

EXCLUSIV. Dan Vasiliță: "Sunt foarte exigent, iar băieții au simțit beneficiile muncii lor!"

Categorie: Interviu Publicat: Vineri, 27 Decembrie 2019 10:02 Scris de Dan Bratu
Accesări: 7547

~~Dan Vasiliță, preparatorul fizic al Științei are mare încredere în jucătorii lui FCU.~~



Aflat în vacanță, Dan Vasiliță, preparatorul fizic al oltenilor, a avut amabilitatea să ofere pentru **Ediție.ro** un interviu în care a vorbit despre munca pe care a depus-o la FC Universitatea Craiova, dar totodată a recunoscut că este un om foarte exigent și consideră că încă mai este mult de treabă.

- ***Când ai ajuns la FCU în ce stadiu ai găsit jucătorii din punct de vedere psihic și fizic, după o ratare a promovării?***

În această vară când am venit la echipă pot spune că am găsit un lot de jucători mai mult frustrați de ratarea promovării și dornici de revanșa decât, să zicem, afectați psihic. Un lucru bun și care se vede în poziția din clasament acum. Din punct de vedere fizic însă nu pot spune că am fost foarte mulțumit de cum erau. Ținând cont că și anul trecut au avut la dispoziție



EDIȚIE SPECIALĂ

EXCLUSIV. Dan Vasilică: "Sunt foarte exigent, iar băieții au simțit beneficiile muncii lor!"

**Categorie: Interviu Publicat: Vineri, 27 Decembrie 2019 10:02 Scris de Dan Bratu
Accesări: 7547**

absolut tot ce s-a cerut, de la vitaminizare, hrană, cantonamente, etc. mă așteptam poate la altceva. Însă eu sunt în general foarte exigent în ceea ce privește pregătirea, așa că pot să spun că nici măcar acum nu sunt mulțumit, după șase luni în care eu am făcut pregătirea.

- ***Ce a trebuit să lucrezi în cantonamentul din Austria și dacă tu crezi că jucătorii au răspuns cerințelor tale?***

În primul rând am început să-mi implementez metodele de lucru, care din păcate nu sunt familiare majorității jucătorilor din România. Plecând de la principiul că cel mai important lucru în jocul de fotbal este relația 1 vs 1, este clar că trebuie dezvoltată **forța și puterea**, baza pentru viteză și „frâne”. Și desigur, în regim de rezistență pentru ca un meci are 90’. Fără aceste calități nu contezi în fotbal, faci doar act de prezență. Din păcate în România pregătirea fizică este tot pe „rit vechi” cu câteva excepții. Referitor la jucători pot spune că au fost foarte deschiși la ceea ce am propus ca pregătire chiar dacă s-a lucrat pe intensitate foarte mare și foarte greu. Îi felicit pentru implicarea totală arătată.

- ***Ai adus îmbunătățiri la pregătire și pe parcursul campionatului?***

Diferența între perioada pregătitoare și cea competițională o reprezintă doar jocul oficial. Sau ar trebui. Din păcate în România încă se merge pe clișeu vechi: „am încărcat bateriile în cantonament,...” și intensitatea, mijloacele și metodele sunt abandonate cu ocazia primei etape. Desigur, este o idee perimată fără nici un fundament științific. Fără a intra profund în fiziologie mă rezum doar la a argumenta că printre proprietățile mușchilor nu se află și cea de baterie, de a înmagazina energie în August pentru a putea să alergi în Noiembrie. Deci clar trebuie păstrate metodele de lucru specifice și pe perioada campionatului, însă având ca reper jocul de la finalul săptămânii. E un principiu simplu în pregătire: ce nu antrenezi se dezantrenează. Faptul că am păstrat metodele din perioada pregătitoare cred că s-a văzut în meciurile din finalul turului când ne-am dominat din acest punct de vedere adversarii, în unele situații și pe suprafețe foarte grele.

- ***Sunt jucătorii capacitați și conectați la munca pe care tu vrei să o depui la FCU?***

Categoric DA. Și au respectul meu pentru acest lucru. Să te antrenezi din iulie până în decembrie la fel de serios și fără oscilații indiferent de poziția în clasament, adversar, minute jucate...arată caracter din partea jucătorilor și profesionalism desăvârșit.

- ***lei în calcul și terenurile proaste din L3 atunci când lucrezi programul de pregătire?***

EXCLUSIV. Dan Vasiliță: "Sunt foarte exigent, iar băieții au simțit beneficiile muncii lor!"

