

# esports

Deporte



## L'esport sí que aplica el teletreball

➤ Esportistes i equips mantenen una pauta d'activitat per no perdre la forma durant el confinament

**Josep Cadalso / Jordi Guillem**

L'aturada de l'activitat esportiva com a conseqüència de les mesures preses per evitar el contagi del coronavirus i el confinament generalitzat de la població ha alterat la rutina de treball de l'esport mundial. Amb les instal·lacions esportives tancades i les competicions suspeses, els esportistes i els equips s'esforcen a mantenir un programa de treball que redueixi, en el possible, l'impacte de la inactivitat.

Terrassa no és una excepció en aquest sentit i bona part dels equips

i dels esportistes locals apliquen mètodes alternatius per establir unes línies de treball concretes.

Una de les situacions més destacades és la referida a les seleccions espanyoles de hockey, amb plaça olímpica assegurada en ambdós casos. Els dos grups, amb un nombre majoritari de jugadors i jugadores de Terrassa, treballen aquests dies des de casa davant de l'impossibilitat de desenvolupar entrenaments. Tant la selecció masculina dirigida per Fred Soyez com l'equip femení que prepara Adrian Lock treballen des de casa amb un pla

### El CN Terrassa cedeix el pavelló

➤ El CN Terrassa va anunciar ahir que davant les circumstàncies excepcionals actuals, ha posat a disposició de l'Ajuntament i les autoritats sanitàries les instal·lacions del Pavelló del Pla del Bon Aire, que l'entitat gestiona, per si són necessàries per al confinament de persones afectades pel coronavirus.

d'entrenaments personalitzat a aplicar en aquests dies.

### LES SELECCIONS DE HOCKEY

"Hem preparat un pla físic a les jugadores que consta de cinc sessions dobles que han de fer des de casa amb els elements de què disposin. Divendres els vam demanar que sortissin a córrer, però davant de les mesures decretades dissabte pel govern vam haver de canviar els plans", explica Adrian Lock, que manté contacte constant per videoconferència amb la resta del seu "staff" tècnic. "En els pròxims dies

seguirem fent reunions personalitzades amb les 27 jugadores amb què treballem i els anirem passant vídeos per tal que puguin analitzar jugades i partits", assenyala Lock des del seu domicili, a Santa Coloma de Gramenet.

La principal incertesa de futur fa referència a la mateixa celebració dels Jocs Olímpics, una incògnita encara malgrat que el Comitè Olímpic Internacional manté el calendari previst i no es planteja, de moment, una suspensió o un ajornament.

En aquest sentit, Lock assenyala:



Berta Bonastre i Carola Salvatella, en un entrenament amb la selecció de hockey.

“La situació canvia a cada moment. El que tenim molt clar és que això no serà cosa de dues ni de tres setmanes. Seran força més. Ens estem preparant per a poder arribar en les millors condicions possibles al 25 de juliol, dia en què teòricament hem de debutar a Tòquio. Si finalment els Jocs es traslladen a l'any vinent, millor. Tindrem més temps per a treballar. Però hem d'estar preparats per a qualsevol excepcionalitat. I això és el que estem fent”.

Amb idèntica incertesa i confiança treballen des de casa els internacionals terrassencs. Alguns han preferit aprofitar aquests dies d'aïllament per dedicar-se als seus estudis, de manera que quan la quarantena acabi puguin dedicar tot el temps a la seva activitat esportiva. Cada jugador i jugadora té el seu cas particular, però la gran majoria està seguint les sessions dobles d'entrenaments.

#### ESPORTS D'AIGUA

Un dels sectors més perjudicats per l'aturada és el referit als esports d'aigua. La necessitat de mantenir

