

BREUS

RUGBI A 13. SÚPER LLIGA

Els Dracs de Perpinyà fan història i jugaran la Grand Final

Perpinyà. Els Dracs de Perpinyà jugaran el 9 d'octubre per primer cop la Grand Final de la Súper Lliga de rugbi a 13 després de fer història ahir a la nit al Gilbert Brutus contra el Hull KR (28-10). L'escenari d'aquest partit serà el *teatre dels somnis*, l'estadi Old Trafford on juga el Manchester United els seus partits. Serà la primera final de la gran competició professional per als de la Catalunya del Nord, que ja van fer història fa unes setmanes en aixecar per primer cop el trofeu de la League Leader's Shield, com a millor equip de la fase regular. Tot i la baixa de Sam Tomkins, l'arriera titular, als jugadors de Steve McNamara no els va tremolar les cames i van atacar amb convenciment des del minut 1. ■

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

La importància de l'exercici quan ens fem grans

Des del Col·legi de Fisioterapeutes ens sumem a la celebració del dia 1 d'octubre del Dia Internacional de la Gent Gran reclamant una visió diferent i moderna de la vellesa. El plantejament de la nostra vida ha de canviar per força, ara vivim més anys i amb millor qualitat de vida i, per aquesta raó, hem d'apostar pel concepte d'envelliment actiu.

Si anem a la definició d'aquest concepte, veiem que és el procés mitjançant el qual hem d'optimitzar les oportunitats de gaudir d'un benestar físic, social i mental durant tota la nostra vida, amb l'objectiu d'ampliar l'esperança de vida saludable, la productivitat i la qualitat de vida en la vellesa.

Coincidint amb el Dia Internacional de la Gent Gran volem centrar l'atenció en la importància de l'activitat física per tal d'aconseguir un envelliment saludable. I és que són molts els exercicis que es poden realitzar. Pensem que l'exercici físic s'ha demostrat que retarda el deteriorament cognitiu, tant per la seva influència en els factors de risc cardiovascular com per si mateix i la seva estimulació.

Tot i que sortir i caminar és un dels millors consells, també hi ha exercicis que es poden fer a casa que ajuden a mantenir el to muscular, l'elasticitat i l'equilibri. Cal tenir en compte que és molt més important la constància que la quantitat, i que resulta més efectiu realitzar pocs exercicis repetits moltes vegades al dia que una hora de molts, per la qual cosa és important incloure-ho en les tasques diàries.

Per exemple, es poden realitzar exercicis cervicals davant d'un mirall o de la televisió. Per exercitar aquesta part del cos de forma correcta, cal portar la barbata al pit i tornar a la posició inicial; portar l'orella a l'espatlla i portar la barbata a l'espatlla, de manera lenta i parant al centre. També es pot treballar el tronc estant assegut en una cadira, sense recolzar l'esquena, situant les mans a la cintura, i portant el tronc cap endavant, cap enrere, i de costat. A més, cal ajuntar les mans i estendre els colzes, per fer rotacions de tronc cap a un costat i cap a l'altre.

Aquestes pràctiques tan senzilles poden ser dirigides i guiades per un o una fisioterapeuta, que és una professió sanitària que ha d'estar cada cop més present en el dia a dia de la gent gran per millorar la seva qualitat de vida.

cfc@fisioterapeutes.cat
www.fisioterapeutes.cat

Bàsquet. L'Alba Berlín, ara sense Aíto, és la primera pedra de toc al Palau (21 h / DAZN) del segon intent del Barça de Saras per aixecar l'Eurolliga

La reconquesta

Joan Martí
BARCELONA

L'Alba Berlín, un equip prou arreglat com tots els que disputen l'Eurolliga però que d'entrada no entra en les apostes de la lluita pel títol, serà avui la primera pedra de toc del Barça (Palau Blaugrana, 21 h), que aspira absolutament a tot en una competició cada cop més valorada i complicada. El subcampió, que va cedir en la final contra el potent Anadolu Efes dels desequilibrants Larkin i Micic en la primera temporada de Saras Jasikevicius a la banqueta, afronta un exercici il·lusonant amb un bloc consolidat i fitxatges que, sobre el paper, l'enforteixen. El gran objectiu no és altre que celebrar la tercera Eurolliga del club a Berlín. La segona la va aixecar Roger Grimau el 2010 a París, ja fa massa temps. Per començar amb bon peu, el Palau podria reunir fins a 3.500 aficionats després de l'actualització dels protocols sanitaris.

