

MEMÒRIA D'ACTIVITATS

2025

CA
AR



CENTRE D'ALT
RENDIMENT



Generalitat
de Catalunya



Índex de continguts

Introducció i objectius	3
Resultats esportius.....	6
Activitat esportiva.....	10
Infraestructures i recursos al servei del rendiment	14
Ciència, innovació i recerca aplicada a l'esport	21
Activitat institucional	28
Projecció internacional i relacions estratègiques	36
Comunicació, marca i visibilitat del CAR	41
Compromís social, sostenibilitat i valors	44



Introducció i objectius



INTRODUCCIÓ

Fundat el 1987 per la Generalitat de Catalunya, el CAR de Sant Cugat és un referent en el desenvolupament de l'esport d'elit a través d'ESPORTCAT. El seu objectiu és oferir als esportistes d'alt nivell els recursos necessaris per potenciar el seu rendiment esportiu i la seva formació acadèmica.

Mitjançant serveis d'alta qualitat i el treball conjunt amb federacions i entrenadors, el CAR impulsa l'èxit en competicions internacionals i la projecció professional dels esportistes. Aquesta tasca es basa en una gestió eficient i coordinada dels recursos, optimitzant resultats a través de sinergies organitzatives i econòmiques.

Amb el suport del CSD i des del Departament d'Esports el CAR de Sant Cugat es consolida com un centre de referència per a les federacions catalanes i espanyoles.



LA MISSIÓ DEL CAR.

El CAR és una institució de referència dedicada als esportistes d'elit, reconeguda per la qualitat dels seus serveis i per l'acompanyament integral dels esportistes en el seu desenvolupament esportiu i personal. La creació de referents esportius contribueix a fomentar la pràctica esportiva i a millorar la salut de la societat.

El Centre desenvolupa les polítiques esportives de la Generalitat de Catalunya i manté una estreta col·laboració amb el Consejo Superior de Deportes, les federacions esportives i altres institucions nacionals i internacionals. Els seus principals actius són l'equip humà i les instal·lacions de la seva seu.

LA VISIÓ DEL CAR.

El CAR aspira a ser reconegut com a instrument principal de suport per aconseguir l'èxit esportiu.

Ho resumim en el següent lema:

ENFOCANT L'EXCEL·LÈNCIA / FOCUSING ON EXCELLENCE

ELS VALORS DEL CAR.

- Esforç, com a base imprescindible de l'èxit.
- Carrera dual, que promou el desenvolupament global de l'esportista.
- Innovació, com a motor de millora contínua i generació de coneixement.
- Superació, fomentant un entorn d'excel·lència.
- Respecte, impulsant el treball en equip i la valoració de la diversitat.

Marc temporal de la memòria

Per situar-nos en la presentació de les dades d'aquesta memòria, cal tenir en compte l'estructuració del calendari esportiu i escolar, que s'organitza en períodes de dos anys (des de setembre d'un any fins al juliol de l'any següent), en funció dels esports o dels estudis. Per tant, les dades relatives al nombre de beques i els resultats esportius que es presenten no corresponen a l'any natural, sinó a la temporada esportiva especificada en cada cas.

OBJECTIUS

Segons els seus estatuts (DECRET 132/2020, del 17 de novembre, pel qual s'aproven els Estatuts del Centre d'Alt Rendiment Esportiu de Sant Cugat del Vallès), la finalitat del CAR és la promoció de l'alt rendiment esportiu. Per aconseguir aquesta finalitat li correspon fer tota classe d'actuacions d'administració, gestió i disposició relacionades amb l'alt rendiment esportiu i amb l'esport en general.

Per poder assolir els seus objectius, el CAR ha de modernitzar les seves instal·lacions esportives per mantenir-les actualitzades i en bon estat, i fins i tot instal·lar equipaments nous per adaptar-se als programes esportius. Així mateix, ha de vetllar pel bon manteniment de les instal·lacions de serveis de suport, imprescindibles totes per al desenvolupament de les activitats, incloent-hi la millor tecnologia aplicada al rendiment esportiu i l'equipament i materials necessaris i adaptant-les a les necessitats i mesures de salut de cada moment.

Proporcionar als/a les esportistes de nivell internacional els mitjans necessaris (beques) per desenvolupar la seva activitat esportiva i educativa al CAR de Sant Cugat, especialment en la seva preparació per a les competicions internacionals.

Donar suport al Departament d'Esports en la implementació de les seves polítiques, formant part de la línia estratègica d'ESPORTCAT i treballant conjuntament per detectar models d'èxit i compartir coneixement.

Mantenir les relacions a escala internacional perquè el CAR continuï sent un referent al món de l'esport.

Treballar en la implantació del pla estratègic 2025-2028 aprovat pel Consell d'Administració, que inclou les àrees següents:

1. Evolució i millora dels processos tècnic-esportius d'alt rendiment.
2. Actualització i renovació d'equipaments i instal·lacions del Centre.
3. Millora de la sostenibilitat, la gestió interna i l'organització.
4. Millora de la comunicació i pla de màrqueting.
5. Enfortiment de la responsabilitat social corporativa.

Fets més destacats de l'any 2025

L'any 2025 ha estat un període intens i significatiu marcat per esdeveniments que han deixat una empremta en el nostre entorn esportiu, polític i institucional. A continuació, presentem un resum dels moments més rellevants:

- **Obres d'eficiència energètica Next Generation**
- **Digitalització del sector de l'esport - Next Generation**
- **Resultats mundial de natació a Singapur**
- **Millora instal·lacions esportives: gimnàs mòdul poliesportiu i sala blava**

Resultats esportius

Un any ple d'èxits internacionals



CAMPIONATS MUNDIALS: EL CIM DE L'ESPORT

Els nostres esportistes han demostrat una capacitat competitiva de primer nivell en els Campionats Mundials, aconseguint diverses medalles i posicions destacades.

El motociclisme i la natació artística han estat disciplines particularment fructíferes, amb esportistes assolint el cim de les seves categories.

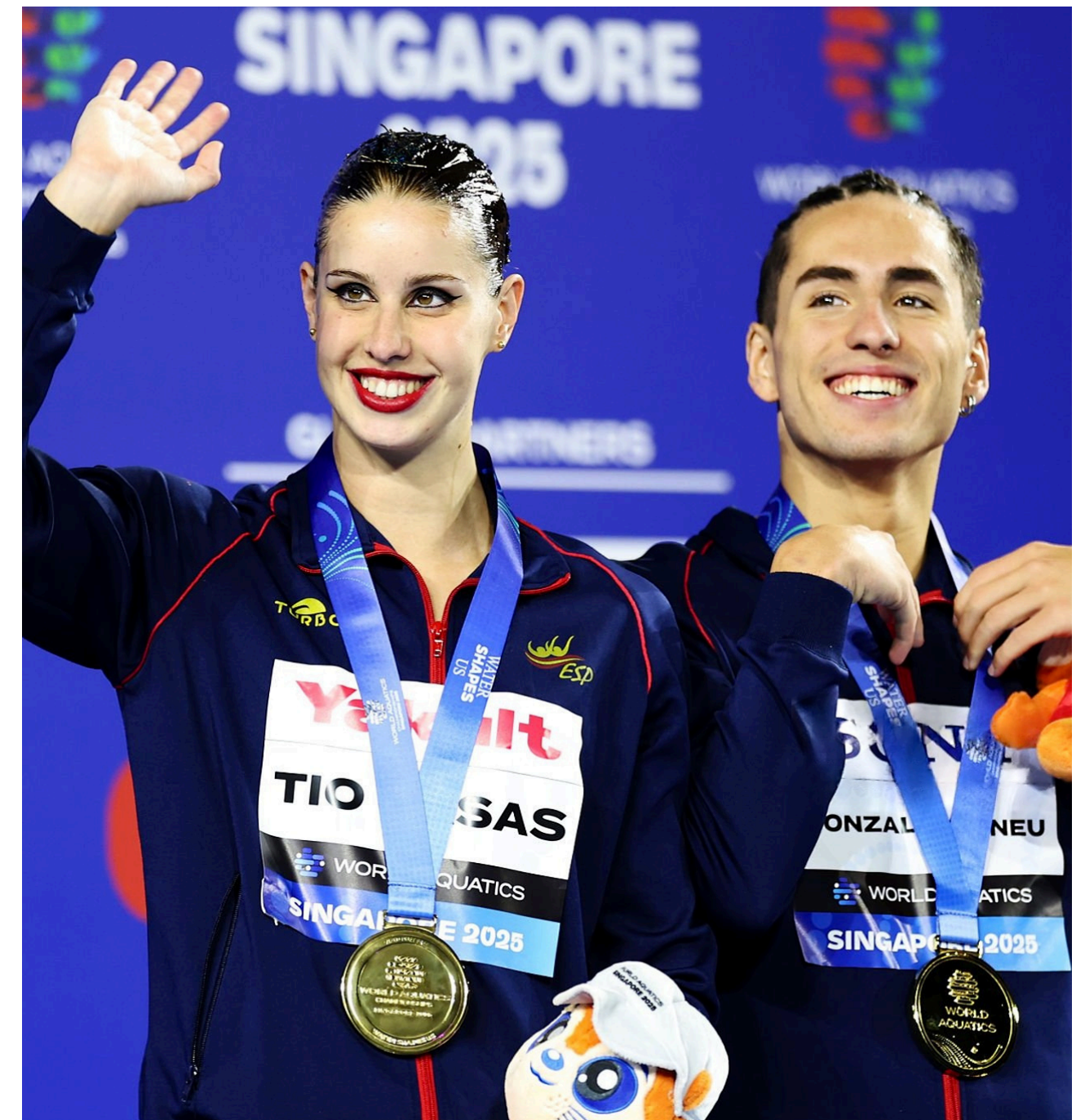
La presència en el podi mundial s'ha estès a altres disciplines, evidenciant la profunditat del talent esportiu. Aquests resultats reforcen la posició dels nostres esportistes en l'escena global.

Esportista / Equip	Disciplina	Resultat	Categoria
Berta Abellan Marsinach	Motociclisme - Trial Indoor	1a posició	Absolut
Berta Abellan Marsinach	Motociclisme - Trial GP	1a posició	Absolut
Duo lliure mixt	Natació Artística	1a posició	Absolut
Duo lliure	Natació Artística	1a posició	Absolut
Iris Tió	Natació Artística	1a posició	Absolut
Selecció masculina absoluta	Waterpolo	1a posició	Absolut
Brian Uriarte Diego	Motociclisme - Velocitat	1a posició	Junior
Jaël Bestué Ferrera	Atletisme	2a posició	Absolut
Selecció femenina junior	Waterpolo	2a posició	Junior



CAMPIONATS MUNDIALS: EL CIM DE L'ESPORT

Esportista / Equip	Disciplina	Resultat	Categoria
Dennis Gonzalez Boneu	Natació Artística	2a posició	Absolut
Duet tècnic mixt	Natació artística	2a posició	Absolut
Equip lliure	Natació Artística	3a posició	Absolut
Equip tècnic	Natació Artística	3a posició	Absolut
Equip acrobàtic	Natació Artística	3a posició	Absolut
Iris Tió - solo lliure	Natació Artística	3a posició	Absolut
Selecció femenina	Waterpolo	3a posició	Absolut
Elvin Josue Canales Escoto	Atletisme - 800 m	3a posició	Absolut
Adriana Querol	Golf	3a posició	U18



CAMPIONATS EUROPEUS 2025

En l'àmbit continental, l'any 2025 ha estat testimoni d'una collita excepcional de medalles, amb un rendiment destacat de les categories de formació. L'atletisme i la natació han liderat els èxits, demostrant un futur prometedori per a l'esport d'elit.



- Júlia Suárez. Atletisme - Marxa. U20
- Jäel Bestué. Atletisme - 200m. Absolut
- Maria Daza. Natació curses. 4x100 lliures mixt. Junior
- Luca Hoek. Natació curses. 100 lliure. Junior
- Claudia Muñoz. Natació curses. 4x100 lliures. Junior
- Estella Llum Tonrath. Natació curses. 200m esquena. Junior
- Equip lliure. Natació artística. Absolut
- Equip tècnic. Natació artística. Absolut
- Jordi Cáceres. Natació artística. Solo lliure. Absolut
- Duet mixt tècnic. Natació artística. Absolut
- Duet mixt lliure. Natació artística. Absolut.
- Selecció femenina. Waterpolo. U16
- Selecció femenina. Waterpolo. U18
- Adriana Garcia. Golf. U18



- Paula Vega. Atletisme - Marxa. Absolut
- Cristina Montesinos. Atletisme - Marxa. Absolut
- Jäel Bestué. Atletisme - 4x100 relleus. Absolut
- Maria Daza. Natació curses. 200 lliures. Junior
- Maria Daza. Natació curses. 100 lliures. Junior
- Isak Fernández. Natació curses. 200 papallona. Junior
- Duet tècnic. Natació artística. Absolut
- Duet lliure. Natació artística. Absolut
- Iris Tió. Natació artística. Solo tècnic. Absolut
- Adriana Garcia. Equips. Golf.



