

VACANCES, AMB ASTERISC

El preparador físic col·laborador de la **Mutualitat Catalana de Futbolistes, Sergio Dorado**, ha parlat pel diari **L'Esportiu** explicant que han de fer físicament els jugadors durant aquest període de vacances de Nadal. **Sergio Dorado**, preparador físic a Primera Divisió (RCD Espanyol), Segona A (Mallorca, Saragossa i Sabadell), i Segona B (Sabadell i L'Hospitalet), explica que: *«En aquest període continua l'entrenament però canvien les seves formes, mitjans, continguts i objectius. S'acostuma a passar un planning amb tasques generals, de baixa intensitat i fàcils de fer. D'aquesta forma, es manté el nivell físic adquirit i es prevenen lesions a la tornada»* assegura l'actual preparador físic de l'**AEKA Larnaka** (Xipre), que considera que és necessària la col·laboració del jugador: *«La recomanació general és que controlin el pes i evitin els excessos. A la tornada, en pocs dies estaran de nou competint i no hi ha temps per perdre pes. El pes influeix molt en les lesions»*.

DESCANS PSICOLÒGIC

Per a molts jugadors, les vacances nadalenques suposen tornar a casa a veure la família i desconnectar de la feina diària amb els entrenaments. *«Als jugadors els va molt bé no només per descansar físicament sinó per un aspecte mental»* diu **Sergio Dorado**: *«No hem d'oblidar que els jugadors són persones i que alguns són lluny de la gent a qui estimen. És un període molt important per carregar piles»*.

Sergio Dorado s'ha passat els últims quinze anys voltant per diferents banquetes del futbol català i ara li toca un repte a l'estranger, l'**AEK Larnaka** de Xipre: *«Ho vaig valorar i baig decidir aquest repte, que m'aportarà moltes coses. De moment, aquestes primeres setmanes estan sent d'adaptació, però he de reconèixer que estic molt content de tot el que m'he trobat»*. El preparador físic de l'**Hospitalet de Llobregat** combina aquesta tasca amb projectes personals: *«Celebrem un campus aquestes dates amb la col·laboració de **Josep Dólera, Raúl Muñoz i Alberto López**, del 27 al 30 de desembre i del 2 al 5 de gener, per a nens en col·laboració amb el **CB Terlenka al Prat de Llobregat**»*.

Sergio Dorado és professor dels **Cursos de Readaptació al Futbol** que organitza la **Mutualitat Catalana de Futbolistes**.