

## BREU

### El madrileny Del Cerro Grande arbitrarà el seu quart derbi

**Barcelona.** Carlos del Cerro Grande serà l'encarregat de dirigir el derbi de demà al Camp Nou entre el Barça de Xavi i l'Espanyol de Vicente Moreno (21 h). En el VAR estarà ajudat pel gallec Iglesias Villanueva. Aquesta temporada el madrileny ja ha arbitrat el Barça en una ocasió. Va ser en l'empat a Cadis (0-0), en un partit en què va expulsar Frenkie de Jong en una acció carregada de polèmica. Al l'Espanyol encara no l'ha xiulat en cap ocasió aquest curs. Serà el quart derbi per a Del Cerro Grande. L'últim precedent és el derbi de la temporada 2019/20, en un partit que va acabar en empat 2-2. També va xiular els dos derbis del curs 2018/19, amb dues victòries per al Barça: 2-0 i 0-4. ■

**Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

## La malaltia pulmonar obstructiva crònica

El tercer dimecres de novembre, ara fa dos dies, es va celebrar el Dia Mundial de la Malaltia Pulmonar Obstructiva Crònica (MPOC), una malaltia que afecta el 9,2% de la població major de 40 anys a Catalunya i que suposa una de les causes més freqüents d'atenció mèdica. L'MPOC és una malaltia respiratòria que encara no té cura, però sí que hi ha evidència científica que es pot reduir el deteriorament de la funció pulmonar, disminuir la dispnea i augmentar la tolerància a l'esforç.

Per aconseguir una millor qualitat de vida en els pacients amb MPOC, un dels factors fonamentals és l'exercici. Hi ha múltiples exercicis que es poden fer, però en aquest article ens centrarem en un dels exercicis que, per la seva senzillesa i facilitat, poden realitzar els vostres pacients amb MPOC: caminar.

S'ha demostrat que caminar 30 minuts diaris és una mesura per millorar la salut física, tonificar la musculatura mantenint actius i forts els pulmons, disminuir la fatiga i augmentar la capacitat de treball en reduir la ventilació i el pols cardíac, i millorar la salut emocional. Ens fa sentir actius perquè millora la percepció de la malaltia i la qualitat de vida.

Perquè la caminada sigui eficaç és important adaptar el recorregut a cada pacient, tal com explica la Societat Espanyola de Pneumologia i Cirurgia Toràctica (Separ). El programa Separpaseos.com està disponible a 27 ciutats de l'Estat espanyol i és una molt bona activitat, atès que, com diuen, "passejar és bo per a la teva malaltia i per al teu ànim". A Barcelona, per exemple, es pot trobar al parc de la Ciutadella.

Han adaptat les caminades a diferents nivells de dificultat. Depenent del grau d'afectació de la malaltia, la persona escollirà el nivell. En el nivell baix, el recorregut és d'1,3 km sobre un terreny pla, al nivell mitjà ja s'incrementa a 1,6 km de terreny pla però amb trams d'escales i, en el nivell superior, el recorregut és de 1,7 km amb combinació de pla, escales i desnivells (rampes).

Han creat uns circuits depenent de cada ciutat per poder gaudir de la caminada, segons les circumstàncies de cada pacient, que seguirà les recomanacions específiques del seu fisioterapeuta per avançar en la millora de la seva qualitat de vida.

Des del Col·legi, volem recordar que per a les persones amb MPOC realitzar exercici físic és molt important per millorar la qualitat de vida.

cfc@fisioterapeutes.cat  
www.fisioterapeutes.cat

**Derbi.** La tradicional trobada entre els dos tècnics es farà avui al Camp Nou (14 h). L'anterior va ser el gener del 2020

# Xavi, inscrit, i avui la foto amb Moreno

**O. Tortajada / O. Robiró**  
BARCELONA

Xavi Hernández s'asseurà demà per primera vegada a la banqueta del Camp Nou. Primer derbi per a ell com a entrenador i primer derbi també per a Vicente Moreno. Xavi ja està inscrit a la FEF. Era una formalitat burocràtica, però calia resoldre-la. El Barça ha tramitat la seva llicència i ha fet efectiu el pagament del 3% del total del contracte, l'operació entra dins dels paràmetres del *fair-play* financer i la tramitació ha estat aprovada. Tot en regla.

El clàssic començarà a escalfar motors avui amb la tradicional fotografia conjunta dels dos entrenadors. Durant l'era Koeman no va existir la trobada perquè no va existir derbi. L'Espanyol estava a segona divisió i la pandèmia tampoc hauria facilitat les coses pel que fa al protocol. La fotografia oficial serà al Camp Nou a les dues del migdia en un acte privat. Xavi parlarà una hora més tard, a les tres, i a partir de les sis de la tarda



**Abelardo i Valverde**, els dos protagonistes de l'última foto conjunta abans d'un derbi ■ ORIOL DURAN

el Barça farà el seu últim entrenament abans del derbi. L'Espanyol s'entrenarà a partir de dos quarts de sis de la tarda. La roda de premsa de Vicente Moreno serà a partir de les tres.

