



## INFORME TÈCNIC SOBRE L'IMPACTE DE LA COMPETICIÓ EN ETAPES DE FORMACIÓ

### Recomanacions per a la temporada 2021-22.

#### Filosofia de la norma.

**L'increment de l'activitat** en les competicions de la FCVB a causa de la incorporació de la **categoria júnior**, permetria, sense una revisió de la normativa, que, en un mateix cap de setmana, alguns esportistes poguessin arribar a competir fins a quatre vegades. Per tal de preservar la integritat física dels esportistes que participen en les nostres competicions, s'ha sol·licitat un **informe** que ajudi al vòlei català a establir una sèrie de recomanacions que serviran de base normativa, després de la temporada 2021-22. La intenció d'aquesta primera proposta és, segons les conclusions extreïdes de l'informe anteriorment esmentat, que **entrenadors, clubs i famílies, se sensibilitzin amb la importància de tenir cura de la salut dels esportistes tant a curt, com a mig i llarg termini.**

**Concepte de jornada de competició.** Es plantejarà una divisió del **cap de setmana en 4 jornades de competició**, dues jornades de dissabte i dues de diumenge a les següents franges:

- dissabte: de 9 h a 15 h i de 15:01 h a 21 h.
- diumenge: de 9 h a 15 h i de 15:01 h a 21 h.

Es recomana que: Un/a esportista no participi en dos partits que es desenvolupin en la mateixa jornada.

- Un esportista **no participi en dos partits** que es desenvolupin **en la mateixa jornada.**
- Un/una esportista **descansi**, almenys, **dues hores i mitja**, entre la finalització d'un partit de jornada de matí i l'inici de l'escalfament d'un partit de jornada de tarda.

**Volum de competició.** Quantitat de **partits** que arribaria a disputar un esportista al llarg de tot el cap de setmana respectant les limitacions de la normativa actual. Es recomana que:

- Un esportista disputi **un màxim de dos partits** al llarg del cap de setmana, independentment de la categoria, respectant el màxim d'un partit per jornada.
- En categoria **infantil es redueixin les ocasions** en què es produeix la participació de l'esportista en dos partits del cap de setmana, considerant com raonable que es realitzi aquest "**doblatge**" **només un cop al mes.**

**Competició en tira.** Per tal de preservar la proposta de la FCVB de competició en tira cadet i juvenil, i respectar, a la vegada, les conclusions aportades per l'estudi, en el cas dels esportistes cadets, es considerarà la participació en les dues categories com un sol partit sempre que compleixi amb els següents requisits (aquesta proposta es podria contemplar de la mateixa manera en partits consecutius d'altres categories disputats en la mateixa jornada, excepte per a la categoria infantil):

- La **participació** de l'esportista de categoria cadet en les dues categories (cadet i juvenil) **no ha de superar els sis sets.** Es considera participació en un set a **qualsevol intervenció en el joc** al llarg del set (aparició en acta).
- Els partits de les dues categories **han de disputar-se de manera consecutiva.**

Setembre 2021

Àrea Tècnica FCVB