- Ona Bonet. Atletisme - Salt d'alçada U20
- Evelyn Gómez. Halterofília. U15
- Isak Fernández. Natació curses. 100 papallona. Junior
- Luca Hoek. Natació curses. 4x100 estils. Junior
- Luca Hoek. Natació curses. 50m lliures. Junior
- Dennis González. Natació artística. Solo tècnic. Absolut
- Iris Tió. Natació artística. Solo lliure. Absolut
- Ivan Liberal. Pentatló Modern. Absolut
- Femení per equips. Tennis Taula. U19
- Femení dobles. Tennis Taula. U15



Activitat esportiva

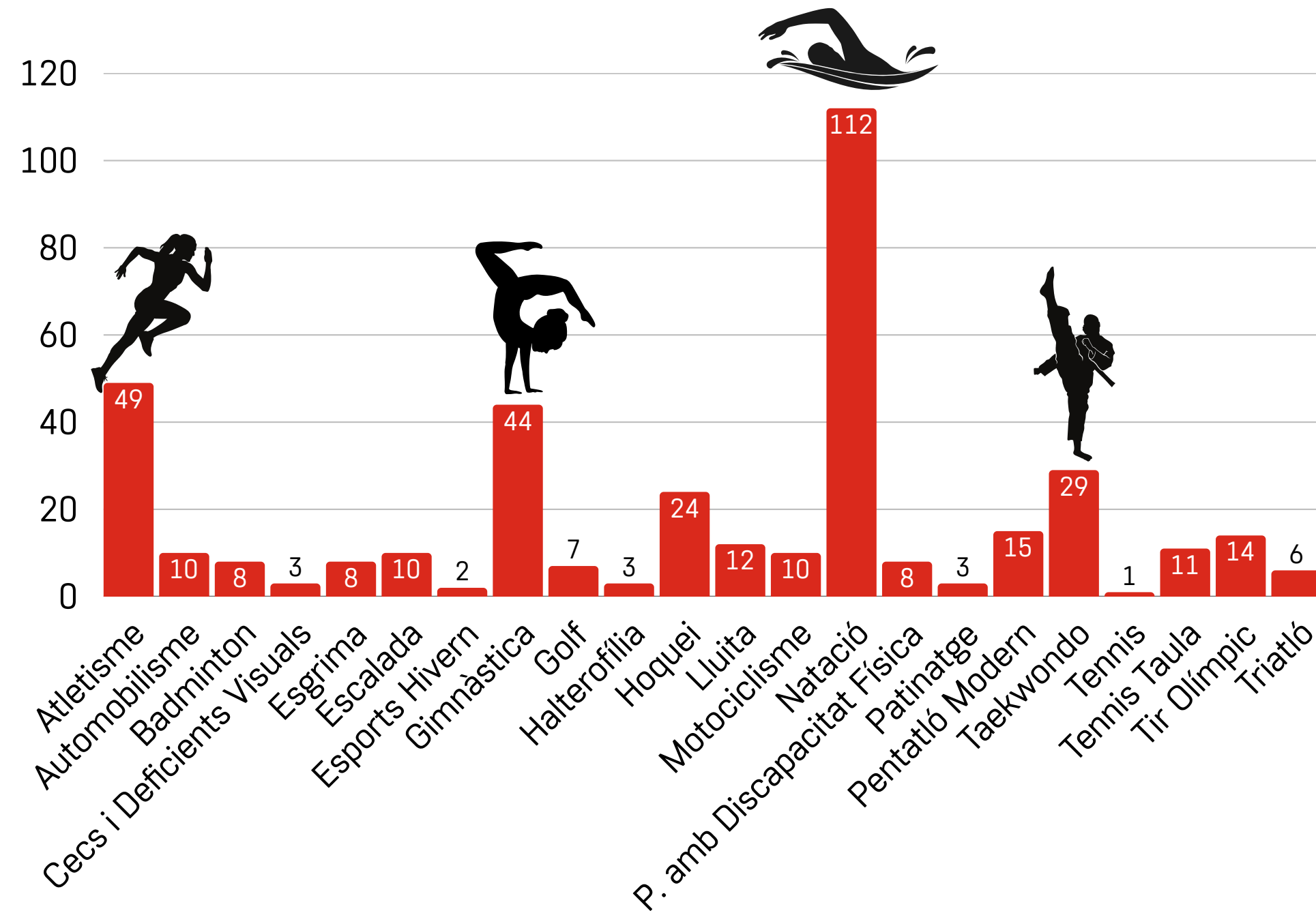
Temporada 2025-2026



ACTIVITAT ESPORTIVA

ESPORTISTES AL CAR (TEMPORADA 2025-2026) *Dades a 31/12/2025

NÚMERO D'ESPORTISTES PERMANENTS AL CAR PER FEDERACIÓ:



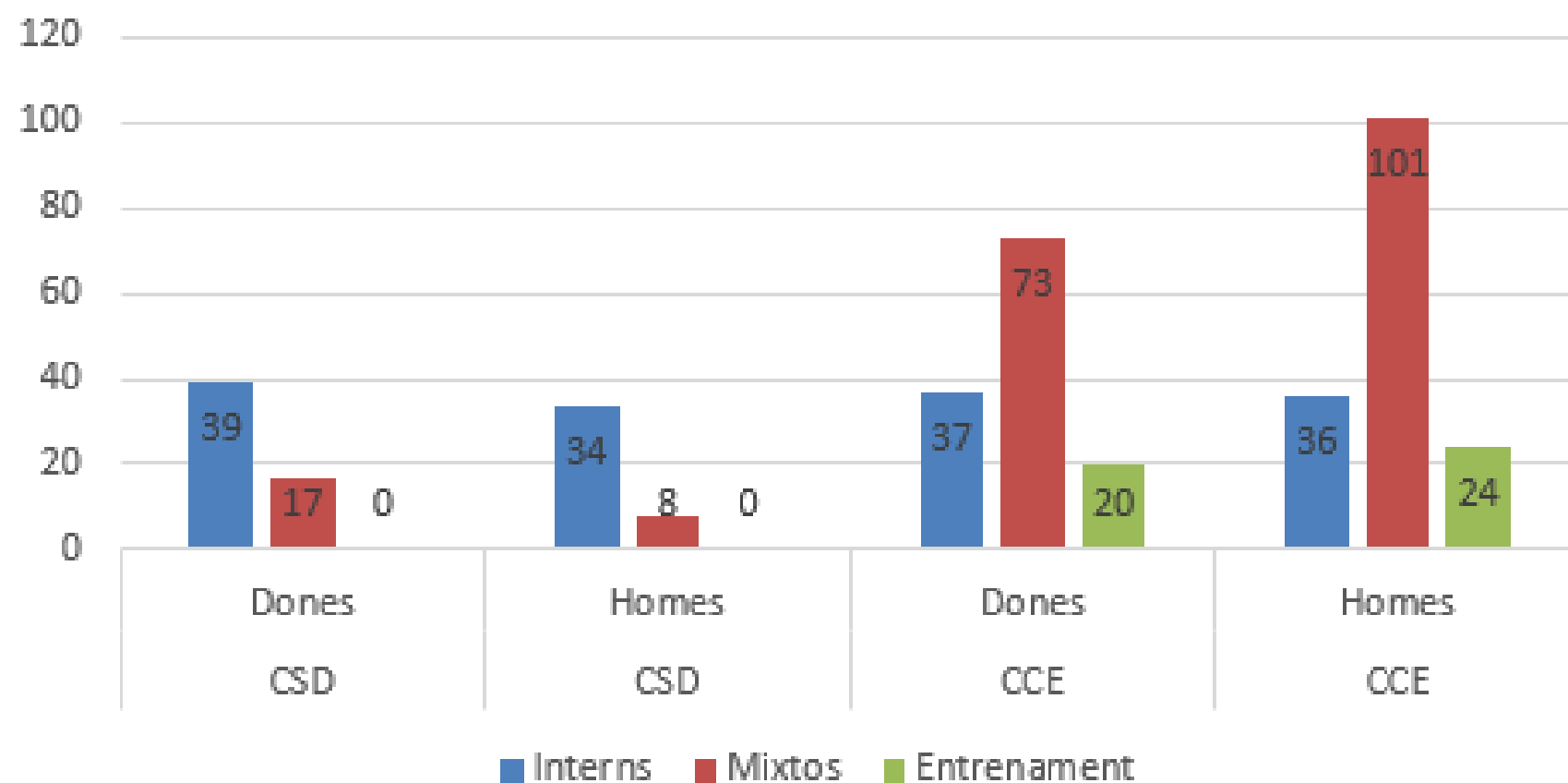
A destacar d'aquesta temporada 2025-2026:

- Lluita. Primera temporada amb lluita femenina al CAR. S'incrementa de 5 esportistes la temporada anterior a un total de 12, gràcies a la incorporació de la modalitat femenina.
- Hoquei. Incorporació de 8 esportistes més, consolidant per tercera temporada consecutiva la presència i integració de l'hoquei al CAR.



