



COMITÈ DE WATERPOLO

Temporada 2021-2022

Normativa WP_16_act_01/10/2021

pàg 1 de 5

NORMATIVA DE FUNCIONAMENT DEL CENTRE CATALÀ DE TECNIFICACIÓ ESPORTIVA DE WATERPOLO AL CAR DE SANT CUGAT. (2021-2022)

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/a dels/de les 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 assolixin 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 assolixin 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/es 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/les 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/les 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/es jugadors/res, independentment del nivell competitiu actual, tenen unes necessitats de treball sobretot tècnic, físic i tàctic individual, que molts jugadors/res 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 2021-22, es segueix amb l'estructura masculina i femenina establerta la temporada anterior amb 2 grups d'entrenament (Tecnificació i Rendiment).

2. COMPOSICIÓ DELS GRUPS D'ENTRENAMENT MASCULÍ I FEMENÍ.

La composició dels grups per edats de naixement és orientativa i respon a la majoria dels jugadors/res. El nivell individual i la evolució individual de cada jugador/a definirà a quin grup pertany a l'inici i al llarg de la temporada. Per tant pot haver-hi variacions a la norma establerta.

Temporada 2021-2022

- Tecnificació: nascuts/des els anys 2006 - 2007.

- Rendiment: nascuts/des els anys 2004 - 2005.

(*) Aquesta temporada hi ha 4 jugadors del 2006 que entrenaran amb el grup de rendiment.



COMITÈ DE WATERPOLO

Temporada 2021-2022

Normativa WP_16_act_01/10/2021

pàg 2 de 5

3. 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 rendiment. Aquestes eines, conjuntament amb la competició i treball al Club, possibilitarà que finalitzat el procés de Tecnificació, aconseguint que la gran majoria dels/de les esportistes becats/des siguin peces importants en els seus equips absoluts i molts/tes 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 d'enllaç amb l'Institut del CAR. El que fem és intentar assegurar que tots/tes els/les esportistes de la Federació, que integren el Programa puguin desenvolupar els estudis que a cada un/a pertoca de la millor manera possible tenint en compte les necessitats de cada un d'ells/es i el grau de competició esportiva en la que participen. Podem dir que en l'últim cicle olímpic 2016-2020 (Tòquio 2021) pràcticament el 100% dels/de les nostres esportistes han aprovat la Selectivitat i han accedit a la Universitat.

SOCIAL – Com a grup d'entrenament pretenem i vetllem perquè tots els/les nostres esportistes mantinguin un comportament correcte i respectin el funcionament de tots els òrgans i persones amb les que interactuen al Centre. Això vol dir des de esportistes d'altres disciplines, professors, gent d'oficines, tècnics, serveis mèdics, personal de manteniment, etc.

Amb la intenció de regular els objectius del programa a principi de temporada cada esportista rep i signa el **Document de compromís d'Esportista d'Alt nivell**.

4. 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 8:00-11:00h Grup B 9:30-12:30h	IES CAR: Grup A 8:00-11:00h Grup B 9:30-12:30h	IES CAR: Grup A 8:00-11:00h Grup B 9:30-12:30h	IES CAR: Grup A 8:00-11:00h Grup B 9:30-12:30h	IES CAR: Grup A 8:00-11:00h Grup B 9:30-12:30h		
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		



COMITÈ DE WATERPOLO

Temporada 2021-2022

Normativa WP_16_act_01/10/2021

pàg 3 de 5

TARDA						
IES CAR: 15:15- 16:45h	IES CAR: 15:15-16:45 o 17:30	IES CAR: 15:15-16:45 o 17:30				
CCTE CAR: Grup B* 17:30- 20:45h	CCTE CAR: Grup B* 17:30- 20:45h	CLUB	CCTE CAR: Grup B* 17:30- 20:45h	CLUB		

Estudis (fons groc) – Entrenament (fons taronja)

(*)Per la tarda entrenaran també els jugadors de rendiment de 1r any. Aquesta temporada els nascuts al 2005.

FEMENÍ

Grup A – Rendiment

Grup B – Tecnificació

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

Estudis (fons groc) – Entrenament (fons 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.

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.

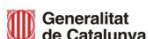
La setmana en la que es marqui una sessió de descans en horari de Centre (dilluns a divendres sessions de matí o tarda) haurà de ser respectada per totes les parts, sempre vetllant per les necessitats físiques o acadèmiques de l'esportista.