En aquesta primera jornada, l'equip blaugrana espera imposar la seva superioritat sota el cèrcol i en la rotació tal com va fer en la darrera visita de l'equip alemany al Palau el març passat (80-67). L'Alba, vigent campió de la lliga teutona llavors encara amb l'etern Aíto García Reneses a la banqueta, va aguantar fins al darrer quart, però la capacitat d'intimidació a la pintura de Mirotic i Davies va ser fonamental. Aíto, mestre de mestres de 74 anys i paradigma del bàsquet modern, ja no hi és —s'ha pres un respir sabàtic— i el cantàbric Israel González li ha agafat el relleu a la banqueta. Tot indica, però, que seguirà el camí marcat pel seu antecessor, amb un joc molt ràpid i vistós que obligarà el Barça a tenir cura del seu balanç defensiu per evitar problemes. "L'Alba manté la filosofia de joc que tenia amb Aíto, amb atacs ràpids de sis o vuit segons i intentant córrer després del rebot o de robar la pilota. Té molts jugadors que ho poden fer bé. És un rival difícil, manté el



Nicola Mirotic intenta impedir l'avanç de Luke Sikma ■ EFE / ALEJANDRO GARCÍA

El protagonista

“L'Alba manté la filosofia de joc que tenia amb Aíto, amb atacs ràpids de sis o vuit segons i intenta córrer després del rebot o de robar”

“Comencem de zero i és especial. Tenim il·lusió renovada i cal controlar emocions, centrar-nos en el treball i millorar”

Saras Jasikevicius

La dada

3.500
espectadors podran veure el partit al Palau després de l'actualització dels protocols sanitaris.

bloc i hem d'estar concentrats”, recalca Saras.

L'estrella de l'Alba Berlín continua sent l'aler pivot Luke Sikma, però caldrà seguir de prop l'escorta Jaleen Smith. És un equip sense pressió i amb joves com Louis Olinde, Tamir Blatt —de qui Jasikevicius ha dit que el coneix des que tenia 4 anys de la seva etapa en el Maccabi i que li falta adaptar-se al to físic de l'Eurolliga— o Yovel Zoosmanque, que pretenen fer un salt qualitatiu en les seves carreres en un entorn procliu. Fins ara ha perdut un partit i n'ha guanyat un altre en la Bundesliga. El club s'ha assegurat plaça en l'Eurolliga fins al 2023.

El Barça arriba bé a la cita tot i un inici d'exercici convuls. Ha fet els deures en l'ACB (3/3) a pesar de la

irregularitat del primer partit, al qual va prosseguir una exhibició a Gran Canària amb Mirotic brutal en el rebot (16) en la segona jornada. Dissabte passat va saber rendibilitzar el joc interior i el talent de Higgins en el darrer quart contra el perillós Breogán, que va planar cara. Liderat per Mirotic l'equip s'ha sobreposat amb determinació a les derrotes inesperades en la final de la lliga catalana contra el Baxi Manresa i, sobretot, a la baixada d'intensitat en la final de la supercopa contra el Madrid quan la duia perfectament encarrilada. Calathes ha dirigit bé el trànsit i l'equip ha fet un pas endavant en defensa.

Nigel Hayes, pletòric

Lògicament, Sanli, Laprovittola i Jokubaitis, tres dels nous fitxatges, estan encara en fase d'adaptació. El major rendiment dels nouvinguts l'ha aportat Nigel Hayes, que sembla que hagi jugat en el Barça tota la vida. Molt intens en defensa i amb bona mà, ha estat fonamental en l'ACB. ■

Gasol revelarà dimarts el seu futur al Liceu

Pau Gasol revelarà dimarts que ve, a les cinc de la tarda, el seu futur al Gran Teatre del Liceu de Barcelona. El pivot de Sant Boi, de 41 anys, ha estat desfullant la margarida sobre si continuarà en actiu des que van acabar els Jocs, on va posar punt final a la seva etapa en la selecció espanyola al costat del seu germà Marc Gasol, el futur del qual encara no es coneix, tampoc. Serà un acte denominat "híbrid" al qual assistiran convidats i mitjans, als quals Pau Gasol contestarà a les seves preguntes. Des del final dels Jocs, el Barça ha estat a l'expectativa que Gasol decidís si seguia vestint la samarreta blaugrana. Va tornar a l'abril després de dos anys d'inactivitat per una lesió al peu i va demostrar que encara tenia corda per continuar, però les seves prioritats han canviat després de ser pare.

Eurolliga Jornada 1

AS Mònaco - Panathinaikós.....	75 - 63
Maccabi - Bayern.....	69 - 68
AX Milà - CSKA.....	84 - 74
R. Madrid - Anadolu Efes.....	82 - 69
Unics Kazan - Zenit.....	18 h
Fenerbahçe - Estrella Roja.....	19.45 h
Asvel - Zalgiris.....	20 h
Olympiacòs - Baskonia.....	20 h
Barça - Alba Berlín.....	21 h