

Bàsquet. ACB. La Peña escala fins a la tercera posició, darrere del Barça i el Madrid, en un matx amb final d'infart però que dominava de 18 punts (59-41)

MVP Feliz, el factor sorpresa

82 Joventut
75 Gran Canària

JOVENTUT: Vives (8), Paul (9), Parra (7), Brodziansky (7), Birgander -cinc inicial-, Ribas (11), Feliz (15), Willis (13), Tomic (9), Busquets (3) i Ventura. 20/38 de 2. 10/29 triples (2 Paul, 2 Ribas, 2 Feliz, 1 Willis, 1 Brodziansky, 1 Vives i 1 Parra). 12/18 lliures. 41 rebots (6 Ribas). 14 assistències (4 Tomic i 4 Vives) i 83 de valoració (16 Feliz).

GRAN CANÀRIA: Albicy (6), Ennis (19), Brussino (11), Stevic (4), Pustovyi (10) -cinc inicial-, I. Diop (4), Slaughter (10), Balcerowski, Salvó (3), Shurna (4) i K. Diop (4). 17/37 de 2. 8/24 triples (3 Brussino, 3 Slaughter, 1 Albicy i 1 Salvó). 17/25 lliures. 34 rebots (6 Ennis) 12 assistències (3 Ennis) i 75 de valoració (21 Ennis).

PARCIALS: 20-15, 18-12 (38-27); 22-18 (60-45) i 22-30 (82-75).

Xavi Ballesteros
BADALONA

El Joventut ja és tercer de l'ACB, darrere del Barça i el Madrid, i sent líder en l'Eurocopa. Impressionant. Els verd-i-negres són un equip amb majúscules i en cada partit destaca un jugador diferent. Ahir va ser el torn d'Andrés Feliz, que fa vuit mesos jugava al pavelló Joan Busquets del Prat, a la LEB Plata, i que ahir va ser l'heroi del matx contra un Gran Canària -84-71 en l'anada- que ar-



Feliz penetra davant de Slaughter en una cistella clau ■ D. GRAU

ribava a Badalona després d'encadenar quatre victòries seguides a l'ACB i liderar el seu grup en l'Eurocopa. El dominicà va assumir la responsabilitat amb un triple decisiu en l'últim minut amb 73-69 i després una cistella en una valenta penetració que va ser la sentència (78-69). Amb 24 anys, va jugar amb mol-

ta personalitat amb Vives eliminat després de rebre una tècnica i Bassas lesionat -les proves que li han fet diuen que li queden quinze dies-. La Peña continua consolidant-se en l'ACB després de quatre victòries seguides.

El matx havia començat amb la Peña adormida (0-7) però amb reacció

Lliga Endesa Jornada 20

Joventut - Gran Canària..... **82 - 75**

Equip	Víct.	PP	PJ	PF	PC
Barça	18	4	22	1841	1621
R. Madrid	18	5	23	1920	1692
Joventut	15	8	23	1865	1798
Baxi Manresa	15	8	23	1987	1898
València	14	8	22	1834	1759
Tenerife	13	8	21	1719	1649
UCAM Múrcia	12	9	21	1814	1721
Baskonia	12	11	23	1843	1837
Breogán	11	11	22	1851	1800
Gran Canària	11	11	22	1723	1767
Bilbao	11	11	22	1821	1884
Unicaja	8	14	22	1785	1760
Obradoiro	8	15	23	1852	1973
Saragossa	8	15	23	1766	1914
MoraBanc	7	16	23	1822	1913
Fuenlabrada	7	16	23	1885	1996
Burgos	7	15	22	1707	1831
Betis	6	16	22	1655	1877

Propera (27-03) Betis-Joventut, MoraBanc-Bilbao, Fuenlabrada-Múrcia, Obradoiro-Unicaja, Madrid-Manresa, Betis-Joventut, Tenerife-Burgos, València-Saragossa i Barça-Gran Canària

sobretot defensiva deixant només anotar 20 punts en els següents 19 minuts (38-27). En el tercer quart semblava que es trencava el matx, amb festival de joc verd-i-negre (59-41). Però els canaris van remuntar per posar pressió (69-64) i en un final d'infart Feliz es va convertir en l'heroi. ■

Bàsquet. Eurolliga. El Barça rep l'Estrella Roja (21 h), que amb Kalinic, pretès pels blaugrana, és perillós al Pionir però també a domicili

Els serbis, sense russos, són al 'play-off'

Xavi Ballesteros
BARCELONA

El Barça rep avui (21 h, DAZN) un Estrella Roja que, quan la setmana vinent es faci oficial que els russos no continuaran a la competició, serà equip de play-off. Els serbis van fer a l'estiu una forta aposta per fitxar un home com Kalinic, pretès pel Barça, demostrant que tenen coixí econòmic. De fet, a la copa que es va disputar fa tres setmanes van guanyar el Partizan de Zeljko Obradovic. A la competició europea els serbis bai-



