«Els jugadors són plenament conscients que viuen del seu cos i del seu talent»

El preparador físic del Girona, Jordi Balcells, assegura que durant l'aturada de Nadal els futbolistes són els primers que demanen consells per no caure en la inactivitat



Jordi Balcells carrega material per a l´entrenament en una sessió del primer equip.

El rendiment d'un futbolista ve condicionat per un seguit de factors que es treballen dia a dia amb els especialistes. Al Girona, al capdavant de la preparació física, ja fa un bon grapat d'anys que Jordi Balcells n'és l'encarregat i enguany, a Primera, tant ell com el departament viu una nova experiènci professional que, de fet, com tot el club i les persones que el formen no oblidaran mai.

«Des del departament afrontem aquesta temporada amb molta il·lusió i entenent que és un repte en tots els sentits», destaca Jordi Balcells, que si vol remarcar algun dels canvis més importants entre Primera i Segona Divisió seria el fet que «les setmanes a la màxima categoria són més variables. Pots jugar tant un dilluns com un divendres, hi ha jornades entre setmana i també aturades per compromisos de seleccions». Tot i aquest important salt professional per a tota l'estructura del primer equip, pel que fa a la preparació física Balcells afirma que «el dia a dia i els entrenaments mantenim un estil molt semblant al dels últims anys», tot i que com a diferència «ara ens condiciona més la durada de les setmanes». El trebal de tot el cos tècnic pot estar condicionat per l'horari dels partits per la qual cosa, al mateix temps, «es converteix en una rutina menys monòtona».

La consciència del jugador

S'apropa el Nadal, temps de família, caliu... i àpats. «Entenent que és un moment de descans i de vacances, sempre els marquem petits treballs per en àmbit individual seguir treballant o mantenir el bon estat físic per la tornada a la feina», assegura Jordi Balcells, que no tem perquè els futbolistes desconnectin al complet aquestes properes vacances de Nadal ja que «són conscients d'on són i quina és la seva professió». «Viuen del seu talent i del seu cos i són els primers interessats a estar bé. Saben que la inactivitat total no és convenient i, de fet, són els primers que ens demanen un pla específic per treballar individualment si estem uns dies sense entrenar», destaca el preparador físic del Girona.

Encara queden tres partits perquè el conjunt gironí agafi uns dies de vacances i desconnexió abans de disputar

el primer partit del 2018 al camp del València, el cap de setmana del 6 i 7 de gener. La rutina d'entrenaments de l'equip les últimes setmanes ha variat en horaris a conseqüència de la climatologia. Tot i que ara aprofiten les hores amb més sol per entrenar-se, Balcells no li dona una importància major al fet que un jugador pugui patir més risc de la lesió a causa de les baixes temperatures. «Fa ja uns mesos que estem en competició i la climatologia no ens fa variar els treballs. Sí que ens adaptem més per evitar les temperatures més fredes, per així entrenar en una situació més agradable».

Jordi Balcells encapçala el departament de la preparació física del primer equip del Girona però destaca que juntament amb els altres, sigui el de fisioterapeutes, passant pel nutricionista, els entrenadors i o els readaptadors, és una obligació i obvietat que han d'estar coordinats sobre l'estat dels jugadors per la bona coordinació i funcionament de l'equip que, evidentment, es tradueix en resultats en competició oficial. «No som àrees separades ni treballem per departaments, estem constantment connectats. Anem tots en la mateixa direcció i tenim reunions diàries per valorar la sessió i preparar la següent. Tot el nostre treball va enfocat cap a equip, per això estem», destaca Jordi Balcells.

L'estructura dels entrenaments pel que fa a la preparació física del futbolista, en aquest cas els del Girona, es prepara, en part, condicionada pel rival del cap de setmana. El cos tècnic té un gran coneixement del perfil del contrincant i també s'entrena l'aspecte físic per arribar en les millors condicions possibles al duel. «Reproduïm el treball i càrrega física en funció del calendari setmanal que tenim i sempre enfocant al partit. A principis de setmana fem entrenaments més exigents i a mesura que s'apropa el partit l'entrenament és més específic». Balcells també destaca que «no hi ha una època de l'any on hem de carregar especialment les piles» i que «sempre es té en compte l'estat del futbolista, si acumula més minuts, si no juga tant, la seva condició física... un seguit de condicionants que et poden fer preparar d'una manera o altra el treball físic dels jugadors»

Amb la derrota contra l'Alabès ja a l'oblit, el Girona prepara ja el duel contra l'Espanyol de dilluns al vespre a Cornellà, això sí, amb importants baixes en defensa. «Estem tranquils amb la plantilla que tenim, els jugadors que surtin a jugar competiran molt bé i lluitaran pels tres punts».

Font del document:
http://www.diaridegirona.cat/girona-fc/2017/12/09/jugadors-son-plenament-conscients-que/884098.html?utm_source=rss