



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

**PROJECTE DE SELECCIÓ CATH
Temporada 2025-26
FEDERACIÓ CATALANA D'HANDBOL**

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 vint anys que aquests centres de formació continuada de la Federació Catalana d'Handbol 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 **8-9 sessions setmanals** (doble sessió diària) i **estudiaran a l'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 previst l'ingrés de **4 noves jugadores** cadets de primer any (nascudes l'any 2011). D'aquesta manera de cara a la temporada 2025-2026 el CATH Esplugues estarà compostat per unes 20 jugadores.

Aquest procés de selecció que iniciem, té com a objectiu **detectar quines són les jugadores que presenten millors condicions i que millor s'adapten 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:

- Avaluar les jugadores infantils de 2n any més destacades durant la present temporada 2024-25.
- Triar les jugadores per al CATH de la temporada 2025-2026.
- Detectar les jugadores amb millors condicions per aconseguir arribar a l'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 PROCÉS DE SELECCIÓ

✓ FASE 1: DETECCIÓ DE JUGADORES CATH

El procés de detecció de les jugadores durant aquesta temporada s'ha realitzat exclusivament amb el seguiment de les competicions infantils i cadets que s'han pogut disputar durant la temporada. Paral·lelament, s'han contactat amb diferents tècnics i clubs per recollir més informació de les jugadores observades. A continuació s'ha elaborat la proposta de jugadores per a participar en el procés de selecció en funció dels criteris establerts des de la Federació Catalana d'Handbol:

- 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.

✓ 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.

Es realitzarà una activitat de preselecció on podrem observar i conèixer les jugadores en els 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 un grup de 28 esportistes de tota Catalunya. Aquesta activitat es realitzarà en format jornada de concentració i tindrà lloc a la localitat d'Esplugues el dimarts 15 d'Abril. Aquesta activitat estarà dirigida per diferents tècnics de la Federació Catalana d'Handbol, 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 Federació Catalana d'Handbol.

4. HORARIS DE LA JORNADA - 15 D'ABRIL

8:30 Convocatòria jugadores (Es prega PUNTUALITAT)

8:45 – 9:30 Antropometria i proves físiques

Una vegada finalitzin tot, esperaran a la graderia o directament en pista.

9:45 -11:45 Entrenament Tècnica/tàctica individual

12:00 – 12:15 Dutxa

12:15 – 13:00 Xerrada informativa CATH

13:00 - 14:00 Dinar 1 - Test Psicològics 2

14:00 - 15:00 Dinar 2 – Test Psicològics 1

15:15 - 16:45 Entrenament Tàctica col·lectiva

16:45 – 18:00 Competició partits

18:00 Dutxa

18:30 Final convocatòria jugadores.

5. 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 2025-26 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.
- 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..)

