

**Copa Catalunya.** Els dos equips es podrien enfrontar en la segona eliminatòria

## Definit el quadre per a l'Olot i el Peralada

**A.V.**  
BARCELONA

La FCF va sortejar ahir els encreuaments de les primeres eliminatòries de la copa Catalunya, en què participaran l'Olot i el Peralada com a representants de la demarcació. En

la primera eliminatòria, el 6 i 7 d'agost, l'Olot visitarà el camp de la FE Grama i el Peralada el Sant Andreu, rival en el *play-off* d'ascens el curs passat. En cas de passar, xampanyers i olotins se les haurien en la segona eliminatòria el cap de setmana següent. ■



**Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

## L'aigua, una excel·lent aliada per a l'exercici terapèutic

Amb el risc de fer-nos pesats, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ens agrada repetir la idea que l'activitat física, ben dirigida i personalitzada, és un hàbit fantàstic que tots hauríem d'incorporar a la nostra vida quotidiana. Ben entrat el mes de juliol, una de les opcions que tenim més a l'abast per fer exercici és nedar, ja sigui a la piscina o en aigües obertes. Si ho fem bé gaudirem i el nostre cos ho agrairà.

I és que els beneficis de treballar el cos en un medi aquàtic són molts. L'efecte drenant que té l'aigua quan fem exercici, per exemple, millora la circulació de tot el cos. Submergits, pesem menys que tocant de peus a terra, cosa que resulta beneficiosa per a processos de recuperació postoperatoris, per a persones amb artrosi i artritis i per a dones embarassades. En definitiva, si a l'aigua podem fer molts exercicis que a l'aire lliure serien impossibles de fer és perquè en aquesta superfície pesem menys. Quan el cos entra a l'aigua, l'empeny, i aquesta reacciona també empenyent el cos cap a dalt. I això no només passa amb un cos humà, sinó que també ho fa amb molts elements que, quan els submergeixes, després acaben flotant. La fisioteràpia aquàtica és un molt bon tractament per a aquelles persones que tenen lesions a les articulacions o que tenen sobrepès. Els exercicis més habituals són caminar o córrer dins de l'aigua, flotar fent moviments amb braços i cames, nedar o fer desplaçaments simples. Fer exercici a l'aigua de manera habitual ens ensenya també a regular la intensitat de treball, tonificar el cos i millorar la resistència cardiovascular. Fer exercicis en aquesta superfície també redueix l'estrès a les diferents articulacions. L'exercici aquàtic és molt útil per a aquelles persones que tenen afeccions cròniques o artritis. A més, si el practiquem en una piscina, evitem el risc de caigudes i podem enfortir la musculatura sense càrrega articular. I és que ni tan sols cal saber nedar, només caminant per l'aigua o fent-hi exercicis dirigits (el popular aiguagim) ja obtenim beneficis. La hidroteràpia és cada cop més habitual gràcies als múltiples beneficis que aporta al pacient i l'estiu és el moment ideal per poder practicar-la en el medi natural.



**Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

**Barça.** L'entrenador reclama públicament més fitxatges i prioritza per sobre de tots el del pivot defensiu

## Xavi demana més

**Carles González**  
BARCELONA

En el Barça la situació econòmica i el *fair play* escanyen. Ja no és com abans, quan l'entitat blaugrana tenia un objectiu i podia fer servir el talonari per aconseguir els seus serveis. En el passat es va estirar més el braç que la màniga –durant el mandat de Josep Maria Bartomeu es van fitxar, per exemple, Dembélé, Griezmann i Coutinho per gairebé 400 milions d'euros, a més de les renovacions amb sous astronòmics que es van dur a terme– i ara se'n paguen les conseqüències.

No obstant això, amb totes les hipoteques a les espatlles, sembla que el club va traient el cap, almenys en el terreny esportiu, que també va quedar fet un solar, amb un primer equip de futbol que havia deixat de ser competitiu. Amb Joan Laporta va arribar Mateu Alemany, el director de futbol i la figura encarregada de quadrar tot plegat i procurar una plantilla a l'entrenador, Xavi Hernández, que també aposta del president i artífex de la regeneració d'un conjunt que aquesta temporada ha tornat a guanyar la lliga quatre anys després. Al grup que orienta el de Terrassa, però, li queda encara camí per ser competitiu, sobretot a Europa, i Xavi, conscient que ha de treballar a millorar l'estructura col·lectiva i que això és cosa seva, també pensa que li falten elements, en un àmbit individual, per arribar a allò que aspira, i en demana. “Ens falten peces encara, ens hem de reforçar una mica més”, va manifestar ahir en la presentació del seu