RESUM D'ESPORTISTES TEMPORADA 2025-2026

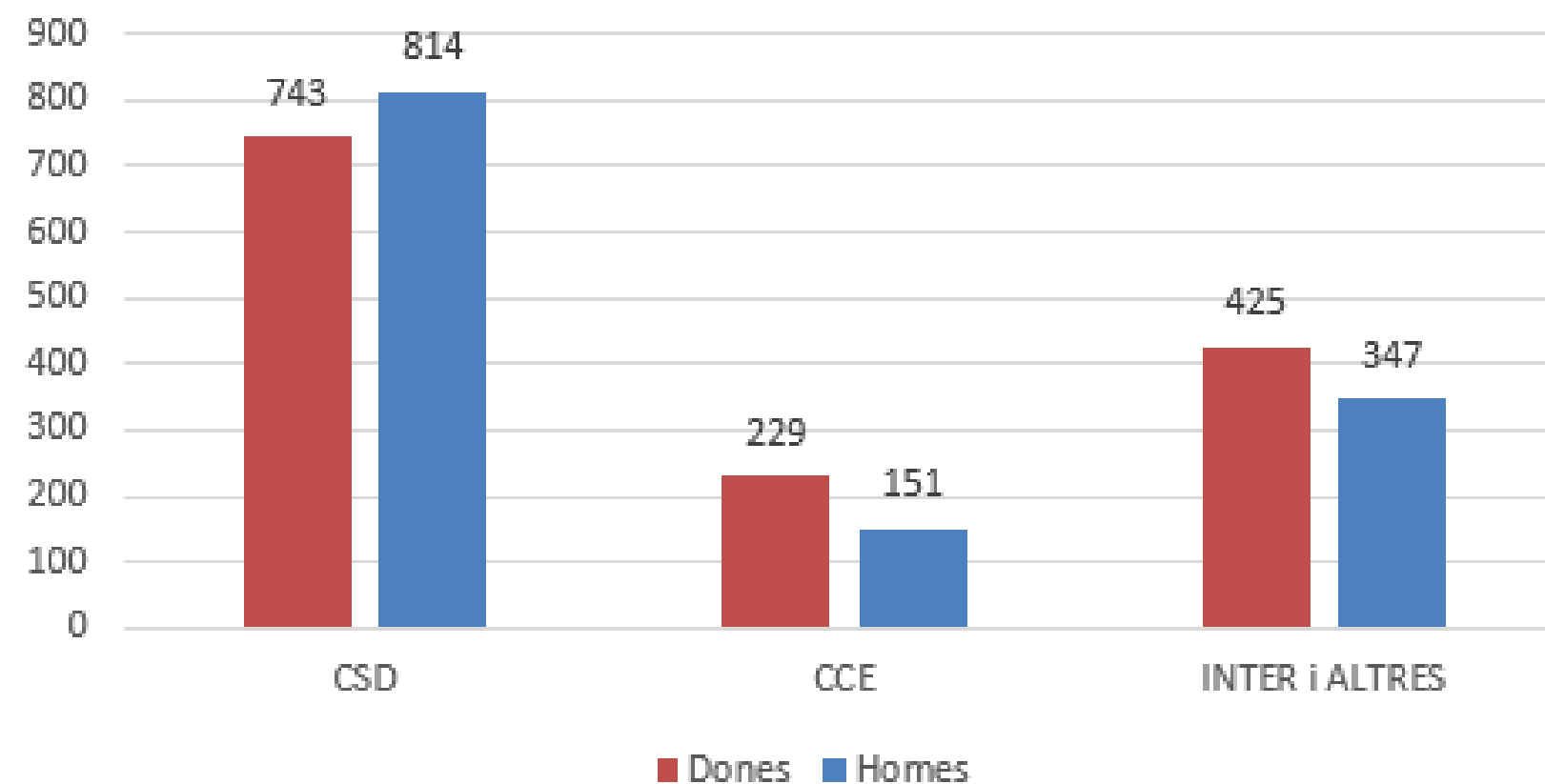
Esportistes permanents



389

TOTAL PERMANENTS

Esportistes en concentració



2.709

TOTAL CONCENTRACIONS

CONCENTRACIONS INTERNACIONALS AL CAR



Infraestructures i recursos al servei del rendiment

Millores materials



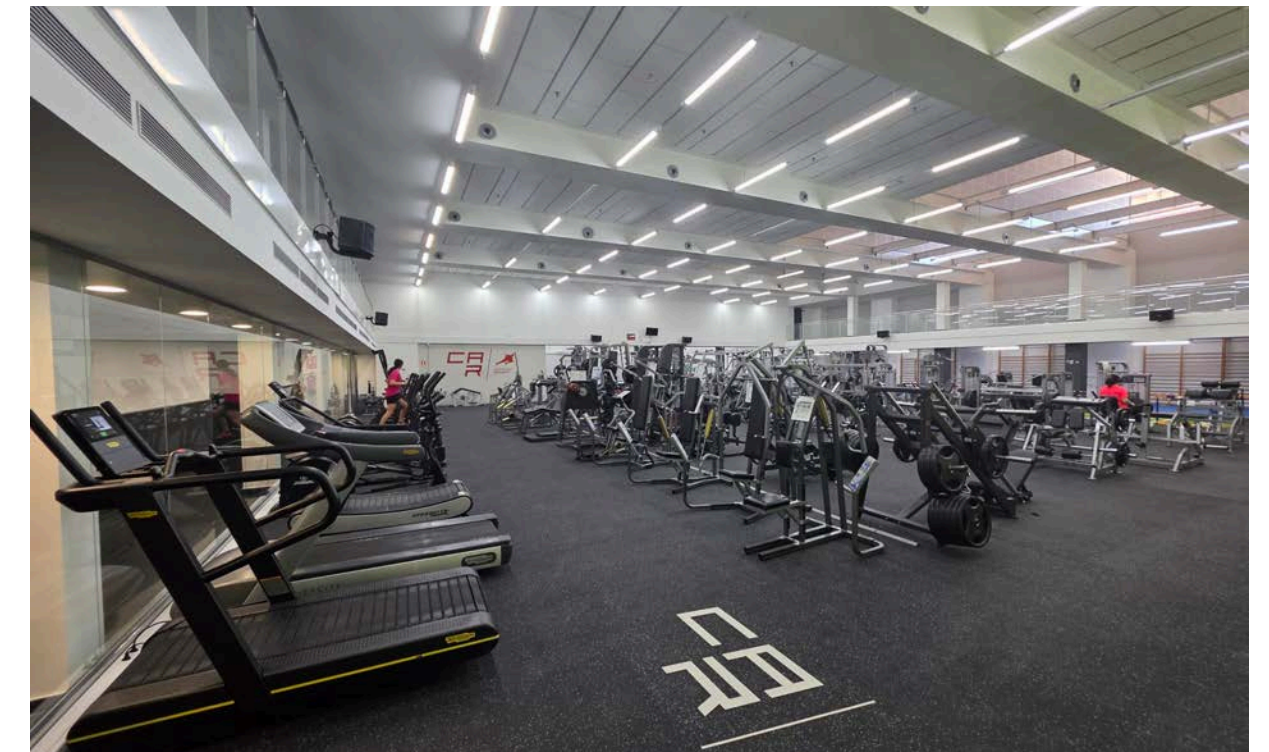
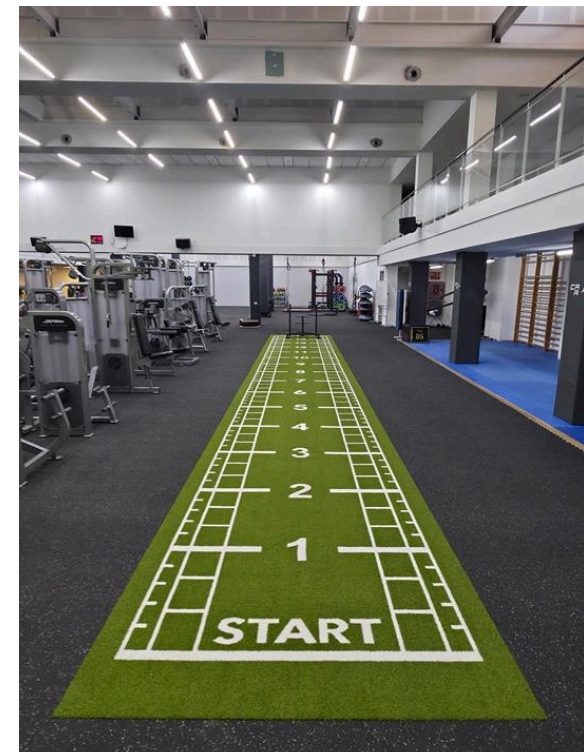
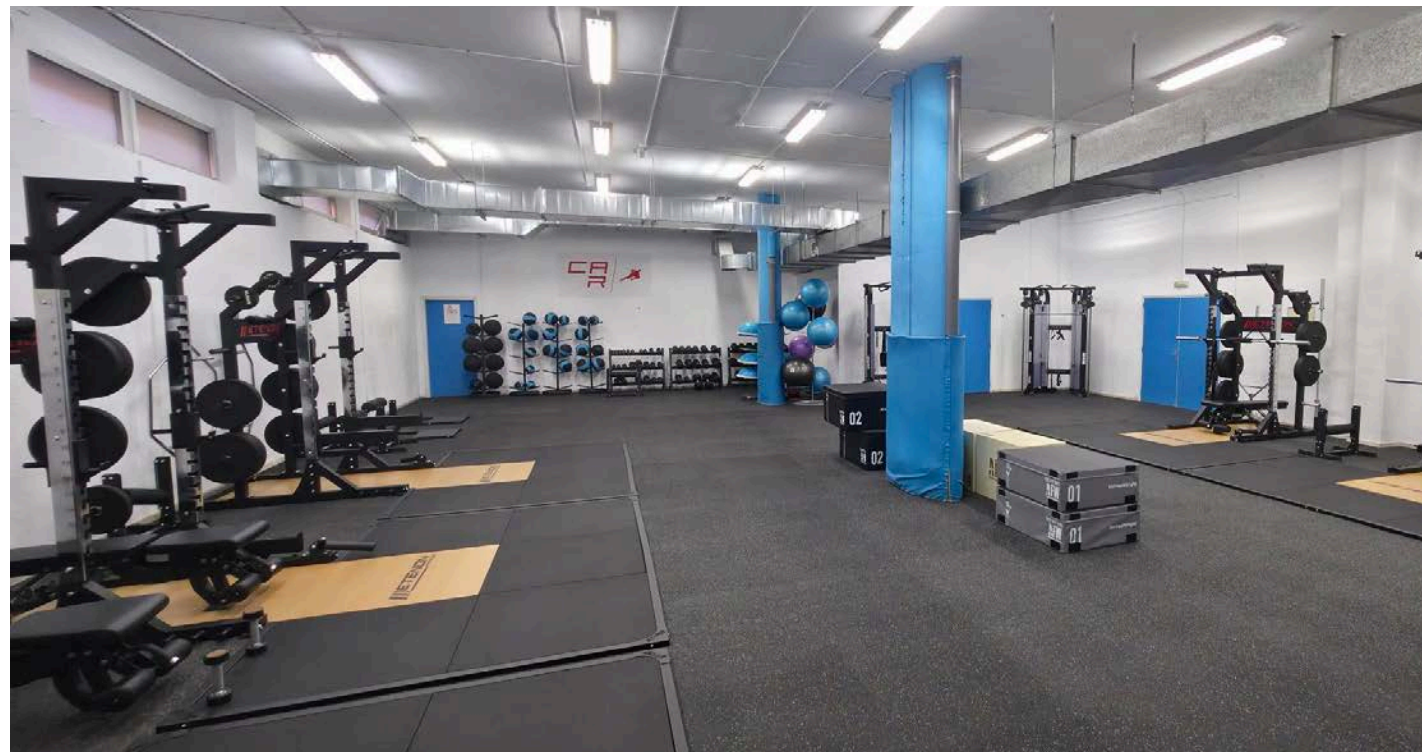
MILLORES MATERIALS ESPORTIVES

ACTUALITZACIÓ GIMNÀS MÒDUL I SALA BLAVA.

Amb la voluntat de continuar millorant les instal·lacions i els serveis, el CAR de Sant Cugat ha dut a terme una inversió destinada a l'adequació de dos dels espais amb més ús del centre: el gimnàs principal del mòdul i la transformació d'una de les antigues sales en un nou espai modern, pensat específicament per a concentracions i equips nombrosos, com ara rugbi, waterpolo, voleibol o altres disciplines que es desplacen amb grups amplis d'esportistes.

Aquesta millora ha comportat la substitució del paviment per un terra tècnic de cautxú verge, adaptat a les càrregues elevades pròpies del treball de força, així com la reestructuració funcional de les diferents zones d'entrenament. També s'ha actualitzat l'equipament amb material més adequat a les demandes actuals, incorporant gàbies de potència, plataformes d'aixecament i equipament orientat al treball amb pes lliure i a l'entrenament funcional.

