

I les cames, què hi diuen?

2a divisió B. L'Olot pot fer una pretemporada en condicions després de la bogeria de l'estiu passat. La professionalització també arriba en l'àmbit físic



A la platja de Roses, la plantilla de l'Olot va fer una sessió totalment diferent per enfortir les cames. Foto: UE OLOT.

Per a la Unió Esportiva Olot aquesta pretemporada és radicalment diferent de la del curs passat. Llavors, l'equip acabava d'aconseguir l'ascens històric a segona B en tombar l'Arandina a finals de juny, un aspecte que va condicionar la gestió de la temporada següent. Els fitxatges es van haver de fer a corre-cuita, els jugadors que continuaven gairebé no van tenir vacances i tot plegat es va notar al cap d'uns mesos de competició, en forma de mals resultats que van desembocar en la destitució de l'entrenador, Edu Vilchez. "Notem la diferència respecte a l'any passat. Anaven arribant els jugadors amb comptagotes i no ens podíem preparar bé", afirma Martí Matabosch, el preparador físic de l'Olot des de fa quatre temporades. Aquest estiu, sense tanta activitat, les vacances han

estat llargues i els tècnics han pogut planificar a consciència el full de ruta a seguir. Matabosch assenyala que els jugadors es van posant a to progressivament: "Físicament encara ens falta una mica. L'equip va agafant l'estat de forma, però ens falten dues setmanes per posar-nos forts i arribar a la lliga a punt per competir." L'Olot ha iniciat la professionalització del club a tots els nivells, també en la qüestió dels entrenaments. "El canvi més important és el fet d'entrenar als matins. Amb el sol és molt diferent i el cos està més preparat per treballar, això es nota moltíssim", explica Martí Matabosch. El preparador, llicenciat en INEF i doctorat en entrenament esportiu, reconeix que la categoria influeix molt a l'hora de programar el tipus d'exercicis: "La segona B és molt més exigent que la tercera divisió. No hem fet gaires canvis, però alguna marxa més sí que hi hem posat." Des del cos tècnic estan plenament mentalitzats del pa que s'hi dona, en la categoria de bronze, i per això Matabosch adverteix que donen molta importància a l'aspecte físic. Pel que fa a les noves incorporacions, el preparador olotí creu que han arribat en unes condicions òptimes, exceptuant Hèctor Simón, l'últim a aterrar, que encara ha d'agafar el ritme adequat: "Són jugadors professionals, es cuiden molt i han seguit al peu de la lletra el pla específic que els vam facilitar." Tot i la càrrega física lògica a aquestes alçades, de moment el balanç de resultats és molt satisfactori. Els jugadors d'Arnau Sala han deixat bones sensacions, compten els tres partits per victòries –l'Escala (0-5), Sabadell (1-0) i Manlleu (2-3)–, i només han encaixat dos gols, en la copa Catalunya, contra els osonencs.

Ahir, sessió a la platja Com ja han fet diversos equips aquest estiu, tots els integrants de la plantilla de l'Olot es van desplaçar a la platja de Roses per fer un entrenament completament diferent i divertit. "Estem a la tercera setmana i vam fer un treball de potència, que va molt bé en aquest tipus de superfície. Aquestes sortides també són bones per fer grup i canviar d'entorn, el jugador ho agraeix", explica Martí. Després de suar, la plantilla olotina va fer un dinar de germanor.

Publicat a:

Font del document:

http://www.lesportiudecatalunya.cat/nel9/article/8-esports/52-futbol-catala/766730-i-les-cames-que-hi-diuen.html?piwik_campaign=rss&piwik_kwd=mEsports&utm_source=rss&utm_medium=mEsports&utm_campaign=rss