

Un canvi d'hàbits amb efectes col·laterals

Futbol. 2a divisió B. El Llagostera ha deixat d'entrenar-se al vespre i des de fa tres setmanes ho fa dos dies al matí i dos a la tarda. Això ha afectat alguns jugadors que treballen o estudien



Els jugadors del Llagostera durant un entrenament de pretemporada. Foto: JOAN SABATER.

Canvi de rutina a Llagostera. En el camí cap a la professionalització del conjunt llagosterenc, l'equip fa tres setmanes que ha deixat d'entrenar-se a les vuit del vespre i ha passat a fer-ho el dimecres i el dijous a les deu del matí, i el dilluns i el divendres a les quatre de la tarda. Segons explica el tècnic Oriol Alsina, el canvi d'horari va dirigit a millorar el rendiment dels seus homes: "A la segona divisió B la majoria d'equips s'entrenen al matí. Era necessari fer aquest canvi per entrenar-se millor", explica Alsina.

Adaptar-se al nou horari Alguns jugadors del Llagostera no es dediquen professionalment al futbol, i compatibilitzen la pràctica futbolística amb la feina o els estudis. Això ha provocat que s'haguessin d'adaptar a la nova rutina. Els més afectats per aquest nou horari són els futbolistes que treballen, com és el cas de Quim Boadas: "En l'aspecte personal no m'ha anat gaire bé perquè tinc negoci propi. Per exemple, aquests dies tinc el pare i el germà fora per viatge de negocis i jo sóc l'únic que pot atendre les trucades a l'oficina. Durant les dues hores que sóc a l'entrenament no ho puc fer i podria perdre clients." Boadas regenta una empresa familiar de components per a il·luminació. "El fet de tenir negoci propi fa que haguem d'estar més a sobre de la feina", diu Boadas. En la mateixa situació es troben Eloi Amagat i David Costa. En el cas d'Eloi, també ha pogut combinar-se la feina amb el nou horari, però David Costa, no, i els dies que hi ha entrenament al matí no pot assistir-hi.

L'altre cas és el dels estudiants. Jordi Masó i Dani Espolita estudien tots dos ciències de l'activitat física i l'esport, i després de parlar amb els responsables dels seus estudis també han trobat una solució: "Si ets esportista professional et deixen fer alguna modificació d'horaris. En el nostre cas, hem perdut l'oportunitat de fer avaluació contínua i anirem a exàmens finals. Es tracta de portar al dia la matèria i preparar bé l'examen", comenta Masó. Uri i Tito també compaginen futbol i estudis i s'han trobat en una situació semblant a la dels anteriors. Valoració positiva Més enllà dels problemes d'horari entre feina, estudis i futbol, Quim Boadas i Jordi Masó coincideixen que entrenar-se al matí és positiu per a l'equip: "El canvi no m'ha anat gaire bé en l'aspecte personal i laboral, però en l'esportiu és positiu", diu Boadas. En el cas de Masó, explica que s'entrena més bé als matins: "Crec que aquest canvi era necessari." Els dos jugadors llagosterencs expliquen que al matí s'està més receptiu i es poden fer càrregues de treball físic més fortes i es guanya volum muscular més ràpidament: "Al matí s'està més fresc. A més, la temperatura és més agradable que quan ja és fosc. A més, la gent no està cansada de tota la jornada", diu Boadas.

El canvi d'horari també s'ha fet buscant un punt d'inflexió en el rendiment, i de moment funciona. En les tres setmanes que fa que s'entrenen al matí, s'ha aconseguit guanyar a Manacor i empatar al camp del Lleida. Dissabte es pot confirmar el benefici del nou horari si es guanya el Gandia a casa.

Publicat a:

Font del document:

http://www.elpuntavui.cat/noticia/article/8-esports/52-futbol-catala/476136-un-canvi-dhabits-amb-efectes-colmlaterals.html?piwik_campaign=rss&piwik_kwd=mes&utm_source=rss&utm_medium=mes&utm_campaign=rss