Kalinic, un perill ■ EUROLLIGA

xen quan juguen lluny del Pionir però també estan demostrant regularitat

aquest curs a domicili. Tenen una plantilla amb talent en què destaca el base Nate Wolters (11,6 punts de mitjana). El tècnic del Barça, Jasikevicius, que es va poder permetre el luxe de fer rotacions a la pista del Baskonia fa 48 hores en partit d'ACB, avisa del potencial de l'Estrella Roja: "És un equip que està molt bé en defensa, molt físic i que pressiona molt els exteriors, en alguns moments no vam saber treure tirs en el partit d'anada." Els de Dejan Radonjic són líders de la lliga adriàtica amb un balanç

Fase regular Jornada 30

Baskonia - Alba Berlín.....	20.30h
Barça - Estrella Roja.....	21h
Zalgiris - Anadolu Efes.....	71 - 85
R. Madrid - Asvel.....	70 - 58
Olympiacòs - Panathinaikòs.....	101 - 73
AX Milà - Bayern.....	suspès
CSKA - AS Monaco.....	suspès
Unics Kazan - Maccabi.....	suspès
Fenerbahçe - Zenit.....	suspès

Equip	Víct.	PP	PJ	PF	PC
R. Madrid	22	7	29	2237	2062
Barça	21	6	27	2241	2048
AX Milà	18	9	27	1979	1909
Olympiacòs	17	10	27	2169	2012
AS Monaco	15	14	29	2438	2383
Anadolu Efes	15	14	29	2401	2326
CSKA	14	10	24	1940	1896
Zenit	14	9	23	1703	1690
Unics Kazan	13	12	25	1917	1888
Estrella Roja	13	15	28	2046	2069
Fenerbahçe	12	13	25	1897	1848
Bayern	12	13	25	1863	1863
Maccabi	12	14	26	2046	2072
Alba Berlín	11	16	27	2052	2140
Baskonia	9	19	28	2069	2235
Asvel	9	19	28	2030	2213
Zalgiris	7	21	28	2014	2206
Panathinaikòs	7	20	27	1992	2174

de 18-2, mentre que el del Partizan és de 18-3 i el del Buducnost de 14-5. ■

BREUS

MOTOR. MOTO GP

Bones sensacions de Pol i Marc

Mandalika (Indonèsia). Els pilots d'Honda, Pol Espargaró i Marc Márquez, van explicar que tenen bones sensacions abans del GP d'Indonèsia. El granollerí va dir que aquest és el primer any en què es veu amb possibilitats de lluitar per la victòria, i que està preparat per fer bons resultats. El cerverí va reconèixer que encara no està per guanyar però que a Qatar va tenir les millors sensacions dels darrers dos anys. També va dir que en la primera cursa va comprendre el que necessitava i la direcció que havia de seguir en el seu estil de pilotatge per ser més ràpid. ■

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Com prevenir les caigudes

Amb el pas dels anys, els nostres reflexos i la nostra mobilitat disminueixen, fet que augmenta el risc de patir caigudes. Mantenir uns bons hàbits d'exercici físic i d'alimentació és una de les fórmules per tenir un millor envelliment i endarrerir les situacions de risc.

La cura de l'entorn on ens movem és una garantia perquè ens hi puguem moure de la manera més segura possible. Això implica, per exemple, deixar lliures les zones de circulació traient tots els objectes amb els quals puguem ensopegar. Cal parar especial atenció amb els cables, que cal enretirar i posar-los tocant a la paret. Amb la mateixa idea, si tenim catifes, pot ser necessari enretirar-les o utilitzar antilliscants per evitar patinades. En conjunt, hem de saber adaptar la nostra llar posant les coses que més necessitem al nostre abast evitant que hàgim de fer moviments excessius o postures estranyes com pujar a cadires o escales, que augmenten el risc de caure.

Un percentatge ampli de les caigudes estan relacionades amb problemes de visió, motiu pel qual és recomanable disposar d'una bona il·luminació a casa i revisar-se la vista una vegada a l'any, com a mínim.

A l'hora de caminar, hem d'apostar per un calçat que sigui tancat i antilliscant. Quan sigui necessari, utilitzarem ajudes tècniques adaptades, com ara bastons, caminadors, croses..., però sempre fent-los servir d'una manera adequada a la nostra alçada.

A més d'aquests aspectes relacionats amb el context, també és molt important que mantinguem el nostre cos en forma per estar tan àgils com sigui possible. Això vol dir fer petits exercicis de forma habitual per tenir un millor envelliment i reduir el risc de patir caigudes. També ens ajudarà a enfortir la nostra musculatura i a treballar aspectes tan importants com l'equilibri i la coordinació. Entre els exercicis més recomanats hi ha situar-nos darrere d'una cadira agafant-nos amb les mans al respall i aixecar els genolls, posar-nos de puntetes, posar-nos de talons, aixecar la cama lateralment fins on puguem, posar-nos a peu coix i intentar buscar l'equilibri. Un altre és estar asseguts a la cadira, estirar la cama i treballar el quàdriceps; també aixecar-nos i asseure'ns a la cadira. Finalment, també podem caminar lateralment; fent servir el suport d'una taula si ens sentim insegurs.

La teva fisioterapeuta et podrà recomanar quins són els exercicis que millor s'adaptin a tu i com els has de fer.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya