Juguen com mengen?

El Girona ha potenciat la figura del nutricionista, sempre al costat dels jugadors per assessorar-los

“La cultura que ha creat el club al voltant de la nutrició és mot gratificant”, explica Sergi Mateo



El nutricionista del Girona, Sergi Mateo, al Camp Nou
Foto: GFC.

Jugant amb el tòpic “es juga com s’entrena”, Sergi Mateo és a punt de presentar Es juga com es menja, una guia sobre la nutrició i l’alimentació dels futbolistes. Exjugador del Peralada, Mate s’ha especialitzat en la nutrició esportiva i ha trobat el millor encaix possible en el Girona. A primera divisió, el club no només va decidir que la plantilla fes tots els esmorzars i els dinars junts, sinó que també va fer una aposta forta per la figura del dietista, i Mate es va convertir en una peça més del cos tècnic de Pablo Machín. “El Girona ha donat molt de valor a aquesta figura i està agafant una cultura que pocs clubs tenen. Ja no només en el primer equip, sinó també en la base. Hem fet xerrades als pares, hem parlat amb els preparadors físics perquè gestionin allà on jo no puc arribar, i creem una normativa per complir abans i després dels partits. No pot ser que surtin del camp amb bolleria i refrescos”, explica Mate. “S’està creant una cultura d’hàbits saludables.”

Mate havia col·laborat amb alguns jugadors del Girona de manera individual, la temporada 2015/16. La següent, la de l’ascens, ja treballava dos o tres dies amb l’equip, sense anar als desplaçaments. I amb l’ascens, s’hi ha integrat plenament. Va a tot arreu, com un membre més del cos tècnic. “És un factor més. No m’agrada pensar que la nutrició ho és tot, sinó que forma part d’un grup, com ho és la preparació física i el tractament de fisioterapeutes i readaptadors”, defensa l’exjugador, que ha tingut molt bona rebuda entre la plantilla. “La relació és molt bona, però no deixa de ser la que hi ha entre professionals. Jo els he d’ajudar.” Té encarregades funcions de control, però ho relativitza: “Amb la cultura que hi ha establerta en el club, i entre professionals que són, ja saben com funciona. Que el club hagi fet aquesta aposta seriosa és molt gratificant; m’ajuda i em facilita molt la feina.”

Diplomat en nutrició humana i dietètica, amb un postgrau en nutrició aplicada a l’esport i amb diversos màsters i certificats, Mate, de 31 anys, feia temps que tenia al cap escriure un llibre que servís de guia als futbolistes. “Fa més d’un any i mig que tenia la idea perquè els jugadors tinguessin resposta a les moltes preguntes i dubtes que tenen sobre l’alimentació i la nutrició. Com que era futbolista, m’hauria agradat tenir aquestes referències.” Amb l’ajuda del dietista Aritz Urdampilleta, que va ser professor seu, Mate ha tirat endavant la publicació del llibre en un moment en què la nutrició aplicada a l’esport ha anat agafant repercussió i que els clubs –no pas tots– i esportistes professionals han anat potenciant. “Ha canviat molt la perspectiva. S’està donant a la nutrició el valor que mereix.” En un moment en què tot s’analitza i tots els detalls agafen pes, la dieta té el seu valor. “No diré que som capaços de deduir a primera vista que les cames pesen per culpa de la nutrició, però és un factor més. Forma part d’un tot”, sentencia el nutricionista del Girona.

Publicat a:
-L'Esportiu. Comarques Gironines 27-03-2018 Pàgina 2

Font del document: http://www.lesportiudecatalunya.cat/futbolcat/article/1364565-juguen-com-mengen.html