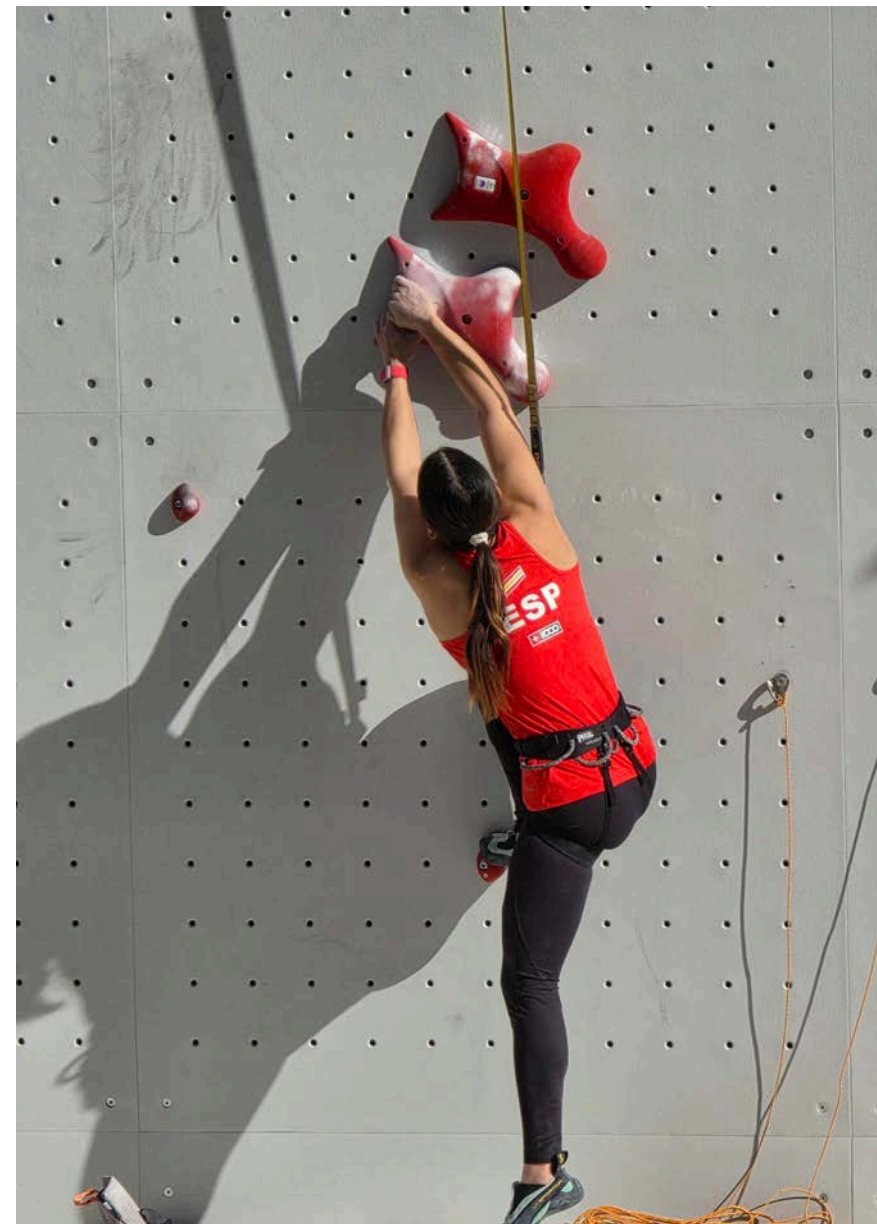
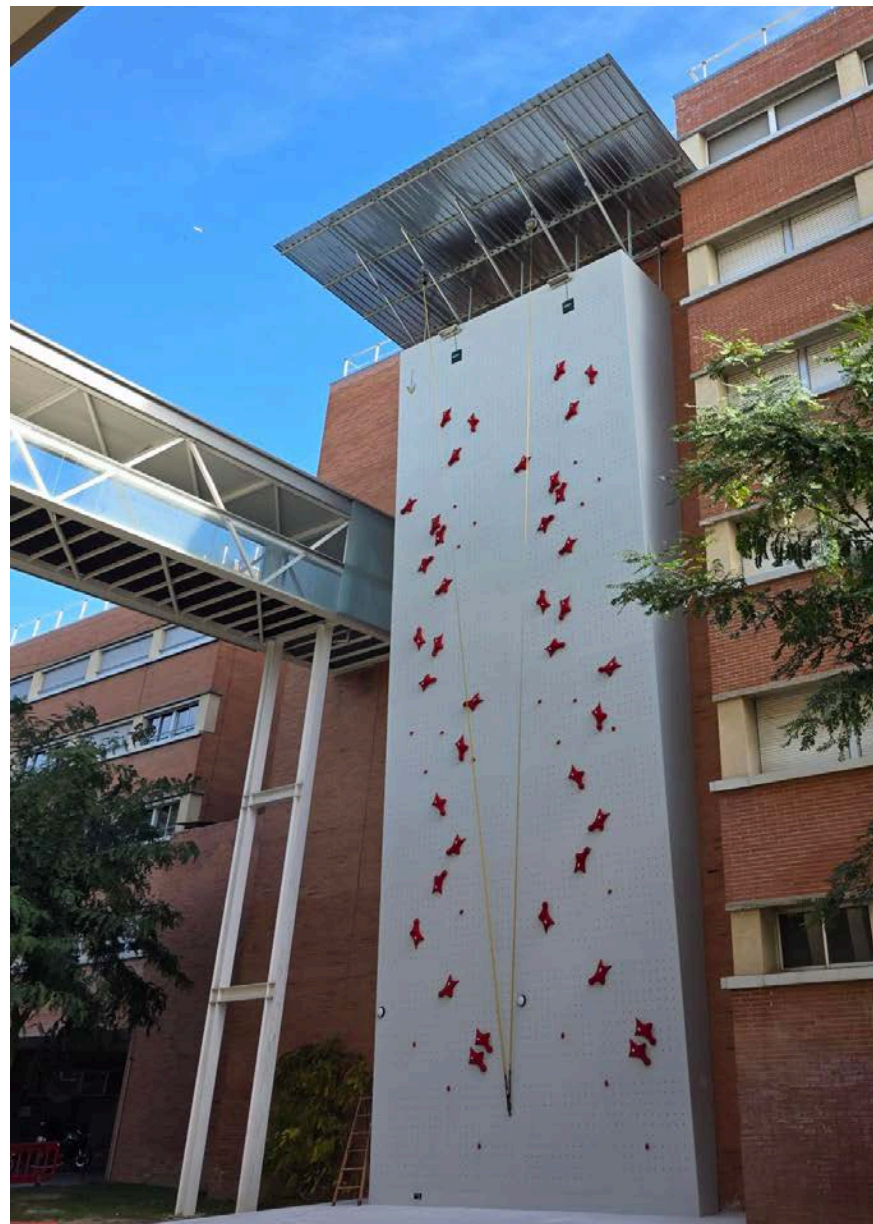
Paral·lelament a l'actuació al gimnàs principal, s'ha posat en marxa la nova sala de concentracions amb un objectiu clar: evitar la massificació del gimnàs en períodes d'alta ocupació i oferir a les delegacions un espai exclusiu, adaptat tant a les seves necessitats específiques com als requeriments tècnics dels seus entrenaments.



MILLORES MATERIALS ESPORTIVES

MUR D'ESCALADA DE VELOCITAT

La instal·lació del nou mur d'escalada de velocitat finançat pels CSD, a la façana de la residència del CAR, es va posar en marxa a finals d'any. Aquesta nova infraestructura es suma a la sala interior d'escalada i al mur de dificultat exterior, millorant les condicions d'entrenament per als esportistes d'aquesta disciplina.



ALTRES MILLORES ESPORTIVES DESTACADES:



Nou tapís de lluita, amb les mateixes característiques que l'anterior, però millorant l'antilliscament dels esportistes.



Tarima de natació artística: amb les noves regles i normativa, s'ha instal·lat una nova tarima de 8 metres de llargada i 1 metre d'alçada per tal que les nostres nadadores puguin treballar la part d'entrada a l'aigua en les millors condicions possibles.



Matalassos gimnàstica artística femenina: es van adquirir diferents tipus de matalassos per a la sala de femenina artística amb el principal objectiu de facilitar cada un dels aparells i mantenir la seguretat de totes les nostres gimnastes.



Porteries de waterpolo: adquisició de 3 jocs de porteries homologades adaptades a les necessitats, especialment, de les categories absolutes de la selecció espanyola tant femenina com masculina.



Pentatló: adquisició i darrera millora de l'última fase de la cursa d'obstacles. d'aquesta manera aconseguim unes condicions similars a la competició per tal de que els esportistes puguin treballar-les i aconseguir els objectius marcats.



Sala d'esgrima: millora a nivell d'il·luminació amb la introducció de la tecnologia LED. Aprofitem aquesta millora per introduir un espai d'emmagatzematge de tot el material d'esgrima i la incorporació de miralls

ALTRES MILLORES MATERIALS

ECÒGRAF

El CAR de Sant Cugat continua reforçant el seu compromís amb l'excel·lència esportiva incorporant tecnologia mèdica d'última generació. La recent adquisició de l'ecògraf Canon Aplio 400 suposa un pas endavant en la qualitat de l'atenció als esportistes d'alt rendiment. Aquesta eina permet diagnòstics més precisos i intervencions més ràpides, aspectes clau en l'esport d'elit.

Aspectes claus a destacar:

- Millora el diagnòstic precoç de lesions musculars i tendinoses, clau per reduir temps de baixa.
- Permet un seguiment molt més precís de la recuperació i l'evolució dels esportistes d'alt rendiment.
- Ofereix imatges d'alta qualitat que faciliten decisions mèdiques ràpides i ben fonamentades.
- Optimitza el treball multidisciplinari entre metges, fisioterapeutes i preparadors físics, potenciant el rendiment esportiu.



R-FORCE

La incorporació del sistema RForce, pensat per treballar en condicions d'ingravidesa, reforça el paper innovador del departament de Fisioteràpia i amplia les possibilitats d'entrenament segur i eficient.

- El sistema permet realitzar exercicis en descàrrega, reduint l'impacte articular i facilitant la recuperació de lesions.
- Ofereix un control molt precís de la resistència i la càrrega, adaptant-se a cada fase del procés rehabilitador.
- Millora la qualitat del moviment i la reeducació neuromuscular en esportistes d'alt rendiment.
- Afavoreix una tornada progressiva i segura a l'entrenament específic, minimitzant el risc de recaigudes.



ALTRES MILLORES MATERIALS

PLATAFORMES VIBRATÒRIES

La incorporació de les plataformes vibratòries Viequipment al departament de Preparació Física amplia les possibilitats d'entrenament específic i optimitza la millora del rendiment i la prevenció de lesions. Aquesta tecnologia permet un treball més eficient, controlat i adaptat a les necessitats de l'esport d'elit, consolidant el centre com a referent en innovació esportiva.

La base científica de les plataformes vibratòries es fonamenta en la vibració mecànica de cos sencer, que genera una resposta muscular reflexa anomenada reflex d'estirament tònic. Aquest estímul provoca contraccions musculars ràpides i repetides, augmentant l'activació neuromuscular sense necessitat de grans càrregues externes. Diversos estudis han demostrat que aquest tipus d'entrenament pot millorar la força, la potència, l'estabilitat i la propiocepció, així com afavorir la circulació sanguínia i la recuperació. Per això, les plataformes vibratòries s'han consolidat com una eina útil tant en el rendiment esportiu com en la prevenció i rehabilitació de lesions.



OBRES DE MILLORA ENERGÈTICA MRR FONTS NEXT GENERATION

Durant tot l'any 2025 s'han dut a terme les obres de millora d'eficiència energètica MRR Fons Next Generation. Aquestes tenen com objectiu millorar el rendiment energètic del centre en un 30%. Les actuacions que s'han dut a terme són les següents:

1a- Actualització i millora de la instal·lació de climatització, i rehabilitació i millora de l'envolupant (coberta) de l'edifici central del CAR de Sant Cugat del Vallès amb un sistema ROOFTOP.

En aquesta proposta s'han substituït les màquines de climatització existents per unes tipus ROOFTOP, i s'ha millorat l'envolupant de l'edifici afegint aïllament i impermeabilitzant a la totalitat de les cobertes de les diferents volumetries que conformen l'Edifici Central.



1b- GEC-22364.1 Actualització de la instal·lació de climatització i millora de la coberta de l'Edifici Central amb sistema CENTRALITZAT

En aquesta proposta s'han substituït les màquines de climatització existents per unes tipus CENTRALITZAT, i s'ha millorat l'envolupant de l'edifici afegint aïllament i impermeabilitzant a la totalitat de les cobertes de les diferents volumetries que conformen l'Edifici Central.



2- GEC-22364.2 Actualització de la instal·lació de climatització i millora de la coberta de la Residència

En aquesta proposta s'han substituït les refredadores existents per una bomba de calor, i s'ha millorat l'envolupant de l'edifici afegint aïllament i impermeabilitzant a la totalitat de les cobertes de les diferents volumetries que conformen la Residència.



OBRES DE MILLORA ENERGÈTICA MRR FONS NEXT GENERATION

3- GEC-22364.3 Instal·lació de plaques fotovoltaïques a la coberta de l'Edifici Central

En aquesta proposta es proposa instal·lar 400 kWp de producció fotovoltaica en plaques disposades segons la fotografia annexa a la coberta de l'Edifici Central.



5- GEC-22364.5 Millora l'envolupant dels pavellons

En aquesta proposta es proposa la millora de la coberta dels pavellons mitjançant la substitució de les cobertes existents i a l'adició d'aïllament a les noves cobertes.



4- GEC-22364.4 Millora de la instal·lació de climatització dels Pavellons

En aquesta proposta es proposa la substitució del sistema de climatització dels pavellons, per 3 màquines tipus Rooftop, una per cada pavelló, que puguin actuar de manera independent.

Finançat per



Ciència, innovació i recerca aplicada a l'esport



DIGITALITZACIÓ DEL SECTOR DE L'ESPORT - FONS NEXT GENERATION

Durant l'any 2025 el Pla de Recuperació, Transformació i Resiliència, va otorgar al CAR una subvenció destinada a la Digitalització del Sector de l'Esport. Els projectes de digitalització que s'han dut a terme, són els següents:

Sistemes de projecció per a càmeres esportives per a: gimnàstica masculina, gimnàstica femenina, tennis de taula i escalada.

S'han instal·lat en diferents sales, pantalles professionals i sistemes de gestió de vídeo amb alt nivell d'interacció, que facilita l'ús en el dia a dia de l'entrenament.

