

NORMATIVA DE FUNCIONAMENT DEL CENTRE CATALÀ DE TECNIFICACIÓ ESPORTIVA DE WATERPOLO AL CAR DE SANT CUGAT.

1. MARC INFORMATIU.

Bases sobre les quals es desenvolupa el **Programa ARC** de Waterpolo de la **Federació Catalana de Natació i el Consell Català de l'Esport**.

Centre Català de Tecnificació Esportiva CTE. La Beca lliurada a cada un dels esportistes, acceptada per la família i pel Club al que l'esportista pertany, és una eina de desenvolupament integral del jugador/a, atenent a estudis i entrenaments, en el que la Federació Catalana de Natació pretén formar esportistes que assoleixin el més **Alt Nivell Català (ARC)** i puguin arribar al més alt nivell internacional.

Aquest seguiment i desenvolupament integral de l'esportista, pretén compaginar la competició que desenvolupen amb el club amb el millor rendiment en les competicions nacionals, estatals i internacionals en les quals participen, aconseguint mútuament un benefici per l'esportista i per les pròpies institucions.

Els Grups d'Entrenament de waterpolo del CAR de Sant Cugat, integrats per esportistes catalans/es de diferents Clubs, atenen al desenvolupament individual de cada un dels jugadors/es, buscant que aquests/es assoleixin el màxim rendiment i maduresa esportiva al finalitzar el procés de tecnificació. En el mateix sentit, s'aconseguirà igualment un òptim rendiment en la competició setmanal pel fet de compaginar moltes hores i entrenaments de qualitat, rodejat de jugadors de la seva edat i igual talent, però sense oblidar mai el procés de maduració de l'esportista.

És important remarcar que la Beca concedida pel **Consell Català de l'Esport**, es dona per tal que els esportistes realitzin tota la seva preparació al CAR de Sant Cugat durant aquest procés de tecnificació. Des de la **Direcció Tècnica**, creiem que són importants els entrenaments als Clubs per tal que aquests puguin integrar els esportistes als primers equips donant-los la oportunitat de competir al més alt nivell o en categories superiors a les que per edat els corresponen. Per aquesta raó, assegurem que els esportistes puguin preparar **algunes sessions al Club, definides per a cada grup (Tecnificació o Rendiment)**, i d'aquesta manera preparar la competició setmanal amb les suficients garanties.

No podem oblidar però, que aquests jugadors, independentment del nivell competitiu actual, tenen unes necessitats de treball sobretot tècnic, físic i tàctic individual, que molts jugadors absoluts, amb els que comparteixen vestidor, tenen ja assolides. Des de la Federació dotem d'aquesta formació necessària a aquells/es esportistes que creiem que poden tenir un recorregut llarg a nivell nacional, estatal i internacional.

En la present temporada 2017-18, se segueix amb l'estructura masculina i femenina establerta la temporada anterior amb 2 grups d'entrenament (Tecnificació i Rendiment).

2.-OBJECTIUS DEL PROGRAMA

FORMAR als esportistes Becats a nivell integral (conjuntar formació Esportiva – Educativa – Social).

ESPORTIVA – Dotar als esportistes dels nivells FÍSIC – TÈCNIC – TÀCTIC INDIVIDUAL i sense oblidar també la utilització com a mitjà d'aprenentatge de les Bases de Joc col·lectiu d'Alt Nivell per tal de que assoleixin progressivament i es familiaritzin amb el Waterpolo de més alt

COMITÈ DE WATERPOLO
Temporada 2017-2018

Circular WP_04

5.09.2017

pàg 2 de 5

rendiment. Aquestes eines, conjuntament amb la competició i treball al Club, possibilitarà que finalitzat el procés de Tecnificació, aconseguint que la gran majoria dels esportistes becats siguin peces importants en els seus equips absoluts i molts en Selecció, optant a seguir formant-se en les competicions internacionals de més alt nivell (Europeus, Mundials i JJOO).

EDUCATIVA – Els Tècnics Responsables de la Federació actuen alhora de tutors i d'enllaç amb l'Institut del CAR. El que fem és intentar assegurar que tots els esportistes de la Federació, que integren el Programa puguin desenvolupar els estudis que a cada un pertoca de la millor manera possible tenint en compte les necessitats de cada un d'ells i el grau de competició esportiva en la que participen. Podem dir que en l'últim cicle olímpic 2013-2016 pràcticament el 100% dels nostres esportistes han aprovat la Selectivitat i han accedit a la Universitat.

SOCIAL – Com a grup d'entrenament pretenem i vetllem perquè tots els nostres esportistes mantinguin un comportament correcte i respectin el funcionament de tots els òrgans i persones amb les que interactuen al Centre. A tots els nivells.

