



La importància d'una pretemporada, segons el 'Profe' Ibarra

FS NOTÍCIES | 02/09/2021

El preparador físic del CE Futsal Barceloneta, Agustín Ibarra, valora els aspectes clau d'una pretemporada, les peculiaritats físiques del futbol sala així com la tecnologia que utilitzen per controlar els jugadors.



"Entendre el futbol sala i les seves peculiaritats, és fonamental per preparar la pretemporada". Agustín Ibarra Káiser, nascut a Argentina i actual preparador físic del CE Futsal Barceloneta, equip que milita a la 2a Divisió B, valora la importància d'una bona pretemporada, els aspectes més importants a tenir en compte i, fins i tot, la tecnologia que utilitza el conjunt barceloní per tal de poder controlar els jugadors en l'àmbit físic. El 'Profe' Ibarra, tal com l'anomenen els més propers, assegura que el més important a tenir en compte en una pretemporada són "les setmanes de preparació que tens i els partits amistosos".



El 'Profe' Ibarra era professor d'Educació Física a Argentina i també és preparador físic. Agustín explica que se sent molt **"orgullós d'haver escollit aquesta professió en què t'has d'anar adaptant i millorant constantment"** i afegeix que el futbol sala li apassiona, ja que ell va ser jugador. La seva història amb el CE Futsal Barceloneta va començar al mig del confinament quan el coordinador del Barceloneta va contactar amb el 'Profe' Ibarra a través de les xarxes socials. A partir d'aquest moment, **"el president em va trucar per explicar el projecte i l'entrenador em va acabar de convèncer"**, diu Ibarra.

Per tant, aquesta és la **segona temporada com a preparador físic** i l'encarregat de posar a to els jugadors que entrena Òscar Redondo. Per a planificar la pretemporada, el 'Profe' assegura que el més important a tenir en compte són **"les setmanes que tens de preparació i saber quants amistosos tenim"**. Per a ell, una pretemporada ha de tenir **"quatre setmanes"** i, a més, afegeix que la peculiaritat d'aquesta pretemporada és que el conjunt barceloní té tres partits amistosos a l'última setmana de preparació i que per aquest motiu, ha de modificar i adaptar la planificació.



El futbol sala té unes peculiaritats especials i **“la preparació és totalment diferent al futbol, per exemple”**. Tal com explica el ‘Profe’, el futbol sala és un esport amb **“moltes pauses, amb carreres intermitents.. i per això, entendre'l és fonamental”**. Al mateix temps, assegura que una bona pretemporada i un bon nivell físic al llarg de la temporada és imprescindible per a poder competir en aquesta categoria.

Ibarra afegeix que **“l'Oscar té un model de joc molt particular que requereix molt esforç físic”**. Per aquest motiu, és molt important el treball al llarg del curs. **“Entrenem tres cops per setmana durant la temporada i fem un seguiment, pràcticament, a diari dels jugadors. Iniciem la setmana amb una mica de força i, després, fem resistència, tot i que és una planificació flexible”**.



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL

PROU
VIOLÈNCIA
AL FUTBOL
RESPECTE

FUTBOL
SALA

Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat



Per a poder treballar i controlar la millora dels jugadors, i des de la temporada anterior, el CE Futsal Barceloneta utilitza GPS que mesuren "la força, l'acceleració i la desacceleració, a més a més de moltes mètriques. La realitat és que és un aparell amb molta informació i que ens va canviar la perspectiva i vam començar a valorar la tecnologia". També se'ls fa un control de la dieta a través del pes, ja que durant la pretemporada els jugadors es pesen "a l'arribada i al final de l'entrenament per tal de controlar també la hidratació i el treball muscular", a més que Ibarra assegura que el descans també es vital per als jugadors.

NOTA DE PREMSA



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL

PROU
VIOLÈNCIA
AL FUTBOL
RESPECTE

FUTBOL
SALA

Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat





FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

PROU
VIOLÈNCIA
AL FUTBOL
RESPECTE

FUTBOL
SALA

Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat



Tot i la importància de la pretemporada, segons el 'Profe' Ibarra aquesta és la "continuació del període transitori". Tal com comenta el preparador físic, "gràcies a l'esforç del club, els jugadors tenen un espai de treball per a poder exercir el període transitori". Ibarra els envia als jugadors un treball a seguir durant 3-4 setmanes amb una pausa completa de gairebé dues setmanes abans de començar la pretemporada amb el club.