTT Badalona), Renata Shypsha (Reus Ganxets Miró), Roc Gibert (CTT Borges), Irina Gimeno (Girbau Vic TT) per partida doble, Luca Khidasheli (CN Sabadell) i Cesc Carrera (CTT Borges) s'han proclamat campions del Top 8 Català d'edats celebrat al Centre de Tecnificació de les Borges Blanques.

En la categoria benjamí femení, Oumnia El Mouhmouh ha pujat al graó més alt del podi per davant d'Aina Casanovas (Cambrils) i Ariadna Arnau (Ripollet). En benjamí masculí, el vencedor ha estat el palista del CTT Badalona Joan Granados, ocupant la segona plaça Marc Gutiérrez (CTT Castelfelers) i el tercer lloc Rafael Martínez, del Cambrils.

En la competició masculina, Roc Gibert (CTT Borges), ha estat el millor per davant de Zou Tianxiang (Valls del Nord) i Toni Sorní (Tortosa),

que han completat el podi. En noies, la palista del Reus Ganxets Miró, Renata Shypsha ha estat la campiona per davant de Sofia Carro (Ganxets) i Anna Pagès (Amics Terrassa).

En la competició infantil, victòria d'Irina Gimeno, que també ha estat la campiona en juvenil femení. En la seva categoria Irina Gimeno cam-

piona per davant de Renata Shypsha (Reus Ganxets Miró) i Martina Sans (CN Mataró). En infantil masculí, triomf per a Luca Khidasheli (CN Sabadell) seguit d'Alex Moreno (Girbau Vic) i Joan Barberà (CN Sabadell).

I en juvenil, Cesc Carrera, del CTT Borges, ha estat el campió superant a la classificació Nazarii Kishchuck (L'Hospitalet) i Luca Khidasheli (CN Sabadell). En noies, Irina Gimeno (Girbau Vic TT) campiona superant Martina Sans (CN Mataró) i Ana Barrau (Amics Terrassa) ●



FUTBOL AMERICÀ

Punt i final a la temporada

↳ El curs 2022/2023 abaixarà el teló aquest cap de setmana amb la disputa del Campionat d'Espanya de Seleccions Autònòmiques

Cadet i les finals del Circuit Català de Flag Open. La localitat madrilenya d'Alcobendas serà enguany la seu del torneig cadet de seleccions, on un cop més els equips de Catalunya i Madrid es jugaran el títol. Catalunya intentarà aixecar

el trofeu després de caure contra Madrid en l'edició de l'any passat, que va tenir lloc a Reus.



Les finals del Circuit Català de Flag Open, pel seu cantó, se celebraran el diumenge dia 18 al matí al camp de Can Boada (Terrassa), on els millors equips del curs buscaran aixecar el trofeu de campions d'una competició que s'ha estrenat aquest 2023 ●

SETMANA CATALANA DE L'ESPORT - JUDO

Pol Menchaca: el valor de la constància

↳ Badia del Vallès va acollir la Copa Catalana Absoluta de Judo, la competició que enguany ha servit d'estrena de la III Setmana Catalana de l'Esport. Prop d'un centenar de judokeses van aplegar a la localitat vallesana per oferir una jornada matinal plena de bons combats i d'elimina-

en menys de mig minut de combat: "Coneixia el rival, he sortit segur i sabia què havia de fer. L'aposta ha sortit bé".

Medallista de bronze una setmana abans a la Copa d'Espanya, Menchaca és un dels talents del judo català més prometedors dels dar-

forma permanent"), l'esportista català va tornar a casa just abans de la pandèmia i ara sembla preparat per fer una nova passa endavant en la seva trajectòria que li permeti tenir més presència en cites internacionals: "Vull començar amb un Open i anar-me testejant. He de ru-

Menchaca és la d'un judoka veterà, que té perfectament apamada l'aproximació a les competicions i que és conscient de la importància de tots els aspectes que van més enllà de la tècnica i els moviments al tatami: "És important trobar el punt just entre entrenament i descans, per

l'aspecte físic però també mental. És clau tenir experiència en competició, que és un aprenentatge decisiu per poder anticipar-te a tot el que passarà. Per exemple, cal pensar en el menjar i tenir a punt una estratègia per si tens una davallada de forces durant un dia de competició. Alhora, tenir l'habilitat de concentrar-se i focalitzar tota l'atenció en el combat que t'espera per saber frenar o ser més ofensiu en funció del context".

En Pol defuig les preguntes de futur a mig i llarg termini, des de la convicció de qui té clar el rumb que vol seguir: "No pots dir mai que guanyaràs. Pots confiar en la victòria, però igualment l'hauràs de treballar al tatami. En una trajectòria esportiva tens moments en què guanyes molt i molt sovint, però després perds, et lesions o et sorgeix qualsevol imprevist. Ser sempre el millor és molt difícil i convé ser realista. Només avances si vas pas a pas i si tens clar quina direcció vols seguir.

Jo vull competir a alt nivell internacional i aspirar a assolir els millors resultats possibles, sí, però la meva feina real és entrenar i continuar millorant. Sense això, els somnis no són més que somnis" ●

tòries apassionants. Entre tots ells va brillar amb llum pròpia en Pol Menchaca, l'únic representant de l'Associació Girona-Judo a l'esdeveniment, que va dominar a plaer la categoria de -90 kg fins a proclamar-se campió després de resoldre la final

rers anys més enllà de noms que competeixen de forma habitual a l'elit mundial com Ai Tsunoda o Mireia Lapuerta. Resident al Centre d'Alt Rendiment de Madrid durant anys ("allà s'entrena fort, com si fos una concentració de l'equip estatal de

miar bé quina és la meva categoria, perquè la meva categoria natural és de -81kg i tinc la intenció de tornar-hi a competir d'aquí a poques setmanes. Però vull provar-me també en -90kg, a veure on rendixo millor".

La sensació que desprèn



Oficina d'atenció
als Clubs

Assessorament gratuït
per al teu club

TOTS ELS SERVEIS
PER A LA TEVA
ENTITAT
ESPORTIVA

ASSESSORAMENT I SERVEIS

Comptable · Laboral · Fiscal · Jurídic ·
Tramitació de signatura digital

oficinadeclubs.cat

Unió de Federacions
Esportives de Catalunya