

BREUS

BÀSQUET. ACB

El Girona visita el Bilbao

Girona. Fins que les matemàtiques no li neguin, al Bàsquet Girona, el pa i la sal de la copa, cal continuar perseverant en el somni, cada cop més llunyà però encara a només un triomf quan falten tres jornades per al final de la primera volta i que s'aguanta per un fil: vèncer a la pista del Bilbao (19 h / Movistar Deportes 3). L'equip basc és a la part baixa -14è amb 5-9- mentre que el Girona és 11è amb 7-7. L'equip de Salva Camps acumula dues derrotes i ha perdut quatre dels sis últims partits. ■



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Un Nadal sense perdre la forma

El Nadal és un dels moments més especials del nostre calendari. Se'ns acumulen festes, celebracions i compromisos durant 15 dies, acompanyats, no cal dir-ho, de dinars i sopars amb família i amics. El risc de cometre algun excés és obvi i, des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, fem una aposta global continuada per un model de vida actiu, i el Nadal també pot ser un bon moment.

Aquests dies també tenim bones excuses per estar en forma i no deixar de cuidar-nos. Les persones que fan atletisme d'una manera habitual poden gaudir de la Cursa dels Nassos, una tradició arrelada que cada cop es pot gaudir en més ciutats arreu de Catalunya el darrer dia de l'any. Aquestes carreres, més enllà dels corredors que hi competeixen de manera professional, són un moment genial i també divertit per dir adeu a l'any fent una activitat física, però també lúdica. Per les condicions específiques d'aquestes carreres i pel moment de l'any que és, cal preparar-se bé per prevenir lesions. D'una banda, cal apuntar-s'hi només si ja s'ha fet un pla previ d'entrenament i, el dia de la carrera, cal escalfar convenientment abans i estirar també un cop acabi. Amb les temperatures habitualment fredes que fa el dia 31, aquesta preparació abans i després és fonamental.

Durant els dies pròpiament de Nadal en què pot haver-hi dinars abundants, és recomanable seguir algunes pràctiques d'estiraments per tal de millorar l'estat físic. Per exemple, una simple passejada després d'un dinar abundant pot ajudar-nos molt en la digestió i no exigeix una gran despesa d'energia. També hi ha una sèrie d'estiraments que es poden fer fàcilment a casa i ajuden que el cos no pateixi més del compte el sedentarisme d'aquests dies.

Els estiraments de bessons, per exemple, aconseguen reforçar la musculatura posterior i millorar el centre de gravetat del cos. Un bon exercici és situar-se de forma inclinada en un angle de 180 graus recolzant els braços sobre un punt de suport a l'altura de la cintura (una taula, una cadira, etc.). Posem les cames en un angle d'obertura còmode per a la pelvis i inclinem una mica els genolls. L'objectiu és que la musculatura lumbar i els bessons sentin la pressió suficient per controlar tota la cadena muscular posterior i es pot anar modificant la postura inclinant-se més o menys en funció de la pressió sobre l'esquena i les cuixes.

Bon Nadal!



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Bàsquet. Eurolliga. El Barça visita el Zalgiris (19 h) amb la necessitat de retrobar-se amb la victòria i el bon joc després de dues derrotes seguides

Redempció al Zalgirio Arena

A.C. BARCELONA

Després de dues derrotes seguides en l'Eurolliga contra rivals de la zona baixa, el Barça necessita retrobar-se amb la victòria, el bon joc i la confiança en el que fa a la pista. Els blaugrana visiten el Zalgiris de Kaunas (19 h, per Movistar), un equip que ocupa la setzena posició de la classificació amb cinc victòries i deu derrotes. El Barça és tercer (10-5), però les dues ensopegades han estat contra equips de la zona baixa com els lituans. Fa set dies va perdre al Palau contra l'Armani Milà (86-90) i dimecres a la pista de l'Alba de Berlín (74-70), que en aquell moment era el cuer.

Els blaugrana han perdut quatre dels darrers cinc partits que han disputat comptant la lliga ACB, en què van perdre dos partits seguits i només van guanyar el Baskonia (82-62), fent un gran partit. El Zalgiris tampoc està en un bon moment i ha perdut els darrers quatre partits de l'Eurolliga i els dos últims que ha disputat al Zalgirio Arena de Kaunas.