Sponsor principal

Sponsors institucional

Certificacions

Sponsors #100FCN





COMITÈ DE WATERPOLO

Temporada 2021-2022

Normativa WP_16_act_01/10/2021

pàg 4 de 5

(*) 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/des i no becats/des) que estiguin involucrats/des en **programes de seguiment de la FCN**. Aquestes convocatòries estaran planificades prèviament i es comunicarà als clubs amb suficient antelació.

5-ENTRENAMENTS ALS CLUBS DELS ESPORTISTES BECATS.

És obligació dels/les esportistes realitzar tots els entrenaments que estan establerts en el programa de la FCN. No obstant podem establir certes excepcions perquè aquests/es puguin fer entrenaments als seus clubs dins l'horari d'entrenament del CCTE.

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.

Des de la direcció tècnica volem regularitzar aquestes possibles situacions i fora d'aquests supòsits no es farà cap excepció.

Els grups de **TECNIFICACIÓ (2006-2007)** tant **masculí** com **femení**, **NO** podran entrenar als clubs fora de l'horari establert.

El grup de **RENDIMENT MASCULÍ DE PRIMER ANY (2005)**, **NO** podran entrenar als clubs fora de l'horari establert amb puntuals excepcions en el cas que hi hagi alguna **petició** per la **tarda de dijous**. Dita petició ha de ser cursada pel canal establert, s'estudiarà i es donarà resposta al club sol·licitant.

Les waterpolistes de **RENDIMENT FEMENÍ**, tenen totes les tardes per a entrenar als clubs. Es concedirà que puguin entrenar pels **matins** als seus clubs en els següents casos:

- **Competició Europea: Fase de grups o fase d'eliminatòries:** sempre **3 dies abans** de la competició si es juga a casa, o 2 dies abans de que l'equip marxi a jugar fora de Catalunya.
- **Competició Europea Final Four o Final LEN Trophy:** El que consideri el **tècnic de club**, sense excedir un **màxim de 5 dies** abans de l'inici de la competició o de la marxa de l'equip en cas que es desplaci a l'estranger.
- **Copa de la Reina:** sempre **2 dies abans** de l'inici de la competició o 2 dies abans de que els equips es desplacin si és que es juga fora de Catalunya.
- **Play Off Lliga Nacional:** sempre **2 dies abans** del dia de partit.
- **Supercopa d'Espanya:** sempre **2 dies abans** del dia de partit.
- **Final de la Copa Catalunya:** sempre **2 dies abans** del dia del partit.
- **Fases d'ascens o promocions:** sempre **2 dies abans** del dia de partit, de l'inici de la Fase o de la marxa de l'equip en cas que es desplaci fora de Catalunya.

En tots aquests casos es mantindrà sempre la **CONDICIÓ** de que les esportistes **NO PODEN PERDRE CLASSE** a l'institut. Els clubs se n'hauran de fer responsables de que això sigui així.

Els waterpolistes de **RENDIMENT MASCULÍ DE SEGON ANY (2004)**, tenen totes les tardes per a entrenar als clubs. Es concedirà que puguin entrenar pels **matins** als seus clubs en els següents casos:

- **Competició Europea Fase de grups o fase d'eliminatòries:** sempre **3 dies abans** de la competició si es juga a casa, o 2 dies abans de que l'equip marxi a jugar fora.
- **Competició Europea Final Eight:** El que consideri el **tècnic de club**, sense excedir un **màxim de 5 dies abans** de l'inici de la competició.



COMITÈ DE WATERPOLO

Temporada 2021-2022

Normativa WP_16_act_01/10/2021

pàg 5 de 5

- **Copa del Rei:** sempre **2 dies abans** de l'inici de la competició o 2 dies abans de que els equips es desplacin si és que es juga fora de Catalunya.
- **Play Off Lliga Nacional:** sempre **2 dies abans** del dia de partit.
- **Supercopa d'Espanya:** sempre **2 dies abans** del dia de partit.
- **Final de la Copa Catalunya:** sempre **2 dies abans** del dia de partit.
- **Fases d'ascens o promocions:** sempre **2 dies abans** del dia de partit, de l'inici de la Fase o de la marxa de l'equip en cas que es desplaci fora de Catalunya.

En tots aquests casos es mantindrà sempre **la condició** de que els esportistes **NO PODEN PERDRE CLASSE** a l'institut. Els clubs se n'hauran de fer responsables de que això sigui així.

PROVISIONAL