



CATH

CENTRE D'ALTA TECNIFICACIÓ
D'HANDBOL FEMENÍ

NORMATIVA I FUNCIONAMENT

TEMPORADA 2023-24

ÍNDEX NORMATIVA

1. INTRODUCCIÓ.....	2
2. FINALITATS DEL CATH.....	3
2.1 Formació de persones	3
2.2 Formació acadèmica.....	4
2.3 Formació de jugadores d'alt nivell	4
3. NORMATIVES.....	5
3.1 Normativa general	6
3.2 Normativa de funcionament.....	8
3.3 Normativa d'entrenament.....	12
3.4 Normativa de continuïtat	13
3.4.1 Objectius individuals de la jugadora	13
3.4.2 Objectius de Club	14
3.4.3 Objectius de seleccions	14
3.5 Normativa de sortida	15
3.6 Normativa CTE	16
4. ENTRENAMENTS	16
4.1 Sessions d'entrenament	16
4.2 Partits.....	16
4.3 Gestió Handbol Platja.....	17
4.4 Altres activitats	17
5. SERVEIS	17
5.1 Serveis disponibles: metge, fisioteràpia, psicòloga, altres.....	17
6. SEGUIMENT I AVALUACIÓ	18
7. CONTINUITAT EN EL CENTRE	19
8. PROCÉS D'ADAPTACIÓ	19
9. ADRECES D'INTERÈS	20
9.1 Federació Catalana d'Handbol	20
9.2 Centre Català de Tecnificació Esportiva	20
9.3 Telèfons d'interès	21
9.4 Correus electrònics d'interès	21

1. INTRODUCCIÓ

Els Centres d'Alta Tecnificació d'Handbol Femení impulsats per la FCH des de fa ja 22 temporades, juntament amb les Seleccions Catalanes, són els pilars en els quals es sustenta l'actual projecte de l'Handbol Femení Català.

Aquests programes estan directament relacionats: com a nexes comuns, tenen com a finalitat la formació continuada de les jugadores per a què incrementin, en línies generals, el nivell de l'Handbol Femení Català, buscant un rendiment individual i col·lectiu a mig termini. D'aquesta manera els clubs femenins es veuen beneficiats en augmentar el seu nivell competitiu dins l'estat espanyol. En definitiva, des de la Federació Catalana d'Handbol es destinen els recursos necessaris per aconseguir millorar el panorama de l'Handbol Femení Català actual.

Per aquests motius el programa CATH és tan important dins del àrea tècnica de la FCH i té com objectiu fonamental la formació de jugadores per a que puguin arribar a l'elit de l'Handbol Català i de l'estat espanyol a curt-mig termini.

Aquesta propera temporada comptarem amb un centre per a jugadores en edat cadet i juvenil a Esplugues de Llobregat. I un centre a Amposta. Totes les jugadores que s'incorporen noves al CATH aquesta temporada són nascudes l'any 2009 i, prèviament, han hagut de superar un rigorós procés de selecció.

Aquestes noves incorporacions es sumaran a les que ja porten treballant al CATH durant anys anteriors. El grup el compondran un màxim de 20 jugadores, distribuïdes en dos tipus de règim (internes i mixtes) i provinents de diferents clubs de la geografia catalana.

Un altre aspecte a destacar és que els Centres de Tecnificació i Alt Rendiment de la Federació Catalana d'Handbol estan integrats dins dels Centres de Tecnificació Esportiva de Catalunya (CCTE) que gestiona directament el Consell Català de l'Esport. Això vol dir, que les jugadores estan becades per aquest organisme públic, el qual té la potestat de retirar-les la beca si ho creu oportú o no arriben a assolir els objectius marcats pel programa a nivell individual o col·lectiu.

2. FINALITATS DEL CATH

Des de la Direcció Tècnica de la Federació Catalana d'Handbol es proposen una sèrie d'objectius generals, que s'han de complir. Els objectius generals que es marquen des de la Direcció Tècnica de la FCH es basaran en els aspectes següents:

- Formació de persones.
- Formació de jugadores d'alt nivell.
- Formació acadèmica.

2.1 Formació de persones

Tenim molt clar que primer de tot s'han de formar persones com a futurs ciutadans d'acord amb la societat actual. Per això, des de la FCH volem fomentar una sèrie de valors mitjançant un esport d'equip com és l'handbol: cooperació, col·laboració, solidaritat, empatia, autoestima, companyonia, ...

Les jugadores que entren al CATH estaran representant la FCH, per aquest motiu el seu comportament ha de ser un exemple per la resta de noies que juguen a l'handbol a Catalunya. Es tracta de portar un estil de vida basat en l'esport i per tant aquests valors sempre han d'estar presents: sacrifici, lluita, autosuperació, compromís, entrega, competitivitat...

La possibilitat de tenir a les jugadores en règim d'interne o mixtes, formant part d'un grup humà en un mateix espai (la pista de joc, el menjador, el dormitori, ...) pot aportar molts valors a les nostres jugadores, com responsabilitat, hàbits higiènics i salut, hàbits alimentaris, respecte a les normes, disciplina...

Al llarg de la temporada els tècnics del centre duran a terme un seguiment de les jugadores a nivell actitudinal. Quan sorgeixi algun incident rellevant per mal comportament, falta d'adaptació al ritme del centre, problemes de convivència, etc, es concertarà una reunió amb els pares per a informar-los del problema i intentar reconduir la situació. El resultat final del seguiment a nivell de comportament pot determinar o condicionar la continuïtat de la jugadora al centre la següent temporada.

2.2 Formació acadèmica

Per a les jugadores, tant aquelles que estan dins el programa CATH com les que treballen diàriament a nivell de clubs, cal que tinguin clar, que allò que reconduirà el seu futur seran els estudis que realitzin en l'actualitat. Des de la FCH es volen jugadores capaces de combinar la seva formació esportiva amb una bona formació acadèmica i que puguin arribar a fer estudis universitaris o mòduls de grau superior.

Per això, des de la direcció dels tècnics del CATH de la Federació Catalana d'Handbol, es realitzarà un seguiment exhaustiu individualitzat sobre l'evolució de la jugadora a nivell d'estudis. Evidentment, el seguiment serà el realitzarà el tècnic responsable del CATH que es realitzarà reunions periòdiques amb el tutor d'estudis de la jugadora i amb els seus pares (pare/mare/tutor) si ho cregués oportú.

Creiem molt important aquest seguiment per detectar ràpidament si alguna jugadora necessita algun tipus de reforç acadèmic per aconseguir superar el curs o treure millors qualificacions finals. En cas necessari, es gestionarà a través de la pròpia tutora de l'institut, el servei de pedagogia de l'institut o la psicòloga del CTE. Entre tots es consensuarà les necessitats de la jugadora per a millorar el seu rendiment acadèmic.

El resultat del seguiment a nivell d'estudis, pot determinar o condicionar la continuïtat de la jugadora al centre. Com objectiu mínim a nivell d'estudis, proposem que cada jugadora mantingui les qualificacions que portava del seu centre educatiu i, sobretot, és requisit indispensable que passi de curs.

2.3 Formació de jugadores d'alt nivell

Per a la formació de jugadores d'alt nivell, cal col·laborar de forma molt estreta amb els clubs d'origen de les jugadores i crear un vincle estret entre **CLUB – FCH – CATH**. Per aquest motiu, la comunicació ha de ser fluida fent que totes les parts col·laborin en la formació esportiva de la jugadora amb màxima coordinació.

Des del CATH busquem millorar el nivell de les jugadores amb un bon potencial a nivell físic, tècnic-tàctic i antropomètric per aconseguir nodrir els clubs de bones jugadores i, indirectament, incrementar el nivell competitiu dels nostres clubs. Per aquest motiu caldrà completar les sessions d'entrenament del CATH amb els entrenaments pactats amb els clubs d'origen.

Per a la formació de les jugadores disposem de tècnics de primer nivell i amb experiència en el món de l'handbol. El centre comptarà amb tres entrenadors que es distribuïran les diferents sessions setmanals i un coordinador que farà de vincle entre tècnics -jugadores – pares – clubs – treballadors del centre.

Es tracta de que la formació esportiva sigui el més individualitzada possible. El CATH no es pròpiament un equip, ja que no competeix, però a l'hora de treballar sí que es pot considerar com a tal. Es busca una millora esportiva que quedi reflectida en un augment del rendiment individual als seus clubs. Per això, els tècnics estaran molt a sobre de les jugadores, preparant-los treballs de millora específics per corregir les seves errades tècnica/tàctiques, ampliar els seus recursos de joc, treballs de reforç individuals, etc...

Durant l'any els tècnics del centre duran a terme un seguiment de cada jugadora a nivell esportiu, avaluaran el seu progrés dins del centre, la seva capacitat d'aprenentatge, la seva millora a nivell tècnic-tàctic, nivell físic, etc. realitzant diferents tests, proves de control i, sobretot, amb l'observació del treball diari de cada jugadora a cadascun dels entrenaments. Aquest seguiment esportiu no només contemplarà el seu rendiment al CATH sinó que tindrà en compte l'evolució de la jugadora al seu club i, si fos el cas, el rendiment a les activitats de SSCC en les que hi participi. El resultat final del seguiment a nivell esportiu, pot determinar o condicionar la continuïtat de la jugadora al centre l'any vinent.

3. NORMATIVES

Des de la Federació creiem convenient establir una normativa disciplinària i de funcionament escrita per a les jugadores que formen part del CATH. Aquesta normativa pretén establir els criteris de permanència de les esportistes al CATH d'Esplugues de Llobregat.

El CATH està vinculat als Centres de Tecnificació Esportiva de Catalunya (CCTE) propietat del Consell Català de l'Esport. Cada CCTE té la seva pròpia normativa de funcionament envers la residència, institut, serveis mèdics, etc. Totes les jugadores que formen part dels CATH han de ser coneixedores d'aquesta normativa i complir-la, doncs si no ho fan poden ser expulsades del CCTE (normes disciplinàries).

