

BREU

Confirmat l'organigrama tècnic del futbol formatiu del Barça

Barcelona. Després que el club va confirmar dimecres els entrenadors del futbol formatiu del curs 21/22, queda també ratificat l'organigrama tècnic: Joan Soler, directiu d'aquesta àrea, tindrà per sota José Ramon Alexanco, que com ja se sabia serà el màxim responsable executiu. Albert Capellas serà el director adjunt; Albert Benaiges, el coordinador de les categories inferiors, Sergi Milà, el responsable del futbol-11, i Marc Serra, el del futbol-7. Jesús Unzué serà el coordinador de porters fins al Cadet A. ■



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Canvia la marxa, però no t'aturis

Assolir un objectiu esportiu és el resultat d'un llarg treball amb períodes d'entrenament, lesions, inactivitat, desmotivació i lluita. L'objectiu ha de ser plausible per a cada persona que se'l planteja a partir de les seves capacitats i el seu context. Per a una persona que ha patit la Covid-19, pot ser tornar a caminar; per a d'altres, córrer una maratón en menys de 2h 40m, i per a d'altres aconseguir posar-se dempeus després d'una lesió medul·lar.

Cada objectiu té un valor únic i intransmissible. La persona que s'aixeca després de vuit mesos enllitat possiblement valori més l'assoliment del seu objectiu que un corredor que baixa de les 2h 40m, però és una percepció subjectiva i íntima de cada persona.

El camí ha de ser constant i progressiu, diàriament els fisioterapeutes ens trobem amb objectius truncats per lesions. Hi ha lesions pràcticament impredecibles com la ruptura del tendó d'Aquilles del jugador italià Spinazzola a l'Eurocopa, la fractura de tibia i peroné del mediàtic lluitador de la UFC McGregor i la trista recaiguda del famós jugador de l'NBA dels Golden State Warriors Klay Thompson, que després de recuperar-se d'una ruptura de lligament encreuat anterior va fer-se una ruptura del tendó d'Aquilles. Totes aquestes lesions poden tenir indicadors comuns, factors de risc predisposant, exposicions a l'esport sobtades, una gestió ineficax de les càrregues... Concloent que no tot és controlable en l'esport d'elit on hi ha grans interessos més enllà dels esportius.

En la pràctica d'activitat física saludable, la majoria d'aquestes lesions es poden prevenir i moltes passen per falta de control i, a vegades, desconeixement. Els períodes de vacances són una època en què les lesions associades a un excés de càrrega (massa entrenament) proliferen, perquè la persona passa de 0 a 100 en dos dies i el nostre organisme no és capaç de generar adaptacions per suportar el que li demanem.

És per això que aturar-se és essencial, però la manera com ho fem serà clau per evitar lesions. No podem frenar en sec i hem d'aprofitar les vacances per continuar avançant i mantenir-nos. Uns assistint a un campus on milloren tècnicament i tàcticament, d'altres anant a un preparador físic per mantenir i millorar la condició física, uns són autodidactes i es mantenen actius i d'altres van al fisioterapeuta per tal de prevenir possibles lesions futures.

Cuidar-se és essencial per fer esport, aquest ens dona molts beneficis i millora la nostra qualitat de vida. Saber gestionar-ne les aturades és essencial perquè puguem gaudir d'una pràctica física apta i saludable.

Cuidar-se durant l'estiu marcarà el camí de la "nova temporada".

Roger Fontanet Claret
Núm. Col. 14863
www.fisioterapeutes.cat



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Mercat. Laporta diu que amb Messi "tot progressa adequadament", no garanteix la continuïtat d'Antoine i situa Umtiti i Pjanic en la rampa de sortida

"Griezmann? Si el mercat es mou, estem oberts a tot"

Oriol Tortajada
BARCELONA

Messi i Griezmann. Antoine i Leo. Ara mateix, vasos comunicants per culpa del *fair play* financer. El nom de l'un i de l'altre va estar present ahir al Camp Nou en el dia D de Memphis. En l'acte de presentació de l'internacional holandès com a nou jugador del Barça, Joan Laporta i Mateu Alemany no van poder evitar les preguntes sobre el futur de l'argentí i el del francès. La conclusió, a grans trets, és la següent: tranquil·litat pel que fa a Messi i tots els escenaris oberts pel que fa a Griezmann.

"Messi? Ell sempre ha dit que vol continuar. Estem progressant i estem molt satisfets amb l'actitud de totes les parts", va explicar Laporta. El president va ser prou clar també amb el tema Griezmann: "Té contracte en vigor i comptem amb el jugador. Estem encantats amb Antoine com a persona i com a professional, però si el mercat es mou estem oberts a tot. Estem en un moment delicat perquè hem de fer equilibris amb el límit salarial. Però els jugadors es mereixen tot el respecte." També Mateu Alemany en va parlar: "El mercat es mou i és especial. Hi ha poca disponibilitat financera i hi ha més casos d'intercanvi. Valorem moltíssim a Antoine,



Joan Laporta i Memphis Depay, en l'acte d'ahir al Camp Nou ■ EFE

Les frases més destacades

"Messi? Ell sempre ha dit que vol continuar. Estem progressant i estem satisfets amb l'actitud de totes les parts"

Joan Laporta

"Hem de fer equilibris amb el límit salarial i és tot molt delicat, però els jugadors es mereixen tot el respecte"

Joan Laporta

"Tots els jugadors coneixen la seva situació. Trobarem la millor solució per a tots [sobre Umtiti i Pjanic]"

Mateu Alemany

és un jugador de nivell top i el club va fer una gran inversió per ell. No serà fàcil que vingui algú amb una oferta tan important per desprendre's del jugador."

Per primera vegada Laporta també va assegurar públicament que el club podrà inscriure els nous fitxatges i diu que en aquest sentit "s'està treballant bé amb la lliga". "És un problema que re-

soldrem perquè és en interès de tots".

Umtiti i Pjanic

Dos noms que també van ser protagonistes ahir en roda de premsa van ser el de Miralem Pjanic i Samuel Umtiti. Tots dos van ser titulars dimecres contra el Nàstic en el primer partit de la pretemporada però cap dels dos compta per a Ronald Koeman i Laporta i Alemany admeten

que estan en la rampa de sortida: "Tots els jugadors de la plantilla coneixen la seva situació. Umtiti i Pjanic són jugadors de prestigi que clarament han tingut poc protagonisme. Estem valorant totes les possibilitats. Ells són els primers interessats a tenir més minuts, potser en un altre lloc, i estem parlant amb els seus agents per trobar la millor solució per tots, amb respecte." ■

Barça B. El lateral, després de l'estrena amb el primer equip en el test contra el Nàstic, signa l'ampliació amb una clàusula de 500 milions d'euros

Alejandro Balde, debut i renovació fins al 2024

Oriol Tortajada
BARCELONA

Alejandro Balde ha ampliat el seu contracte amb el Barça fins al 30 de juny del 2024. La clàusula de rescissió del lateral passa a ser de 500 milions d'euros.

L'acord, signat ahir amb la presència del president Joan Laporta, Rafael Yuste, Joan Soler i José Ramón Alexanco, arriba just un dia després del seu debut amb el primer equip en el primer partit de la pretemporada del Barça,

contra el Nàstic.

Balde va arribar al club el 2011, a vuit anys, procedent del planter de l'Espanyol. La temporada passada en la seva primera al Barça B com a juvenil de primer any va disputar un total de 16 partits. ■



Alejandro Balde ■ FCB