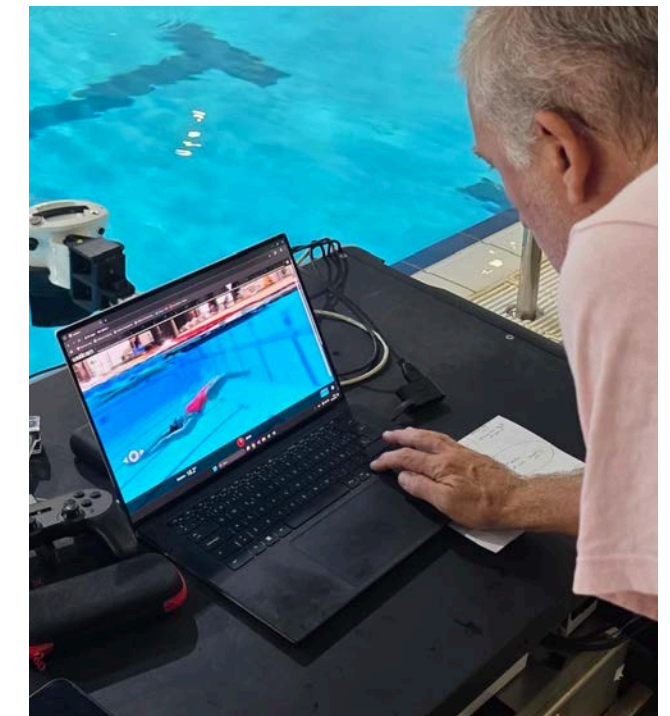
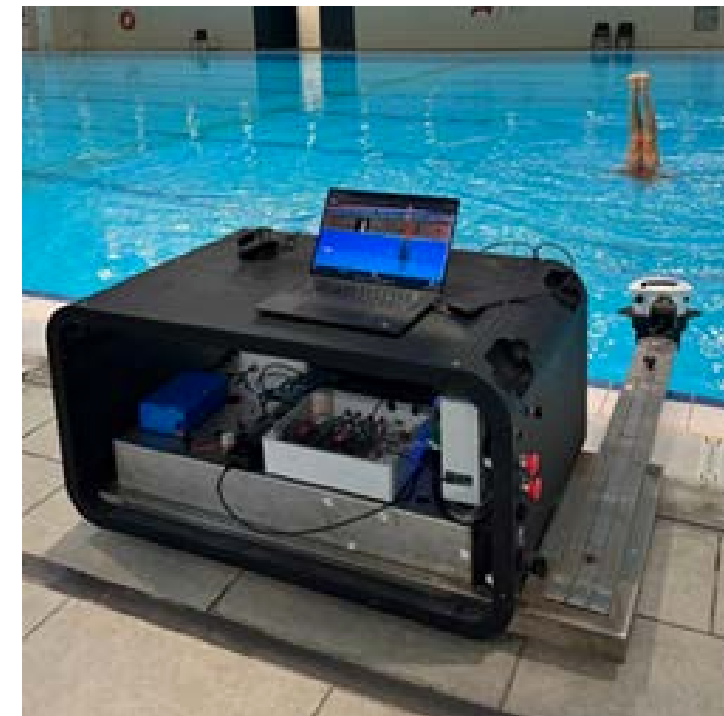
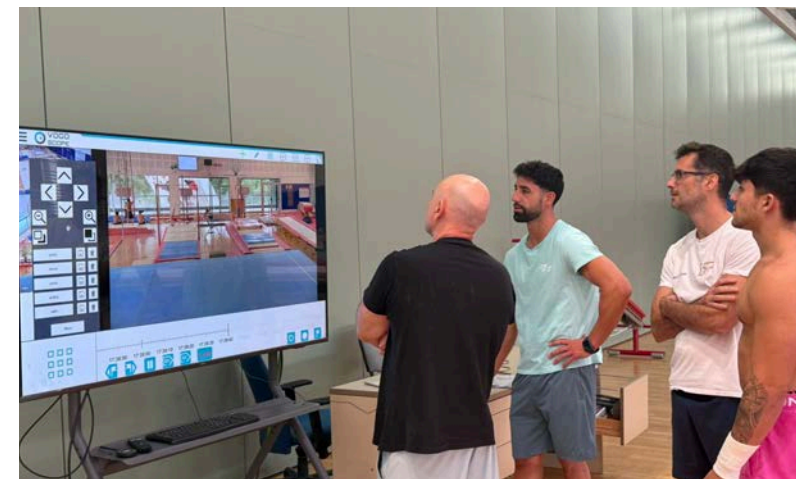
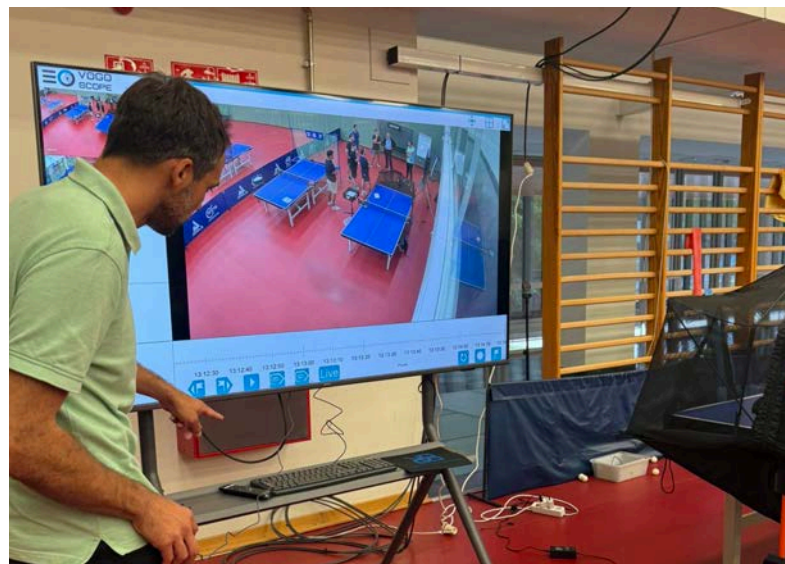
Els nous recursos ajuden a la revisió immediata dels continguts tècnics enregistrats durant les sessions, optimitzant els temps d'anàlisi i afavorint el procés d'aprenentatge en modalitats com la gimnàstica, el tennis taula, l'escalada, gimnàstica masculina i femenina.

TWINDOLLY

TwinDolly és un sistema d'enregistrament que capta la tècnica esportiva aquàtica amb dues càmeres, una sobre l'aigua i una sota, en un únic plànol de moviment.

L'eina incorpora motors i control digital per seguir el/la nedador/a amb més precisió i agilitat. També incorpora un sistema informàtic, que permet adaptacions de plànols sense manipular càmeres que inclou un angle frontal.

L'enregistrament digital es sincronitza amb la velocitat intracicle i pot enviar senyals d'àudio al nedador/a per optimitzar l'aprenentatge.



Finançat per



DIGITALITZACIÓ DEL SECTOR DE L'ESPORT - FONTS NEXT GENERATION

SISTEMA D'ANÀLISI 3D SENSE MARCADORS (MARKERLESS)

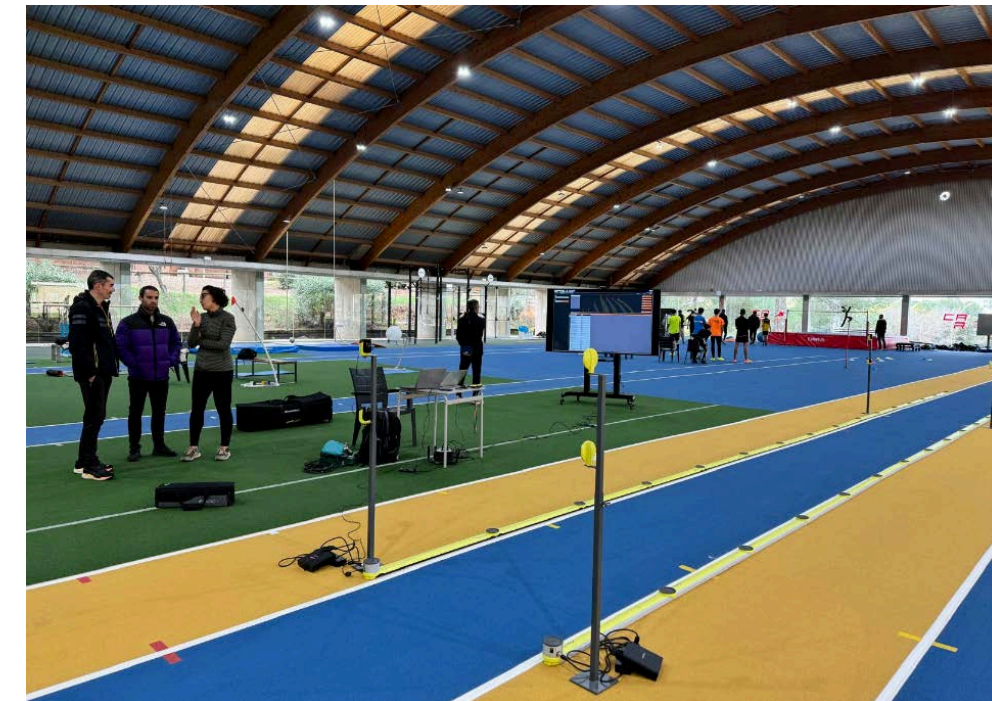
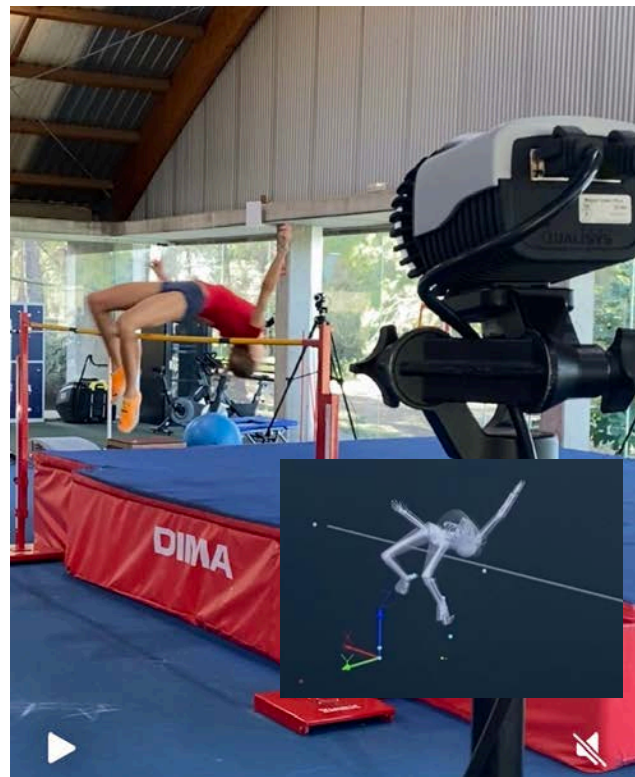
En l'última dècada, la visió artificial amb IA ha permès analitzar el moviment en 3D sense marcadors, amb una precisió ja validada científicament. Aquesta tecnologia facilita estudiar la tècnica dels esportistes directament en els seus espais d'entrenament, superant les limitacions dels sistemes tradicionals.

El CAR té una llarga trajectòria en anàlisi 3D, però els sistemes amb marcadors són lents, intrusius i sovint poc pràctics per als atletes. Adquirir un sistema markerless suposa un gran avenç: redueix temps de captura i processament i permet estudis biomecànics complets en entorns reals d'entrenament.

INFRAESTRUCTURA XARXA PACHMA

La digitalització de l'entrenament requereix una xarxa robusta, estable i escalable, capaç de transmetre grans volums de dades en temps real. Abans del projecte, la infraestructura existent no estava preparada per assumir aquest creixement, fet que podia limitar la implantació de noves tecnologies.

El projecte ha permès desplegar una arquitectura de xarxa d'altres prestacions que garanteix la continuïtat del servei, la seguretat i la qualitat de les comunicacions. Aquesta infraestructura, a més, té un impacte directe en la qualitat de l'entrenament, ja que fa possible l'ús real i continuat de les eines digitals i permet assolir els objectius previstos.



Finançat per

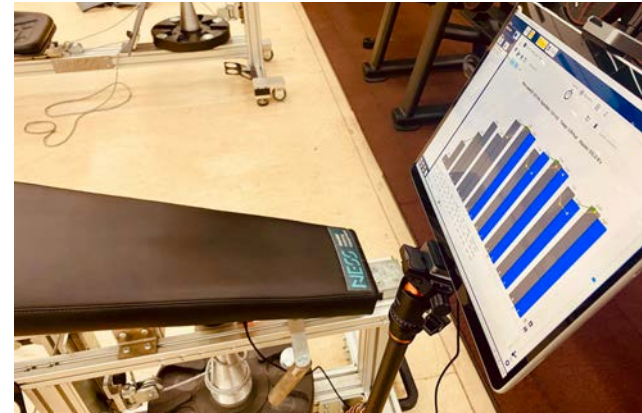


DIGITALITZACIÓ DEL SECTOR DE L'ESPORT - FONDS NEXT GENERATION

MÀQUINES DE TREBALL INERCIAL SENSORITZADES

La incorporació de màquines inercials sensoritzades modernitza l'entrenament de força al CAR, permetent una preparació física digitalitzada i basada en dades. Aquests dispositius mesuren en temps real força, potència, velocitat i asimetries, generant informació precisa per ajustar i optimitzar les càrregues d'entrenament.

La integració amb Chronojump crea un ecosistema complet d'anàlisi que automatitza processos, millora la traçabilitat i facilita la presa de decisions objectiva.



