

Barça. A l'abril es juga el seu futur a Europa i moltes de les possibilitats de continuar somiant en la lliga. Comença fort amb el duel contra el Sevilla

Un mes amb molt en joc

Sergi de Juan
BARCELONA

L'aturada de seleccions ha provocat que la victòria per 0-4 en el clàssic al Santiago Bernabéu sembli ja una cosa molt llunyana. Però va passar no fa pas tant, i aquell partit, aquella victòria, permet al Barça somiar en el títol de lliga. És una evidència que és molt complicat perquè necessita diverses ensopagades del Real Madrid i ells no fallar, però no es pot negar que el campionat està obert després del que va passar a Madrid.

Aquest mes d'abril que ara comença s'entreu clau per als blaugrana perquè es juguen moltes de les possibilitats de continuar somiant en la lliga, i també el seu futur europeu. Seran set partits amb la possibilitat d'un vuitè en funció del que passi en l'Europa League. El mes comença fort, diumenge contra el Sevilla al Camp Nou. S'enfrontaran el segon contra el tercer, i el Barça tindrà l'oportunitat de passar els andalusos en la classificació i situar-se com l'immediat perseguidor del Real Madrid. El Sevilla ara mateix té tres punts més que els blaugrana -57 i 54- però els de Xavi tenen un partit menys.

Després ja arribarà l'Europa League, amb la visita al camp de l'Eintracht de Frankfurt. Els blaugrana buscaran un bon resultat per arribar a la tornada al Camp Nou amb garanties. Els prece-



Xavi dirigint-se als seus jugadors en un entrenament ■ FCB

dents fora de casa en l'Europa League són bons, amb victòries al camp del Nàpols i al del Galatasaray. El 10 d'abril, també lluny del Camp Nou, el Barça reprendrà la lliga al camp del cuer, el Llevant. No ha estat mai un feu fàcil per als blaugrana, que hauran de posar els cinc sentits per sumar els tres punts. Després del duel contra els valencians, un altre test exigent amb la tornada contra l'Eintracht de Frankfurt per un lloc en les semifinals de l'Europa League.

El 18 d'abril la lliga tornarà al Camp Nou en el partit contra el Cadis, i en funció dels resultats que s'hagin anat donant, la lliga podria estar més viva que mai. El del Cadis és el primer d'una sèrie de tres partits en set dies, perquè

després hi ha partit inter-setmanal contra la Real Sociedad, el dijous 21, i el duel contra el Rayo Vallecano ajornat, i que s'ha de jugar el 24 d'abril al feu barcelonista. Si l'equip blaugrana eliminés els alemanys en l'Europa League podria jugar un vuitè partit, que seria l'anada de les semifinals contra el guanyador del West Ham-Olympique de Lió. S'hauria de disputar el dia 28.

És, per tant, un mes d'una exigència brutal però que arriba en un bon moment per al Barça. Com reconeixia Busquets, mentre les matemàtiques no diguin el contrari, continuaran pensant que guanyar la lliga és possible, i aquest és el discurs que predomina al vestidor; des del cos tècnic fins a l'últim jugador. "Hem de creure en la lliga. És

Dur

El Barça disputarà set partits i té la possibilitat de jugar-ne un altre en funció d'Europa

complicat, però si les coses s'estrenyen en aquests propers partits tindrem l'oportunitat, segur. És un tòpic però hem d'anar partit a partit. Estem en una dinàmica molt bona", va assenyalar Nico. El més optimista de tots plegats és el mateix president, Joan Laporta, que aquesta setmana ha assegurat que no signava quedar segon i guanyar l'Europa League. Vol la lliga. I per continuar somiant, aquest abril és un mes clau. ■

Futbol. Es presenta la 20a edició d'un dels tornejos amb més prestigi i que se celebrarà a terres gironines del 12 al 17 d'abril amb 300 equips

El retorn del MIC

S. de Juan
BARCELONA

Tres anys després, torna el prestigiós torneig MIC Football, que celebrarà del 12 al 17 d'abril del 2022 a la Costa Brava la 20a edició. Les restriccions per la pandèmia havia impedit que es fessin les últimes edicions. Ahir es va pre-

sentar el torneig a la seu de CaixaBank a la Diagonal de Barcelona i va tenir com a padrins Nico González i Aitana Bonmatí. "Per mi el MIC és molt especial perquè va ser el meu primer torneig amb el Barça", va assenyalar el migcampista, que va disputar el torneig en cinc ocasions. Aitana no va tenir aquesta

sort, però va explicar que era una fidel seguidora del torneig.