#### L'apunt

### Les competicions de futbol s'acabaran

El president de la Federació Espanyola de Futbol, Luis Rubiales, va manifestar ahir que la intenció de l'organisme que presideix és que les competicions es disputin completament i no siguin suspeses a causa de la crisi del coronavirus. El president de la Federació va descartar donar les lligues per acabades amb la classificació actual o amb qualsevol altra alternativa. Rubiales va mantenir una reunió ahir amb tots els presidents de les federacions territorials en què es va analitzar aquest escenari. Joan Soteras, president de la Federació Catalana, va ser molt rotund en aquest sentit i, en declaracions a Diari de Terrassa, va dir que les lligues es disputaran en la seva totalitat encara que s'hagi d'allargar el calendari inicialment previst. “La competició s'ha d'acabar. Encara que s'hagi de fer fins al juliol o a l'agost a Catalunya”, ha manifestat al respecte. “Si podem tornar a competir a mitjans de maig, la competició s'acabarà. Hi han moltes maneres de fer-ho i així s'ha parlat amb la Federació Espanyola. Per això dic que, si cal, ho allargarem fins al juliol o a l'agost. No podem alterar les condicions i les bases d'una competició que està començada.” Soteras va dir que el fet que els jugadors acabin contracte el 30 de juny no serà un obstacle. “Hi han fórmules legals per poder-ho resoldre. Això ja s'està contemplant a tots els nivells.”

un elevat ritme d'entrenament i el fet de no poder treballar en l'escenari aquàtic dificulta encara més la situació de nedadors i waterpolistes. Un nucli d'olímpics, encapçalats per Mireia Belmonte, fins i tot ha arribat a demanar un confinament per als olímpics en algun centre que disposi de piscina per reduir l'impacte de l'aturada.

L'equip femení de waterpolo del CN Terrassa va fer el seu darrer entrenament el dijous passat. I ara es manté a l'expectativa dels esdeveniments, sabent que la competició

### Les seleccions de hockey han elaborat un programa específic

resta aturada per un marge notable de temps. Les jugadores olímpiques, a més, tenen la incertesa de què passarà amb els Jocs de Tòquio, pels que ja tenen plaça assegurada.

Malgrat l'aturada, el cos tècnic que capitaneja Xavi Pérez ja va traslladar a la plantilla unes primeres pautes de treball amb exercicis de prevenció de maluc i espatlla. I després circuits de força natural a aplicar en funció de la disponibilitat de material i d'habitatge de cada jugadora: exercicis de flexions, coordinació...

La principal novetat en aquest sentit la pensen posar en pràctica avui mateix, mitjançant una aplicació que les permetrà tenir un contacte on-line de tot l'equip. “Amb això estarem totes juntes, ens veurem les cares i farem una activitat de cohesió de grup a més de fer la feina física totes a l'hora”, explica l'entrenador de l'equip egarenc. “Si funciona tècnicament, la intenció és treballar amb aquest sistema cada dia i, probablement, en més d'una sessió. També podríem incorporar altres professionals del club per dirigir alguna activitat diferent, tipus ioga o pilates, per posar un exemple.”

Xavi Pérez admet que els esportistes d'aigua patiran un perjudici més important que d'altres. “Només podem pretendre mantenir una mica la forma, sense més, perquè ens falta l'element més important per treballar que és l'aigua. És una situació nova per a tots que ens obliga a reinventar-nos.” El tècnic egarenc, a més, recorda que la tornada posterior a la competició esportiva tampoc podrà ser immediata un cop es torni a la normalitat. “Caldrà que ens donin un marge de temps per evitar problemes en els esportistes”. ▶



El porter del Terrassa, Jose Ortega, entrenant a casa seva.

## El Terrassa aporta solucions on-line

El Terrassa FC va anunciar ahir un acord amb l'eina K-forte per dissenyar, planificar i gestionar rutines d'entrenament amb els jugadors del primer equip i amb els porters del club. Aquesta eina on-line permet programar entrenaments de força i gestionar la càrrega de treball amb feines específiques a aplicar.

La primera plantilla ja ha començat a aplicar una rutina de treball unificada amb el propòsit d'afavorir, en la mesura del possible, el manteniment de l'estat físic i reduir el perill de lesions en el moment de la tornada al ritme normal. “És una situació nova per a tots perquè mai ens havíem trobat en aquest escenari”, confessa el preparador físic del primer equip del Terrassa, Adrià Aguirre. “No ens ho podem prendre com una pretemporada, perquè estem en ritme de competició, i a més no sabem quan tornarem a treballar amb normalitat. L'objectiu és que tothom estigui actiu i la tornada sigui el més fàcil possible.”