Xavi Hernández durant la presentació del seu campus d'estiu ■ EFE

### Les paraules de Xavi Hernández

“Ens falten peces encara, ens hem de reforçar una mica més. Intentarem reforçar-nos per ser com més competitiu millor”

“En el pivot defensiu tenim opcions a la plantilla però no són naturals. Ens hem de reforçar i bé en aquesta posició”

campus. “Ho sap el president, ho sap Mateu Alemany, no s'ha d'enganyar ningú. El mercat serà llarg fins al 31 d'agost i intentarem reforçar-nos per ser com més competitiu millor”, va insistir el tècnic.

De moment, el club li ha proporcionat dos fitxatges de molt nivell, tots dos; això sí, ja veterans, amb 32 anys, İlkay Gündogan i Iñigo Martínez. El preparador, però, vol, com a mínim, una incorporació per demarcació, i li falten, doncs, un lateral dret, un davanter i un pivot defensiu, la seva obsessió després de l'adeu de Sergi Bus-

quets. “Tenim opcions a la plantilla, però no són naturals. Eric Garcia, Frenkie de Jong... no són jugadors naturals per a aquesta posició. Ens hem de reforçar i bé en aquesta posició”, va dir el tècnic, que no va opinar sobre Oriol Romeu, del Girona, sobre qui va ser qüestionat i que és el principal candidat ara mateix per allò. Tot i les seves demandes, l'entrenador va mostrar-se comprensiu amb el moment del club. “Ens hem d'adaptar a la situació econòmica i al *fair play* i a partir d'aquí intentarem portar la millor opció”, va explicar. ■

**Mercat.** El Real Madrid pispa Arda Güler al Barça i oficialitza el seu fitxatge. El mitjapunta, de 18 anys, per qui el club madridista pagarà al Fenerbahçe 20 milions més 10 en variables, signa per sis cursos

## Al final, vestirà de blanc

**C.G.**  
BARCELONA

Finalment, Arda Güler jugarà al Real Madrid. L'entitat presidida per Florentino Pérez ha pispat el fitxatge al Barça, que feia setmanes que hi negociava i que, de fet, el tenia ben

encaminat. Aquesta última setmana, però, el club madridista es va despenjar amb una proposta al jove futbolista de 18 anys que ha escollit vestir de blanc. El Real Madrid pagarà al Fenerbahçe 20 milions d'euros més 10 en variables per un jugador que

tenia una clàusula de 17,5, en una operació en què el conjunt turc es guarda un 20% d'una futura venda. El talentós mitjapunta esquerrà, que signa amb el club madridista per les properes sis temporades, fins al 30 de juny del 2029, serà presentat avui ma-

### BREUS



Marco Asensio ■ PSG

### LIGUE 1

**Nous fitxatges al PSG de Luis Enrique.** El club parisenc va anunciar dues incorporacions que eren un secret de domini públic. El central Milan Škrianiar, que signa fins al 2028, i l'atacant Marco Asensio, que ho fa fins al 2026. Tots dos arriben lliures després d'acabar contracte amb l'Inter i el Real Madrid respectivament. ■

### ESPANYOL

**Amistós confirmat contra el Cadis.** La pretemporada periquita va agafant forma. El club va confirmar un altre amistós, el 23 de juliol (18 h) contra el Cadis a Marbella. Després jugarà contra Las Palmas (26/7) i l'Utrecht (5/8). ■

### 3a DIVISIÓ FEF

**L'escala es reforça amb Pime.** El conjunt escalenc ja té la seva referència ofensiva per a la temporada del debut a la categoria. Serà Eric Pimentel, *Pime*, que jugarà a l'equip d'Arnau Sala després de marcar 12 gols en 1a catalana amb el Figueres el curs passat. En canvi, Marc Bech deixa el club. ■

teix (12 h) com a nou integrant del Real Madrid. La idea en el club de la capital estatal és que Güler faci la pretemporada sota les ordres de Carlo Ancelotti, que vagi a la gira dels EUA, i, després, valorar si es queda a l'equip o marxa cedit a un altre conjunt. ■