

**Jaume Langa**, fisioterapeuta degà del FC Barcelona



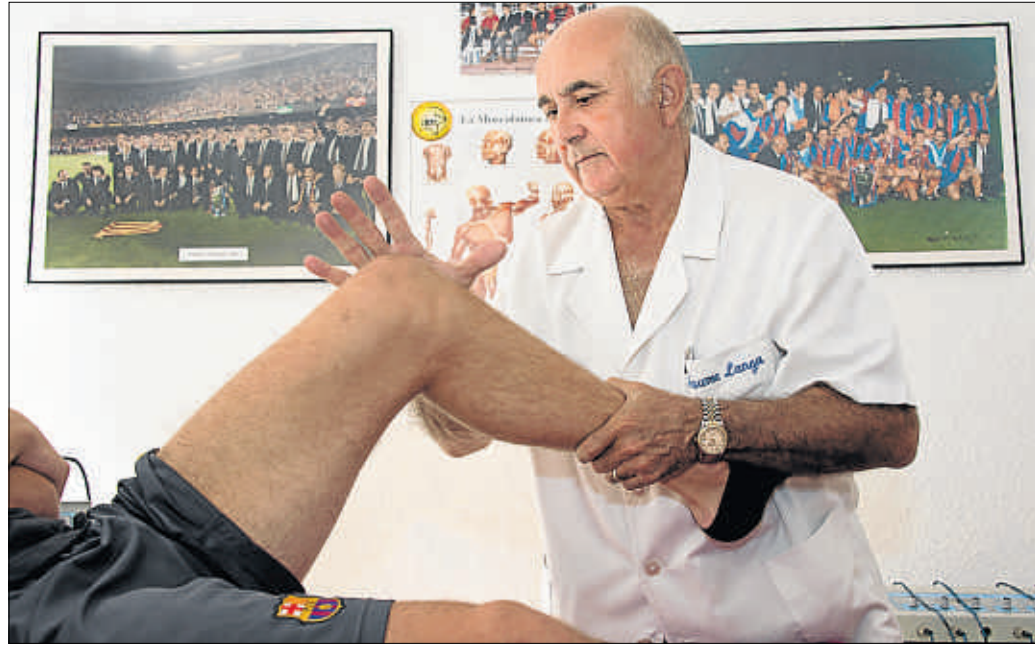
VÍCTOR-M. AMELA

IMA SANCHIS

LLUÍS AMICUET

**Tinc 63 anys. Vaig néixer i visc a Cornellà. Sóc fisioterapeuta. Sóc casat i tinc dos fills, el Jordi (39) i la Marta (31). Política? Voldria gestors, no oradors. Sóc creient no practicant. M'apassiona el futbol de les categories inferiors, és més autèntic.**

## “Només un bon massatge pot curar bé una lesió”



ROSER VILALLONGA

**A** què es dedica?  
A fer massatges, prevenir lesions, ajudar a curar-les, a vetllar per la salut física dels jugadors.

**Ha tocat gaires cames?**

Centenars, milers...! He treballat 23 anys amb Àngel Mur al primer equip del Futbol Club Barcelona, i ara al Barça B.

**A quins futbolistes ha fet massatges?**

Maradona, Koeman, Miguéli, Urruti, Alexanko, Zubizarreta, Laudrup, Figo, Luis Enrique, Bakero, Romário, Ronaldo, Ronaldinho, Puyol, Xavi, Iniesta, Messi...

**Quin és el més fort que ha palpat?**

Tarzan Miguéli és el paio més fort que he vist mai, un portent físic.

**I quin és el que se li ha lesionat més?**

M'estimo més no donar noms.

**Insisteixo: algun del passat...**

D'acord: el danès Lindman.

**Per què es lesiona un jugador?**

Per una topada, una mala falta, haver-se entrenat malament (o massa fort o massa poc), no haver-se cuidat bé, un moviment bruscat...

**Què aconsella a un jugador per lesionar-se menys?**

Una bona higiene bucodental.

**De debò?**

Sí! És fonamental! Ho repeteixo sempre.

Qualsevol infecció a la boca passa al torrent sanguini: això debilita la musculatura i les articulacions de l'esportista.

**Què més aconsella a un jugador per mantenir-se en forma?**

Dormir vuit hores cada nit i seguir una alimentació saludable.

**Què és una alimentació saludable?**

Menjar de tot, amb mesura. I complementar-ho amb suplementos: vitamines, minerals...

**Sense dopatges, esclar.**

No acostumen a haver-n'hi, en el futbol.

**I què me'n diu, de l'alcohol?**

Una copeta de vi negre al dia no fa mal.

**Em referia a les celebracions...**

Em sap greu veure aquestes borratxeres: quin mal exemple per als nens!

**I el sexe? Acció o abstinència?**

Depèn del jugador: uns es desfoguen abans i d'altres es contenen, i a tots els va bé. Guardiola els deixava estar amb la parella, hi confiava... i ha funcionat! Guardiola sempre ha estat un crac.