Categorie: Interviu Publicat: Vineri, 27 Decembrie 2019 10:02 Scris de Dan Bratu

Accesări: 7547

Nu. Ar însemna să mergem să facem antrenament fizic în noroi marți pentru că știm că următorul meci s-ar desfășura pe o astfel de suprafață. Nu ar avea logică. Însă antrenamentele sunt destul de intense și complexe încât jucătorii să fie pregătiți să-și domine adversarii fizic pe orice suprafață. Un aspect care se vede la echipa noastră și în faptul că am terminat turul având la ultimul meci absolut tot lotul valid, fără nici un accidentat.

EDIȚIE SPECIALĂ

EXCLUSIV. Dan Vasilică: "Sunt foarte exigent, iar băieții au simțit beneficiile muncii lor!"

Categorie: Interviu Publicat: Vineri, 27 Decembrie 2019 10:02 Scris de Dan Bratu
Accesări: 7547





EDITIE SPECIALĂ

EXCLUSIV. Dan Vasilică: "Sunt foarte exigent, iar băieții au simțit beneficiile muncii lor!"

Categorie: Interviu Publicat: Vineri, 27 Decembrie 2019 10:02 Scris de Dan Bratu
Accesări: 7547

- ***Patronul Adrian Mititelu ti-a pus la dispoziție ce ai cerut tu, mă refer la aparatură sau la diferite lucruri pe care ai cerut sa fie cumpărate pentru un bun mers al pregătirii?***

Da. Absolut tot. Si țin să-i mulțumesc domnului Adrian Mititelu pe această cale pentru tot sprijinul acordat. Chiar m-a încurajat să comand tot ce-mi trebuie pentru a-mi putea desfășura activitatea fără restricții, lucru mai rar întâlnit. Și nu mă refer la jaloane și gărdulețe ci la echipamente de zeci de mii de euro, instalații de monitorizare, etc. Pentru că mă ocup și de nutriție, pot spune că jucătorii beneficiază de cea mai bună vitaminizare și hrană, fără a avea restricții în ceea ce privește bugetul. Asta arată dorința imensă de promovare și de formare a jucătorilor.

- ***Jucătorii au un program de urmat în vacanță. Se știe ca sunt sărbătorile de iarnă și mulți s-ar putea întoarce cu kg in plus...***

Să aibă sărbători fericite. La fel ca toată suflarea care susține această entitate. Însă jucătorii trebuie să aibă clar grijă la alimentație. Dacă un supporter poate susține echipa din tribună având și 5 kg în plus pentru că a făcut excese de sărbători, nu același lucru se poate spune de un jucător. Aceștia au primit un program individualizat pe timpul vacanței. Program destul de strict, în concordanță cu obiectivul echipei. O parte a acestui program este despre pregătire, individualizată unde a fost cazul de anumite accidentări,...o parte este de alimentație, individualizat în funcție de compoziția corporală pe care a avut-o fiecare la terminarea campionatului. Nu se pune problema de a veni cineva cu kilograme în plus, din contră. Toți jucătorii au un target de atins în ceea ce privește greutatea, procentul de grăsime și masă musculară. Și desigur, indicații clare în ceea ce privește alimentația pentru a-și realiza obiectivele. Iar din discuțiile aproape zilnice pe care le am cu mulți dintre jucători pot spune cu toată încrederea că nu o să fie probleme legate de greutate. Sunt chiar încântat de reacția lor la acest program.

- ***Foarte mulți oameni au fost surprinși ca jucătorii lui FCU au rămas încă două săptămâni în program organizat, deși se terminase campionatul. Care a fost scopul acestei decizii?***

Cred că ar fi trebuit să fie surprinși (neplăcut) dacă nu rămâneam încă două săptămâni. Ultima etapă a fost la finalul lui Noiembrie...reunirea este pe 13 Ianuarie. Să ai o vacanță de 44 de zile ar fi fost o greșeală. După 7 zile de la încetarea antrenamentelor, organismul începe să piardă din capacitatea fizică. Din punct de vedere al forței, asta înseamnă cam 3-4% pe zi până se atinge un nivel minim. Capacitatea aerobă se pierde puțin mai greu...însă indiferent de asta, jucătorii clar nu veneau la reunire așa cum e de așteptat, adică în cel mai rău caz la 70% din

EXCLUSIV. Dan Vasilică: "Sunt foarte exigent, iar băieții au simțit beneficiile muncii lor!"

