



CENTRE D'ALTA  
TECNIFICACIÓ  
D'HANDBOL FEMENÍ  
(ESPLUGUES DE LLOBREGAT)

**PROJECTE DE SELECCIÓ CATH**  
**Temporada 2018-19**  
**FEDERACIÓ CATALANA D'HANDBOL**

**75**  
1941  
2016



FEDERACIÓ  
CATALANA  
D'HANDBOL



Generalitat de Catalunya  
Departament de la Presidència  
Secretaria General de l'Esport



**Consell Català  
de l'Esport**

## 1. INTRODUCCIÓ:

El Centre d'Alta Tecnificació d'Handbol Femení (CATH) és un programa de Tecnificació Esportiva subvencionat pel Consell Català de l'Esport i gestionat directament per la Federació Catalana d'Handbol. La seva finalitat principal és la de formar de manera continuada i globalment les esportistes seleccionades per a què augmentin, en línies generals, el nivell de l'Handbol Femení Català, buscant un rendiment individual i col·lectiu, a mig termini, on els principals beneficiats siguin els clubs catalans.

Fa més de quinze anys que aquests centres de formació continuada de la FCH estan en funcionament i, en ells, s'han forjat diferents jugadores que han anat nodrint les Seleccions Catalanes i Espanyoles arribant, algunes d'elles, a l'elit de l'Handbol Femení Català i Espanyol. Actualment, disposem d'un únic centre d'alta tecnificació, el CATH d'Esplugues de Llobregat, destinat a jugadores cadets i juvenils.

El funcionament d'aquest programa implica un canvi molt gran per les noies seleccionades. Ja que conviuran de dilluns a divendres al centre (règim intern o mixt), entrenaran unes 10 sessions setmanals (doble sessió diària) i estudiaran al institut del propi centre (matins)

Durant la temporada que conclou, el funcionament del programa ha estat molt positiu i gran part de les jugadores han assolit els objectius individuals i col·lectius establerts pel programa. Però, algunes jugadores finalitzen ja la seva trajectòria després de quatre temporades al centre i deixaran de formar part del programa el proper mes de juny.

Per tant, de cara a la propera temporada està prevista l'ingrés de 5 noves jugadores cadets de primer any (nascudes l'any 2005). D'aquesta manera de cara a la temporada 2019-2020 el CATH Esplugues estarà compost per primer cop per 20 jugadores, 10 noies en edat cadet i altres 10 noies en edat juvenil.

Aquest procés de selecció que iniciem, té com a objectiu detectar quines són les jugadores que presenten millors condicions i que millor s'adaptin a les exigències d'un centre de alta tecnificació i rendiment d'aquest tipus. Per això, no només ens fixarem en aspectes tècnics/tàctics i de rendiment actual de les esportistes, sinó que intentarem recollir una sèrie de paràmetres antropomètrics, físics, psicològics i sociològics per a obtenir una avaluació integral de la jugadora. D'aquesta manera podrem cercar un millor rendiment a llarg termini mitjançant el treball diari al centre.

## 2. OBJECTIUS:

### ✓ OBJECTIUS GENERALS:

- Continuar amb el seguiment de les jugadores que van participar al programa de Tecnificació Infantil (1r any) la temporada anterior.
- Triar les jugadores per al CATH de la temporada 2019-2020.
- Detectar les jugadores amb millors condicions per aconseguir arribar a la elit de l'Handbol Català i Espanyol.
- Determinar el grau d'implicació de les jugadores per a formar part del CATH.
- Motivar les esportistes per a rendir al màxim nivell durant el procés de selecció.

### ✓ OBJECTIUS ESPECÍFICS:

- Valorar les capacitats coordinatives generals i els coneixements tècnics específics de l'handbol de cada jugadora.
- Avaluar les intencions tàctiques de les jugadores durant el desenvolupament del joc i la seves capacitats cognitives envers l'handbol.
- Determinar les capacitats físiques de cada jugadora i la seva capacitat de millora.
- Recollir les característiques antropomètriques i el nivell evolutiu de la jugadora.
- Estimar el grau d'entrenabilitat i la capacitat de millora amb l'entrenament de cada jugadora.
- Detectar lesions, malalties o anomalies que puguin impedir el seu accés al centre o puguin condicionar-lo per seguir el pla d'entrenaments.
- Observar l'adaptació de les jugadores al nivell d'entrenament exigít.
- Percebre el grau de convivència que mostren les jugadores respecte a la resta de companyes, entrenadors i col·laboradors.
- Conèixer les aspiracions de les jugadores respecte a la pràctica de l'Handbol.
- Reconèixer els hàbits d'entrenament de les nostres jugadores.
- Identificar els valors que tenen envers la pràctica esportiva.

## 3. FASES DEL PROCÈS DE SELECCIÓ

### ✓ FASE 1: DETECCIÓ DE JUGADORES CATH

El procés de detecció de les jugadores es du a terme durant el desenvolupament del Programa de Tecnificació Infantil de la Federació Catalana d'Handbol. Aquest programa té com a principal objectiu la detecció de talents esportius en Handbol en categoria infantil i pretén facilitar a les jugadores els mitjans necessaris per a què puguin formar part, en un futur, de l'elit de l'Handbol a Catalunya.

