



# NO PUC MÉS

Avui no tinc gaires ganes d'explicar-vos el que m'ha passat. De fet, em fa certa vergonya, però potser si ho comparteixo amb vosaltres em sentiré més bé. El cas és que fa dies que tothom de l'equip sabíem que el partit d'avui seria important. No us penseu que som dels que juguem només per guanyar. La veritat és que tenim molt clar que **juguem per divertir-nos**, però avui ens venien a veure la Noa i l'Àlex, i no us amagaré que em feia il·lusió quedar en bon lloc.

Jo ja m'havia imaginat celebrant la victòria, però tot el que celebraré és que no ho he fet tan bé com m'hauria agradat. Què ha passat? Doncs que al minut 20 ja no m'aguantava dret

i estava tan cansat que se m'escapaven totes les pilotes. Normalment sóc força bo, però avui el camp se m'ha fet enorme, i no he tingut prou forces per encistellar res. Semblava que em faltessin piles i he esbufegat tant que he hagut de demanar un canvi. I aquí estic, assegut a la banquetta veient com el meu equip perd sense que jo hi pugui fer res.

M'he sentit tan estrany que he pensat que estava malalt, però l'entrenadora diu que el problema és que aquesta setmana **m'he saltat els entrenaments i no estic en forma.** La veritat és que té raó. Aquests dies no he entrenat, ni he quedat per anar al parc amb l'Àlex, ni per anar a practicar skate amb la Noa.

El problema és que la setmana passada va ser el meu aniversari (no us ho havia dit? Ja m'estranyava que no em felicitéssiu) i els pares em van regalar un joc nou per a la consola. Feia molt que el volia i **m'he passat hores tancat a l'habitació jugant.** Fins i tot vaig fer veure que tenia mal de cap per poder saltar-me els entrenaments. Però és clar, ara he entès que he de **fer exercici de forma regular si vull estar en forma.** He passat tantes hores davant la pantalleta, que últimament em feia mal tot el cos. Els pares m'han dit mil cops que estar massa estona en la mateixa posició mirant una pantalla és dolent, que **me n'allunyi per no fer-me mal als ulls,** i que he **d'anar canviant de postura,** però és que quan estàs enmig d'una partida... no t'adones de res, i ara soc conscient de les conseqüències. Tanmateix, us asseguro que no em tornarà a passar. Jugar a la consola és divertit, però m'agrada molt més jugar amb els

amics i les amigues, i ara mateix donaria el que fos per poder ser a la pista amb els meus. De totes maneres, crec que estic en tan baixa forma que no aguantaria ni cinc minuts, així que acabo de decidir que a partir d'ara només dedicaré tres hores a la setmana a la consola. La resta... hi ha una pila de coses per fer! I em sento molt millor quan faig exercici.