



Monchu, abatut, es posa les mans a la cara després de desapropiar una ocasió contra el Màlaga. MARC MARTÍ

Amb una alteració tan gran del dia a dia, implementar una rutina es complica. Cal fer malabarismes per quadrar horaris, perquè els entrenaments es facin quan toca, el futbolista mengi adequadament i pugui descansar un mínim d'hores. Tot suma en aquest món. Però amb el context actual, costa dur-ho a terme i les lesions es multipliquen. Està passant a Montilivi, on Francisco encara no ha pogut disposar ni una jornada de tots els seus efectius sans i sense cap contratemps físic. En un partit d'alt rendiment es poden perdre tres o quatre quilos, si el jugador ho dona tot. Quan es fa un excés, el mateix estès

## NOMBRE DE PARTITS JUGATS MES A MES PEL GIRONA

DEL 13 DE JUNY FINS QUE S'ACABI EL NOVEMBRE

que es genera provoca la pèrdua de moltes sals minerals i volum. La musculatura es deshidrata. Per l'estrés que ha patit necessita un mínim de 72 hores per recuperar-se i això no sol passar», diu Surós. Sense mirar massa enrere, el Girona jugava el dimarts amb el Màlaga i ho farà demà de nou contra l'Alcorcón. Just, 72 hores de diferència. Amb entrenaments pel mig i també un desplaçament. «Un ritme així el que acaba provocant és una sobrecàrrega tendinosa, pel que és molt més fàcil que hi hagi lesions.

El principal problema d'aquesta situació és totalment l'alteració que es genera al cos. No es pot mantenir una rutina que estabilitzi aquests nivells i amb tants canvis el futbolista és més propens a prendre mal». Aquesta tònica continuarà com a mínim fins que la pandèmia s'estabilitzi i es pugui quadrar la temporada amb el calendari. Igualment, en una categoria amb 22 equips que no satura pels compromisos internacionals i que s'enllaça amb la Copa del Rei, el volum d'activitat és elevat. Com a mesura, s'aprova la possibilitat de realitzar fins a cinc substitucions. Un petit pas, però potser encara insuficient. «Una plantilla més àmplia? Podria ser, però al cap i a la fi hi ha uns jugadors que solen ser titulars. Perquè són millors, perquè venen més. Pel que sigui. Són aquests els que s'acaben menjant més minuts i així no podem solucionar res». De moment, demà a les set toca partit a Alcorcón. I dimarts vinent, contra el Mirandés per inaugurar un desembre que es presenta ben carregat, amb l'estrena a la Copa i també el duel aplaçat amb el Logronyès. No hi ha aturador. Tot just s'acaba la tardor i

## 42 TOTAL DE FUTBOLISTES UTILITZATS

ELS 28 QUE D'AQUESTA TEMPORADA I 14 MÉS DE L'ANTERIOR

RIESGO  
MAFFEO  
IGNASI MIQUEL  
MOJICA  
DIAMANKA  
GRANELL  
BORJA GARCÍA  
JAIRO  
GALLAR  
ALCALÁ  
ZEBALLOS  
OLIVÁN  
RIVERA  
J. SORIANO

## DIES DE DESCANS DE L'EQUIP

# 2

SETMANES

VACANCES

DEL 24 D'AGOST  
AL 7 DE SETEMBRE DESPRÉS  
DE PERDRE LA FINAL DEL  
«PLAY-OFF» D'ASCENS

**JORDI SURÓS**  
METGE ESPECIALISTA

«Ja no es tracta només del mateix partit, sinó dels canvis d'horari, les dietes, els viatges... No es pot mantenir una rutina, el cos ho pateix, i és més fàcil lesionar-se»

## PROPER PARTIT

Treball diari i viatge en avió el mateix divendres

► En només 72 hores de diferència el Girona jugarà dos partits. Va iniciar aquest particular períple el dimarts perdent a casa amb el Màlaga i demà tornarà a vestir-se de curt per visitar el camp de l'Alcorcón. Sense gairebé temps per a res, Francisco i el seu cos tècnic decidien fixar entrenaments per ahir i també per aquest matí, tots a La Vinya. Serà demà mateix quan els futbolistes convocats viatjaran. Ho faran amb avió i al matí, ja que a partir de les set de la tarda els tocarà competir a l'estadi de Santo Domingo. Un cop acabin passarà tres quarts del mateix, perquè hi tornaran a haver només tres dies de diferència amb el següent compromís. Aquesta vegada, previst el dimarts de la setmana vinent a dos quarts de deu de la nit, a Montilivi i amb el Mirandés.