L'última vegada que va fer-se aquesta foto també va significar l'estrena a la banqueta d'un dels dos entrenadors, en aquell cas, la del Pitu Abelardo amb l'Espanyol. La foto va fer-se a Cornellà, el 3 de gener del 2020 i el derbi va acabar en empat (2-2). Ernesto Valverde seria destituït deu dies després. ■

## David López vol aigualir el debut a Xavi

El capità de l'Espanyol, David López, va parlar ahir i està convençut d'un triomf blanc-i-blau: "En l'aspecte emocional l'únic que hem de tenir clar és que podem guanyar." "M'espero un ambient hostil, i no perquè debuti Xavi i ells estiguin com estan. És el que hi ha hagut sempre i el que m'agradaria trobar-me."

**Copa.** El Mollerussa i l'Europa rebran la visita de rivals poc atractius dins de les possibilitats que tenien i l'Espanyol, el Girona, el Cornellà, el Sabadell i el Nàstic jugaran a domicili

# Poca fortuna en la primera eliminatòria

**Oriol Robiró**  
BARCELONA

La seu de la federació espanyola a Las Rozas va ser escenari ahir del sorteig de la primera eliminatòria de la copa, en què participaran 112 equips –falten l'Atlético, el Madrid, el Barça i l'Athletic Club, que juguen la supercopa. Els duels es disputaran entre el 30 de novembre i el 2 de desembre i seran a partit únic a casa de l'equip d'inferior categoria. Els set representants catalans, l'Espanyol, el Girona, el Nàs-

tic, el Sabadell, el Cornellà, l'Europa i el Mollerussa, no van sortir gaire afavorits del sorteig.

Els dos equips per als quals el sorteig era més indifereent eren l'Espanyol i el Girona, que sabien segur que els tocava un equip d'inferior categoria. Els blanc-i-blaus hauran de visitar el Solares, de la categoria territorial càntabre, mentre que el Girona visitarà el Calvo Sotelo Puertollano després de dues jornades de lliga consecutives a domicili.

Qui esperava amb més

il·lusió el sorteig era el Mollerussa, que tenia un rival de primera divisió assegurat. Finalment rebrà el cuer, el Getafe, que sobre el paper és un dels rivals menys atractius que podia tenir. L'Europa tampoc en va sortir del tot afortunat, i és que rebrà al Nou Sardenya l'Amorebieta, un dels conjunts més modestos de 2a divisió A. Per últim, el Cornellà, el Sabadell i el Nàstic tindran la poca fortuna d'haver de jugar a domicili contra rivals de la mateixa categoria. Seran el Talavera, l'Atléti-

## BREU

### BARÇA

**Trenca amb Ownix.** El Barça ha resolt l'acord comercial amb l'empresa que l'havia d'ajudar a crear NTFS, arran de la detenció de Moshe Hogege. ■

## Champions fem.

### Grup A Jornada 4

Chelsea - Servette ..... **1-0**  
Wolfsburg - Juventus ..... **0-2**

Equip	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
Chelsea	10	4	3	1	0	13	4
Juventus	7	4	2	1	1	8	4
Wolfsburg	5	4	1	2	1	10	7
Servette	0	4	0	0	4	0	16

### Grup B Jornada 4

R. Madrid - PSG ..... **0-2**  
Breidablik - Kharkiv ..... **0-2**

Equip	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
PSG	12	4	4	0	0	13	0
R. Madrid	6	4	2	0	2	6	6
Kharkiv	4	4	1	1	2	2	6
Breidablik	1	4	0	1	3	0	9

### Grup C Jornada 4

Arsenal - Koge ..... **3-0**  
Hoffenheim - Barça ..... **0-5**

Equip	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
Barça	12	4	4	0	0	15	1
Arsenal	9	4	3	0	1	13	5
Hoffenheim	3	4	1	0	3	5	13
Koge	0	4	0	0	4	1	15

### Grup D Jornada 4

Häcken - Benfica ..... **1-2**  
Bayern M. - Ol. Lió ..... **1-0**

Equip	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
Ol. Lió	9	4	3	0	1	10	2
Bayern M.	7	4	2	1	1	6	2
Benfica	4	4	1	1	2	2	7
Häcken	3	4	1	0	3	2	9

## Els catalans

### 1a eliminatòria

**MOLLERUSSA - Getafe**  
**Solares - ESPANYOL**  
**C.S. Puertollano - GIRONA**  
**EUROPA - Amorebieta**  
**Talavera - CORNELLÀ**  
**At. Sanluqueño - SABADELL**  
**Linares - NÀSTIC**

\* El Barça no entra a competir encara com a participant a la supercopa.

co Sanluqueño i el Linares, respectivament. A més, els dos últims ja són rivals en la lliga. ■