Durant la passada temporada vam realitzar entrenaments de manera periòdica i per finalitzar vam participar a la Granollers Cup. Durant aquests entrenaments i partits els responsables del programa van ser els encarregats de fer el seguiment de les jugadores amb més projecció i condicions per participar en la següent fase del procés de selecció.

Aquests tècnics, juntament amb els tècnics de la Selecció Infantil Femenina, han elaborat la proposta de jugadores per a participar en el procés de selecció en funció dels criteris establerts des de la FCH:

- *Condicions en el desenvolupament del joc:* Capacitats tècniques i tàctiques de la jugadora. Nivell de joc en l'actualitat i grau de millora amb l'entrenament.
- *Característiques antropomètriques:* No són prioritaris uns valors determinats, però sempre és un factor a tenir en compte atesa l'exigència física del nostre esport.
- *Capacitats físiques:* Capacitat que té la jugadora per adaptar-se a l'esforç. Nivell actual de les capacitats físiques (força, resistència, velocitat, flexibilitat, agilitat) i grau de millora amb l'entrenament.

Per a confeccionar el llistat definitiu de jugadores que participaran en la següent fase del procés de selecció, també es tindran en compte les propostes dels diferents clubs i entrenadors vinculats amb la categoria. Sobretot en referència a jugadores que no han participat en el Programa de Tecnificació durant la temporada anterior per motius diversos.

## ✓ FASE 2: PRE-SELECCIÓ DE JUGADORES CATH

Aquesta activitat està enfocada a seleccionar les jugadores amb més capacitats de cara a formar part a partir de la pròxima temporada del CATH. Per tant, durant aquest temps s'intentarà completar al màxim la informació disponible de cadascuna.

Durant l'activitat de preselecció es realitzaran, a part d'entrenaments tècnics i tàctics, partits, xerrades, enquestes de satisfacció i valoració, proves físiques, tests psicològics i sociològics, valoració antropomètriques, etc...

El grup de jugadores que formaran part d'aquesta activitat estarà compost per unes 35 esportistes de tota Catalunya. L'activitat es dividirà en dues parts, la primera es durà a terme el matí de **dimecres dia 1 de Maig** a la localitat de **Montornès del Vallès**. La segona tindrà lloc a la localitat **d'Amposta** tota la jornada de **diumenge 19 de Maig**. Aquestes activitats estaran dirigides per diferents tècnics de la FCH, entre ells els responsables del CATH i d'algunes de les Seleccions Catalanes Femenines.

## ✓ FASE 3: SELECCIÓ JUGADORES CATH

La selecció final de les jugadores és l'apartat més important de tot el procés, ja que d'aquí en dependrà que siguin realment les jugadores més complertes les que acabin formant part d'aquests centre.

Després de recollir tota la informació de cadascuna de les jugadores, es realitzarà un informe individual de cada participant (no es farà públic). Aquest informe sortirà de l'avaluació de cadascun dels paràmetres exposats anteriorment, seguint el següent barem:

<i>Capacitats Físiques</i>	<i>30 PUNTS</i>
<i>Condicions en el desenvolupament del joc</i>	<i>30 PUNTS</i>
<i>Característiques Psicològiques i Sociològiques</i>	<i>15 PUNTS</i>
<i>Característiques Antropomètriques</i>	<i>25 PUNTS</i>

De la suma total (màxim 100 punts) dels quatre paràmetres, sortirà el resultat obtingut per la jugadora. A partir d'aquest moment, es durà a terme la selecció de les jugadores a partir d'una classificació segons les aptituds mostrades i recollides a l'informe. Per això, es tindrà en compte les jugadores que prèviament hagin manifestat el seu desig de participar en el programa. En la realització d'aquesta avaluació i posterior selecció, participaran els tècnics participants en l'activitat de preselecció i els responsables tècnics de la FCH.

## 4. PAUTES D'INTERVENCIÓ POSTERIORIS

Un cop consensuat el llistat de jugadores que formaran part del CATH durant la pròxima temporada es procedirà cronològicament de la següent manera:

- Comunicació a la jugadora i familiars que ha estat seleccionada per a formar part del programa.
- Programació d'una reunió individual amb la família i jugadora per a explicar-los detalladament el programa.
- Confirmació definitiva de la jugadora que accepta incorporar-se la temporada 2019-20 al programa.
- Sol·licitud al Consell Català de l'Esport de la beca esportiva per a les jugadores seleccionades.
- Acceptació de la beca per part del Consell Català de l'Esport i inscripció al Centre Català de Tecnificació d'Esplugues.
- Superació favorablement de la revisió mèdica programada pel Centre de Tecnificació.
- Comunicació als clubs de la selecció d'una de les seves jugadores per a formar part del CATH la propera temporada.
- Planificació del treball d'estiu a realitzar per les jugadores abans de la seva incorporació al CATH al setembre.
- Reunió conjunta amb totes les jugadores que s'incorporen al programa.
- Incorporació progressiva al funcionament del CATH abans de la data d'inici del curs escolar (primers dies de setembre).
- Ingress definitiu al funcionament del CATH coincidint amb l'inici del curs escolar.
- Reunió informativa per les famílies del programa CATH (funcionament, resum temporada anterior, possibles canvis, objectius, incidències...etc.) .
- Reunió informativa per explicar als clubs, coordinadors i entrenadors el programa del CATH (funcionament, planificació, objectius, continguts...etc..).