



Paco Seirul-lo en una imagen de archivo con el Barça / FC Barcelona

Paco Seirul-lo desvela el plan de entrenamientos del Barça después del confinamiento

El jefe del Área de Metodología del club explica como volverán a la normalidad

[Oriol Quintana @urikingkat](#)

28.04.2020 11:13h Actualizado: 28.04.2020 11:17 h.

2 min

Este lunes se filtró el plan de **la Liga** para volver a la normalidad. El programa de la patronal es hacer un regreso a los entrenamientos en tres etapas bien definidas, siempre que la curva de contagios vaya descendiendo y con el apoyo del **Gobierno de España**.

La primera fecha que barajan es el **4 de mayo**, día que se iniciarán los entrenamientos individuales en las ciudades deportivas. Dos semanas después, el **18 de mayo**, se ampliará a pequeños grupos hasta el próximo **1 de junio**, día en que volverán los entrenamientos con toda la plantilla.

En motivo de este regreso progresivo a la normalidad, en *Catalunya Ràdio* entrevistaron a **Paco Seirul-lo**, jefe del **Área de Metodología del Barça**. Valoró este plan de la Liga con un **"corriendo por el campo y volver a los partidos, es muy complicado**. Es mejor una práctica específica, a base de partidillos y entrenamientos cortos y específicos y dar más tiempo de recuperación".



Paco Seirul-lo en una imagen de archivo / FC Barcelona

A eso insistió que “todo el mundo piensa que hay que empezar por una práctica genérica primero y luego pasar a lo específico y dar tiempo. Como no hay tiempo, hay que hacer un **trabajo específico muy cualificado y muy corto**, y dar más tiempo de recuperación para que cuando empecemos a competir, la cualidad física de los jugadores haya subido”.

Paco Seirul-lo no apuesta por un entrenamiento de larga duración a diario, sino que lo que propone el Área Metodología del Barça es hacer **sesiones más cortas**, más específicas y separadas con el objetivo de dar tiempo de recuperación y de descanso a los jugadores.

“En tres semanas se puede volver a competir”

En los últimos días ha salido la idea de varios especialistas en dar una pretemporada de unas cinco semanas aproximadamente, algo que descarta Seirul-lo. **“En tres semanas se puede volver a competir**. Pero si se hacen cinco, es una confusión. Ahora hemos hecho un tiempo de descanso excesivo. El estado de forma tiene que cogerse ahora rápido en cualidades específicas”, apuntó.

También se mojó al respecto de los cinco cambios en un partido, otro tema que se está comentando entre las federaciones: **“Yo creo que casi aumenta el riesgo de lesiones**. Cuanto más jugadores participen y menos tiempo tengan para estar en condiciones puede aumentar el número de lesionados. El fútbol no hay que cambiarlo para nada. No se ha cambiado nada estos años y

todos los equipos se han igualado en condición física, técnica y en todos los elementos del juego. No hay que tocar para nada este tipo de cosas porque no van a solventar nada”.

~~A eso, Paco Seirullo añadió que “cuantos más jugadores haya en juego, y más minutos, por supuesto, y porque si no se tocan más si son corto y poco calentado bien, a lo mejor se lesionan dos o tres en un partido. Yo no tocaría nada”.~~

El trabajo hecho hasta ahora

El trabajador azulgrana no apostó mucho por las sesiones que han hecho los futbolistas en casa estos días. “¿Sirve para algo? Sirve para mantener el estado muscular de manera genérica, para que cuando se empiece una práctica del tipo que yo digo, específica y corta, no se lesionen. **Pero para nada más.** Para el rendimiento, es de un valor muy pequeño”, comentó.

Finalmente, hizo una apuesta sobre quien sufrirá más durante ese regreso. “Seguro que los **jugadores veteranos** eso lo van a admitir muy bien (los entrenamientos cortos e intensos). Los jóvenes ya tendrán más problemas”, sentenció Paco Seirul-lo.