El base Keenan Evans és la principal estrella de l'equip lituà, amb una mitjana de 15,9 punts i 3,7 assistències per partit, i està ben secundat per l'exblaugrana Rolands Smits, que registra 13 punts i 5,4 rebots per partit. El Zalgiris té les baixes de Lukas Lekavicius, Arnas Butkevicius i Brady Manek.

L'entrenador del Barça,



Willy Hernangómez intenta superar Yanni Wetzell en el partit contra l'Alba de Berlín ■ EFE / FILIP SINGER

El protagonista

“Cal tornar als bàsics i intentar fer les coses molt senzilles i guanyar dos o tres partits que ens donin una altra vegada empenta”

“És un peix que es mossega la cua i ens està costant trobar fluïdesa tant en atac com en defensa”

Roger Grimau ENTRENADOR DEL BARÇA

Roger Grimau, ha assegurat que l'equip ha de tornar als bàsics i intentar fer les coses molt senzilles, per intentar guanyar dos o tres partits que els donin l'empenta que necessiten per sortir de la seva actual mala ratxa de joc i resultats. Ha explicat que la dinàmica negativa del Barça “no és una qüestió de vo-

luntat”, i ha manifestat: “Quan millor ens ho hem passat i millor hem estat és quan hem tingut aquest joc de transició, i potser en els darrers partits ens falta moure una mica més la pilota.” Ha assegurat que els ha costat trobar aquesta fluïdesa tant en atac com en defensa en diferents partits.

Eurolliga Jornada 16

Maccabi - Estrella Roja.....	92 - 98
València - Virtus.....	79 - 71
Madrid - Partizan.....	91 - 75
Anadolu Efes - Baskonia.....	18.15 h
Zalgiris - Barça.....	19 h
Asvel - Olympiacòs.....	19.45 h
Alba Berlín - Fenerbahçe.....	20.15 h
Bayern - AS Mònaco.....	20.30 h
AX Milà - Panathinaikòs.....	20.45 h

Equip	Vict.	PP	PJ	PF	PC
Madrid	15	1	16	1410	1191
Virtus	11	5	16	1324	1291
Barça	10	5	15	1246	1173
Partizan	9	7	16	1373	1354
València	9	7	16	1185	1181
Maccabi	9	7	16	1392	1404
Panathinaikòs	8	7	15	1238	1218
AS Mònaco	8	7	15	1200	1196
Fenerbahçe	8	7	15	1216	1215
Baskonia	8	7	15	1242	1249
Olympiacòs	7	8	15	1135	1117
Bayern	7	8	15	1188	1210
Anadolu Efes	7	8	15	1217	1304
AX Milà	6	9	15	1200	1167
Estrella Roja	6	10	16	1309	1288
Zalgiris	5	10	15	1185	1217
Alba Berlín	3	12	15	1142	1281
Asvel	2	13	15	1184	1330

El Zalgirio Arena de Kaunas és una pista que tradicionalment li ha estat favorable, al conjunt blaugrana, en l'Eurolliga. El Barça l'ha visitat en 18 ocasions des de l'any 2001 i ha guanyat 14 partits i només ha estat derrotat en quatre. L'última visita va ser en el play-off de la temporada passada, el maig del 2023, i la victòria va ser blaugrana, per 66-77. En les dues últimes visites en la fase regular, però, el Barça va perdre per 73-72 l'octubre del 2022 i per 91-84 el març del mateix any. En total, el Barça i el Zalgiris s'han enfrontat en 36 ocasions, amb 29 victòries per als blaugrana i set per als lituans. ■

Bàsquet. NBA. La premsa nord-americana assegura que els Cavs volen cobrir baixes de lesionats i que estarien tancant la sortida del base

Ricky i els Cavaliers negocien la rescissió

L'Esportiu BARCELONA

Els Cavaliers i Ricky Rubio negocien la sortida del base segons el portal The Athletic. Rubio està de baixa per salut mental i els de Cleveland volen fitxar per les bai-

xes de Darius Garland i Evan Mobley, explica el periodista Shams Charania. El català va signar el 2022 un contracte amb els Cavaliers de 18,4 milions de dòlars per tres anys i va jugar el seu últim partit el 23 d'abril. Posteriorment va

deixar la concentració de la selecció espanyola. Interpel·lat sobre si encaixaria al Barça, Roger Grimau va dir que li agradaria que “estigués bé de salut i, a partir d'aquí, com a bon amic, que sigui tan feliç com sigui possible”.



Ricky Rubio ■ EFE