Aguirre explica que s'actua en diferents fronts. “En primer lloc posem èmfasi en la necessitat de tenir cura en els hàbits d'alimentació. La gent està tancada a casa i no es poden fer excessos.” L'aspecte de major incidència fa referència a l'entrenament. “En aquest sentit s'han establert diferents línies d'actuació. Hem de tenir en compte que la gent no pot sortir de casa i això ens ha canviat els plans inicials que teníem previstos. Hem dibuixat un treball de força i prevenció de lesions que es fa arribar als jugadors mitjançant la plataforma K-forte. A

més, els jugadors treballen aspectes relatius a la mobilitat i pel que fa a la feina aeròbica, que no es pot fer perquè no disposem d'espai per fer cursa, se'ls demana que facin treball de força amb intensitat. Els jugadors que disposen d'un espai en línia recta d'uns 20 metres també treballen esprints intensos.”

#### ESCENARIS DESCONEGUTS

En principi, el disseny d'aquest pla de treball del Terrassa FC és per a 10 dies. “Un cop acabat aquest termini, avaluarem els resultats i dissenyarem una nova rutina de treball per deu dies més. El problema és que no sabem fins quan durarà aquesta situació.” El preparador físic del Terrassa admet que aquest confinament “tindrà una afectació molt gran sobre els esportistes i a tots els nivells. Si atures la màquina, el rendiment baixa després. Perquè al tema físic cal afegir el fet de deixar de banda el futbol.”

El cos tècnic del Terrassa també s'aplica unes pautes de treball amb l'objectiu de mantenir-se actius amb unes rutines diàries destacades, fonamentalment, a la salut.

El San Cristóbal, per la seva banda, també treballa ja seguint una línia d'actuació unificada per mantenir, en el possible, un to físic adient. “Els jugadors tenen una rutina de treball de grup i individual que ha dissenyat el preparador físic Víctor Claris”, explica el tècnic parroquial, Oliver Ballbriga. “Cada setmana se'ls passarà el que han d'anar fent per treballar l'aspecte físic.”



Trofeu Lluís Francino i Riera

# Nit de l'Esportista

TERRASSA 2019

Ajuntament de Terrassa

Diari de Terrassa



## MOLTES GRÀCIES PER FER-HO POSSIBLE!

ESPORTISTA DE L'ANY  
Paula Leitón



EQUIP DE L'ANY  
Equip Sènior Masculí Club Egara



MENCIÓ ESPECIAL DE L'ORGANITZACIÓ  
Xavi Hernández



ESPORTISTA PROMESA DE L'ANY  
Júlia Strappato



ESPORTISTA MÀSTER DE L'ANY  
Patricia Dámaris



ENTITAT ESPORTIVA DE L'ANY  
Club Natació Terrassa



DIRIGENT ESPORTIU DE L'ANY  
Dani Nart



ENTRENADOR DE L'ANY  
Jordi Valls



DEDICACIÓ AL MÓN DE L'ESPORT  
Pep Moliner



ORGANITZACIÓ  
ESDEVENIMENTS ESPORTIUS  
ATHC



FITA A L'ESPORT ESCOLAR  
Escola França



ESPORT ADAPTAT PER A PERSONES  
AMB DISCAPACITAT FÍSICA  
Jordi Ruíz



ESPORT ADAPTAT PER A PERSONES  
AMB DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL  
Atlètic-Heura



SUPORT I COL·LABORACIÓ ECONÒMICA  
AL MÓN DE L'ESPORT  
CSM Group Holding Automoció



ORGANITZACIÓ D'ESDEVENIMENTS  
SOLIDARIS O D'INTEGRACIÓ SOCIAL  
CSM Egara Futsal



REST. LA MOLA • PERE BERENGUER JOIER • REST. LA BALMA DE BLANES • CAMARASA MUNTANYA • REST. ZURITO • REST. EL CELLER • MILAR PALOMA • HOTEL DON CÁNDIDO RACC • REST. L'HORT D'ULLASTRELL • UN TOC • MIC SABATES • REST. CAN VINYERS • CAMP DE GOLF MUNICIPAL DE MATADEPERA • EL CORTE INGLÉS • REST. SAFRÀ • IMC TOYS

Set safates

Calefactor Taurus

Ganivets Valira

Rostidor d'acer esmaltat

Centre de planxat compacte

