

L'Espanyol s'instal·la a Peralada per fer-hi una estada de 17 dies

L'equip local, el Palafrugell i el Llagostera jugaran amistosos contra els de Mauricio Pochettino

PERALADA | EFE/DDG

El primer equip de l'Espanyol va quedar concentrat ahir al migdia a les instal·lacions del Golf Peralada per fer-hi el seu habitual stage de pretemporada. Durant les dues properes setmanes Mauricio Pochettino farà suar de valent la cansalada als seus jugadors que, a més a més, aprofitaran per disputar tres partits amistosos contra equips gironins: el 16 de juliol contra el Peralada, el 20 contra el Palafrugell i el 23 contra el Llagostera (a Palamós).

Pochettino ha desplaçat a Peralada 24 jugadors, encara que sap que aquesta quantitat variarà en els propers dies. Per divendres s'espera que arribin Kameni, Dídac Vilà i Héctor Moreno, mentre que Álvaro i Amat deixaran la disciplina blanc-i-blava per anar amb la selecció Sub20 al Mundial de Colòmbia. De moment, la plantilla s'ha aparellat de la següent manera a les habitacions: Luis García i Rui Fonte; Forlín-Dátolo, Baena-Verdú, Javi Márquez-Sergio García, Javi López-Raúl Rodríguez, Mattioni-Albín, Cristian-Osvaldo, Kiko Casilla-Galán, Canal-Sergi Darder, Dinu-Pau Senent, Thievy-Clerc i Amat-Álvaro.

Objectius de la pretemporada

Jesús Pérez, màxim responsable de la preparació física de l'RCD Espanyol, va explicar que l'objectiu que perseguirà l'equip en l'estada de pretemporada serà incrementar el ritme dels entrenaments i el treball de força. Després d'una setmana de treball a Barcelona, l'equip ha viatjat a l'Empordà, on s'estarà les dues pròximes setmanes.

"L'objectiu d'aquests dies és començar el segon i tercer cicle de preparació. El primer va ser el que vam fer la setmana passada amb les revisions i proves físiques i mèdiques. Ara incrementarem els entrenaments i els nivells de força. El tercer cicle comença dissabte amb els partits", va afegir Jesús Pérez. El preparador físic considera que la tònica habitual de la preparació és la de treballar en dobles sessions. "Ho farem sempre, excepte quan considerem que és necessari descansar. El màxim que farem seran cinc dobles seguides i un dia amb un sol entrenament. No podem fatigar-nos massa", va admetre.

D'altra banda, Jesús Pérez va destacar que una de les novetats serà preparar la musculatura de manera que es minimitzi el risc de lesió. "Ha estat el gran canvi d'aquest any, el treball de força. Així farem un múscul més resistent. Millorarem la competició i també la prevenció", va insistir.

L'Espanyol té previst establir-se a Peralada fins el dia 27, data en què tornarà al matí a Barcelona, per enfrontar-se a la nit al Boca Juniors en el Ciutat de Barcelona. La primera sessió preparatòria a Peralada va tenir com a protagonista el treball físic. Mentre tots els jugadors de camp van fer sessions de carrera pel camp de golf, els porters van treballar sobre la gespa del camp de l'hotel sota la tutela de Tommy N'Kono.

Font del document:

http://www.diaridegirona.cat/esports/2011/07/12/lespanyol-sinstalla-peralada-ferhi-estada-dies/500766.html?utm_source=rss