3.1 Normativa general

Aquesta normativa té com objectiu concretar les condicions generals d'una beca esportiva dins del CATH Esplugues.

1. En el moment de la confirmació de la beca, cada jugadora haurà d'indicar el club on tramitarà llicència durant la temporada 2022-2023. (Full d'acceptació)
2. Cada jugadora és lliure de jugar a qualsevol club català en funció de la seva progressió i inquietuds personals. Entenem que una jugadora pot canviar d'equip durant l'estada en el CATH però sempre que el club escollit no superi el 25% de les beques totals. En cas contrari, l'esportista perdrà la seva beca i, per tant, deixarà de formar part del programa.
3. Les jugadores de nou ingrés no comptaran dintre d'aquest 25% de les beques totals del CATE Esplugues per cada club, sempre i quan, portin tota la seva etapa infantil al club de procedència (2 anys).
4. En cas de produir-se un canvi de club una vegada acceptada la Normativa de Funcionament s'haurà de notificar urgentment a la FCH, mitjançant el full d'acceptació, per comprovar que es continuen complint els criteris establerts en l'apartat anterior. Només els casos molt excepcionals i degudament justificats podran ser estudiats i valorats individualment per part de la FCH.
5. La renúncia a la beca un cop acceptada, podrà comportar l'exclusió de la jugadora dels programes inclosos dins de l'àrea tècnica de la FCH, donat que aquesta beca no podrà ser aprofitada per una altra esportista. Només en casos molt excepcionals i degudament justificats la FCH valorarà la no aplicació d'aquesta norma.
6. Totes les jugadores han de passar la revisió mèdica (metge del Consell Català de l'Esport) i les proves físiques abans de la seva incorporació al centre. Aquest és un requisit indispensable per la concessió de la beca.
7. La beca esportiva atorgada per part del Consell Català de l'Esport i la FCH és de caràcter anual (10 mesos) Inclou els estudis al IES Joaquim Blume (excepte material escolar), serveis mèdics, manutenció (excepte el sopar de les beques

- mixtes), allotjament (en cas de beca interna) i material esportiu pels entrenaments. Els desplaçaments fins al centre aniran a càrrec de cada jugadora.
8. Al finalitzar la temporada, aproximadament durant el mes de maig, es notificarà la continuïtat de la jugadora al centre per al següent any. Amb motiu d'assegurar la continuïtat acadèmica de la jugadora, es important realitzar la preinscripció escolar al centre que es desitgi, per si finalment no es renovada la beca al CATH.
 9. Les jugadores hauran d'ingressar a la Residència d'Esportistes del Consell Català de l'Esport situada a la ciutat d'Esplugues del Llobregat el dia 6 de setembre de 2023, coincidint amb l'inici del nou curs escolar. La temporització del CATH serà de setembre fins el 22 de juny de 2024.
 10. Els entrenaments estan programats segons el calendari escolar. Els dies festius i en període de vacances (Nadal, Setmana Santa, etc...) les esportistes marxaran a casa seva, sempre i quan el tècnic responsable doni el seu vistiplau.
 11. Els dies d'entrenament amb el club seran, sense excepció, dimecres i divendres per la tarda per les Cadets i dimarts, dimecres, divendres per la tarda per les Juvenils. Únicament es podran autoritzar els canvis en situacions puntuals i excepcionals (fase finals, partit ajornats...) i prèvia petició per part del club o de la família.
 12. Les jugadores de categoria juvenil disposaran d'un altre dia d'entrenament al club (dimarts), sempre que, com a mínim, una sessió d'aquestes tres setmanals es realitzi amb l'equip sènior del club i amb el consentiment de les seves famílies.
 13. Les esportistes que degut a la distància fins al seu lloc d'entrenament (més de 70 km) no puguin assistir a les sessions setmanals programades amb el seu club, romandran al centre combinant els entrenaments amb descansos o altres activitats al centre.
 14. Els dies d'entrenament al club no podran excedir els 120' de duració total. Es recomana que les jugadores no realitzen treball físic durant aquest dies ja que es considerarà que amb el treball planificat al centre es suficient.

15. Les esportistes no podran disputar més de dos partits durant el mateix cap de setmana (a excepció de les fases finals, fases classificatòries o competicions de caràcter similar).
16. Les esportistes no podran disputar dos partits en un mateix dia. En el cas que els Clubs vulguin fer doblar a la jugadora, haurà de ser sempre en dies diferents (Dissabte – Diumenge).
17. Totes les jugadores estan obligades a assistir a les activitats de la Federació Catalana d'Handbol que siguin proposades pel programa CATH (entrenaments i partits de Seleccions Catalanes, entrenaments de tecnificació, clínics, xerrades, etc.)
18. Cadascuna de les jugadores integrants del CATH han de donar, en tot moment, una bona imatge, tant en dins del CTE com en les altres activitats en les que hi participi (tecnificació, seleccions catalanes, seleccions espanyoles, etc.). Això implica tenir uns bons hàbits esportius, higiènics i un comportament d'acord amb les circumstàncies.

3.2 Normativa de funcionament

Amb aquestes pautes es vol establir el funcionament general del CATH en tots seus el àmbits. Aquestes pautes tenen la mateixa importància que les normes fixades pels entrenaments.

1. S'ha de mantenir un comportament correcte amb les companyes, entrenadors i altres col·laboradors del CATH així com respectar les normes de la residència/institut i potenciar la convivència entre tots els residents/estudiants.
2. És fonamental tenir uns bons hàbits alimentaris durant la setmana i el cap de setmana. Si fos necessari, en coordinació amb els serveis mèdics es proposarà una dieta adequada a les necessitats de l'esportista. No es recomana complementar la dieta amb altres tipus de menjar (galletes, lliminadures, pastisseria, xocolates..)
3. Queda totalment prohibit fumar, prendre alcohol o qualsevol altre substància nociva tant dins com fora del CATH.

4. L'entrenament invisible és una part fonamental per aconseguir el màxim rendiment de les nostres jugadores. Per aquest motiu, a més d'uns bons hàbits alimentaris i higiènics, cal donar una gran importància a les hores de descans. Un bon descans per la nit fa incrementar el rendiment durant el dia.
5. En cas que l'esportista necessiti algun suplement alimentari o medicació especial ha de ser notificat i justificat als tècnics abans de la seva utilització. Totes les medicacions habituals han de ser notificades al començament de la temporada.
6. Després del cap de setmana, les jugadores hauran de notificar als tècnics responsables la quantitat de minuts de competició disputats i les possibles incidències sorgides. Paral·lelament, els clubs hauran de fer aquesta mateixa notificació de manera setmanal.
7. Sempre que una jugadora hagi de faltar durant més d'un dia del CATH per causa justificada (viatge familiar, motius personals, concentracions amb el seu club, etc.) haurà d'avisar al tècnic responsable amb 7 dies d'antelació entregant-li el document d'avís corresponent (via Mail o paper).
8. En cas de lesió, tota jugadora té la obligació de visitar-se al Servei Mèdic del CCTE dins de l'horari establert per a que li diagnostiquin l'abast de la lesió. Després, haurà de seguir el tractament que el metge i/o fisioterapeuta li recomani. Durant el període de lesió, tota jugadora haurà d'assistir a les sessions d'entrenament i activitats previstes pel grup excepte si existeix contraindicació mèdica.
9. Les jugadores hauran de respectar obligatòriament els comunicats mèdics o pautes de treball que hagi emès el Servei Mèdic del CCTE complint-lo tant a les activitats del CATH, de les SSCC o Seleccions Espanyoles i del propi Club.
10. En cas de malaltia, els metges del CCTE atendran a la jugadora. Si la malaltia supera les 24 hores de durada, la jugadora haurà de tornar a casa fins que es recuperi.

11. Les possibles visites mèdiques fora del centre no es permetrà programar-les (dentista, al·lergòleg, medicina general, etc...) dins de l'horari de funcionament diari establert pel programa.
12. Després de qualsevol absència de la jugadora al centre, en cas de malaltia o visita mèdica, en reincorporar-se, és obligatori presentar un certificat mèdic que ho justifiqui.
13. Les jugadores hauran de mantenir el seu nivell físic durant tot l'any (inclosos els períodes de vacances) passant tests físics quan els tècnics ho creguin convenient per tal de controlar el seu estat de forma. Així doncs, hauran de realitzar els treballs complementaris indicats pel tècnic responsable (estiu, Nadal, etc...).
14. Els estudis i els entrenaments son totalment compatibles sempre i quan es treballi diàriament. En aquells períodes en els que el volum d'estudis sigui elevat (exàmens finals de trimestre) es facilitarà poder disposar de més hores d'estudi. Per a que això es produeixi, les jugadores hauran d'avisar als responsables amb 7 dies d'antelació. Un cop valorada i consensuada la petició, es procedirà a reduir el volum d'entrenaments.
15. Es contempla la possibilitat que alguna jugadora arribi a fases finals de lliga catalana o sector/campionat de Espanya amb el club. Per aquest motiu, la jugadora podrà participar en un major nombre d'entrenaments amb la seva entitat. Es notificaran els dies d'entrenament a les jugadores i al club mínim dues setmanes abans de la competició.
16. L'ús d'aparells electrònics (mòbils, tablets...) queda restringit a les hores que marki el tècnic responsable i a la normativa de funcionament de CCTE. El seu ús està prohibit a tots els entrenaments, partits, xerrades i altres activitats proposades pel CATH.
17. A les activitats i entrenaments que el tècnic responsable cregui convenient és obligatori portar el material esportiu que la FCH donarà pel CATH. Aquest material (xandall, samarretes, pantalons curt, motxilla...) es donarà quant la jugadora comenci la seva estada al CATH. No estarà permès fer ús d'aquesta roba fora de les activitats del programa CATH si no hi ha autorització prèvia del

tècnic responsable.

18. Les jugadores en règim intern només podran circular per la seva planta assignada per dormir. Queda prohibit estar en altres habitacions que no siguin les assignades pel grup d'Handbol Femení. Les jugadores en règim mixt no podran accedir en cap cas a les plantes on estan les habitacions (Normativa Residència Joaquim Blume). El no compliment d'aquesta norma serà notificat pel servei de tutoria de la Residència.
19. A principi de temporada cal notificar els horaris d'entrades i sortides que setmanalment utilitzarà cada jugadora siguin internes o mixtes, així com el mitjà de transport que utilitzaran. Cal emplenar el full adjunt i entregar-lo durant la primera setmana d'entrenaments al responsable del CATH.
20. En el cas de les jugadores en règim intern, sempre que es vulgui realitzar una sortida fora de la residència de manera extraordinària, aquesta sortida haurà d'estar autoritzada per part del pare/mare de la jugadora i, posteriorment, serà el tècnic del CATH el que acabarà autoritzant aquesta sortida.
21. Durant l'estada al centre TOTS els àpats, en funció del tipus de beca de cada jugadora, s'hauran de realitzar sense excepció al menjador de la residència. No es pot sortir fora a dinar/sopar sense autorització prèvia per part del pare/mare (cal notificar-ho per correu electrònic) i dels tècnics del CATH.
22. La zona de vestidors del CTE es de caràcter comunitari, per tant, no es recomanable deixar dintre dels mateixos, fora de l'horari d'utilització abans o després de l'entrenament, cap objecte personal (motxilles, jaquetes, sabatilles, etc...). En aquest cas, ni el Consell Català de l'Esport ni la pròpia FCH es farà responsable de la possible pèrdua o robatori d'aquests objectes.
23. Les jugadores mixtes tenen a la seva disposició unes taquilles als passadissos del pavelló que podran utilitzar, prèvia sol·licitud als responsables del pavelló, durant tota la temporada. Es molt recomanable fer us de les mateixes.
24. No està permesa la pràctica d'altres esports (esquí, esports d'aventura, esports de motor, etc...) sense l'autorització prèvia dels tècnics del programa. En cas de produir-se una lesió durant la pràctica d'aquests esports sense el corresponent

consentiment, la jugadora no podrà gaudir de cobertura mèdica ni per part de l'assegurança esportiva de la FCH ni per part del servei mèdic del CTE Esplugues.

3.3 Normativa d'entrenament

Per tal d'aconseguir una bona dinàmica de treball i poder fer-ho al millor nivell possible, hem decidit establir una normativa d'entrenament d'obligat compliment i estricta aplicació. Aquesta esta composta pels següents punts:

1. Les jugadores han de mantenir una actitud exemplar tant en entrenaments del CATH com fora d'ells, tant amb els clubs com amb les seleccions i hauran d'omplir el registre corresponent un cop acabin la sessió.
2. Assistència obligatòria a tots els entrenaments del CATH, fins i tot en cas de lesió. Excepte contraindicació dels responsables del Servei Mèdic del centre.
3. Assistència obligatòria a tots els entrenaments i partits del seu club, fins i tot en cas de lesió. A no ser que estigui justificada pel tècnic responsable del CATH o l'entrenador del seu equip.
4. Cal ser puntual a tots els entrenaments previstos pel CATH o qualsevol activitat establerta pels responsables del CATH.
5. Una vegada començat l'entrenament cap jugadora s'hi podrà incorporar a no ser que sigui per una causa justificada i previ avís al tècnic responsable.
6. Totes les necessitats de fisioteràpia (embenats, massatges, estiraments, activació...) es duran a terme abans del començament de l'entrenament. La jugadora ha d'estar llesta per començar l'entrenament a l'hora establerta. L'únic a excepció d'aquesta norma serà pels dilluns on l'entrenament de la tarda comença a les 15:00, la mateixa hora que obra fisioteràpia.
7. Durant l'entrenament totes les jugadores s'hauran de treure qualsevol element que pugui provocar lesions (pírcings, collarets, polseres, anells, arracades...).

8. S'ha d'entrenar amb calçat adequat per a la pràctica esportiva d'interior, així com mitjons esportius per sobre del turmell. No està permès portar les mateixes sabatilles pel carrer que als entrenaments. Es recomanable utilitzar un altra calçat esportiu de running per a realitzar els entrenaments de preparació física.
9. Les jugadores que no puguin assistir a l'entrenament per algun motiu, hauran d'avisar com a mínim un dia abans als tècnics. Si l'absència es confirma durant el mateix dia s'haurà d'avisar abans de l'hora d'inici de l'entrenament. És imprescindible fer entrega del document d'avís/justificant al tècnic responsable. Posteriorment, aquest farà la valoració del motiu de l'absència.
10. Les jugadores hauran d'esforçar-se i donar el màxim a cada entrenament o partit que es realitzi. L'esperit de superació i sacrifici ha d'estar sempre present en cada activitat.
11. Cal mantenir uns correctes hàbits higiènics, després de cada entrenament és obligatori dutxar-se al pavelló (30 minuts màxim). L'entrenador pot variar aquests hàbits higiènics sempre que sigui justificat.
12. Les jugadores es faran responsables del material que utilitzin (pilotes, pitralls, cons...) i de bon ús de les instal·lacions (gimnàs, pavelló, vestidors...).
13. A partir de l'entrega de la roba del CATH serà obligatori entrenar amb ella, excepte en casos autoritzats.

