

ho sap

OPINIÓ

Pierre Oriola
EXCAPITÀ DEL BARÇA



Sincerament aquest és l'any, aquest any sí

Després de tornar de quatre mesos a l'AEK d'Atenes, on he pogut jugar per fi sense molèsties, torno a ser a casa a l'expectativa d'alguna oferta ACB per al curs vinent. Però com a culer òbviament estic amb els dos ulls posats a Kaunas. Penso sincerament que és l'any. Aquest any sí. Durant fases del curs hi ha hagut dubtes però la realitat és que la progressió de l'equip ha estat l'esperada, una progressió estudiada per arribar a la fase decisiva en òptimes condicions de joc, de confiança i de resultats. La realitat és que ens hem plantat a la *final four* amb un 3-0 sense pal·liatius al Zalgiris. Tothom parla de l'Olympiacòs, i és cert. Però jo que he estat a Grècia puc afirmar que bàsicament preparen els partits d'Eurolliga. La lliga grega són 12 equips i, si fa falta, ajornen partits per preparar cites europees. El Barça jugant en l'ACB té el ritme competitiu més alt. Sé que els Barça-Madrid han perdut rellevància respecte a fa uns anys perquè ara

n'hi pot haver vuit o nou en un mateix curs –Eurolliga, supercopa, copa, ACB...– i abans n'hi havia menys. En alguns clàssics ara s'ha perdut aquella màgia. Però no en un Barça-Madrid com el d'avui. I ho dic com a excapità blaugrana, sempre excitat, revolucionari, apassionat... i més si és en l'Eurolliga. Volem la revenja



Oriola defensant Llull en un clàssic ■ ACB

del curs passat a Belgrad. A més, els blancs han tornat a demostrar el seu esperit competitiu, un gen que crec que tenen com a club perquè també passa en el futbol i apareixen quan semblen morts. S'haurà d'estar alerta dels parcials que fan dins un partit gràcies a la rauxa d'estrelles com ara Llull, el Chacho i Rudy... Són com taurons, quan oloren sang et maten. L'has de matxucar dos cops dins un mateix partit perquè quan veuen una oportunitat te l'agafen sempre. Ho van demostrar contra el Partizan, en què se'ls en va anar de les mans una baralla que ha estat decisiva. Sí que he de dir que partits d'aquest nivell, com el que jugarem en la semifinal, es juguen a 10.000 revolucions i la tensió és gran. És normal que hi hagi picabaralles però s'ha de ser conscient que som un exemple per als joves. El Barça ja suma tres temporades seguides en la *final four*. Crec que és innegociable que sempre hi ha de ser. No obligat a guanyar però sí a ser-hi. Ja fa 13 anys que no aixequem el títol i això parla del nivell que té l'Eurolliga amb el nou format tot i no haver-hi els equips russos. Estic trist perquè m'ha arribat que les penyes blaugrana (Sang Culé Cor Català, Dracs 1991 o Penya Meritxell), motor del Palau, no han pogut viatjar a Kaunas pels preus desorbitats. Una llàstima per una gent que s'hi deixa el cor i en una ciutat de bàsquet. Mantinc contacte amb algun jugador com sobretot l'Àlex Abrines i també amb l'encarregat de material o els de premsa. ■

BREUS

TENNIS. ATP

Rafa Nadal no jugarà a Roland Garros i es retirarà l'any vinent

Manacor. Rafa Nadal (Manacor, 1986) va anunciar ahir que no jugarà a Roland Garros a causa de la lesió al psoes ilíac de la cama esquerra que l'ha mantingut apartat durant la gira de terra i que no ha evolucionat favorablement. El manacorí també va afirmar que, si el cos li ho permet, l'any vinent serà l'últim que estarà en actiu perquè no es vol retirar "en una roda de premsa". El balear, que ha guanyat el títol a París 14 vegades, de fet, només ha disputat quatre partits aquest curs, amb un triomf i tres derrotes. "Si segueixo jugant i entrenant-me ara soc conscient que l'any vinent no podria jugar i prefereixo aturar-me uns mesos i preparar l'any de la retirada." ■

