



mençar la segona part, però va actuar a la banda esquerra. Lamine Yamal va ser qui realment va cobrir el buit de Raphinha a la banda dreta a partir del minut 76. El de Mataró va entrar per Oriol Romeu i va ser l'aposta de Xavi, davant d'Ansu Fati, que va

entrar més tard i va ocupar una posició més pròxima a Lewandowski. Ferran Torres no va tenir minuts.

Lamine Yamal tot just acumula 22 minuts oficials amb el primer equip en la lliga, però el partit contra el Cadis es presenta

Avalat pel Gamper

L'exhibició contra el Tottenham i els bons minuts a Getafe li poden fer un lloc a l'onze

com una gran oportunitat per a ell. La temporada passada contra el Betis va jugar set minutets, però aquell tast li va servir per convertir-se en el debutant més jove en la lliga en la història del Barça, amb 15 anys i 290 dies. Xavi confia cegament en les condicions i el talent d'aquest futbolista, i vol donar-li més protagonisme aquesta temporada. L'adeu d'Ousmane Dembélé juga a favor de Yamal. Xavi ha perdut la nineta dels seus ulls i busca hereu. Lamine va tenir minuts en la pretemporada contra l'Arsenal i el Milan –contra el Real Madrid no– i ja va participar en el primer partit de lliga al Coliseum, però la seva gran actuació contra el Tottenham és la que ha convençut el barcelonisme. El vestit a mida que li va fer a Reguilón és ja història dels Gamper. Lamine Yamal va revolucionar el partit i va participar en tres dels últims gols del Barça, una actuació que va generar molts paral·lelismes amb aquell mític Gamper de Messi contra la Juve el 2005.

En les tres últimes visites al Camp Nou, el Cadis ha posat les coses realment difícils a un Barça que només ha pogut guanyar un d'aquests tres partits. La temporada passada l'equip de Xavi va vèncer per 2-0, amb gols de Sergi Roberto i Lewandowski, però en les dues visites anteriors a Barcelona

Alternatives

Ansu Fati, Ferran i Abde, amb més galons, són les altres opcions contra el Cadis

el Cadis va ser capaç de treure un 0-1 i un 1-1. L'equip de Sergio González va guanyar 1-0 contra l'Alavés en la primera jornada, i el Barça arriba a la cita més obligat a sumar els tres punts després de fallar a Getafe. Primer partit oficial a Montjuïc. El Barça busca començar bé la seva nova etapa a l'estadi olímpic. Lamine ja sap què és brillar a la muntanya màgica i els culers s'abracen a la nova perla blaugrana.

Xavi té clar el full de ruta a seguir amb Lamine. Imperarà la paciència i la dosificació de minuts. Se l'ha de cuidar. Amb 16 anys, les presses i la pressió extra que implica jugar en tot un Barça no són bones companyes de viatge, però al talent tampoc se li poden posar cadenats. Al talent se l'ha de deixar fluir, i l'escenari convida a l'atreviment. La marxa de Dembélé i els dos partits de sanció a Raphinha han obert la porta a un Lamine disposat a enderrocar el mur.

Abde, Ansu i Ferran són les tres altres alternatives contra el Cadis. El marroquí ve de fer una gran copa d'Àfrica sub 23 i Xavi també n'espera molt. Ansu i Ferran han marcat en aquesta pretemporada, se'ls ha vist amb un bon to, i la marxa de Dembélé també els obre un nou horitzó, però també és cert que tots tres estan en el mercat. Lamine Yamal no. Contra el Cadis Xavi té la paraula. ■

BREUS

BARÇA

Primer contacte oficial de Deco amb la plantilla. Un cop oficialitzat Deco com a nou director esportiu, el portuguès va voler saludar personalment ahiir la plantilla. Va estar acompanyat per Joan Laporta. ■



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Setmanes de pretemporada

Les pàgines de L'Esportiu fa setmanes que ens informen de la pretemporada dels clubs de futbol professional, però serà durant la pròxima setmana i la següent quan la gran majoria de clubs esportius federats catalans tornaran a la seva activitat després de les merescudes vacances. Durant les pròximes setmanes, milers d'esportistes amateurs de totes les edats tornaran a fer l'esforç de cada any per posar-se en forma i començar a assolir els objectius que s'han marcat, siguin més o menys ambiciosos.

Una de les idees que ens agraden recordar als professionals de la fisioteràpia és que per afrontar una pretemporada és millor no haver fet una aturada total durant les vacances. Com diem al principi de l'estiu, descansar és essencial, però la manera de fer aquest descans és clau per evitar lesions. Un cop reiniciem els entrenaments, cal insistir en la necessitat d'aplicar un ritme progressiu que eviti excessos de fatiga. Habitualment, les sessions de pretemporada són molt seguides, fins i tot dues vegades al dia, i cal escurçar el temps necessari per a la recuperació. En aquesta línia, el treball conjunt amb el preparador físic és fonamental, ja que és ell qui controla els volums de treball del grup i, segons aquest volum, s'ha de treballar activament en la descàrrega. Les condicions climatològiques, ara amb estius més llargs i càlids, també és un factor determinant.

Un altre element és entendre que qualsevol esportista té el seu propi perfil físic i el coneixement sobre les seves capacitats és important per poder dissenyar plans a mida d'entrenament. A mesura que el nivell de competició és més alt, aquests plans individualitzats són cada vegada més habituals, però s'hauria de tenir present en qualsevol categoria i edat, per evitar riscos en forma de lesions, però també per facilitar un desenvolupament de les qualitats esportives al màxim. Aquí és interessant també parlar de l'entrenament invisible, que és aquella feina feta conscientment per qualsevol persona per mantenir una bona condició física i tenir la millor cura del propi cos, ja sigui a través de massatges de descàrrega i tècniques manuals, hàbits d'estiraments i rutines d'activació, hidratació i nutrició adequades a les necessitats individuals, qualitat del descans nocturn, etc. Aquests són factors que ens faciliten una pràctica esportiva en les millors condicions possibles. El Col·legi de Fisioterapeutes també insisteix en la importància que tots els clubs esportius disposin de serveis de fisioteràpia amb professionals col·legiats. La lluita contra l'intrusisme és també garantia de benestar i rendiment.



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya



Araujo, una altra baixa sensible per a Xavi ■ EFE

Mercat. L'estatunidenc, que ahir, dos mesos després de deixar el Milan, es va acomiadar de l'afició 'rossonera', podria tornar a l'Eredivisie

Sergiño Dest i el Barça, atents al PSV

Oriol Tortajada
BARCELONA

Sergiño Dest podria tornar a l'Eredivisie després del seu pas per la lliga espanyola i la Serie A. El lateral estatunidenc, amb contracte en vigor amb el Bar-

ça fins al 2025, està en l'òrbita del PSV i ara mateix és el club millor posicionat per fer-se amb els serveis del jugador. Dest va deixar l'Ajax el 2020 per aterrar al Camp Nou i ara el PSV valora seriosament la seva incorporació. El jugador

es va voler acomiadar ahir de l'afició del Milan, on ha estat cedit aquesta passada temporada. Ho va fer amb un missatge a les seves xarxes socials. El comiat de Dest arriba sorprenentment dos mesos després de deixar el Milan. ■