Categorie: Interviu Publicat: Vineri, 27 Decembrie 2019 10:02 Scris de Dan Bratu

Accesări: 7547

potențialul pe care-l au la plecare (capacitatea aerobă chiar 90%). De aici în jos, orice procent se traduce în timp pierdut după reunire. Așa însă, terminând pregătirea pe 12 decembrie și cu un program de menținere, pot spune că avem un lot de jucători la reunire apt de pregătire și fără a pierde timp mult pentru a reveni la nivelul avut la plecare.



- **În Antalya îți vei putea pune mult mai bine metodele de pregătire?**

Desigur. Fiecare nou ciclu aduce un plus evident. Jucătorii sunt familiarizați din plin cu metodele mele de lucru, au simțit pe pielea lor beneficiile antrenamentelor „fără scurtături” și în care trebuie să dai totul dacă la meciuri vrei totul. Respectul adversarului nu-l câștigi la meci. Atunci doar îl culegi. Respectul se câștigă la antrenament, când faci sacrificii, când te pregătești să fii cel mai bun la meci.

EXCLUSIV. Dan Vasilică: "Sunt foarte exigent, iar băieții au simțit beneficiile muncii lor!"

Categorie: Interviu Publicat: Vineri, 27 Decembrie 2019 10:02 Scris de Dan Bratu
Accesări: 7547

Consider ca un preparator fizic străin care vine în România trebuie să vină clar cu un plus. Acest plus trebuie văzut în parametri fizici, atitudinea echipei, numărul redus de jucători accidentați, etc. De multe ori însă, aceste aspecte nu sunt observate. E aceeași situație ca și în cazul jucătorilor. Cunosc situații de preparatori fizici străini ajunși în România numai pentru ca veneau din țări cu fotbal dezvoltat și care întrebau aici unde pot să facă și ei cursuri de preparatori fizici sau care dădeau jucătorilor la masa dinaintea meciului supă. De restul alimentației nu mai vorbesc, pentru că suntem încă în „țara cașcavalului pane”. Ne ghidăm în continuare în pregătire și nutriție după aceleași cutume și legi nescrise care inevitabil nu ne aduc alte rezultate. Citându-l pe președintele C.O.R, Mihai Covaliu, noi vrem alte rezultate dar aplicând aceleași metode ca acum 20 de ani. Și când ieșim în Europa concurăm de multe ori cu adversari care schimbă ce au făcut până și ieri. Referitor la T. Neubert, cred că a fost de departe cel mai bun preparator din România însă credeți-mă că nu făcea nimic special din punct de vedere al pregătirii. Ce făcea el se numea NORMALITATE. Însă în țara unde normalul pare anormal și anormalul e regulă, s-a transformat ușor în legendă. Din păcate, în loc să se încerce aplicarea metodelor folosite de acesta la scară largă, ajunsese chiar să fie acuzat că i dopează pe jucători, chiar dacă aceștia erau monitorizați foarte strict. Pentru că e mai ușor ca adversar să-ți ascunzi propria neputință acuzând că celălalt nu e corect. N-am învățat nimic din demonstrația făcută de acesta în perioada în care a pregătit FCSB, am ales să continuăm ce făceam înainte. Personal, pentru ca în mare parte aplic aceleași metode de pregătire, mă întâlnesc frecvent cu diverse critici care nu țin cont de starea jucătorilor, de rezultate. Repet: e mai ușor să critici.



EDIȚIE SPECIALĂ

EXCLUSIV. Dan Vasilică: "Sunt foarte exigent, iar băieții au simțit beneficiile muncii lor!"

Categorie: Interviu Publicat: Vineri, 27 Decembrie 2019 10:02 Scris de Dan Bratu
Accesări: 7547



EXCLUSIV. Dan Vasilică: "Sunt foarte exigent, iar băieții au simțit beneficiile muncii lor!"

Categorie: Interviu Publicat: Vineri, 27 Decembrie 2019 10:02 Scris de Dan Bratu
Accesări: 7547

- ***Ai considerat un pas înapoi faptul că ai venit să lucrezi la liga 3, ținând cont de nivelul competiției?***

Chiar dacă în momentul în care am semnat aveam oferte concrete din eșalonul secund superioare financiar nu am considerat o secundă a fi un pas înapoi. Când activezi la un asemenea club nu poate fi considerat un pas înapoi nici dacă este în liga 4. Desigur, atunci când am semnat am făcut-o cu gândul ca în cel mai scurt timp acest club v-a reveni acolo unde i e locul, Liga 1. Și unde merită să fie, ținând cont de spiritul acestei echipe, de jucători, suporteri, conducere, patron.