

EASTER CAMP BCN 2014

1a Edición CAMPUS INTERNACIONAL DE WATERPOLO

Aprovecha las vacaciones escolares de Semana Santa y desarrolla tus habilidades.
Para chicos y chicas nacidos entre **1996 y 2001**.



EASTER CAMP 2014

Barcelona International Waterpolo Academy crea la 1ª edición del Campus de Semana Santa de waterpolo intensivo, donde mejorarás y perfeccionarás tu juego durante tus vacaciones.

BIWPA ha diseñado un método de trabajo moderno, que trata los aspectos fundamentales del waterpolo en cuestiones técnicas, tácticas, de preparación física y educación emocional. Esta metodología permite desarrollar, de una manera natural, todo el

talento que cada jugador individualmente atesora, para ponerlo al servicio del equipo al que pertenece.

BIWPA dispone de un equipo de profesionales altamente cualificado y experimentado, que impartirá lecciones teóricas y prácticas de waterpolo utilizando la metodología de trabajo de entrenamiento integrado .



EL CAR DE SANT CUGAT, UN LUGAR DE ENSUEÑO



Este programa se desarrolla en unas instalaciones deportivas de prestigio internacional óptimas para la práctica del waterpolo y de cualquier otro deporte de alto rendimiento, donde coinciden deportistas de diversas disciplinas de todo el mundo del más alto nivel.

Son muchas las selecciones y equipos de diferentes modalidades deportivas (fútbol, balonmano, voleibol, hockey, tenis, natación, gimnasia, taekwondo, etc), ya sean catalanes, españoles o de fuera del Es-

tado, que realizan sus concentraciones de preparación en el CAR de Sant Cugat.

La muestra más clara de ello es que la selección española de waterpolo, tanto la masculina como la femenina, realizan sus concentraciones desde hace años en el CAR , además de estar ubicado el Centro de tecnificación de waterpolo de la Federación Catalana de Natación.

PROGRAMA TÉCNICO

En cada sesión se trabajará fundamentalmente los principales gestos técnicos del waterpolo centrándonos en el desarrollo individual del jugador/a con objetivos muy concretos y siempre enfocados a la mejora personal a través de aspectos técnicos para introducir progresivamente tareas de táctica individual y colectiva trabajándolo en juegos y partidos de entrenamiento.

Mañana:

- Sesión de Adaptación Anatómica y Flexibilidad.
- Sesión de Técnica individual orientada a los diferentes aspectos del juego (Defensa, Ataque Posicional, Contraataque y Repliegue, Superioridad y Inferioridad).

Tarde:

- Sesión de video sobre los aspectos técnico-tácticos que se trabajan en el día.
- Sesión de Táctica individual/colectiva orientada a los diferentes aspectos del juego que se hayan trabajado en la sesión matinal.

También habrá sesiones de entrenamiento específicas para porteros con un técnico especialista.

Los grupos de trabajo se formarán según las edades y el nivel técnico de los participantes con el fin de establecer grupos equilibrados. El nivel de exigencia y el grado de dificultad de los ejercicios y de las sesiones de entrenamiento, se adaptarán a las características de cada grupo de trabajo, siempre con el objetivo principal de desarrollar las cualidades técnicas de los participantes.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8.00h	Wake up						
8.15h	Desayuno						
9 - 10h	Gimnasio: Adaptación Anatómica y Flexibilidad						Actividades lúdicas relacionadas con el waterpolo
10 - 12h	Contenidos Técnicos:				Master Class	Trabajo competitivo	
	Defensa	Contraataque	Ataque	Superioridad inferioridad			
12 - 13h	Tiempo libre y descanso					Excursión día completo a la ciudad de Barcelona	Fin del campus
13 - 14h	Almuerzo						
14 - 16h	Descanso						
16 - 17h	Sesión de video y clases teóricas						
	Contenidos tácticos						
17 - 19h	Defensa	Contraataque	Ataque	Superioridad inferioridad	Juego real exb		
19 - 20h	Tiempo Libre y Descanso						
20 - 21h	Cena						
21 - 23h	Tiempo Libre y Descanso						
23:00h	Buenas noches						

PROGRAMA EN EL CAR SANT CUGAT:

Incluye:

- 2 sesiones de entrenamiento diarias de lunes a viernes.
- Excursión a la ciudad de Barcelona.
- Sesiones teóricas de video sobre técnica y táctica individual
- Acceso a todas las instalaciones del CAR
- Servicio de urgencias médicas en el propio CAR.
- Servicio de alimentación e hidratación durante los entrenamientos.
- Servicio de transporte del aeropuerto al CAR y viceversa
- WIFI gratuito en toda la residencia
- Equipación deportiva de BIWPA
- Informe deportivo y certificado de cumplimiento de objetivos
- Tutor personal staff BIWPA 24/7

Durante el desarrollo del Easter Camp está garantizada la presencia de un jugador o un entrenador de waterpolo profesional durante un día, con el cual todos los participantes podrán hablar, fotografiarse y firmar autógrafos.

Opción A: Programa 7días / 6 noches PC Alojamiento en régimen de pensión completa en la residencia del CAR. PVP: **820€***/participante

Opción B: Programa de 7 días, campus de día con almuerzo incluido en la residencia del CAR. PVP: **450€***/participante

Fechas:

14 - 20 de abril
21 - 27 de abril

*IVA incluido

Con la colaboración de



INSCRIPCIONES, PLAZOS Y CONDICIONES DE PAGO:

El plazo de inscripción empieza el día **1 de Febrero de 2014** y termina en el momento que se agoten las plazas disponibles.

No se considerará reservada la plaza hasta que no se haya efectuado correctamente el **50% del pago** de la inscripción.

El pago del resto del importe se realizará 15 días antes del inicio del campus. El pago se realizará mediante **transferencia bancaria**.

Información e inscripciones:
info@biwpa.com
Tel. 610 51 59 94

TÉRMINOS Y CONDICIONES:

Será necesaria la siguiente información:

- Información de la hora de llegada del deportista que viaja en avión para organizar la recogida y transporte de los jugadores al CAR.
- Certificado médico declarando que el deportista está apto para la práctica del deportes. También debes incluir si hay algún tipo de enfermedad o de alergia (añadiendo la comida) o si tomas medicación.

- Tarjeta sanitaria y seguro privado de salud si lo tuvieses.
- Tarjeta sanitaria internacional o seguro privado, para los extranjeros.

BIWPA dispone de un seguro de responsabilidad civil propio. Asimismo todas las instalaciones en las que se desarrollará el campus, el CAR, disponen de un seguro de responsabilidad civil en caso de accidente así como de un Código de actuación en caso de emergencia.

Finalmente, BIWPA asegura que los participantes del campus nunca estarán fuera del control del staff técnico de Barcelona International wáter polo Academy y bajo ningún concepto se les obligará a realizar alguna actividad que pueda considerarse de riesgo para su salud e integridad física, mental, emocional y/o moral.