Una estada ben amortitzada

El Girona torna de Manchester després d'una preparació molt intensa durant tota una setmana en un entorn privilegiat
Amb menys temps que en cursos anteriors i que la resta d'equips, el cos tècnic ha anticipat alguns treballs més exigents

El Girona va tancar ahir l'estada de pretemporada a Manchester, una experiència única pel privilegi de les instal·lacions que ha fet servir i molt positiva per totes les condicions en què ha treballat. Més enllà dels avantatges propis de fer una concentració d'una setmana –per a la cohesió de grup, el control de l'alimentació i el descans–, s'hi han afegit altres factors. “Hem tingut com a afegit que hem estat en unes instal·lacions segurament de les millors del món, i hem pogut gaudir de tot el que té el primer equip en sales de fisioteràpia, camps d'entrenament, mitjans de recuperació amb la zona d'aigües, etcètera. Hem estat en unes instal·lacions privilegiades”, resumeix el preparador físic del Girona, Jordi Balcells.

Amb deu entrenaments i dos partits amistosos, el Girona ha concentrat molt de treball en vuit dies. “Estem posant moltes sessions, una darrere l'altra, però tampoc amb un volum de càrrega exagerat”, exposa Balcells, que argumenta la tardança de l'equip a l'hora de posar-se a treballar: “A l'hora de posar-ho tot a la balança, vam prioritzar el descans físic i sobretot mental, assumint el fet de tenir una pretemporada més curta. Ho assumim, i tampoc hem variat gaire el plantejament.” Què ha canviat? “Hi ha algun treball de càrrega física, més exigent i intens, que hem avançat un xic, sabent que s'ha de compensar amb treballs més generals, més compensatoris, més preventius, abans i després de les sessions”, detalla el lloretenc. L'altre canvi significatiu és en la programació de partits amistosos: “Normalment no en fèiem tan aviat. Aquest any n'hem tingut des de la primera setmana per poder assolir el to competitiu”. De fet, la priorització del descans durant l'estiu estava pensat per als jugadors que ja eren al Girona el curs passat, i que van acabar el curs el 18 de juny. Els que han arribat havien parat força abans de competir. “Tenim força sort perquè els jugadors que han tingut més vacances ja n'eren conscients. Vam contactar amb ells i han fet alguns treballs. Tampoc hem trobat una gran diferència entre uns i altres, i no hem hagut de diferenciar grups per aquest factor”, diu el preparador físic.

Tres setmanes i mitja“Altres vegades ens hem plantejat la preparació de l'equip per a la primera jornada de lliga amb quatre setmanes senceres de treball, i aquesta vegada han estat tres setmanes i mitja”, exposa Balcells, que no és partidari d'obsessionar-se amb la preparació de l'estrena de la lliga, sinó que tot té un procés. “Ens estem preparant per a la primera part de la lliga. El primer, el segon, el tercer partit. I a partir d'aquí, ens anirem reajustant setmana a setmana, mes a mes, perquè la temporada és molt llarga. Si fos una competició de dos mesos, podríem concentrar tota la preparació i aquest període seria clau. La competició dura deu mesos i competim cada setmana. Aquest període ens ajuda a preparar-nos i posar-nos a punt per al primer partit, però tot l'any hi ha d'haver constància de treball en tots els sentits, tàctic i tècnic però també físic.”

L'encarregat de la preparació física de l'equip té clar que la prioritat és captar bé les idees de l'entrenador. “Quan comencem la lliga, començarem a fer treballs de dinàmica normal, assumint que potser no estarem al millor to. Però el més important és que hàgim interioritzat el model de joc que demana l'entrenador. La resta anirà arribant sol, amb els entrenaments.” En aquest sentit, la continuïtat marcada per la presència del mateix entrenador –és la tercera pretemporada amb Pablo Machín a la banqueta– , del seu peculiar sistema de joc i d'un bon grup de jugadors –entre els que hi havia la temporada passada i els que han tornat del curs 2014/15– també ajuda a tenir

la feina força ben encarrilada.

Publicat a:
-L'Esportiu. Comarques Gironines 01-08-2016 Pàgina 4

Font del document:
http://www.elpuntavui.cat/esports/article/52-futbol-catala/992489-una-estada-ben-amortitzada.html