

Un canvi de rutines

Entrenaments. De la mà del tècnic Arnau Sala, la plantilla de l'Olot s'ha hagut d'adaptar a un canvi de metodologia de preparació, amb més sessions de matí que no pas de tarda o vespre



Els jugadors de l'Olot escolten les explicacions del preparador físic, Mart Matabosch en un de les sessions que han realitzat aquest curs Foto: JOAN CASTRO / ICONNA.

Una de les premisses que va posar damunt la taula de cara al curs actual l'entrenador de l'Olot, Arnau Sala, va ser la reformulació i modernització de les sessions d'entrenaments dels jugadors. L'Olot mantenia l'herència de fa unes quantes temporades, estesa per obligacions laborals a la majoria d'equips de futbol, de fer l'entrenament a la tarda, a una hora raonable i sense que les pressions dels pertinents estudis o de les feines dels jugadors impedissin el bon funcionament de les sessions.

El club, però, avança, i cada campanya fa un pas endavant cap a la professionalització. De fet, aquesta és una de les raons que han empès Arnau Sala a tenir més en compte la preparació física

òptima dels seus jugadors, que no pas la vida que els envolta fora del club. I és que alguns estudis diuen que el cos humà està més preparat per desenvolupar un esforç físic a mig matí, després d'un repòs adequat amb les hores de son corresponents, que a la tarda. En aquest període del dia, però, el cos també està preparat per suportar càrrega física, i intercalar els dos horaris o, fins i tot en alguns dies, doblar la sessió –suau al matí i intensa a la tarda– permet el bon desenvolupament físic: “Crec que el cos està més ben preparat per entrenar-se al matí. A la tarda els jugadors vénen més cansats, fa fred de seguida i sembla que tothom té més pressa per marxar a casa. La llum natural s'agraeix, és fàcil doblar sessions i considero que és un pas endavant”, explica Arnau Sala, que entén que pot ser un contratemps per a alguns futbolistes: “Els que estudien s'ho han pogut combinar i els que treballen han fet un esforç amb els horaris. D'altres, com en Roger Vidal, no ho han pogut fer, i el vam perdre. Al cap i a la fi és un aspecte de la professionalització que no té cap cost per al club i a la llarga aporta beneficis al grup. Els entrenaments de qualitat sempre aporten resultats positius a tothom”, analitza el de Sant Fruitós de Bages, un defensor a ultrança de les metodologies que s'apliquen aquesta temporada al conjunt garrotxí: “Evidentment, no és la fórmula de l'èxit, perquè si ho fos tothom ho faria, però és un factor important. En aquestes categories intentem assemblem-nos als millors, i si els millors ho fan, per què nosaltres no?”

Dietes i plans específics Un altre apartat important en què el cos tècnic ha volgut implantar alguna millora han estat les dietes que han de seguir els jugadors, totes personalitzades, i els exercicis específics en diferents zones de la musculació del futbolista: “Ja l'any passat els jugadors tenien dietes, i aquestes s'han millorat parlant amb més especialistes i nutricionistes. En consonància amb això, en les sessions matinals alguns jugadors poden allargar l'entrenament fent els estiraments i els exercicis a part que tenen en el pla”, puntualitzava l'entrenador de l'Olot, fidel a les seves idees i mètodes.

Publicat a:

Font del document:

http://www.lesportiudecatalunya.cat/ne19/article/8-esports/52-futbol-catala/782205-un-canvi-de-rutines.html?piwik_campaign

aign=rss&piwik_kwd=mesEsports&utm_source=rss&utm_medium=mesEsports&utm_campaign=rss