

Bordils i Palafrugell: modestos a l'elit units pel preparador físic

Marc Comamala, de 23 anys, compagina els dos clubs amb els estudis de fisioteràpia i la feina a l'hospital de Palamós · El seu mètode adapta els entrenaments a les necessitats de l'handbol i l'hoquei



Marc Comamala amb les samarretes dels seus dos equips.

Un equip d'handbol de Divisió de Plata i un de l'OK Lliga poden tenir en comú més del que sembla. Que li ho preguntin, sinó, a Marc Comamala, un figuerenc de 23 anys, graduat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (CAFE) i ara estudiant fisioteràpia, que compagina la preparació física del Bordils amb la del CH Palafrugell. Dos esports amb ben poc en comú (l'hoquei, a més, requereix patinar), però que a través dels mètodes de treball de Comamala poden complementar-se l'un a l'altre. Dos modestos, el Bordils i el Palafrugell, que s'han guanyat un lloc a l'elit a pesar de competir des de l'amateurisme.

«Jo introdueixo exercicis d'hoquei a l'handbol i de l'handbol a l'hoquei. A més, jo vinc del futbol i acabo barrejant diverses coses en la preparació física dels dos equips», explica Comamala, que també treballa com a readaptador de lesions a l'hospital de Palamós. La seva feina al Bordils va començar fa dues temporades, quan Xavi Salvador va deixar de ser-ne el preparador físic i Pau Campos va pensar en ell per substituir-lo. Ara continua en el càrrec treballant al costat de Sergi Catarain. La temporada passada compaginava l'equip d'handbol amb el Cassanenc, que competeix a Primera Catalana, d'hoquei. A l'estiu, després de l'ascens del

Palafrugell a l'OK Lliga, va rebre la trucada de Xavier Garcia Balda. Volien potenciar l'apartat de preparació física per afrontar amb garanties l'històric debut a l'elit i va acceptar el repte.

El Bordils i el Palafrugell competeixen contra equips semiprofessionals i això, malgrat tractar-se de clubs amateurs, exigeix una gran «dedicació» de bastantes hores al dia. «Jo soc molt exigent, no puc deixar de tenir cura dels petits detalls que poden provocar que un entrenament vagi d'una manera o d'una altra. Haig d'intentar controlar-ho tot. I això, per exemple, també inclou fer recomanacions d'hàbits saludables als jugadors, que mengin bé i que quan puguin vagin al gimnàs», detalla. No es tracta de donar cap dieta organitzada «perquè no és la nostra competència», però entre ells i els fisioterapeutes assumeixen també el rol de parlar molt amb els esportistes i fer-los recomanacions que puguin millorar el seu rendiment a la pista.

Les setmanes de Marc Comamala estan estructurades al detall. Els dilluns i els dijous toca entrenar hoquei amb el Palafrugell; els dimarts, dimecres i divendres, de l'estic i els patins passa a la pilota d'handbol amb el Bordils. Els caps de setmana està alliberat d'anar als partits, però quan actuen de local, intenta no perdre-se'ls mai. Aquesta temporada als dos equips de Marc Comamala els tocarà patir per mantenir la categoria. El Bordils, de moment, ha passat el Nadal fora dels llocs de descens, però el Palafrugell es troba a cinc punts de la permanència a l'OK Lliga.

El comportament dels jugadors també varia en funció de l'esport que practiquen. «Uns van amb patins i els altres, no», recorda Comamala. El preparador físic considera que «en l'hoquei cal ser molt curós per realitzar tots els esforços que fan sobre els patins. Sembla que no fan res i en realitat treballen molt, amb els canvis de direcció, les arrencades... L'handbol el considero més complet a nivell tècnic i tàctic. A l'hora de dissenyar exercis específics de posició l'hoquei és més adaptable que l'handbol».

Les vacances de Nadal són un bon moment per fer els reajustaments necessaris que permetin afrontar amb garanties la segona part dels campionats. Ni Bordils ni Palafrugell s'han aturat. L'equip d'handbol ha treballat els dies 27, 28, 29 i 30 i ahir va tornar a la feina, passada la celebració de Cap d'Any, amb la vista posada a la represa de la lliga el dia 13 a la pista del Covadonga. Un partit clau, contra el cuer, rival directe en la pugna per salvar-se. El Palafrugell s'hi va posar l'endemà de Sant Esteve i després de descansar per Cap d'Any també va reprendre ahir l'activitat. A l'horitzó hi ha el duel de diumenge a Arenys de Munt, penúltim classificat, també un rival directíssim. En el cas del Bordils, pràcticament els jugadors hauran tingut un mes d'aturada de la Lliga, un moment que han aprofitat per fer «una minipretemporada» que permeti arribar «amb l'espurna necessària» al duel amb el Covadonga. L'hoquei ha tingut menys descans. «Aquests dies hi ha poca càrrega física, amb esforços curts, ràpids i intensos per trobar l'espurna», subratlla Marc Comamala.

A l'elit del futbol o el bàsquet els preparadors físics treballen amb tecnologia punta, GPS «i tota mena d'estris que ajuden a tenir un estricte control de totes les dades». En el cas del Bordils i del Palafrugell «no tinc els mitjans per arribar a això i em baso en sensacions meves i dels tècnics. Compenso la falta de mitjans relacionant-me molt bé amb els jugadors, faig que m'expliquin com se senten, si estan pesats, si han guanyat força, i a partir d'això actuem». Comamala està convençut que tant Bordils com Palafrugell es poden salvar i apel·la a la màgia del Blanc-i-Verd i del pavelló Municipal per reivindicar-ho.

Font del document:

http://www.diaridegirona.cat/esports/2018/01/03/bordils-palafrugell-modestos-lelit-units/888077.html?utm_source=rss