3.4 Normativa de continuïtat

En aquest apartat, definirem els objectius esportius a assolir per part de la jugadora, perquè aquesta pugui continuar al CATH. D'aquesta manera, volem que la jugadora s'eduqui en autoexigència en tots les aspectes i tendeixi a millorar dia a dia. Cada jugadora haurà d'aconseguir la major part dels objectius marcats per la seva continuïtat al centre l'any vinent. Els objectius els dividirem en diferents apartats, com són:

3.4.1 Objectius individuals de la jugadora

- Desenvolupar la coordinació general i específica de l'handbol (desplaçaments, salts, girs, manipulacions, llançaments...).

- Augmentar el nombre de recursos tècnics-tàctics individuals ofensius i defensius (fintes, llançaments, desmarcades, marcatges, desposseïció, blocatge...)
- Millorar el seu ventall de recursos tàctics col·lectius defensius i ofensius (Canvi d'oponent, ajudes, passada i va, PPSS, encreuaments...).
- Conèixer els diferents sistemes de joc tant en defens com en atac (3:3, 4:2, 5:1, 6:0... amb les seves variants).
- Dominar les accions del seu lloc específic (atac/defensa) i aprendre les accions d'un segon lloc específic.
- Incrementar les seves condicions físiques (força, resistència, velocitat i flexibilitat).
- Millorar el seu rendiment competitiu en les diferents competicions que participi amb el seu club o selecció.

3.4.2 Objectius de Club

- Millorar la classificació final de la fase regular de l'equip en el qual es troba, respecte la classificació de l'any anterior.
- Aconseguir participar en les fases finals del Campionat de Catalunya.
- Participar en la fase final o fase sector del Campionat d'Espanya.
- Millorar les estadístiques de joc: (jugar més minuts, reduir pèrdues de pilota, millorar percentatges de llançament, augmentar numero d'intercepcions o blocatges).

3.4.3 Objectius de seleccions

- Augmentar el número de convocatòries en activitats de la selecció catalana respecte l'any anterior. Si no ha estat mai convocada, entrar en futures activitats durant aquesta temporada.
- Millorar la posició al Campionat d'Espanya de Seleccions Territorials respecte l'any anterior, en cas de participació.
- Aconseguir participar en alguna activitat de la RFEBM, concentració nacional d'estiu, equips nacional promeses, juvenil o junior.
- Millorar estadístiques de joc, respecte l'any anterior: Jugar més minuts, millorar el percentatge de llançaments, augmentar el número de intercepcions...

3.5 Normativa de sortida

La jugadora pot ser expulsada del centre durant la temporada actual o bé no continuar la temporada vinent segons els següents criteris:

1. No compliment reiterat de les diferents normatives, tant de les marcades per la pròpia residència, institut, com les proposades des de la FCH.
2. Baix rendiment amb el Club, selecció o el propi CATH. Excepte en casos justificats com lesions, problemes familiars, etc...
3. Renunciar de manera injustificada a una convocatòria de la Selecció Catalana o Espanyola.
4. Mal comportament reiterat amb les companyes o entrenadors, als entrenaments, a l'institut, a la residència o fora d'ella.
5. Donar mala imatge de manera reiterada durant l'estada al CATH, o amb alguna activitat de la selecció catalana o espanyola.
6. No mantenir un bon nivell acadèmic, o no superar el curs que s'està cursant.
7. No compliment dels objectius esportius marcats per la temporada.
8. No adaptació al funcionament del centre, dinàmica i ritme dels entrenaments, alt rendiment exigít, sacrifici i esperit de superació diari.
9. Faltes greus de comportament encara que no estiguin recollides de manera explícita dins del reglament de la FCH o del propi CTE. La Federació Catalana es reserva el dret d'expulsar alguna jugadora del programa sempre que ho cregui convenient.
10. No portar el material assignat per part dels tècnics del CATH Blume als entrenaments del centre, als del club i concentracions amb la selecció en reiterades ocasions.

11. No complir amb la obligació de realitzar els registres d'entrenaments en reiterades ocasions.

3.6 Normativa CTE

Cada residència i institut té la seva normativa específica de funcionament a nivell de règim intern. Per tal que totes les jugadores tinguin coneixement d'aquesta normativa, durant la reunió que es realitzarà a la residència a nivell intern, a les jugadores se'ls donarà una còpia del Reglament de Règim Intern de la Residència.

4. ENTRENAMENTS

4.1 Sessions d'entrenament

Totes les jugadores del CATH que estan en el centre en règim mixt o intern entrenaran un total de 8-9 sessions setmanals de dilluns a divendres. En funció de la categoria es donarà un matí de festa (dilluns o dijous) o es realitzarà un altra tipus d'activitat complementària (tallers, sessió de fisioteràpia, vídeo...).

Als entrenaments del matí, es treballaran continguts principalment de millor a de joc individual, coordinació general i tècnica - tàctica individual.

