



## «Tant de bo quan puguem tornar a jugar, estigui el Camp d'Esports ple, però ho veig difícil»



Descargar imagen

'Joanet' celebrant un gol al Camp D'Esports. Font: Santi Iglesias

Joan López, "**Joanet**" és nascut a la localitat d'Alcoletge (Lleida) i aquest any ha debutat com a jugador del primer equip del **Lleida Esportiu**, després del seu pas pel filial.

La primera temporada com a **jugador semiprofessional** ha superat totes les seves expectatives, 17 partits de lliga amb un gol inclòs en les primeres jornades del campionat, han convençut el seleccionador de **Guinea Equatorial** per a estrenar-se en una **convocatòria internacional**.

Aquesta entrevista ens ha permès esbrinar com ha portat un jugador de 2a Divisió B el confinament durant els mesos anteriors, com també alguna de les seves experiències personals.

**A: M'agradaria que m'expliquessis una mica com és el dia a dia d'un jugador de 2a Divisió B des que s'alça al matí fins que va a dormir.**

J: Bé, doncs t'explico. Al matí entrenàvem segons l'horari estipulat des de les 9:00 h fins a la 13:00 h, on realitzàvem els exercicis que ens passaven en un PDF i gravàvem en vídeo alguns dels exercicis que ens demanaven. També seguïem un control del pes.



Després dels entrenaments dinava i acostumava a dormir una estona la migdiada, que m'agrada molt dormir i a la tarda a fer alguns exercicis al jardinet o la PlayStation durant el que quedava de dia.

**A: Durant aquests dies hem pogut veure com molts futbolistes donaven canya a la consola.**

J: És una forma ràpida per a passar el temps, a part pots estar comunicat amb els amics per parlar mentre jugues, passes bé la tarda.

**A: Us controlaven molt des del club els entrenaments que fèieu?**

J: Al principi sí, sobretot pel fet que no sabíem si la lliga continuaria. Després que s'allargués aquest estat d'alarma i un cop van decidir que la lliga finalitzava, aquest control de l'activitat que realitzàvem a casa va disminuir.

**A: Heu fet xarrades d'equip, sobretot per videotrucada, per anar seguint l'evolució amb l'staff?**

J: Sí sí, almenys cada setmana fèiem una videotrucada amb tot l'equip per Zoom, per anar comentant com s'acabaria resolent la lliga, l'estat de salut de tothom... Al cap i a la fi es parlava de tot el que estigués relacionat amb el futbol.

**A: Com és entrenar-se individualment a casa?**

J: Home no és el mateix, no t'enganyaré. Al final tu el que vols és jugar a futbol; Entrenar-te a les 9 del matí i ficar-te a fer Hits (Entrenaments d'alta intensitat) que no havia fet en la meua vida, i tocar la pilota però només per fer tocs ... No és el mateix. Al principi ho portes bé, però quan ja passa un mes estàs cansat, només tens ganes d'anar al camp a tornar a jugar.

**A: Tens algun racó de casa adaptat per fer esport? Amb material de gimnàs per exemple.**

J: Doncs no, i és un tema del qual me'n vaig penedir quan va començar la quarantena. De fet no tinc ni peses, almenys vaig comprar gomes elàstiques i no, tampoc tinc un lloc específic per fer esport.

**A: I els exercicis que requereixen peses com els fas?**

J: Improvisant amb diversos materials o sinó amb garrafes d'aigua. M'he buscat la vida per a realitzar tots els exercicis que havia de fer.

**A: Que creus que és el que més et pot costar el dia que tornis a entrenar?**

J: Jo crec que més que el ritme, el tacte de la pilota, el posicionament dins el camp... totes aquestes s'han d'anar practicant dia a dia.

**A: Jo estava pensant en el tema del 'timing' sobretot en els porters, les sortides per la pilota, sortides de punys, etc. ,en això es perd moltíssim, més que en el físic.**

J: Si, si el físic al cap i a la fi és l'únic que pots treballar i més ara que ja es pot sortir al carrer per anar a córrer. Ja et dic, el posicionament dins el camp, un simple control orientat , tots aquests aspectes s'han de treballar dins el camp.

**A: En el tema de la dieta, vas introduir canvis en l'alimentació?**

J: Doncs no gaires; sempre anava seguint els consells del dietista, incorporar una mica més de verdura i baixar els hidrats, però tampoc un gran canvi.

**A: Quins podrien ser els plats que més has consumit durant aquests mesos de confinament?**



J: A casa meva, degut a la nacionalitat de la meva mare, que és Guineana, mengem molt arròs. De fet, ja en menjava molt abans de la quarantena.

**A: Així, no hauràs notat un gran canvi en la dieta no?**

J: La veritat és que no. Tampoc et pensis que menjo arròs cada dia! (riures) En resum introduir més verdura.

**A: Aquesta setmana hem pogut gaudir el retorn del futbol d'elit a Alemanya. Com has vist els partits, on camps de 60.000 persones estaven completament buits?**

J: Es fa difícil veure un partit així. Pensant en la gent que està al camp canvia molt. Jo per exemple, que jugo al Camp d'Esports, davant d'unes 2.000 persones cada cap de setmana ho notaria molt. No em puc imaginar com es deuen sentir aquests jugadors habituats a escoltar 60.000 persones animant-los.

**A: No et dóna la sensació que és com un entrenament?**

J: Sí, perquè l'altre dia mirant els partits de lliga Alemanya, senties les indicacions dels entrenadors. És una cosa totalment diferent.

**A: Confies que quan puguis tornar a jugar, el Camp d'Esports torni a estar ple?**

J: Tant de bo, tant de bo... però ho veig difícil, tal com està la situació. Seria una gran notícia.

**A : Per la gent que no et conegui, a part de debutar amb el primer equip, has rebut la trucada de la selecció absoluta de Guinea Equatorial. Com vas viure aquest moment?**

J: Buf (suspira) jo la veritat és que no m'ho creia, i els meus pares menys. Va ser una notícia increïble, sobretot per la meva mare. Vaig rebre una trucada del club i penso: "Que ha passat ara, quina he liada?" (riures). L'experiència amb la selecció va ser molt bona, pots arribar a conèixer jugadors que estan a l'elit com per exemple Pedro Obiang, que actualment juga a la Serie A. T'expliquen la seva experiència per ajudar-te a millorar com a jugador.

**A: No vas passar per les categories inferiors, et vas estrenar directament amb l'absoluta, veritat?**

J: Sí, sí, va ser molt inesperat.

**A: Confies a poder Tornar-hi?**

J: De fet ara al Març, havia d'anar un altre cop convocat, però amb el tema del Coronavirus no ha pogut ser.

**A: Vas començar la temporada de manera increïble, com és marcar el teu primer gol com a jugador semiprofessional davant de la teva gent?**

J: Aquell gol el recordaré tota la meva vida... seguríssim. Només recordo veure com entrava la pilota, moments després estaven tots abraçant-me. Moments de molta alegria.

**A: En el moment que vaig veure que marcaves jo també vaig fer un crit... una alegria al saber que un company amb qui vas coincidir durant el futbol base i compartir moments a l'institut, li vagin tan bé les coses amb tan sols vint-i-un anys.**

J: Moltes gràcies! Recordo que els meus amics, en ser la festa major, ho van començar a anunciar pel megàfon del poble, estaven tots molt contents.



30 de maig del 2020

ALEX GARGALLO / LLEIDA