



L'equip aleví del Foment d'aquesta temporada.
Drets: Lluís M. Recasens (delegat), Laura Cornell, Ester Nadal, Mireia Munté i Jesús (entrenador).
Ajupits: Xavier Brangoli, Albert Tirado, Francesc Recasens i Imanol Bozzini (porter). A la foto inferior, les tres noies de l'equip: Laura, Mireia i Ester

Primers resultats de la temporada

Ja hem començat la campanya i anem a repassar els resultats de les diferents categories

Benjamí A

FD Cassanenc, 1 - CP Olot, B, 14
GEIEG, 1 - FD Cassanenc, 14
FD Cassanenc, 6 - HC Ripoll A, 6

Benjamí B

HC Ripoll B, 4 - FD Cassanenc, 9
FD Cassanenc, 6 - CH Palafrugell, 5
CH Blanes B, 2 - FD Cassanenc, 10

Els dos equips dels benjamins estan fent un bon paper aquest inici de temporada. Classificant-se en els primers llocs dels seus corresponents grups.

Pre-benjamí

CP Breda, 2 - FD Cassanenc, 1

Els prebenjamins, són els més menuts del club que competeixen. És la primera vegada que entren en campionat i encara van una mica perduts. Tenen una gran afició i moltes ganes d'entrenar.

Aleví

FD Cassanenc, 1 - CH Lloret A, 18
CP Breda, 7 - FD Cassanenc, 0
FD Cassanenc, 1 - Girona CH, 8
CP Vic, 9 - FD Cassanenc, 2

L'equip de l'aleví, està format per:

Laura Cornell - 11 anys; Mireia Munté - 11 anys; Ester Nadal - 11 anys; Xavier Brangoli - 10 anys; Francesc Recasens - 10 anys; Albert Tirado - 10 anys; Imanol Bozzini - 10 anys (porter). Entrenador: Jesús Noguero. 2 anys fa que entrena aquest equip. Delegat: Lluís M. Recasens

Els resultats no són gaire favorables per

aquest conjunt. S'entrenen a la categoria d'Alevins tenint en compte que la meitat de l'equip encara és benjamí. Cal no desanimar-se i intentar fer bon joc a la pista. Ànims! És l'única formació mixta d'hoquei del Foment.

Infantil

FD Cassanenc, 12 - CH Lloret, 4
CP Breda, 3 - FD Cassanenc, 21
CP Vic B, 6 - FD Cassanenc, 11

Juga d'una manera molt ordenada, això és fa palès en els resultats. Tres partits, tres victòries. Són líders del seu grup.

Júnior

FD Cassanenc, 0 - CH Lloret, 5
FD Martinenc, 12 - FD Cassanenc, 1
FD Cassanenc, 3 - Girona CH, 7
CP Vic B, 8 - FD Cassanenc, 2

Els juniors tenen un grup molt complicat, serà difícil aconseguir bons resultats. Són d'agrair les ganes que posen a la pista.

2a Catalana

FD Cassanenc, 5 - CH Lloret, 4
CP Olot B, 4 - FD Cassanenc, 4
FD Cassanenc, 6 - CH Farners, 3
HC Salt A, 2 - FD Cassanenc, 8

El conjunt està protagonitzant en els darrers partits una exhibició d'efectivitat, tan en el contraatac com en defensa.

1a Nacional Catalana

FD Cassanenc, 3 - CP Manlleu, 0
HC Ripoll, 11 - FD Cassanenc, 5

El Cassanenc va superar el Manlleu en un partit impecable en defensa, destacant la bona actuació del porter, Jordi Amat,



que no va encaixar cap gol.

L'equip del Ripoll va fer un joc ràpid, ordenat i amb una defensa molt dura; el Cassanenc no va poder superar aquesta pressió i va acabar pagant amb la derrota.

M.B i C.F.

Aquest mes parlem d'hoquei amb Enric Olmos, preparador físic

Aquest mes parlem amb Enric Olmos i Bayet, preparador físic de les categories superiors d'hoquei del Foment.

L'Enric, llicenciat en educació física per l'INEF de Lleida, és professor en un institut de la comarca de La Selva i a Cassà desenvolupa la tasca de preparador físic.