Els entrenaments de la tarda es combinen entre el Club i el CATH. Realitzaran 3 sessions al CATH i dues al Club a excepció de les jugadores juvenils (realitzaran 3 sessions al Club). Amb aquestes sessions es treballaran aspectes col·lectius de l'handbol i de millora de la condició física individual (força, resistència, velocitat...)

4.2 Partits

Aquesta activitat comporta tant els partits de preparació amistosos com els propis de competició on intervien les jugadores del CATH als seus clubs.

Dins del CATH es contempla la opció de disputar partits puntuals contra equips de la zona per a treballar un aspecte molt important en les nostres jugadores com és el d'aprendre a competir. S'ha de tenir present que aquests partits sempre seran dins del propi horari d'entrenament i, normalment, contra equips de categoria superior.

Per tenir un millor seguiment de les jugadores, el tècnic responsable del CATH farà un seguiment dels partits que disputi la jugadora al seu club per avaluar la seva progressió durant la temporada. Conjuntament, en el cas que les jugadores arribin a jugar amb la

selecció Catalana i en coordinació amb el seleccionador corresponent, se'ls farà una avaluació del seu rendiment als campionats estatals.

4.3 Gestió Handbol Platja

Les jugadores que formin part del projecte CATH hauran de seguir unes indicacions de cara a poder participar en entrenaments i partits amb els clubs d'Handbol Platja:

- Fins que no finalitzi la temporada al CATH (14 de Juny), no es podrà participar en cap entrenament ni partit organitzat pels Clubs.
- S'acordarà amb els tècnics del CATH quants tornejos podrà competir la jugadora tenint en compte la càrrega de tota la temporada i la necessitat de tenir setmanes de descans durant l'estiu.

Tots els casos i peticions que sorgeixin sobre la gestió d'aquest apartat, s'analitzarà de manera individualitzada.

4.4 Altres activitats

Com a complement als entrenaments es realitzaran altres activitats de formació durant la temporada. Aquestes activitats estan orientades a la formació teòrica de les jugadores:

- Anàlisis de partits i entrenaments.
- Tallers educatius (nutrició, organització del temps, prevenció de lesions...).
- Correcció d'errades tècniques mitjançant el visionat de vídeo.
- Visita de jugadors i jugadores d'alt rendiment.
- Sortides a veure partits lliga GUERRERAS IBERDROLA / ASOBAL.
- Enquestes /qüestionaris esportius
- Activitats teòriques (normativa, sistema de joc...)
- Activitats d'oci.

5. SERVEIS

5.1 Serveis disponibles: metge, fisioteràpia, psicòloga, altres...

És imprescindible que totes les jugadores abans d'ingressar al CCTE passin les revisions mèdiques que es realitzaran al centre d'Estudis d'Alt Rendiment Esportiu, situat a l'edifici annex del poliesportiu.

Les jugadores disposen per qualsevol problema de salut, d'un grup de professionals mèdics i d'atenció psicològica per atendre-les. Sempre respectant els horaris marcats

en cada cas o bé prèvia petició seva o del seu entrenador. Els serveis de psicologia i fisioteràpia les jugadores hauran de demanar prèviament hora de visita.

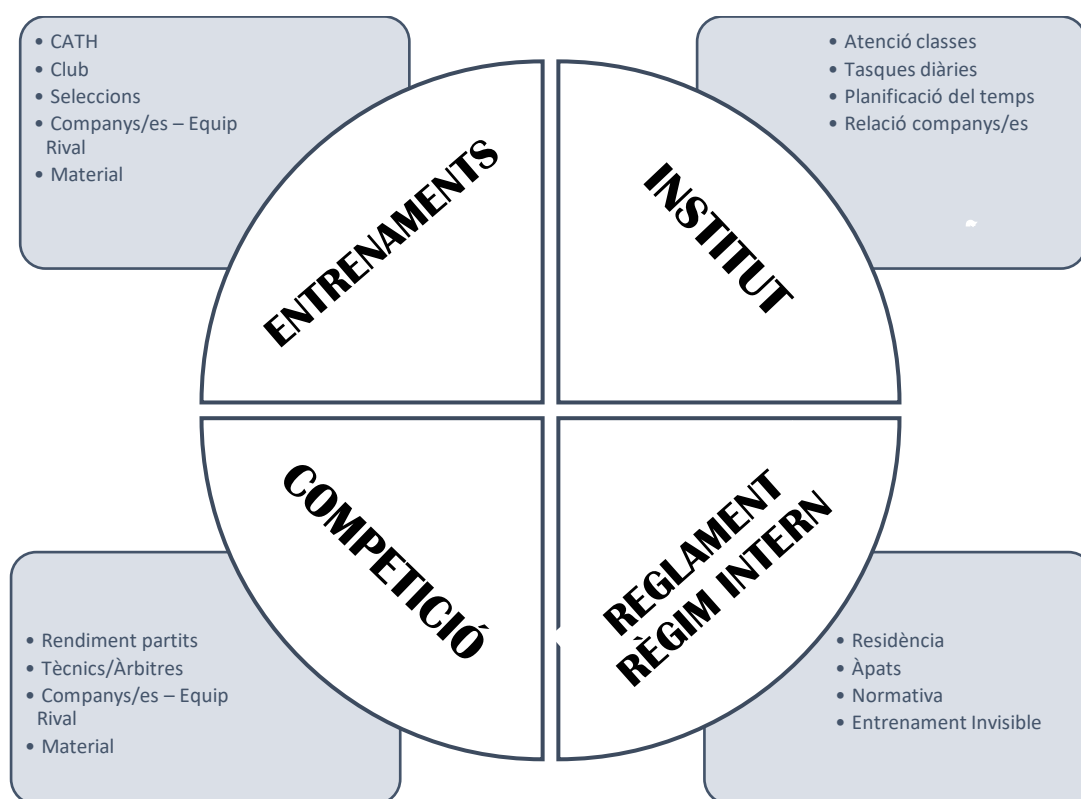
A ser possible les visites es programaran de manera que no interfereixin en les activitats acadèmiques ni en les activitats esportives.

Els horaris del servei mèdics son els següents:

- Servei Ordinari: 8:00h – 15:00h.
- Horari Grup Handbol Femení: 8:45h – 9:45h i de 14:30h – 16:00h
- Serveis de guàrdia: 15:00h – 21:00h

6. SEGUIMENT I AVALUACIÓ

Des de la Federació Catalana d'Handbol, s'exigeix un control exhaustiu de totes les jugadores que conformen el CATH, en diferents parcel·les que creiem fonamentals per a desenvolupar de forma integral a les nostres jugadores, com són els següents punts:



En cas que fos necessari, es programaria una reunió amb cadascuna de les famílies o be amb els entrenadors del Club.

7. CONTINUITAT EN EL CENTRE

A final de temporada, el cos tècnic del CATH junt amb la Junta Directiva de la Federació Catalana d'Handbol es reunirà i realitzarà una avaluació final individualitzada de cada jugadora.



Una vegada fet, en el mateix mes de Maig, es citarà a les jugadores a les reunions individuals de final de temporada per comunicar el resultat final de l'anàlisi de cada una i es comunicarà si es renova la BECA o no.

8. PROCÉS D'ADAPTACIÓ

Totes les jugadores que s'incorporen al centre pateixen un procés d'adaptació que varia segons cada cas. Des de la Federació Catalana d'Handbol, s'entén que totes les jugadores passen per aquest període durant el primer o segon mes d'estança al centre. Cada jugadora és diferent i, per tant, l'adaptació es produeix de maneres diferents. Per tal de reduir aquest temps d'adaptació, es vital que les jugadores realitzin de manera estricta tot el Pla de Treball Específic d'Estiu.

Els primers entrenaments serviran de presa de contacte amb el centre i es realitzaran una bateria de proves físiques per a fer una valoració inicial del estat físic de la jugadora.

Una vegada ingressin al centre, els entrenaments periòdics ajudaran a adaptar-se poc a poc a la rutina d'entrenament diari. La tercera i quarta setmana ja es funcionarà en horari normal, amb 8-9 sessions setmanals.

Passat aquest període considerem que les jugadores haurien d'estar adaptades pràcticament al 100% a la dinàmica del Centre. Està clar que l'adaptació total al 100% no es produirà fins que s'observin els resultats acadèmics i esportius del 1r Trimestre.

Per tal d'ajudar les jugadores en aquest procés comptarem amb l'ajut primordial de la psicòloga del centre, la tutora de l'institut i el propi responsable del CATH. La psicòloga concertarà tant entrevistes individuals com en grup amb les jugadores, amb l'objectiu de reduir l'angoixa produïda pel canvi de vida (institut, horaris, entrenaments, responsabilitats, exigències...) així com per recolzar-les perquè s'adaptin a viure fora de casa sense els seus pares en el cas de les jugadores amb beca interna.

9. ADRECES D'INTERÈS

9.1 Federació Catalana d'Handbol

Carretera de Torrelles 16-20
08620 Sant Vicenç dels horts
Tlf: 936010101
Horari d'oficina: 10h-14h i 15h-18:00h

9.2 Centre Català de Tecnificació Esportiva

Avinguda Països Catalans, Nº 40-48.
C.P. 08950 Esplugues de Llobregat.
Tlf: 93 480 49 12 / Fax: 934804916
Horari d'oficina: 9h-14h i 15h-17h
Servei de tutoria: 17h- 8h del dia següent

9.3 Telèfons d'interès

- Eric Bosser (Tècnic CATH): 697304186
- Gabriel Martorell (Director Tècnic i Responsable del Projecte): 604429394

9.4 Correus electrònics d'interès

- Consell Català de l'Esport: www.arcat.cat
- Centre Català de Tecnificació Esportiva d'Esplugues de Llobregat:
rblume.presidencia@gencat.net
- IES Joaquim Blume: www.xtec.cat/iesblume
- Eric Bosser (CATH Esplugues): ebosser@fchandbol.com
- Gabriel Martorell (CATH Esplugues): direcciotecnica@fchandbol.com

