

Carles Puyol, Kilian Jornet, Marc Márquez o Joaquim Purito Rodríguez són alguns dels esportistes entrevistats a l'obra de Jordi Sanuy i Lluís Puig

## 'Tu també pots' es presenta en societat

**REDACCIÓ** | El Secretari General de l'Esport de la Generalitat, **Ivan Tibau**, va presidir la setmana passada al CAR de Sant Cugat (Vallès Occidental), la presentació del llibre "Tu també pots. Prepara't amb els millors", del periodista granollerí **Jordi Sanuy** i el fisioterapeuta **Lluís Puig**. L'obra descobreix la fórmula de l'èxit de divuit esportistes d'elit catalans i revela, amb entrevistes personals, els detalls desconeguts que influeixen en el seu rendiment i la seva preparació a tots els nivells.

Els entrevistats són figures de primeríssim ordre de l'àmbit esportiu com **Carles Puyol, Kilian Jornet, María Vasco, Marc Márquez, Olga García, Joaquim Purito Rodríguez, Laia Sanz, Andrea Fuentes, Joel González, Joan Carles Navarro, Joan Verdú, Carles Castillejo, Sarai Gascón, Santi Freixa, Elena Congost, Gerard Pera, Joan Cañellas i Marcel Granollers**, molts dels quals també van ser presents a l'acte. Un acte on també van assistir diversos dels esportistes que utilitzen habitualment les instal·lacions del CAR i professionals com **Anna Tarrés**, entrenadora de natació sincronitzada, el preparador físic **Jaume Bartrés** o els fisioterapeutes **Fidel Sust, Isabel Arbonés i Antoni Morral**.

L'obra explica les claus del bon ren-



Un moment de l'acte de presentació.

diment, fins a quin punt hi influeixen l'alimentació i el descans, què cal fer per a prevenir possibles lesions, com potenciar les capacitats innates d'un esportista i com treballar per a superar els propis límits en l'esport d'elit. També s'inclouen consells d'especialistes de renom: com fisioterapeutes, psicòlegs, dietistes o preparadors físics. Durant la seva intervenció, Tibau va felicitar els autors del llibre per "acostar-nos la funció social

de l'esport i els valors que arrossega la pràctica esportiva". Valors que "en si mateixos són la força que situa l'esport com un dels fenòmens amb més transcendència de la nostra societat".

Aquest llibre, va assegurar el Secretari General de l'Esport, "contribuirà a fer més rica la literatura esportiva del país" i suposa "una gran lliçó de valors, a més de deixar clar que l'esport és un camí d'obstacles que s'han de saber superar

La presentació va comptar amb la presència d'alguns dels protagonistes de l'obra, així com del Secretari General de l'Esport, Ivan Tibau

per a poder arribar a l'elit". Tibau també va definir com un dels grans encerts del llibre el fet de "descobrir detalls íntims de cada esportista, tots ells ídols i referents".

Ídols i referents als quals Sanuy va elogiar afirmant que "els divuit entrevistats són divuit grans persones". El granollerí també va explicar que s'havia triat el CAR per a dur a terme la presentació perquè molts dels protagonistes de l'obra s'hi preparen. D'altra banda, Puig va recordar que "sovint es té una imatge esvaixada dels esportistes, ja que la feina que fan és impressionant". En aquest sentit, va matisar que "s'ha de tenir talent, però aquest talent s'ha de fer sortir, cal treballar-lo".

**votv** VALLÈS ORIENTAL TELEVISIÓ

\* Programació setmanal del 22 al 28 de març

www.votv.cat



Divendres 21:00 Punt de Partida  
Cap on va l'educació?



De dilluns a divendres 20:00  
Infovallès

Divendres, 22 de març

20:00 INFOVALLÈS  
20:30 GENTILICIS  
21:00 PUNT DE PARTIDA  
Tertúlia moderada per Clara Armengol.  
**Cap on va l'educació?**  
21:30 AL DIA  
22:00 INFOVALLÈS  
22:30 PUNT DE PARTIDA  
23:30 ESCENARIS  
Programa sobre l'actualitat teatral catalana.  
00:00 INFOVALLÈS

Dissabte, 23 de març

12:00 POBLE A POBLE  
**Aiguafreda.**  
13:00 POBLE A POBLE  
**Bigues i Riells.**  
14:00 POBLE A POBLE  
**Canovelles.**  
15:00 PUNT DE PARTIDA  
16:00 FÓRMULA  $\pi$   
16:30 AVENTURAT  
17:00 GENTILICIS  
17:30 POBLE A POBLE  
**Caldes de Montbui.**  
18:00 PETITES AVENTURES  
18:30 ESCENARIS

Diumenge, 24 de març

12:00 POBLE A POBLE  
**Cànoves i Samalús.**  
13:00 POBLE A POBLE  
**La Roca del Vallès.**  
14:00 POBLE A POBLE  
**Les Franqueses del Vallès.**  
14:30 VALLÈS EN JOC. Fútbol  
**Les Franqueses - Montmeló**  
16:00 POBLE A POBLE  
**La Garriga.**  
17:00 ORIENTALS  
17:30 POBLE A POBLE  
**Granollers.**

Dilluns, 25 de març

20:00 INFOVALLÈS  
20:30 INFOESPORTS  
Tota l'actualitat esportiva del cap de setmana.  
20:45 TAULA CÍVICA  
21:30 AL DIA  
22:00 INFOVALLÈS (R)  
22:30 INFOESPORTS  
22:45 TAULA CÍVICA  
23:30 L'ÚLTIMA TROBALLA  
Converses amb personatges representatius de la literatura catalana.  
00:00 INFOVALLÈS (R)

Dimarts, 26 de març

20:00 INFOVALLÈS  
Tota l'actualitat de la comarca.  
Amb Anna Entraigas i Miki Güell.  
20:30 TERRITORI  
21:00 FÓRMULA  $\pi$   
La clau del benestar.  
21:30 AL DIA  
22:00 INFOVALLÈS (R)  
22:30 TERRITORI  
23:00 FÓRMULA  $\pi$   
23:30 TENDÈNCIES  
00:00 INFOVALLÈS (R)

Dimecres, 27 de març

20:00 INFOVALLÈS  
20:30 INFOESPORTS DX  
Miki Güell, cap d'esports, entrevista a persones relacionades amb el món de l'esport.  
21:00 TAULA POLÍTICA  
21:30 AL DIA  
22:00 INFOVALLÈS (R)  
22:30 INFOESPORTS DX  
23:00 TAULA POLÍTICA  
23:30 FÓRMULA  $\pi$   
00:00 INFOVALLÈS (R)  
00:30 INFOESPORTS DX

Dijous, 28 de març

20:00 INFOVALLÈS  
20:30 TERRITORI  
Representants de les associacions de la comarca parlen de les seves activitats.  
21:00 ORIENTALS  
**La periodista calderina, Conxi Sánchez entrevista a Teresa Baró, experta en comunicació personal.**  
21:30 AL DIA  
22:00 INFOVALLÈS (R)  
22:30 TERRITORI  
23:00 ORIENTALS  
23:30 CATSONS  
Un viatge visual i sonor per les bones vibracions dels sons catalans.  
00:00 INFOVALLÈS (R)

\* Podeu consultar la programació completa a la web [www.votv.cat](http://www.votv.cat)