Per evitar aglomeracions a les grades, la inauguració es desdoblà en quatre seus: Figueres, Palamós, Lloret de Mar i l'Estartit. Hi assistiran 300 equips d'uns 30 països i prop de 6.000 participants. D'entre els equips



Aitana i Nico ■ MIC

confirmats, n'hi ha 11 dels 20 clubs de la lliga (Barça, Real Madrid, Espanyol, Atlètic, València, Vila-real, Betis, Sevilla, Real Sociedad, Athletic Club i Celta) i d'altres punters europeus, com ara el Manchester United FC, el Liverpool FC i el PSG. ■

BREUS

Trobada per Rüdiger i Azpilicueta renova

El canal anglès Sky va caçar el director de futbol del Barça, Mateu Alemany, i el secretari tècnic, Jordi Cruyff, dirigint-se a una reunió amb un dels agents del defensa del Chelsea Rüdiger, que acaba contracte a finals de temporada. D'altre banda, el Chelsea va fer efectiva la renovació d'Azpilicueta per una temporada més, fins al 2023, però el Barça no descarta fitxar-lo. ■

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

El 6 d'abril, #moulavida

Amb aquest lema, celebrarem el 6 d'abril el Dia Mundial de l'Activitat Física. L'objectiu de la celebració és promoure l'activitat física com a eina de salut i benestar, i estendre els efectes beneficiosos d'aquesta pràctica enfront del sedentarisme, un dels principals factors de risc de mort als països occidentals.

Com a principal consell, hem de recordar que és important mantenir-se actiu cada dia de l'any i disminuir el temps que es destina a les activitats sedentàries. Així, podreu gaudir dels beneficis que té l'activitat física per millorar la salut i la qualitat de vida enfront del sedentarisme, un dels grans enemics de la nostra societat.

En aquest sentit, l'OMS dona unes directrius concretes sobre aquest aspecte:

- Acumular un mínim de 150-300 minuts d'activitat física d'intensitat moderada i dos dies per setmana d'enfortiment muscular, en persones adultes i gent gran.

- Acumular un mínim de 60 minuts al dia d'activitat física d'intensitat moderada o vigorosa i tres dies per setmana d'activitats vigoroses que reforcin músculs i ossos, en infants i adolescents.

- Cal limitar el temps dedicat a activitats sedentàries i substituir-les per alguna activitat física.

Un dels missatges que s'han de transmetre és que tota activitat física compta, per molt que sembli poc efectiva en un primer moment. Aquesta activitat la podem integrar en el treball, en els nostres desplaçaments habituals (a peu, en bicicleta o en algun altre mitjà rodant), així com en les tasques quotidianes i domèstiques. No parlem només de fer activitat esportiva, cal integrar-la més en el dia a dia sempre que es pugui.

Aquest moviment comporta un enfortiment muscular que beneficia totes les persones, en qualsevol franja d'edat. Per exemple, entre les persones grans s'han d'incorporar activitats físiques per tal de millorar l'equilibri i la coordinació perquè evitar caigudes és una de les millors prevencions en edats avançades. En definitiva, qualsevol persona pot beneficiar-se del moviment; també, per exemple, les dones embarassades o persones amb afeccions cròniques o discapacitat. Un fisioterapeuta pot recomanar quina activitat física pot tenir un efecte terapèutic segons el perfil de la persona, val la pena treballar-ho.

Com sempre recordem des del Col·legi de Fisioterapeutes, el sedentarisme pot incrementar cardiopaties, càncer i diabetis de tipus 2. Hem de saber limitar el temps sedentari en la mesura que ho permeti la nostra agenda i superar entrebancs que, a vegades, només són excuses que ens posem a nosaltres mateixos.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
cfc@fisioterapeutes.cat
www.fisioterapeutes.cat

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya