

Barça. El club blaugrana continua treballant en el pla de viabilitat que li demana LaLiga per fer lloc a l'astre argentí, que no continuarà, ja segur, al PSG

Messi, carpeta oberta

C.G.
BARCELONA

En el Barça no renuncien a Leo Messi. L'astre argentí quedarà lliure el 30 de juny, ja que no renovarà amb el PSG, cosa que ahir, si és que hi havia algun dubte, va confirmar el tècnic, Christophe Galtier. A l'entitat culer aspi-

ren que torni, però perquè això passi, primer l'han de poder inscriure i tot depèn que LaLiga aprovi el pla de viabilitat. "En breu tindran resposta. No sé si serà Messi, però algun jugador incorporaran si surten els que han de sortir i estalvien el que han d'estalviar", va dir Javier Tebas. ■

Barça. Jordi Alba s'acomiada del Barça en un acte en què els companys li fan veure que el trobaran a faltar en el terreny de joc i també, i molt, en el vestidor. Laporta revela que el lateral marxa renunciant a una part important de la seva fitxa

Admirat, a dins i a fora

Carles González
BARCELONA

L'última setmana de la temporada ha estat de comiats en el Barça. Dimecres, Sergio Busquets va ser homenatjat al Camp Nou, a peu de gespa, i ahir va ser el torn de Jordi Alba, que va rebre tribut a la seva carrera de 18 anys com a blaugrana -7 en el planter i 11 en el primer equip- a l'Auditori 1899. Envoltat de família i amics, i també amb la representació del club, amb Joan Laporta al capdavant, i l'equip, amb companys, Xavi Hernández i cos tècnic, el ja històric lateral esquerre va dir adeu, en un acte presentat per José Corbacho, de l'Hospitalet, com ell.

Com sempre en aquest tipus d'esdeveniments, hi va haver moments per a l'emotivitat, sobretot quan en el discurs inicial, Alba va recordar la seva família. Però també n'hi va haver per a les rialles. I és que de l'homenatge se n'extreu una conclusió meridiana: Jordi Alba és un bromista, algú molt divertit per a qui els coneixen i, també, algú molt estimat i admirat pels seus companys. No només pel que fa a dins del terreny de joc, sinó pel que fa a fora. "A vegades soc una mica vinyagre, però sempre vaig de cara", va reconèixer el jugador, que va rebre missatges telemàtics d'amics, excompanys i exentrenadors com Antonio Orozco, Pedro Rodríguez, Marc Bartra, Thiago Alcántara, Carles Aleñá, Carles Puyol, Andrés Iniesta, Vicente del Bosque, Luis Enrique, Leo Messi, Bruno Saltor, Aritz Aduriz, Luis Suárez, Cesc Fàbregas, Bojan Krkić, Arturo Vidal i David Villa, pràcticament tots fent-li conya i ressaltant la seva faceta humana.

També van parlar tots els seus companys actuals en el Barça en un vídeo, i els capitans, que van pujar a l'escenari, on Alba i el presentador, asseguts en un sofà, departien sobre tot plegat i de tant en tant s'hi enfilaven diferents personalitats, van fer-ho en viu. "Té un cor que no li cap al pit i sempre es preocupa pels altres. Parla, fa riure, és l'ànima de la festa, i això



Jordi Alba i Xavi Hernández es van abraçar ■ EFE

Les paraules dels capitans

“Parla, fa riure, és l'ànima de la festa i això per a un vestidor és molt important”

Sergio Busquets
JUGADOR DEL BARÇA

“Té un gran cor. Hem viscut grans moments. És l'alegria del vestidor, deixarà un buit”

Sergi Roberto
JUGADOR DEL BARÇA

“Genera un gran ambient en el vestidor. Sap disfrutar dels bons moments”

Marc-André Ter Stegen
JUGADOR DEL BARÇA

per a un vestidor és molt important”, va dir Sergio Busquets. “Té un gran cor. Hem viscut grans moments. És l'alegria del vestidor, deixarà un buit”, va coincidir Sergi Roberto. “Genera un gran ambient al vestidor. Sap disfrutar dels bons moments”, va completar Marc-André Ter Stegen. Gerard Piqué, que de la mateixa manera que altres amics que Alba ha fet durant la seva carrera, com Alejandro Campano (Nàstic), Miquel Àngel Moyà (València) o Juanfran Torres (selecció espanyola), va ser-hi present i també va dir-hi la seva en aquest sentit. “Cap a dins és una cosa i cap a fora és una altra. A nivell personal és de les millors persones que he conegut mai”, va assegurar Piqué.

