

# El Llagostera podrà recuperar-se millor

Futbol. 2a divisió B. Des de l'inici de la lliga, els blaugrana han jugat quinze partits en només dos mesos



Bardera realitzant un tractament de descarrega a Tarradellas després d'un entrenament Foto: J.S.

L'inici de temporada a Llagostera ha estat intens tant pel que fa a emocions com a ritme de partits. El tècnic, Oriol Alsina, remarcava cada jornada que jugant dos partits per setmana no podia preparar bé el duel següent, i que l'esforç físic minvava les forces de la plantilla. No li faltava raó: entre la copa, la lliga i la copa Catalunya el Llagostera ha jugat quinze partits en nou setmanes. Aquest alt ritme ha deixat força lesionats pel camí. Ara s'obre un període en què la densitat d'enfrontaments disminuirà.

La llista d'afectats és llarga. Aumatell va caure en la pretemporada, i

després el degoteig ha estat constant. "Ara mateix hi ha Planagumà i Òscar Álvarez de baixa, i estem mirant de recuperar Masó i Canal per a aquest cap de setmana. La resta tenen cops i cansament acumulat de les últimes setmanes", explica el fisioterapeuta de l'equip Eduard Bardera.

Com es recuperen? La competició deixa poc espai per recuperar els futbolistes, tal com explica Bardera: "Per prevenir les lesions, és important fer unes bones sessions de recuperació. Cal deixar un marge de descans de 48 hores, ja que és quan s'assoleix el màxim nivell de fatiga." Més enllà d'aquesta primera mesura cal tenir en compte altres aspectes com ara la dieta i sobretot la hidratació.

Pel que fa als entrenaments, també s'ha seguit una planificació especial durant aquests mesos tan atapeïts. "Es fa un treball sense gaire volum però mantenint el to físic", comenta Bardera.

Publicat a:

-El Punt Avui. Comarques Gironines 26-10-2012 Pàgina 26

Font del document:

[http://www.elpuntavui.cat/noticia/article/8-esports/52-futbol-catala/587662-el-llagostera-podra-recuperar-se-millor.html?piwik\\_campaign=rss&piwik\\_kwd=m&utm\\_source=rss&utm\\_medium=m&utm\\_campaign=rss](http://www.elpuntavui.cat/noticia/article/8-esports/52-futbol-catala/587662-el-llagostera-podra-recuperar-se-millor.html?piwik_campaign=rss&piwik_kwd=m&utm_source=rss&utm_medium=m&utm_campaign=rss)