POLITGES PORTÀTILS MONITORITZADES

El Departament de Preparació Física del CAR impulsa una readaptació basada en dades, substituint criteris subjectius per monitorització digital en temps real. Les politges motoritzades VOLTRA-I permeten registrar força, potència i velocitat, ajustar la càrrega amb precisió i detectar desequilibris que poden derivar en lesions.

La seva connectivitat amb l'app Beyond+ assegura traçabilitat, històrics digitals i una millor coordinació entre professionals.

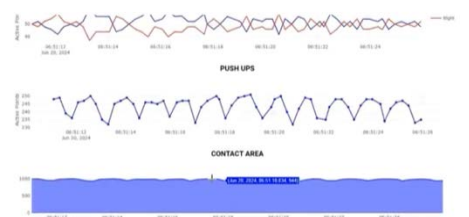
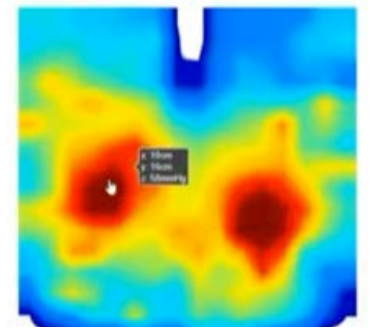
La seva adquisició és clau per modernitzar la prevenció i readaptació, superant les limitacions del material actual i alineant-se amb els objectius de digitalització del CAR.



SISTEMA DE PLATAFORMA DE PRESSIÓ.

El sistema Sensing Pressure Mat analitza la distribució de pressió i els patrons de moviment per millorar el rendiment i prevenir lesions. Mitjançant sensors flexibles d'alta resolució, capta dades dinàmiques i estàtiques en temps real i les envia a plataformes digitals. Permet avaluar simetries, força de trepitjada i desequilibris, així com monitoritzar processos de rehabilitació.

És una eina versàtil que facilita programes d'entrenament personalitzats basats en dades objectives del comportament biomecànic.



SISTEMA SENSORS WIMU MÉS SMART STATION

Els sensors inercials WIMU mesuren amb precisió moviment, càrrega i rendiment en temps real, aportant dades clau per optimitzar entrenaments i prevenir lesions. Integren múltiples tecnologies (acceleròmetres, giroscopis, GPS, baròmetres) i s'adapten a qualsevol disciplina esportiva, inclosa la rehabilitació. Permeten analitzar patrons de moviment, monitoritzar la fatiga i valorar la recuperació funcional dels esportistes.

La Smart Station facilita la gestió professional dels dispositius, accelerant la càrrega, sincronització i assignació de sensors abans de sessions i competicions.



Finançat per



PROJECTES DE RECERCA I PUBLICACIONS

Projectes de recerca i col·laboracions importants:

Durant aquest any 2025 el CAR ha portat a terme diversos projectes de recerca propis i ha col·laborat en altres, entre els quals val la pena destacar-ne els següents:

Projecte EUPHORIA Programa Erasmus+. Marc europeu per a la promoció de la salut mental a les organitzacions esportives d'elit. L'objectiu i la visió generals de l'actual projecte EUPHORIA és facilitar i optimitzar les intervencions de salut mental de l'entorn global a nivell mes (Institucions i Organismes) dins les organitzacions esportives d'elit i de desenvolupament del talent europees. Més concretament, dins del projecte actual desenvoluparem i provarem un marc integral de salut mental, que ofereix a les organitzacions esportives directrius i recursos concrets per dissenyar, lliurar i avaluar programes globals de salut mental.



Projecte I+D HENAC, Entornos Saludables a lo largo de la Carrera Deportiva.

L'objectiu general "analitzar el paper dels entorns en l'acompanyament al desenvolupament de carreres esportives saludables (cap a o) en l'alt rendiment esportiu" Participants: UAB, CAR, UCAM, INEF-UPM

SynchroProject: ciència i salut en la natació artística femenina

El CAR participa en el projecte RED SynchroProject II, liderat pel Dr. Xavier Iglesias (INEFC Barcelona), i que reuneix una xarxa d'expertesa per impulsar la recerca aplicada en natació artística femenina. Amb el suport del Consejo Superior de Deportes, el projecte avança cap a un coneixement més profund de la fisiologia, la tècnica i la salut de les esportistes d'elit.

Aquest projecte de recerca, finançat pel programa REDES del CSD, compta amb la participació de vuit universitats, les federacions de natació espanyola i catalana, i el CAR.



Biomecànica

- Projecte Innova Athletics, en col·laboració amb la RFEA, per la creació de la plataforma IA-Athletics de la RFEA, mitjançant l'anàlisi cinemàtica 2D i 3D d'atletes d'alt nivell.
- Análisis Biomecánico de Campeonato de España Absoluto Short Track (entrenadors RFEA, Gallur, 2025).
- Análisis Biomecánico de Campeonato de España Absoluto Aire Libre. (entrenadors RFEA, Tarragona, 2025)

PROJECTES DE RECERCA I PUBLICACIONS

Fisiologia

Col·laboració amb el CTTI i Logmeal en la creació i desenvolupament de l'eina d'avaluació nutricional dels hàbits alimentaris dels esportistes.

El sistema identifica automàticament els aliments que els esportistes tenen a la safata mitjançant un tòtem amb càmera instal·lat al menjador, classifica i registra la ingesta de manera immediata, sense que l'esportista hagi d'introduir dades manualment, permetent un control nutricional molt més precís, útil per optimitzar el rendiment, la recuperació i la planificació dietètica.

Aquest sistema, s'integra en el treball interdisciplinari del CAR, on nutricionistes, metges, fisiòlegs i tècnics utilitzen dades per personalitzar l'entrenament i la salut dels esportistes.



Tesis Doctorals :

Natàlia Rovira, "Lesions esportives i factors de risc clau en la gimnàstica de trampolí d'alt rendiment" Qualificació d'Excellent Cum Laude. Directora de tesi dra. Montserrat Bellver.

Susana Regüela Saez Membre de tribunal de les tesis:

- Marina Garcia Solà, Dones esportistes, carrera dual i professionalització: de la invisibilitat cap a models situats, 23 juliol 2025, Universitat Autònoma de Barcelona
- Ana Merayo García, Intervención en sueño en un club multideportivo profesional, 1 juliol 2025, Universitat Autònoma de Barcelona

PROJECTES DE RECERCA I PUBLICACIONS

Publicacions

- Bertran-Gracia, L., Devoto, M., Torregrossa, M., Ramis, Y., Jordana, A., Zamora-Solé, R. i Regüela, S. (2025, 21 de febrer). Cultivant la Salut Mental: disseny i implementació d'una formació sobre la salut mental a l'entorn d'un Centre d'Alt Rendiment. A l'Institut de Recerca de l'Esport de la Universitat Autònoma de Barcelona (org.), Jornades per a Joves Investigadores en Ciències de l'Esport, Barcelona, Espanya.
- Borrueco, M., Perez-Rivasés, A., Pons, J., Regüela, S., & Torregrossa, M. (2025). Spanish Female Student-Athletes' Perception of Key Competencies for Successful Dual Career Adjustment. In *Culture and Inclusion in Sport and Physical Activity* (pp. 148-166). Routledge.
- Devoto, M., Bertran-Gracia, L., Torregrossa, M. y Regüela, S. (2025, 21 de febrero). Abriendo los ojos: Explorando la salud mental en organizaciones deportivas de alto rendimiento en Cataluña. [comunicación oral] En Institut de Recerca de l'Esport de la Universitat Autònoma de Barcelona (Org.), Jornadas para Jóvenes Investigadores en Ciencias del Deporte, Barcelona, España.
- Devoto, M., Spolverato, L., Bertran-Gracia, L., Kinnafick, F.-E., Kenttä, G., Kegelaers, J., Jordana, A., Ruffault, A., Raedts, E., Regüela, S., & Torregrossa, M. (2025). The mountaineering expedition as a mental health support metaphor for European high-performance athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*. Advance online publication.
- Ramis, Y., Borrueco, M., Regüela, S., López de Subijana, C., & Torregrossa, M. (2025). Tomorrow never knows: Tracking irrational beliefs, perfectionism and mental health across the junior-to-senior transition. Poster presentat al XVI World Congress of Sport Psychology a Hong Kong. Desembre, 2025.

Psicologia

- Segura Bernal, J., Vives-Ribó, J., Miralbell Costa, M., Ger Cabero, S., & Andrés Valle, A. (2025). Competencias parentales, nivel de práctica deportiva y sentido de la vida en deportistas jóvenes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 25(1), 46–65.

Medicina

- Ana Torres Dos Ramos, Montse Bellver, Laura Esquius, Iván Martínez Pastor, Antonia Barea Montes, Ana Andrés *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2025-12-31 . Prevalence of physically active females at risk for the female athlete triad in Spain.

Biomecànica

- García-López, J., Ferrer-Roca, V., & Floría, P. (2025). The effect of changes in saddle height on coordination and its variability during pedalling cycle. *Sports Biomechanics*, 24(2), 277–290.



Activitat institucional



VISITES PERSONALITATS I DELEGACIONS

Durant aquest any 2025, el CAR ha rebut la visita de nombroses personalitats i delegacions, reforçant les relacions institucionals i consolidant el seu paper com a referent esportiu internacional. A continuació, es detallen les visites més destacades:

- 7 març. Visita COE i RFEN. Alejandro Blanco i Fernando Carpena
- 24 març. Visita Director General Mossos d'Esquadra, Josep Lluís Trapero, durant les proves físiques d'accés al cos
- 4 abril. Visita CCE, ICAEN i CSD. Arquitectes i responsables d'obres de les tres entitats, donat que tant al CAR com en aquestes entitats s'estaven fent obres de millora de l'eficiència energètica
- 7 abril. Visita de l'alcalde de Molins de Rei, Xavi Paz, a la selecció masculina de waterpolo
- 5 juny. Visita d'una delegació de Navarra i el País Basc, a través del Grupo Avilés de Medicina del Deporte, per conèixer especialment el funcionament de la Unitat de ciències, Medicina i Tecnologia del CAR, i veure també les noves instal·lacions esportives, com ara el pavelló d'atletisme.
- 21 juliol. Visita de la Comissió d'Esports del Parlament de Catalunya, amb membres de diferents partits. Els acompanya el Secretari General del Departament d'Esports.



- 18 setembre. Visita Consejo Superior de Deportes. President, José Manuel Rodríguez Uribes. L'acompanyen el Conseller d'Esports, Berni Álvarez, i el Secretari General del Departament d'Esports, Abel Garcia. Visiten les instal·lacions esportives i saluden els esportistes i entrenadors dels diferents grups.
- 29 setembre. Visita del Presidente del Gobierno d'Espanya, Pedro Sánchez; el President de la Generalitat de Catalunya, Salvador Illa; la Ministra d'Educació, Formació professional i Esports, Pilar Alegria; i el delegat del Gobierno a Barcelona, Carlos Prieto. L'objectiu de la visita és trobar-se amb les dues seleccions absolutes de waterpolo, així com la de natació artística, i felicitar-les pels èxits esportius assolits.



- 7 novembre 2025. Visita del diputat de VOX, Alberto Tarrades, membre de la Comissió d'Esports del Parlament de Catalunya
- 12 desembre 2025. Visita de l'ex-waterpolista Felipe Perrone juntament amb Farida Idriss, representant de World Aquatics per Àfrica.

El Conseller visita el CAR després de l'apagada.

El conseller Berni Álvarez va visitar el centre el dimarts 29 d'abril arran de l'apagada elèctrica del dia anterior, que va afectar tot el territori. Durant la visita, va agrair la coordinació immediata entre la direcció, l'equip tècnic i el personal de serveis, així com l'actitud responsable dels esportistes.

Per minimitzar riscos, es van suspendre els entrenaments, es van desconnectar les màquines i es van mantenir les classes de l'institut dins de les possibilitats, facilitant també la sortida dels alumnes.

A més, el CAR va acollir esportistes no residents en situació de vulnerabilitat, organitzant un sopar conjunt i oferint espais per passar la nit. La tiradora Helena Arias va col·laborar en les tasques de coordinació, especialment amb els més joves.

Álvarez va destacar la bona coordinació, la qualitat humana del personal i la capacitat de resposta del centre davant l'emergència, que es va gestionar amb eficiència i responsabilitat.



ACTES DESTACATS

Jornada Salut mental i esport de competició.

El Centre d'Alt Rendiment (CAR) va acollir el 19 de març la jornada Salut mental i esport de competició. Trencant estigmes i fomentant el benestar, promoguda pel Departament d'Esports de la Generalitat amb la participació de l'Institut de Recerca en l'Esport de la Universitat Autònoma de Barcelona.