De fet, Alba va donar nombroses mostres d'aquest caràcter graciós, certament desconegut pel gran públic, amb algun comentari. El primer a rebre va ser el preparador físic

Edu Pons: “No trobaré a faltar les teves carreres”, va etzibar-li, davant el riure generalitzat. Després, Robert Lewandowski: “El 9, Lewandowski, és qui me'n corre”, va deixar anar al polonès, que va encaixar-ho aplaudint i rient també. I tampoc se'n va escapar Xavi: “M'ha fet jugar ben poc aquest any”, va reblar en to distès.

Abraçada amb Xavi

Precisament amb Xavi va protagonitzar un dels moments de l'acte. L'entrenador, amb qui l'uneix una gran amistat i que aquest curs l'ha relegat a un segon pla, va parlar-li a cor obert: “Me l'estimo molt. Des del punt de vista de l'entrenador segur que s'ha sentit decebut.” “És un cor amb potes, una persona extraordinària. Quan em diuen Jordi Alba em ve un somriure. Et dono les gràcies i l'enhorabona. Aquí tens un amic”, va cloure Xavi, que va rebre la rèplica d'Alba abans de

fondre's tots dos en una abraçada. “Hem compartit molts moments. Li estic agraït com a jugador i com a amic”, va expressar el lateral. “Com a entrenador l'etapa ha estat diferent. M'ha posat menys, però no li ho tinc en compte. Entenc perfectament la situació. La relació és boníssima, i no estic enfadat”, va manifestar.

L'últim a intervenir va ser Laporta, emocionat per la conversa entre Xavi i Alba, conscient que tots dos han patit per la situació. El president va revelar que el jugador ha renunciat a diners per marxar. “Té un bon contracte, se l'ha guanyat. I per iniciatiua seva ha tingut la deferença de renunciar a una part important de la seva fitxa, per donar-nos marge per poder fer un equip competitiu. El Barça és casa teva”, va indicar. Finalment, va tancar Alba, clar: “M'hauria agradat quedar-me més anys, però ara és el moment de marxar.” ■

 **Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

Planifiquem un estiu amb activitats

Molts nens i nenes que fan esport en competicions escolars o federades són al final de la temporada esportiva. I d'aquí a tres setmanes tenim també l'inici de les vacances escolars. Seran, sens dubte, unes llargues i merescudes vacances per a tots i totes, però també començarà un nou repte per als seus pares i tutors: la lluita per evitar que els petits s'atrinixin al sofà o a la seva habitació i passin a tenir una vida excessivament sedentària. El perill de la vida sedentària és el mateix en tota la nostra vida i té conseqüències com la que ens recorda el Canal Salut de la Generalitat. Ara mateix ens trobem que, entre els 6 i els 12 anys, els 35,9% dels nens i les nenes tenen excés de pes (el 24,2% tenen sobrepès i l'11,7% tenen obesitat).

Això ens situa com un dels primers llocs a Europa en prevalença d'obesitat infantil. I sabem quines són les dificultats que això comporta perquè les persones amb sobrepès corren més risc que la resta de patir un accident cerebrovascular o una malaltia cardíaca. Aquest risc és del 30% i del 40% més que entre les persones sense sobrepès. Com recorda també la Fundació Gasol dels germans Marc i Pau Gasol, centrada en la lluita contra l'obesitat infantil, un excés de pes dificulta un correcte desenvolupament psicològic i social, ja que els nens i les nenes amb sobrepès acostumen a tenir una menor autoestima.

El Col·legi de Fisioterapeutes volem recordar que aquest tipus d'actituds es poden revertir i l'arribada de l'estiu i el bon temps és un moment idoni per fer-ho i posar nous reptes als nostres fills i filles, sense les obligacions d'un calendari atapeït. Per créixer amb bona salut, cal que els infants i els joves d'entre 5 i 17 anys facin, com a mínim, una hora diària d'activitat física, que pot significar des de jocs actius a caminar a bon pas, anar en bicicleta, córrer, saltar a corda o practicar esports. Aprofitant aquestes indicacions, els adults també podem donar exemple i preparar sorpreses que serveixin per estimular l'activitat física amb una excursió que no estava planificada, un cap de setmana a la natura i qualsevol pla atractiu que faci descobrir que l'entorn natural és ple de possibilitats i de racons interessants. Evitar el sedentarisme infantil és un factor de salut importantíssim per a la resta de la vida.

 **Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**