3-.HORARIS LECTIUS IES CAR I ENTRENAMENTS CENTRE de TECNIFICACIÓ CAR SANT CUGAT:
MASCULÍ

Grup A – Rendiment

Grup B – Tecnificació

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
MATI						
IES CAR: Grup A 8:20-10:50h Grup B 10-12:30h	IES CAR: Grup A 8:20-10:50h Grup B 10-12:30h	IES CAR: Grup A 8:20-10:50h Grup B 10-12:30h	IES CAR: Grup A 8:20-10:50h Grup B 10-12:30h	IES CAR: Grup A 8:20-10:50h Grup B 10-12:30h		
CCTE CAR: Grup A 11:15- 14:15h	CCTE CAR: Grup A 11:15- 14:15h	CCTE CAR: Grup A 11:15- 14:15h	CCTE CAR: Grup A 11:15- 14:15h	CCTE CAR: Grup A 11:15- 14:15h		
CCTE CAR: Grup B 12:45- 14:30h	CCTE CAR: Grup B 12:45- 14:30h	CCTE CAR: Grup B 12:45- 14:30h	CCTE CAR: Grup B 12:45- 14:30h	CCTE CAR: Grup B 12:45- 14:30h		
TARDA						
IES CAR: 15:15- 17:45h	IES CAR: 15:15- 17:45h	IES CAR: 15:15- 17:45h	IES CAR: 15:15- 17:45h	IES CAR: 15:15- 16:10h		
CCTE CAR: Grup B 18:00- 20:30h	CCTE CAR: Grup B 18:00- 20:30h	CLUB	CCTE CAR: Grup B 18:00- 20:30h	CLUB		

Estudis (sombreat amb groc) – Entrenament (sombreat amb taronja)

COMITÈ DE WATERPOLO
Temporada 2017-2018

Circular WP_04

5.09.2017

pàg 4 de 5

FEMENÍ

Grup A – Rendiment

Grup B – Tecnificació

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
MATI						
IES CAR: Grup A i B 8:20-10:50h	IES CAR: Grup A i B 8:20-10:50h	IES CAR: Grup A i B 8:20-10:50h	IES CAR: Grup A i B 8:20-10:50h	IES CAR: Grup A i B 8:20-10:50h		
CCTE CAR: Grup A 11:15- 14:15h	CCTE CAR: Grup A 11:15- 14:15h	CCTE CAR: Grup A 11:15- 14:15h	CCTE CAR: Grup A 11:15- 14:15h	CCTE CAR: Grup A 11:15- 14:15h		
CCTE CAR: Grup B 11:15- 12:45h	CCTE CAR: Grup B 11:15- 12:45h	CCTE CAR: Grup B 11:15- 12:45h	CCTE CAR: Grup B 11:15- 12:45h	CCTE CAR: Grup B 11:15- 12:45h		
TARDA						
IES CAR: 15:15- 17:45h	IES CAR: 15:15- 17:45h	IES CAR: 15:15- 17:45h	IES CAR: 15:15- 17:45h	IES CAR: 15:15- 16:10h		
CCTE CAR: Grup B 18:00- 20:30h	CCTE CAR: Grup B 18:00- 20:30h	CCTE CAR: Grup B 18:00- 20:30h	CLUB	CLUB		

Estudis (sombrejat amb groc) – Entrenament (sombrejat amb taronja)

Els dies d'entrenament de Centre per el grup de Rendiment seran tots els matins (11:15 a 14:15) de dilluns a divendres, els entrenaments de tarda els realitzaran en els seus clubs. Per al grup de tecnificació, tots els matins (mitja sessió respecte al grup de Rendiment) i les tardes de dilluns, dimarts i dijous el grup de tecnificació masculí i de dilluns, dimarts i dimecres el grup de tecnificació femení.

Si per algun motiu excepcional, es requereix la presència de l'esportista en dia d'entrenament de Centre, és necessari que el Club es posi en contacte amb la Direcció Tècnica a través dels canals oficials de comunicació per e-mail o correu ordinari amb la suficient antelació per poder coordinar els entrenaments de l'esportista.

Quan sigui necessari, des del Centre es donarà una sessió (matí o tarda) de descans, que definirem en funció de la càrrega competitiva al Club, moment de la temporada, estudis o entrenaments de seguiment d'aquella setmana en concret.

La setmana en la que es marqui una sessió de descans en horari de Centre (dilluns a divendres sessions de matí o tarda) haurà de ser respectada per totes les parts, sempre vetllant per les necessitats físiques o acadèmiques de l'esportista.

* Els dimecres o dijous (grups masculí i/o femení) per la tarda s'aprofitarà també per fer sessions de seguiment de jugadors i jugadores (becats i no becats) que estiguin involucrats en programes de seguiment de la FCN. Aquestes convocatòries estaran planificades prèviament i es comunicarà als clubs amb suficient antelació.

4-. COMPOSICIÓ DEL GRUP MASCULÍ I FEMENÍ.

La composició dels grups per edats de naixement es orientativa i respon a la majoria dels jugadors. El nivell individual i la evolució individual de cada jugador definirà a quin grup pertany a l'inici i al llarg de la temporada.

- Tecnificació: anys 2002 - 2003.
- Rendiment: anys 2000 - 2001.