La jornada va posar l'accent en la necessitat d'abordar la salut mental en l'esport des d'una perspectiva holística i preventiva. En el primer bloc es va analitzar el concepte de salut mental en l'àmbit competitiu, la relació entre benestar, estrès i trastorns mentals, així com la seva prevalença en esportistes i entrenadors.

El segon bloc es va centrar en la creació d'entorns segurs i en la prevenció del malestar, destacant la importància del suport especialitzat, la detecció precoç i l'acompanyament psicològic en l'alt rendiment. La jornada va concloure amb una taula rodona amb esportistes i tècnics que va evidenciar la necessitat d'un canvi cultural per normalitzar l'atenció a la salut mental en l'esport.

També es va posar en valor la recerca longitudinal impulsada durant més de deu anys pel CAR i el Grup de Recerca en Psicologia de l'Esport de la UAB, així com el paper que tindrà la salut mental en la futura Llei de l'Esport i l'Activitat Física de Catalunya.



Jornada de l'alt rendiment a l'empresa.

El CAR va acollir el passat cinc de maig una jornada d'inspiració i lideratge, amb el títol "De l'alt rendiment a l'empresa, on esportistes d'elit i empreses van explorar com els valors de l'esport poden ser claus per a l'èxit empresarial.

La jornada, que celebrava el desè aniversari del projecte CAR'Speakers, va comptar amb la participació d'exesportistes d'elit com Miki Delàs, qui va remarcar que "el veritable líder no és qui busca ser el millor del seu equip, sinó qui fa que el seu equip sigui el millor". Carla Casals, exnedadora paralímpica, també va destacar el poder transformador dels valors de l'esport, com la disciplina i el treball en equip.

La taula rodona, va reunir professionals de Synergie i Idilia Foods, així com esportistes i exesportistes d'alt nivell com Txell Mas, Ramon Alegre i Sarai Gascón, compartint experiències sobre com aplicar l'alt rendiment esportiu al món corporatiu.

En el tancament, el secretari general de l'Esport, Abel Garcia, va exposar casos d'èxit on l'esport ha estat clau en la transformació empresarial, destacant la importància de la carrera dual i la formació continuada. La jornada, organitzada pel Departament d'Atenció a l'Esportista (DAE), va finalitzar amb una sessió de networking, creant un espai ideal per a l'intercanvi de contactes i noves oportunitats laborals i empresarials.



Pel **Departament d'Atenció a l'Esportista (DAE)** l'any 2025 ha estat un any especialment significatiu, marcat pel caràcter commemoratiu dels **20 anys de trajectòria del servei i dels 10 anys del projecte CAR'Speakers**. Un any per mirar enrere, posar en valor el camí recorregut i, alhora, projectar el futur amb responsabilitat, il·lusió i compromís amb els esportistes.

Ha estat un any intens, amb un increment molt notable del nombre d'esportistes atesos, que consolida el DAE com un servei de referència dins l'acompanyament integral a la carrera esportiva. Aquest augment posa de manifest la confiança dels esportistes en el servei i la necessitat creixent de suport en moments clau com la transició acadèmica, la recerca de feina i la retirada esportiva.

En total, s'han atès 779 esportistes, dels quals 385 són dones i 394 homes, unes xifres que reflecteixen tant l'abast del servei com el seu impacte creixent en el conjunt del col·lectiu esportiu. D'aquests, 27 es troben en procés de retirada esportiva, evidenciant la importància d'acompanyar aquesta etapa clau de la trajectòria esportiva.

El Programa CAR'Speakers, en el seu desè aniversari, també s'ha consolidat com una iniciativa de gran impacte social, educatiu i empresarial, ampliant el seu abast a empreses, centres educatius i entorns de reinserció social.



Formació obligatòria i post-obligatòria al CAR

El CAR considera la formació acadèmica i humana, de cada persona, igual o més important que la formació esportiva. Amb això com una prioritat, el CAR facilita als esportistes tota l'ajuda necessària per al seu desenvolupament complet.

Durant el curs 2024/2025, els esportistes que van cursar estudis d'ESO i Batxillerat a l'IES CAR van ser un total de 209 alumnes. Pel que fa a l'ESO, es van distribuir en 5 alumnes a 1r curs, 13 a 2n, 44 a 3r i 47 a 4t. En relació amb el Batxillerat, 55 alumnes van cursar 1r i 45 alumnes 2n.

Acte d'inici de temporada i homenatge als esportistes més destacats de la temporada 2024/2025

El 12 de novembre, es va celebrar l'acte d'inici de la temporada 2025/26 amb una jornada marcada pels reconeixements als èxits esportius assolits durant el curs 2024/25. L'acte va ser presidit pel conseller d'Esports, Berni Álvarez, i va comptar amb la presència del secretari general d'Esports, Abel Garcia, i del director del CAR, Ramon Terrassa.

Durant la cerimònia es van homenatjar esportistes i entrenadors pels resultats destacats en competicions internacionals com Jocs Olímpics i Paralímpics, campionats mundials i europeus. Es van lliurar medalles a representants de disciplines com natació, motociclisme, atletisme, halterofília, golf, tir olímpic, pentatló modern i triatló, entre d'altres.

També es van distingir diversos equips i seleccions, com les seleccions absoluta i s16 de waterpolo femení, la selecció absoluta masculina de waterpolo i l'equip de natació artística. En l'àmbit individual, es van reconèixer èxits com els de la saltadora Ona Bonet, la campiona del món de trial Berta Abellán, els nedadors paralímpics Núria Marquès, Oscar Salguero i Mahamadou Dambelleh, l'atleta Josué Canales, així com els pilots Ramon Godina i Brian Uriarte, entre altres esportistes destacats.



En un dels moments més emotius, l'entrenador de la selecció masculina de waterpolo, David Martín, i Berta Abellán van oferir discursos inspiradors com a referents del Centre i de l'esport català. Com a gest simbòlic, el conseller va lliurar a Berta Abellán un gran certificat de beca que representava els 390 esportistes becats aquesta temporada al CAR.

La cloenda va anar a càrrec del conseller, que va reafirmar el compromís de la Generalitat amb el desenvolupament de l'esport català i va posar en valor la tasca del CAR en la millora del rendiment esportiu.

La jornada va concloure amb el descobriment de noves fotografies al Hall of Fame del Centre, amb esportistes olímpics i paralímpics destacats com Emma Feliu i Miguel Luque, així com les seleccions de waterpolo femení i natació artística.

Presentació dels dos projectes d'IA que s'estan duent a terme al CAR: nutrició i trampolí.

El Govern va presentar, el passat 15 de desembre, el llançament de dues iniciatives d'intel·ligència artificial (IA) al CAR, per millorar el rendiment esportiu i el seguiment nutricional. Aquestes iniciatives formen part del programa GovTech Catalunya, impulsat pel Govern per fomentar la transformació digital i la innovació en el sector públic.

El conseller d'Esports, Berni Álvarez, el secretari general de Telecomunicacions i Transformació Digital, Albert Tort, i el secretari general d'Esports, Abel Garcia, van ser els encarregats de presentar als mitjans de comunicació aquestes noves eines per promoure la transformació digital i l'ús de noves tecnologies.

El primer projecte és un assistent nutricional basat en IA, que automatitza el seguiment dels àpats dels esportistes d'elit. Fins ara els esportistes del CAR havien de portar un registre manual de la seva dieta. Amb la nova eina, a través d'una càmera instal·lada al menjador, s'escanegen les safates dels esportistes per identificar els aliments i enregistrar-los de manera automàtica. Aquest sistema optimitza temps i minimitza errors, a més de permetre als nutricionistes dedicar més temps a l'acompanyament personalitzat de l'esportista.

El segon projecte presentat és un jutge virtual dissenyat per analitzar l'execució dels salts de gimnàstica trampolí. El sistema fa servir càmeres i IA per analitzar els moviments dels atletes durant els salts i proporcionar indicadors objectius en temps reals.

Així, els esportistes poden consultar de manera immediata els resultats de cada salt, comparar-los amb els anterior i identificar les àrees de millora.

Actualment, el sistema pot mesurar l'alçada i la durada del salt, així com el punt de contacte amb el llit elàstic. Es preveu que, en el futur, pugui valorar aspectes més complexos com el nombre de girs o la posició del cos.



Lliurament de certificat de beques temporada 2025/2026

Durant el novembre i el desembre es va fer lliurament de beques de la temporada 2025/2026, per part del Conseller d'Esports, Berni Álvarez i el secretari general d'Esports, Abel Garcia.

Aquests certificats acrediten oficialment el tipus i valor de la beca concedida a cada esportista, en un acte de caràcter intern ja celebrat en anteriors ocasions, amb la participació i suport de la Conselleria d'Esports de la Generalitat.



Commemoració dels 20 anys del Projecte inclusiu Hockey+

El 27 de novembre es va presentar al CAR la nova selecció catalana del Projecte Hockey+, un projecte que celebra el seu retorn després de vint anys d'història i que obre la porta a la competició internacional amb un enfocament inclusiu.

Durant la presentació, també es va donar a conèixer el primer reglament d'hoquei accessible cognitivament, un pas important en la inclusió i autonomia de tots els jugadors i jugadores.

Jornades "Obrim el CAR"

Tal com es va fer l'any 2024, aquest any, dins de l'àmbit ESPORTCAT, destaca el projecte "Obrim el CAR". Aquesta iniciativa té com a objectiu donar a conèixer el Centre d'Alt Rendiment (CAR), un espai on es prepara l'elit esportiva catalana.

Durant l'any, es va organitzar una jornada adreçada a nens i nenes, oferint-los l'oportunitat de passar un dia al CAR, viure l'experiència de la preparació esportiva d'alt nivell i compartir moments amb els esportistes que entrenen al centre. Les jornades van ser:

- Obrim el CAR: Natació curses. 22 de març

XERRADES I ACTIVITATS

No podem oblidar que una de les finalitats del CAR és la prestació de serveis vinculats a la creació del coneixement, el desenvolupament i la formació en ciències, disciplines i matèries aplicades a l'esport d'alt rendiment. En aquest sentit, s'han organitzat l'any 2025, una sèrie de xerrades per famílies, dels esportistes matriculats a l'ESO i el Batxillerat del CAR:

- Departament de Psicologia Esportiva; L'afrontament de la doble exigència Estudis/Esport
- Departament de Nutrició: Energia, Salut i Rendiment
- Departament de Medicina; com treballem
- Departament d'Atenció a l'Esportista: Transició a la Universitat i els programes de Tutories Universitàries

Aquest any 2025 també s'ha creat un grup de seguiment de la temporada amb les famílies delegades de l'ESO i el Batxillerat, que coordina la responsable de la Unitat d'Acompanyament a la Carrera Esportiva.

Els objectius de treball són:

- Millora de la comunicació i resolució de problemes, un canal directe amb les famílies permet detectar i resoldre necessitats logístiques, acadèmiques o esportives amb més agilitat. Això evita malentesos i redueix temps de resposta, afavorint un entorn més organitzat i eficient.
- Implicació activa de les famílies en el desenvolupament integral de l'esportista, La coordinació fomenta que les famílies participin en el procés formatiu i esportiu, reforçant valors com la responsabilitat, la disciplina i la motivació.
- Col·laboració en la formació i benestar dels esportistes, el centre pot compartir informació sobre formacions, hàbits saludables, gestió emocional i altres recursos que complementin la preparació esportiva i acadèmica. Això crea una xarxa de suport que beneficia el rendiment i el benestar global dels joves.

Es realitzen 4 trobades anuals i seguiment a través d'un grup de WhatsApp.

Departament de Tutoria aquest 2025 volem destacar les següents intervencions amb els esportistes interns:

- Intervenció educativa sobre l'ús responsable de les TIC.

Després de detectar un ús intensiu de plataformes digitals, es van impulsar actuacions per fomentar hàbits saludables i garantir el descans, amb implicació de les famílies en l'acompanyament digital. També es va dur a terme una activitat educativa per reforçar la consciència sobre aquest ús entre els/les esportistes.

- Impuls del suport acadèmic per a esportistes.

Des del centre es treballa per apropar als/les esportistes l'espai de suport acadèmic, com una oportunitat amb l'objectiu de potenciar hàbits d'estudi i facilitar la compaginació amb l'activitat esportiva. El darrer curs, l'aprofitament d'aquest, en termes d'assistència, va créixer de manera significativa.