Des d'aquestes pàgines et volem donar la benvinguda i encoratjar-te a tirar endavant el treball tan important que estàs fent amb els nostres esportistes.

Des de jove aficionat al ciclisme participa en diverses competicions, fins que, de l'any 85 al 91, es dedica al ciclisme d'alta competició entrant en la selecció catalana. Estudia la carrera d'educació física a la universitat de Lleida i deixà el ciclisme d'èlit per dedicar-se a entrenar, sobretot a ciclistes, el seu esport preferit.

A partir de l'any 99 i a través d'Orthos, (escola de formació professional de l'esport a nivell estatal i d'Amèrica del sud) dissenya un curs de preparador físic que l'imparteix durant tres anys i des de llavors es dedica a aquesta tasca, fent entrenaments a jugadors tant a nivell d'esport individual com d'equip. En el nostre cas està portant a terme la preparació física dels jugadors sèniors d'hoquei.

Explica'ns com van ser els primers contactes amb els jugadors. Com els vas trobar físicament?

Comencem la temporada a mitjants d'agost. El nivell de sortida va ser bastant alt. Són jugadors que quan s'acaba la temporada d'hoquei, a l'estiu fan altres esports. Estan molt conscienciats que s'han d'entrenar durant tot l'any.

Després de pràcticament tres mesos d'entrenaments, la situació ha canviat?

Sí, al començament els hi vaig passar unes proves físiques per tenir una valoració objectiva. Hem tornat a fer aquestes proves i han sortit bastant bé. Van millorant. Aguanten bé els partits.

Quina importància té la preparació física en un equip?

Molta, sobretot en categories superiors. Com més nivell té l'equip més ben preparats han d'estar els seus jugadors.

En un esport d'equip, com és l'hoquei, la preparació cal fer-la personalitzada o hi ha uns paràmetres per a tothom?

Cal fer fitxes personals, que cada jugador pugui anar al seu ritme. També cal fer xerrades de psicologia.

Resumeix un dia d'entrenament

Primer de tot posar-se els pulsòmetres. Fer escalfaments a través de jocs. Treball



Enric Olmos comprovant el pulsòmetre a un jugador del Foment

combinat amb força, resistència, velocitat i acabar treballant estiraments i descarregar.

Quines mancances tenen els teus jugadors?

Mancances globals com a equip, no masses. Jugador per jugador, tothom té el seu punt flac que cal millorar.

Prepares els entrenaments en funció del partit que s'ha de jugar el cap de setmana o no?

Tot depèn del moment de la temporada que estàs. Es prepara per intensitat, situacions diferents depenen dels partits... També cal recuperar jugadors de lesions.

Quina importància té l'alimentació en l'esport?

És bastant important; és una font d'energia tant per entrenar com per competir.

Una dieta equilibrada, descansar les hores adequades, això és l'entrenament invisible, cal tenir-lo en compte.

Es necessita una dieta especial els dies que hi ha partit?

És convenient el dia abans i sobretot el dia de la competició. Cal fer petites variacions si el partit és al matí o a la tarda.

Quantes sessions fas per setmana? Suficients?

Una per setmana. Juntament amb l'entrenador, hi ha una supervisió de tota la setmana i un control en els partits.

A partir de quina edat han de fer preparació física els jugadors?

Des que s'ha acabat el creixement, després de la pubertat. A les noies, abans als 13 anys més o menys i els nois, 14 o 15 anys. A mesura que augmenta l'edat es fa més important. Cal estar ben preparat físicament per donar un bon rendiment en el terreny de joc.

Quines recomanacions donaries abans d'un partit?

Escalfament, estirar bé, bona hidratació. Una hora abans del partit una beguda isotònica 250 ml. Abans de començar el matx, beure un got d'aigua. Quan facalor beure més és molt important.

Quins objectius t'has marcat per aquesta temporada?

Que tinguin un rendiment òptim al llarg de la campanya i poder estar a dalt de la taula classificatòria. Que no hi hagin lesions importants i, per descomptat, tenir una bona relació amb el cos tècnic (entrenador, fisioterapeuta) del club.

I per acabar aquesta entrevista una pregunta obligada, Enric. Com et sents en el Foment?

Molt a gust. Tot està sortint com estava previst, la gent respon, hi ha un mínim de lesions i l'entorn del club és favorable.

M.B. i C.F.