

Un llosa constant

Reguitzell de baixes. El Llagostera ha viscut múltiples contratemps en forma de lesions, però ara afronta un tram en què l'aspecte psicològic serà clau



Xevi Coll al mig, entre el tècnic, Lluís Carrillo (a la seva dreta) i el fisioterapeuta, Eduard Bardera (a l'esquerra) Foto: MANEL LLADÓ.

Si ja d'entrada, tots els aficionats del futbol cataloguen la temporada del Llagostera com a excel·lent i brillant, amb el llistat de baixes que han tingut els llagosterencs en cadascuna de les 32 jornades disputades fins ara, els adjectius s'alcen a la categoria de miraculosa o excepcional. I és que, el conjunt dirigit per Lluís Carrillo i Oriol Alsina només ha pogut afrontar quatre jornades de lliga –dues de les quals al principi del campionat– sense cap jugador malmès físicament o lesionat. Les dades parlen per si soles, però, a més, en les jornades que els del Gironès han tingut baixes, com a mínim sempre dos futbolistes no han pogut participar en l'enfrontament: “S'ha de mirar l'origen de la lesió. En molts casos són cops i traumatismes i poques coses hi tenim a fer. El

factor sort també hi influeix, ja que hi ha jugadors que han patit indisposicions a última hora, malalties, etc. Costa trobar explicacions, però són coses que s'escapen de les mans”, analitza el preparador físic del Llagostera, Xevi Coll, que respecte amb quines energies arriba l'equip en el tram final i decisiu de la lliga afegeix: “Entre les desgràcies que provoquen les lesions, una cosa bona és que hem tingut l'obligació de fer moltes rotacions. Això ens permet arribar al tram final de la lliga amb diversos jugadors sense tants minuts a les cames.”

La ment contra el físicEl moment que viu el Llagostera i el calendari per obtenir l'objectiu il·lusionant floreix entre els jugadors aspectes emocionals i psicològics clau per afrontar els partits: “L'aspecte psicològic en aquest tram és molt més important que el físic. Els jugadors trauran les forces d'on faci falta, en minuts finals, en partits decisius... La recuperació sí que serà clau, però l'adrenalina del moment farà que arribem a tot arreu”, explica Coll, que com a preparador físic, durant els entrenaments també ha de desenvolupar i aplicar una preparació psicològica específica: “Durant els entrenaments intentes crear situacions en què l'aspecte psicològic tingui protagonisme. S'ha de treballar i intentar que les coses no vinguin de nou. Per exemple, crear exercicis i simulacions d'inferioritat o superioritat, etc. Es treballa tot, ja que de retruc també hi té un component físic.”

La situació del Llagostera en l'actualitat fa pensar que la temporada per als del Gironès s'allargarà per un període de temps que pot anar de les dues a les sis setmanes. Tot i tenir a punt de caramel l'accés a la fase d'ascens a segona, el preparador físic admet no haver preparat cap pla específic: “Seria molt agosarat preparar ara la fase d'ascens. Hem de continuar pensant en el partit de cada diumenge i mirar que els jugadors arribin en el millor estat possible a aquests partits.”

Publicat a:

Font del document:

http://www.el9.cat/nel9/article/8-esports/52-futbol-catala/729627-un-llosa-constant.html?piwik_campaign=rss&piwik_kwd=mesEsports&utm_source=rss&utm_medium=mesEsports&utm_campaign=rss