Projecció internacional i relacions estratègiques





ASPC XIV Fòrum Internacional sobre Esport d'Alt Rendiment - Hèlsinki 2025

El XIV Fòrum Internacional de l'ASPC es va celebrar a Hèlsinki (Finlàndia) del 29 de setembre al 3 d'octubre de 2025, sent la primera vegada que un Fòrum Internacional de l'ASPC tenia lloc a la regió nòrdica. El Fòrum va ser organitzat pel Centre Nacional Olímpic d'Alt Rendiment Urhea (NOTC) Hèlsinki, en col·laboració amb el Three Campuses Sport Institute, amb el suport del Comitè Olímpic Finès, el Ministeri d'Educació i Cultura i la Ciutat d'Hèlsinki.

Sota el lema "Una perspectiva nòrdica sobre l'esport d'alt rendiment", el Fòrum va posar en valor principis profundament arrelats en la cultura esportiva nòrdica, com ara la cooperació, la sostenibilitat, el benestar de l'esportista i la bona governança.

L'esdeveniment va reunir 445 participants de 36 països i 177 organitzacions, consolidant el paper de l'ASPC com a plataforma global de diàleg i col·laboració en l'àmbit de l'esport d'elit i d'alt rendiment.



Visita de representants de gestió esportiva d'Irlanda

El passat 16 d'octubre de 2025 el CAR va rebre la visita d'una delegació de responsables de gestió esportiva d'Irlanda, que van voler conèixer el nostre Centre per poder traslladar el nostre model al seu Centre d'alt rendiment.

La delegació, interessada especialment pel model de gestió del CAR i per la diversificació de serveis, va poder visitar les instal·lacions esportives i trobar-se amb el Secretari General de l'Esport, Abel Garcia, el director del CAR, Ramon Terrassa, i Pep Escoda, Cap de la Unitat d'Internacional i nou negoci i Secretari de l'ASPC.



Talent Identification Congress (INSEP – París, 26-27 novembre 2025)

Els dies 26 i 27 de novembre de 2025, l'INSEP (Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance) de París va organitzar el Talent Identification Congress, una trobada internacional dedicada a l'anàlisi de models, metodologies i experiències en identificació i desenvolupament de talent esportiu.

El Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat (CAR) va ser convidat a presentar-hi el seu model esportiu i educatiu, així com projectes específics relacionats amb el desenvolupament de talents i la carrera dual.

La participació del CAR es va articular a través de dues contribucions principals:

1. Presentació institucional del model CAR i exposició d'un cas real de carrera dual amb l'experiència de la nedadora artística Paula Ramírez, medallista olímpica.
2. Presentació del projecte estratègic de desenvolupament del waterpolo català, elaborat per Nani Guiu, que no va poder ser present físicament i fou exposat pel Josep Escoda.



Congrés APOGESD 2025 – Vilamoura (Portugal)

Els dies 11 i 12 de desembre de 2025, el Centre d'Alt Rendiment (CAR) de Sant Cugat va participar al Congrés APOGESD, organitzat per l'Associação Portuguesa de Gestão do Desporto a Vilamoura (Portugal). El CAR hi fou present mitjançant el Sr. Josep Escoda, responsable de Relacions Internacionals i Nous Desenvolupaments, convidat pel Comitè Organitzador en qualitat de ponent internacional.

La presència del CAR al congrés va tenir com a finalitat:

- Difondre el model esportiu i tecnològic del centre en l'àmbit internacional.
- Posicionar el CAR com a referent en innovació aplicada al rendiment esportiu.
- Reforçar les relacions amb organismes portuguesos de gestió esportiva.
- Promoure iniciatives de cooperació en el marc de la xarxa ASPC.



Visita del Centre d'entrenament de Vorarlberg, Àustria, al CAR

Representants del Centre d'Entrenament de Vorarlberg, a Àustria, van visitar el Centre amb l'objectiu de fomentar la col·laboració i l'intercanvi d'experiències en matèria d'alt rendiment esportiu i entrenament.

La visita va comptar amb la presència de Teresa Müllebner, entrenadora del Youth Performance Center i co-líder del projecte "Female Athlete", així com d'Antje Peuckert, experta en ciència de l'esport i entrenament. Durant la seva estada al CAR, es van portar a terme un total de sis tallers de la mà de professionals de la Federació Espanyola de Natació, entrenadors, esportistes i exesportistes olímpics.

Aquests tallers van permetre l'intercanvi de coneixements i estratègies innovadores per millorar l'entrenament dels esportistes d'alt rendiment, amb un enfocament especial en el desenvolupament de les dones esportistes. Entre els ponents dels tallers es van trobar noms destacats com Andrea Fuentes, Víctor Cano, Guillem Villa, Mati Ortiz i Paula Ramírez.



ALTRES VISITES INTERNACIONALS DESTACADES

- Visita d'una delegació del **Comitè Olímpic d'Iraq**, encapçalada pel secretari general, Haitham Abdulhameed. La gestió de la visita la va fer el nou CEO del Comitè Iraquià, Ignasi Fàbregues, ex-esportista del CAR. El país del golf pèrsic està definit la seva política esportiva.
- Visita d'una delegació del **Consolat General de Xina a Barcelona**. Visiten la selecció xinesa de salts de longitud i triple (atletisme), que estava fent una concentració al CAR.
- **Comitè Olímpic i Esports Guatemala.**
- **Esports Filipines.**
- Directius de **l'INSEP**, encapçalats pel seu director, Fabien Canu.
- **Comitè Paralímpic de Ghana.** Foster Kwarteng, membre del comitè Paralímpic i president de Ghana Para Athletics Association, per a conèixer els serveis del CAR i les possibilitats de fer estades amb atletes paralímpics d'aquest país.
- Visita de l'ex-waterpolista Felipe Perrone juntament amb Farida Idriss, representant de **World Aquatics per Àfrica.**
- **Slava Kuzmenko Kyrgyzstan Nat. TC**
- **Antonietta Riffo Xile**
- **Wake Forest University**
- **Fabian Quesada ADESP**
- **Rita Juntunen**
- **Florida University**
- **ELEIKO Sponsor ASPC**
- **API USA Academic Prog.**
- **ELEIKO Hamstad**

CURSOS INTERNACIONALS D'ENTRENADORS DE SOLIDARITAT OLÍMPICA

Des del 1998, el CAR de Sant Cugat i l'Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC) de Barcelona han estat designats pel Comitè Olímpic Internacional com a centres de referència per a la formació d'entrenadors beneficiaris dels programes de Solidaritat Olímpica. Aquest any s'han dut a terme dues edicions, el curs 47 presencial i el curs 48 en línia.

Curs 47 Presencial & Curs 48 Online



	Curs 47 Presencial (Gener – Març)	Curs 48 en Línia (Noy – Des)
Alumnes Totals	27	29
Homes	17	17
Dones	10	12
Número de Països	18	18
Països Representats	Argentina, Bolívia, Brasil, Xile, Colòmbia, Costa Rica, Cuba, Equador, El Salvador, Guinea Equatorial, Guatemala, Hondures, Nicaragua, Panamà, Perú, Portugal, República Dominicana, Veneçuela	Angola, Argentina, Bolívia, Brasil, Xile, Colòmbia, Costa Rica, Cuba, Equador, El Salvador, Guinea Equatorial, Guatemala, Mèxic, Panamà, Paraguai, Portugal, República Dominicana, Veneçuela

Comunicació, marca i visibilitat del CAR



ÚS DE LES INSTAL·LACIONS DEL CAR

L'ús de les instal·lacions del CAR no és exclusivament esportiu. Des de la Unitat de Relacions Internacionals i Nous Desenvolupaments es promou també la seva utilització per part d'agències de publicitat, escoles de negocis i empreses, tant per a rodatges com per a l'organització d'esdeveniments corporatius o formacions.

Durant aquest 2025 s'han dut a terme:

16 ESDEVENIMENTS


10 FORMACIONS

5 RODATGES








COMUNICACIÓ (IMPACTE MEDIÀ TIC)

TOTAL D'APARICIONS A MITJANS DE COMUNICACIÓ

	<p>Premsa diària: 147 notícies. Mitjans digitals: 53 notícies.</p>
---	---


CREIXEMENT DIGITAL EN XARXES SOCIALS:

	 <p>+ 12.578 seguidors + 4.000.000 visualitzacions + 47.500 interaccions amb seguidors</p>
	 <p>+ 8.800 seguidors + 2.300 impresions + 70.500 abast potencial</p>
	 <p>+ 2.024 seguidors + 380 aparicions + 2.433 visualitzacions de perfil</p>
	 <p>+ 448 seguidors + 88.991 visualitzacions + 1400 interaccions</p>

ESPORTS AMB MÉS REPERCUSSIÓ

	<p>Waterpolo: 28 notícies. Natació artística: 24 notícies. Natació: 29 notícies. Atletisme: 21 notícies.</p>
---	---

COL·LABORACIONS I PUBLICACIONS:

	<p>Publicacions compartides: l'eina de col·laboració d'Instagram principalment amb @esportcat i amb federacions específiques/esportistes</p> <p>Etiquetes: interacció amb els esportistes residents. Publiquem vídeos d'entrenaments reals generant un flux de contingut orgànic molt alt.</p>
--	--

WEB DEL CAR DE SANT CUGAT

	<p>Visites al lloc web: 23.000 visites a l'any segons Piwik Pro</p>
---	--

CAMPANYES

	<p>Campanya LA28: s'ha encès oficialment cap al pròxim cycle olímpic #FromCARtoLA28. Amb la mirada posada en els JJOO/JJPP de LA 2028, dona visibilitat a l'esforç diari, la disciplina i l'excel·lència dels esportistes que es preparen en les nostres instal·lacions.</p> <p>Canals Estratègia en Xarxes Socials: contingut exclusiu en Instagram i altres plataformes, es mostrarà el "darrere d'escena" dels entrenaments, històries de superació i l'evolució dels nostres atletes en la seva ruta cap a la cita olímpica.</p> <p>Gràfica Publicitària: La campanya es recolza en una potent identitat visual que serà present en suports físics i digitals, combinant l'essència tècnica del CAR amb l'esperit innovador i ambició que caracteritza el camí cap a 2028.</p>
---	---

Compromís social, sostenibilitat i valors

Reponsabilitat social corporativa



LA FUNDACIÓ ASPACE CATALUNYA, CELEBRA EL DIA MUNDIAL DE LA PARÀLISI CEREBRAL AL CAR

La Fundació Aspace Catalunya, la selecció espanyola de natació artística i el C.N.Kallipolis van celebrar el passat 18 d'octubre, al CAR, el Dia Mundial de la Paràlisi Cerebral. Emoció, talent i compromís social van omplir la piscina de natació artística, en un acte que va unir la Fundació Aspace Catalunya i la selecció de natació artística per commemorar el Dia Mundial de la Paràlisi Cerebral, sota el lema "Una aliança històrica per viure sense límits".



L'esdeveniment va simbolitzar la connexió entre l'excel·lència esportiva i la força de la diversitat humana, convertint-se en un homenatge a la inclusió, la superació i el treball en equip. En una coreografia conjunta entre sis persones usuàries d'Aspace Catalunya i les nedadores de l'equip de natació artística i del Club Kallipolis, es va desenvolupar una actuació plena de sensibilitat i inspiració.

XERRADES A CENTRES PENITENCIARIS - CAR'SPEAKERS

Des de fa dos anys, el CAR de Sant Cugat col·labora amb el Departament de Justícia, Drets i Memòria a través del programa Car'Speakers. Aquesta iniciativa permet que els esportistes olímpics i paralímpics comparteixin amb la societat els aprenentatges adquirits durant la seva trajectòria esportiva. Amb aquest programa, el CAR també contribueix a la reinserció de les persones privades de llibertat, oferint-los una perspectiva motivadora a través de l'esport. Aquesta col·laboració reafirma el compromís del CAR amb la inclusió i la reinserció social a través de l'esport.

Xerrada de salut mental amb Berta Ferreras i Laura Ester. Esports i valors. De l'entrenament a la vida, els valors de l'esport per la vida diària

El 18 de febrer, la nedadora olímpica Berta Ferreras va oferir una xerrada sobre salut mental i valors esportius al centre penitenciari Brians 1, amb la col·laboració del Departament de Justícia. Sota el títol "De l'entrenament a la vida", va destacar com valors com el treball en equip, la resiliència i la humilitat, apresos a l'esport, són clau per afrontar reptes personals i socials, especialment en un entorn com el penitenciari.

Xerrada de CAR'Speakers al Penitenciari Quatre Camins.

El 19 de juny es va celebrar una xerrada del programa CAR'Speakers al Centre Penitenciari Quatre Camins amb el taekwondista Ramon Ruiz. L'activitat va permetre als interns conèixer de primera mà l'esforç i les vivències de l'esport d'alt nivell, utilitzant l'esport com a eina de benestar, transformació i reinserció social.



CA
AR



CENTRE D'ALT
RENDIMENT