**Quant de temps seguit poden jugar unes cames?**

Un jugador en forma no tindrà cap problema a jugar 120 minuts seguits.

**Què porta sempre al maletí?**

Esprais de fred, gases, iode, analgèsics, anti-inflamatoris, antial·lèrgics, hemostàtics, glu-

### Vestidor

**És un malalt del futbol: cada diumenge busca per internet els resultats dels partits regionals i es llegeix les actes arbitrals! De futbol en sap un niu. Va ser futbolista en diversos equips regionals, va estudiar fisioteràpia, i un dia li va trucar el Barça. Ha vist i ha sentit de tot allà dins, i avui és una de les persones que saben més secrets d'aquest club de futbol. M'explica moltes anècdotes amb noms i cognoms, però em prega que no les publiqui. M'explica que sempre somriu quan llegeix la premsa esportiva, perquè ell sap més del que hi expliquen. Incondicional de Guardiola, em diu per què ha marxat i què passarà al vestidor ben aviat. Però no em deixa publicar-ho.**

cosa, alguna cosa per al mal de panxa, desfil·lador, tub de Guedel...

**Què és això?**

És per evitar que un jugador s'empassi la llengua en una commoció o una epilèpsia.

**Què és el millor de la seva feina?**

El futbol és la meua gran passió, i amb aquesta feina puc seguir-lo de ben a prop.

**Algun record en particular?**

En perdre contra l'Steaua de Bucarest, l'Àngel Mur i jo ens vam quedar a la banqueta, plorant. Va passar per davant Joaquim Maria Puyal: "Només és futbol, demà el món continua", ens va dir. No ho he oblidat.

**I què és el pitjor de la seva funció?**

He viatjat 48 vegades a Madrid amb l'equip... sense veure res: no surto de l'hotel, per si un jugador em necessita!

**No coneix Madrid?**

Li vaig demanar permís a Cruyff per anar a veure el cafè Gijón, i m'hi va deixar anar. Ara finalment he viatjat a Madrid amb la meua dona, i la ciutat m'ha agradat.

**Per què el necessiten els jugadors?**

Massatges, drenatges, relaxacions...

**Quin és el secret del bon fisioterapeuta de futbolistes?**

La fisioteràpia ha avançat molt, hi ha productes avançats, màquines d'electroteràpia... però no hi ha res com un bon massatge: el contacte de les mans amb la pell i el múscul... és insubstituïble! Una lesió muscular no es cura sense tocar-la amb les mans.

**Quina lesió és la més freqüent?**

La de bíceps femoral: és el múscul isquiotibial, que va del maluc a la tibia i et permet arrencar a córrer.

**El factor psicològic, quin lloc té en la recuperació d'una lesió?**

El que més guareix és la fe: si el jugador té fe en mi, millorarà més de pressa.

**Ah, sí? I tenen fe en vostè?**

Sí: l'experiència ajuda! I l'honestedat també: els dic sempre la veritat, i ho saben! Cal parlar molt amb el jugador perquè entengui quant temps de recuperació necessita, que ho encaixi i actui bé.

**Quina diferència veu entre el jugador de fa vint anys i el d'ara?**

Abans eren més soferts i treballadors. Ara són més delicats i senyorets. Són les comoditats de la vida, ho tenen tot.

**Què diria als que estan pujant?**

Als més nens els aconsello menys preparació física i més hores de pilota als peus.

**Quin tipus de botes aconsella?**

Gairebé sempre juguen sobre gespa artificial, així que unes botes tovetes com les Munic: s'evitaran lesions. Res de botes dures i cares per a gespa natural!

**Quin jugador és el seu preferit?**

Xavi: és el cervell. Puyol és l'ànima.

**I dels d'abans?**

Miguéli, Guardiola i Luis Enrique.

**Per què els cracs i el Barça solen acabar de mala manera?**

Algú acaba inflant-los el cap, se'ls pugen els fums... Veurem què passa amb Messi.

VÍCTOR-M. AMELA



Aconsegueix amb *La Vanguardia* la bossa exclusiva **Bultaco** empenant la cartilla abans del divendres 10 d'agost.

Retalla 15 dels 20 cupons que es publicaran de dilluns a divendres a *La Vanguardia*, entre el dilluns 16 de juliol i el divendres 10 d'agost.

**Si no tens la cartilla, descarrega-la a: <http://promociones.lavanguardia.com/bolsabultaco/>**

**CARACTERÍSTIQUES** Mides: 53 cm x 24 cm x 30 cm - Gran capacitat (38 l) - Fàcil d'emmagatzemar, es pot guardar doblegada - Loneta de gran resistència - Folre interior estampat amb motos Bultaco - Nanses amb cantells polits - Pràctica cremallera interior - Acabats de gran qualitat - Cremallera exclusiva Bultaco



PVR ~~83€~~  
per només  
**24,95€**

Promoció vàlida a Catalunya

**LA VANGUARDIA**  
som com som