Mundo Deportivo, 22/07/20

ESQUÍ DE FONS

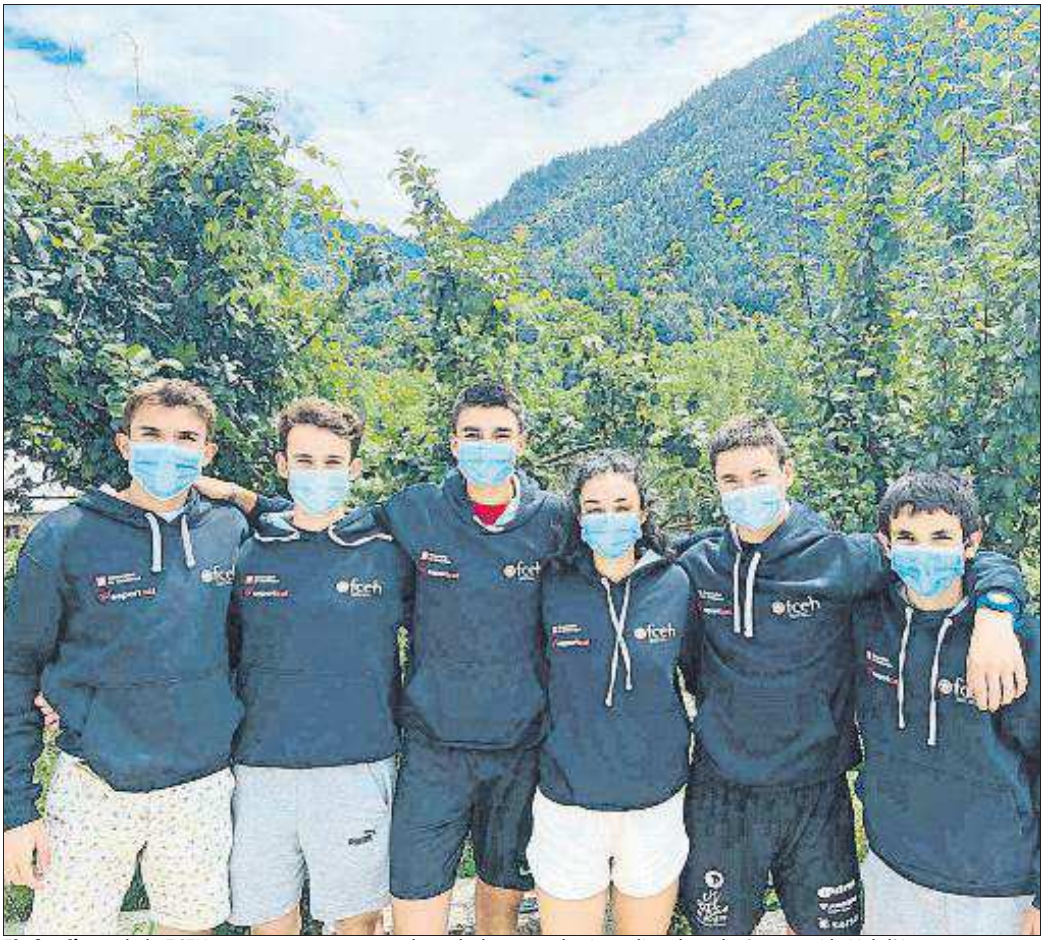
L'equip de tecnificació FCEH d'esquí de fons encén la metxa

Amb una remodelació de la secció, en què destaca un grup d'esportistes més reduït i un canvi de cares en l'equip tècnic, els fondistes de la FCEH engeguen pretemporada amb moltes ganes. Amb dues estades ja realitzades a la Garrotxa i la Val d'Aran, la planificació se centra a redescobrir indrets prop de casa, abans de tocar la neu cap al mes de novembre.

Després de mesos de treball, l'aparició de la Covid-19 va dinamitar la recta final de la temporada 2019-2020, a les portes del Campionat d'Espanya i de Catalunya. Un desenllaç inesperat que va forçar els esportistes a mantenir-se actius a casa i no perdre la il·lusió per donar-ho tot la pròxima temporada.

En ple estiu i amb la pitjor etapa de la pandèmia superada, l'esquí de fons de la FCEH s'ha posat novament en marxa amb cares noves i una reestructuració interna. De cara a la temporada 2020-2021, Manu Rullan estarà acompanyat en l'equip tècnic per Olga Grau, formant un tàndem jove i ambiciós. "Aquesta temporada hem decidit separar l'estructura i especialitzar-nos en preparació física, per una banda, i entrenament per l'altra", comenta Manu Rullan.

L'equip comptarà amb menys esportistes respecte a l'any passat, "fet que ens permetrà tenir un major control i individualitzar més les tasques", emfatitza el tècnic mallorquí.



Els fondistes de la FCEH engeguen pretemporada amb dues estades ja realitzades a la Garrotxa i la Val d'Aran F

Les lliçons del virus

Tot i les dificultats provocades els darrers mesos, la Covid-19 també ha aportat elements per a la reflexió, aplicables al dia a dia de l'equip. "Tenint en compte la incertesa actual, crec que la millor manera d'encarar la temporada vinent és marcar-se petits objectius, sigui a nivell tècnic, esportiu o personal, que portin a un objectiu final", explica la nouvinguda Olga Grau.

Així doncs, el full de ruta dels dos tècnics de l'equip català implica individualitzar els entrenaments a partir d'una planificació precisa de la temporada, que permeti assolir els petits objectius marcats. I posteriorment, incidir en aspectes més específics del rendiment individual de cada esportista.

Per altra banda, i vista la greu afectació que ha tingut la pandèmia en la mobilitat global de les persones, la pretemporada de l'equip estarà formada per concentracions més locals, reconeixent nous indrets del nostre territori.

Sense anar més lluny, l'equip va estrenar-se amb una estada a la Garrotxa, per després treballar conjuntament al Centre de Tecnificació de la Val d'Aran. A partir d'aquí, l'equip visitarà Font-Romeu, la Molina i Andorra abans de trepitjar neu a Livigno (Itàlia) al mes de novembre. Tot plegat sense oblidar, en cap moment, el protocol de control i prevenció davant de la Covid-19 recomanat per les autoritats sanitàries. Tot l'equip realitza un control de temperatura cada matí, a més d'utilitzar obligatòriament la mascareta i el gel hidroalcohòlic.

Dels cursets de Nadal a la formació específica Els 7 esportistes que conformen l'equip 2020-21 comptaran amb l'ajuda i els coneixements d'Olga Grau. Des que el descobrís de ben petita amb cursets realitzats al Nadal, Grau ha passat per la tecnificació esportiva, la competició i una darrera fase d'entrenadora al club PEC. Experiència que ha complementat amb els estudis de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport i formació específica. Amb la seva incorporació, Grau també espera ajudar a visibilitzar l'esport femení i la figura de la dona en càrrecs destacats ●