

# **Projecte per crear una selecció catalana d'skateboard per competir a nivell internacional**

## **1. Objectius:**

1. Prepara un grup de corredors Catalans per competir en àmbit nacional i internacional - Europa (als campionats més representatius).
2. Millorar el seu rendiment a partir d'un bon programa d'entrenament, amb els beneficis que significa.
3. Obtenir bons resultats competitius.
4. Crear una selecció catalana d'skateboard.
5. Obtenir col·laboració de la Generalitat per aquest esport com a recolzament del treball realitzat.
6. Difusió de l'esport a la població catalana pels mitjans de comunicació audiovisuals.
7. Crear una bona dinàmica i convivència del grup.
8. Fomentar indirectament la lliga catalana d'skateboard (Circuit Català d'Skateboard).
9. Becar als corredors catalans més complerts a partir d'un mètode selectiu.

## **2. El grup:**

Ens interessaria formar un grup amb els 8 - 12 millors patinadors catalans. Dirigits per un cos tècnic format per un entrenador, un preparador físic i un ajudant - massatgista.

### **2.1 Corredors:**

Tot i que l'skateboard és un esport individual, creiem que el grup ideal de corredors hauria d'estar entre 8 i 12, d'aquesta manera podem diversificar edats i gèneres, un grup heterogeni produirà conductes heterogènies que enriquiran la convivència.

L'idea és crear un bon grup de treball amb responsabilitats dintre del mateix.

Desitgem que els corredors dediquin 2 o 3 tardes setmanals per preparar-se i entrenar-se pels períodes competitius.

Creiem que seria adequat realitzar el treball específic de l'esport dues tardes, i una altre tarda per el treball addicional de gimnàs, dinàmiques de grup, diades de descàrrega...

També demanen dedicació a la selecció i al grup durant les diades, caps de setmana o durada de l'esdeveniment competitiu, seguint la normativa dictada pel cos tècnic.

### **Procés de selecció dels corredors:**

Alhora de escollir els corredors volem ser el més objectius possible, volem assegurar-nos dels seus bons resultats tant a nivell esportiu com la part formativa i la trajectòria dins del ranking Català d'skateboard, per això hem pensat el següent model selectiu:

- Currículum esportiu 50%
- Posició en el ranking català 35%
- Currículum formatiu 10%
- Aspectes subjectius de disposició 5%

La intenció del cos tècnic es comptar amb:

- 2 menors de 16 anys.
- 2 noies.
- 8 corredors en edats superiors a 16 anys.

Per tal de formar un grup heterogeni.

### **2.2 Cos tècnic:**

L' intenció és crear un equip referent dins del món de l'skateboard, que els que formin part vinguin del món de l'skateboard i tinguin les nocions necessàries per desenvolupar les seves tasques correctament i amb la màxima efectivitat.

- Entrenador.

El perfil de l'entrenador serà: una persona que ha competit a nivell internacional, amb coneixements contrastats sobre la competició. Referent per als integrants de la selecció, amb

nocions de direcció de grups i exigent amb el treball dels corredors.

- Preparador físic.

El perfil del preparador físic és: un llicenciat en Educació Física, que conegui el món de l'skateboard i hagi realitzat algun estudi sobre l'skateboard, que tingui lligams amb el món del rendiment.

- Ajudant – massatgista.

El perfil de l'ajudant es: un diplomad en fisioteràpia, que conegui el món de l'skateboard des de dins.

### **3. La temporada:**

L' intenció és iniciar la pretemporada a mitjans de Gener, per poder arribar amb el màxim rendiment durant els mesos de Juny a Setembre, dates on es realitzen les competicions més importants. A finals de Novembre finalitzar la temporada i descansar el Desembre i mig mes de Gener.

### **4. La preparació física:**

Per dur a terme una bona preparació física per un esport on no s'ha realitzat un estudi exhaustiu, creiem que cal fer una primera temporada on es puguin assentar les bases teòriques del esport, per tant el cos tècnic es compromet al final de la temporada a:

1.- Realitzar un anàlisi exhaustiu de la practica esportiva del skateboard i de les seves formes competitives a fi de conèixer quins són els mecanismes d'aprenentatge, entrenament i de millora en l'esport.

2.- Realització d'una metodologia d'entrenament que es seguirà durant la temporada, que te els seus pilars en l'anàlisi de la practica i competició esportiva i contrastada per altres professionals d'esports amb característiques similars.

3.- Presentació d'una planificació anual d'entrenament on es detallin cadascuna de les sessions amb els objectius, continguts i activitats realitzades.