BÀSQUET. LLIGA FEMENINA

L'eslovaca Terezia Palenikova no continuarà a l'Spar Girona

Girona. L'Spar Girona ha anunciat que l'alera eslovaca Terezia Palenikova, que va arribar a mitjans d'abril procedent del Clarinos per cobrir la baixa de llarga durada de Bankolé i per reforçar l'equip català en el tram final del curs, no continuarà vinculada a l'entitat gironina. De fet, la jugadora i l'entitat havien establert un acord fins a final de temporada. Palenikova va debutar en el darrer partit de la lliga regular –10 punts a la pista del Cadí– i també va jugar l'eliminàtoria de quarts contra el Barça CBS. Aquesta baixa s'afegeix a les de Laia Flores, Ceci Muhate, Shay Murphy i el tècnic Bernat Canut. ■

BÀSQUET. NBA

Els Heat derroten els Celtics i ara tenen el factor pista a favor

Barcelona. Els Miami Heat s'han avançat en la final de la conferència est (0-1) en guanyar al TD Garden els Celtics de Boston (116-123) i ara tenen el factor pista. Jimmy Butler va fer una exhibició, amb 35 punts, 5 rebots i 7 assistències, per aconseguir que els Heat remuntessin un partit que perdien de 12 punts (71-59) i que van empatar amb un parcial d'1-13 (72-72) en dos minuts. El partit de Tatum (30 punts) no va ser suficient. En els Heat també va destacar 'Bam' Adebayo (20 punts i 8 rebots). ■

CICLISME

Triomf de l'alemany Nico Denz en la dotzena etapa del Giro

Barcelona. L'alemany Nico Denz (Bora-Hansgrohe) va ser el vencedor de la dotzena etapa del Giro d'Itàlia, entre Bra i Rivoli (179 quilòmetres). Lenz va superar amb autoritat en l'esprint els seus dos companys d'escapada, el letó Toms Skujins (Trek-Segafredo), segon, i l'australià Sebastian Berwick (Israel-Premier Tech). El gal·lès Geraint Thomas (Ineos Grenadiers) continua al davant de la general. ■

HANDBOL. CAMPIONAT ESTATAL JUVENIL

El Bordils perd contra el Còrdova (30-34) el segon partit

Girona. El Bordils va perdre contra el Còrdova a Santander per 30-34 en la segona jornada de l'estatal juvenil. L'equip gironí havia perdut el primer partit per 30-37 contra el Granollers. Els màxims golejadors del conjunt de Pau Campos van ser Aniol Moré (9) i Aleix Frigola (5). El Bordils jugarà avui a les onze del matí contra el Petrer, que ahir va perdre contra el Granollers per 36-31 i que en la primera jornada va derrotar el Còrdova (39-40). El conjunt vallesà ja té segellat el passaport per a les semifinals. Un triomf del Bordils combinat amb el 3/3 del Granollers –juga contra el Còrdova– provocaria un triple empat a un triomf i es classifiquen els dos primers del grup. ■

Handbol. Torna a guanyar el GOG (36-31) i podrà defensar el tron de la Champions

El Barça segella el bitllet per a Colònia

X. Agustí
BARCELONA

El Barça va resoldre el tràmit contra el GOG Gudme (36-31) i per onzena vegada en catorze edicions serà entre els quatre millors a la fase final de la Champions, el 17 i 18 de juny al

Lanxess Arena de Colònia. Tot i la contundent renda de l'anada (30-37), l'equip blaugrana no va especular amb el resultat. Els altres candidats al tron europeu del Barça seran el Kielce, el PSG i el Magdeburg. El sorteig es farà dimarts vinent, a les 12 del migdia. ■



Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya

La fisioteràpia en les persones grans

La fisioteràpia és una professió sanitària que forma o pot formar part de qualsevol etapa del recorregut vital. Un dels moments més transcendents és quan ens fem grans perquè la teràpia en moviment és fonamental com a eina que millora la qualitat de vida de les persones. Actualment a casa nostra l'esperança de vida de les dones és de 85 anys, mentre que en els homes és de gairebé 80 anys. La mitjana global és de 83 anys, tres anys més que la de la Unió Europea.

El plantejament vital ha canviat per força perquè vivim més anys i amb millor qualitat de vida. Aquest plantejament es basa en l'"envelliment actiu", un 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.

Arribats a aquestes edats segueixen sent 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 que podem donar, també hi ha exercicis que es poden fer a casa i ajuden a mantenir el to muscular, l'elasticitat i l'equilibri. La constància passa per davant de la quantitat arribats a aquest punt i, per al nostre cos, 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 fer 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 fisioterapeuta, com a professió sanitària que ha d'estar cada cop més present en el dia a dia de la gent gran.



Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya