

Sense aturador. Des d'avui fins al 14 de novembre, hi ha competició cada dia sense excepció, entre les cinc grans lligues i les competicions europees

Futbol a carretades

C.G.
BARCELONA

El futbol no s'atura, però de veritat. El mundial de Qatar, que engega el 20 de novembre i acaba el 18 de desembre, per la qual cosa es menja un mes de competició, ha convertit el ca-

lendarí d'aquesta temporada en una cursa d'obstacles que proposa durant el pròxim mes el tram més complicat. I és que des d'avui fins al 14 de novembre hi haurà futbol cada dia sense parar, entre les cinc grans lligues i les competicions europees. 45 dies en

què sempre, sense excepció, hi haurà en joc partits de LaLiga, la Ligue 1, la Serie A, la Premier League, la Bundesliga, la Champions League, l'Europa League o de la Conference League. D'aquesta manera, fins al 14 de novembre no s'interromprà l'activitat, encara



Thomas Müller, del Bayern, que juga avui (20.30 h) ■ EFE

que dos dies després engegaran els amistosos de seleccions per preparar, de manera express, la copa del món, que arrencarà a la setmana següent.

Aquesta ratió de partits sense aturador comença

avui amb l'inici de les jornades de LaLiga –Athletic-Almeria (21 h)–, de la Bundesliga –Bayern-Bayer Leverkusen (20.30 h)– i de la Ligue 1 –Angers-Olympique de Marsella (21 h)–. Futbol a carretades, doncs.

La dada

45

dies consecutius en què hi haurà sempre partits de les cinc grans lligues o de competició europea.

Els cossos tècnics dels equips, sobretot dels que participen en competicions europees que han comprimit les seves fases de grups per acabar-les just abans de l'inici de la cita mundialista, tremolen. ■




Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Dia Internacional de la Gent Gran

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, com cada any, ens sumem a la celebració del Dia Internacional de la Gent Gran, amb l'objectiu de reclamar una visió diferent i moderna de la vellesa. Perquè les persones grans també poden ser actives i millorar la seva qualitat de vida gràcies a l'activitat física. És el que nosaltres anomenem "envelliment actiu". Amb l'envelliment, les persones poden tenir un grau més de dependència, i el físic es va deteriorant a poc a poc. És per això que és essencial estar actiu, per retardar el màxim possible les dues coses citades anteriorment i perquè l'exercici físic en la gent gran té moltíssims avantatges. A part de realitzar les activitats quotidianes, que ja suposen que la persona estigui en moviment, és recomanable fer una mica d'exercici, ja que el nivell físic i el seu benestar emocional augmentarà de manera considerable.

Com ja hem dit, els beneficis de fer exercici físic en la tercera edat són molts. Afavoreix una millor coordinació –i disminueix el risc de caigudes–, millora l'estat anímic, redueix l'estrès i l'insomni, ajuda a mantenir el pes adequat i a reduir el greix corporal..., molts beneficis per a la salut. I només cal dedicar-hi una petita estona cada dia. 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 fer-ne molts en una hora, per la qual cosa és important incloure-ho en les tasques diàries. Entre els diferents tipus d'exercici, els més recomanables per a gent gran són la gimnàstica suau i adequada a les possibilitats de cada persona, els balls, el ioga adaptat també a les capacitats individuals, fer passejos en bicicleta o simplement fer caminades. Sigui quina sigui l'activitat, la intensitat varia entre moderada i baixa en funció de les característiques de cada persona i les seves capacitats. Dedicant-hi mitja hora cada dia, el cos ho agrairà molt i els músculs s'enfortiran, i és molt important buscar eines per tenir una adherència a l'activitat. En persones amb mobilitat reduïda, l'exercici més interessant és fer alguna activitat d'equilibri, ja que és el grup que té més possibilitats de tenir una caiguda a casa o al carrer. 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. És una figura que, a poc a poc, està agafant protagonisme dins del món sanitari, però encara hi ha molta feina a fer.



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Girona. L'equip blanc-i-vermell ha de fer un pas endavant al darrere i tancar partits sense encaixar, cosa que no ha fet

Amb l'objectiu del 0

O. Robiró
GIRONA

El Girona és un dels quatre equips de la lliga, conjuntament amb el Sevilla, l'Elx i l'Almeria, que encara no han estat capaços de deixar la porteria a zero en cap partit de lliga després de les sis primeres jornades. És, segurament, el deure més important dels de Michel en aquest inici de curs, en què han transmès millors sensacions del que diuen els resultats aconseguits, i no hi ha cap dubte que un dels motius perquè hagi passat això ha estat el fet de no ser capaç de tancar amb pany i clau la seva porteria, encara que les ocasions que concedeixin els blanc-i-vermells siguin més aviat poques. "El fet de marcar gols i no encaixar-ne és una qüestió de tot l'equip. El que hem de fer és continuar treballant en la mateixa línia per aconseguir tenir solidesa defensiva. El que hem d'aconseguir és mini-



Juan Carlos ■ MANEL LLADÓ

mitzar els errors que en aquesta categoria et condemnen", va dir ahir el porter del Girona Juan Carlos Martín en roda de premsa, conscient que la idea de joc que tenen també els condueix a aquest camí: "Som un equip amb una proposta valenta, que assumeix riscos, i sabem que pot suposar això."

Minimitzar els errors, tal com demana Juan Carlos, i

La valoració

“Hem de minimitzar els errors perquè en aquesta categoria et condemnen. És una feina de tot l'equip”

Juan Carlos
PORTER DEL GIRONA

continuar millorant en l'entramat defensiu han de ser una obligació per al conjunt gironí en les pròximes jornades, en què rivals com la Real Sociedad i l'Atlético augmenten l'exigència. Mantindre el rendiment defensiu de l'equip ha de ser més important que mai. "El més important és anar sumant, guanyant partits a poc a poc. Hem tingut un inici de temporada acceptable tenint en compte que acabem de pujar. L'objectiu ha de ser arribar a final de temporada en una bona posició i això t'obliga a sumar sovint", va indicar Juan Carlos. ■

Espanyol. El defensa, que afronta la quarta temporada de blanc-i-blau, ha adquirit, per fi, l'estatus que se li suposava quan va arribar

L'enlairament de Calero

C.G.
BARCELONA

A Fernando Calero li ha costat fer-se un lloc a l'eix de la defensa de l'Espanyol. Aterrat l'estiu del 2019, procedent del Valladolid a canvi de vuit milions d'euros, com un dels centrals del moment, el castellano-leonès no havia mostrat el

seu potencial de blanc-i-blau fins fa ben poc. En el primer curs (2019/20), l'equip va baixar i ell només va ser 12 partits titular; en el segon (2020/21), a segona, tampoc es va assentar i va sortir d'inici en 23, i en el següent (2021/22), de nou a primera, tot i jugar poc un altre cop, amb 13 titularitats, va finalitzar

amb bones sensacions. I és que va acabar sent protagonista, amb notables actuacions que aquest curs (amb Diego Martínez) està mantenint, i ja ha estat titular quatre cops en sis jornades. La pega, però, és que l'equip no guanya. "Crec que aquesta setmana d'aturada ens ha anat bé", va dir ahir el futbolista de 27 anys, preparat per al partit de diumenge (14 h) contra el València a l'RCDE Stadium. "Volem que aquest joc que hem tingut es tradueixi en gols i en els tres punts, que al final és el més important", va dir. ■

BREUS

FRANÇA

Al-Khelaifi, esquitxat per un escàndol.

El president del PSG estaria involucrat en un escàndol d'acord amb el què va fer públic el diari francès *Libération*. Segons l'esmentada publicació, Al-Khelaifi estaria immers en una trama de xantatges, abusos i extorsions a un ciutadà francoalgerià que suposadament tenia informació compromesa sobre ell. Segons va indicar *Libération*, aquest ciutadà, que vivia a Doha, hauria estat empresonat nou mesos fins que va entregar els documents amb l'informació en què Al-Khelaifi és relacionat amb l'elecció de Qatar com a seu del mundial. El francoalgerià hauria estat sotmès a tortura psicològica, d'acord amb el rotatiu francès. ■

MUNDIAL

La protesta contra Qatar de Hummel.

La marca de roba Hummel, que vesteix la selecció danesa, va mostrar el disseny de les samarretes que Dinamarca portarà en el mundial de Qatar, marcades per la sobrietat del seu disseny com a protesta per la situació dels drets humans al país asiàtic. "No volem ser visibles durant un torneig que ha costat la vida a milers de persones", va indicar la marca. El Comitè Suprem (SC) de Qatar 2022 va respondre: "Rebutgem de tot cor que es trivialitzi el nostre autèntic compromís de protegir la salut i la seguretat dels 30.000 treballadors que van construir els estadis de la Copa Mundial de la FIFA i altres projectes del torneig." ■