4.- Donat que tenim una mostra poblacional per realitzar estudis, creiem adequat realitzar un parell d'estudis científics per avaluar la pràctica esportiva, proposem:

- Un estudi de 3 dimensions per mesurar: angles i posicions corporals adequades, centres de gravetat i velocitats segmentàries en la tècnica correcte de diferents gestos tècnics (principals maniobres de lliscament amb eixos i taula).

- Un estudi per detallar les concentracions de lactat en la sang durant la sessió d'entrenament i durant la competició. A fi de determinar les intensitats necessàries d'entrenament i els descansos adequats per evitar el sobreentrenament.
- Un estudi per avaluar la potència muscular del tren inferior mitjançant la màrrega de bosco. Determinar les posicions dels peus i les direccions de les forces i els segments durant les principals maniobres amb la taula (flips i vàrials).

## **5. Necessitats per dur a terme el projecte:**

### **1.- Mitjà de transport:**

Per poder fer un entrenament el més integral possible, creiem que cal visitar les zones i skateparks més complerts de Catalunya, és per això que hauríem de disposar de medi de transport per traslladar els nostres esportistes i el cos tècnic.

Per traslladar-nos als esdeveniments o campionats també necessitem medi de transport on l'equip pugui vivenciar des del principi la convivència i el caliu del grup. L'ideal seria un minibus que pogués conduir-se amb un carnet de cotxe i que tingués capacitat per tot el grup.

### **2.- Permís per accedir a un centre esportiu de rendiment:**

Una tarda a la setmana la tindrem dedicada al reforç físic a la sala de fitness i musculació. també s'organitzaran sessions de descàrrega com poden ser sessions d'estirament, ioga, sessions de natació o simplement dinàmiques de grups. Pel que es necessitarà el permís d'us de:

- Sala de fitness.
- Sala de musculació.
- Sala polivalent.
- Pista poliesportiva.
- Piscina, jacuzzi i sauna.

### **3.- Permís d'ús de materials d'investigació i assessoria tècnica per part de professionals del rendiment:**

L' intenció és contrastar els estudis realitzats amb altres professionals de l'esport a fi de tenir diferents perspectives metodològiques i encertar al màxim amb la metodologia de rendiment escollida. Consultoria dietètica, consultoria de fisioteràpia... El que desitgem és que els nostres atletes estiguin el més sans i preparats.

Per altre banda també necessitaríem disposar de material per a realitzar les investigacions necessàries.

### **4.- Disposar d'un equipatge esportiu:**

Necessitem disposar d'un equipatge adequat, que ens identifiqui com a grup i com a representació del nostre esport a Catalunya, equipatge per competir i equipatge d'entrenament, bossa esportiva...

### **5.- Disposar de pressupost per:**

- Desplaçaments per els entrenaments.
- Desplaçaments per les competicions.
- Estades de concentració.
- Estades de competició.
- Dietes de competició.
- Salari pel cos tècnic.

### **6.- Disposar d'un suport dels medis informatius públics:**

Desitgem mostrar a la població el treball que s'està realitzant amb l'esport, volem que la federació d'skateboard pugui ser una realitat en pocs anys i volem fer país, volem fer Catalunya i volem que tots els practicants del nostre esport vegin la selecció com l'objectiu esportiu que els hi agradaria assolir.

## **6. Entitats que recolzen el projecte:**

El projecte estarà dirigit pel club d'skateboard català de Badalona (titular del projecte), tot i que serà recolzat i signat per les entitats que conformen l'actual Comitè Català d'skateboard, entre les que trobem:

- Club esportiu Manresa skateboard.
- Associació skatecat (Moià).
- Club Facta non verba (Cerdanyola).
- Club Egaraskate (Tarrassa).
- Club esportiu Locals Maresme (Llavaneres).
- Club d'skateboard Bravecletus (Palafrugell).
- Club d'skate Calafell (K.A.L.).
- Club esportiu d'Skateboard Reuskate (Reus).

## **7. Possibles variants:**

Som conscients que el projecte presentat suposa una forta despesa de diners i creiem que es possible que el projecte sofreixi retallades, és per això que hem cregut adient fer-vos una proposta alternativa.

Iniciar el treball de pretemporada amb els corredors 2 mesos avanç de la temporada de competició; Creient que els principals mesos competitius són des del juny fins al setembre. Iniciaríem a el treball a partir de l'Abril.

Desitjaríem mantenir les mateixes propostes però reduint el temps de treball amb els atletes. Les despeses baixarien, mantindríem les planificacions i els estudis específics sobre l'esport en una mostra poblacional ideal.

## **8. Annexes:**

**a. Història del circuit català.**

**b. Historial del club d'Skateboard de Badalona, entitat promotora del projecte conjuntament amb el Comitè Català d'Skateboard.**