

STAGE 2019 - INFORMACIÓ PER A FAMÍLIES

1 ARRIBADA

No quedarem a la casa de colònies "EL PINATAR", sinó que ens trobarem a la pista poliesportiva de Gualba a les 18:00. Està Carrer Eugeni d'Ors S/N (Gualba)

1. A la C-35, direcció Girona, agafem la sortida cap a Gualba
2. Una vegada entrem a Gualba seguim tot recte fins que arribem a la Plaça Joan Ragué, la plaça del poble.
3. Allà trencarem a la dreta just després de creuar la plaça. Seguim recte i ja ens trobarem la pista poliesportiva coberta de Gualba.

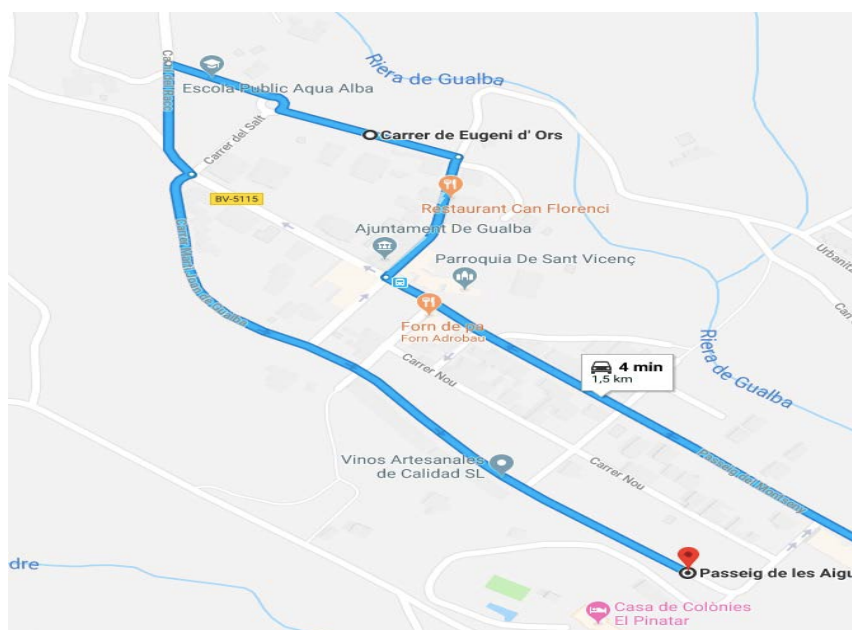
2 HORARI

DIVENDRES

18:00 Arribada a la pista de Gualba

Poc a poc, els participants de l'Stage aniran arribant a la pista poliesportiva de Gualba. En aquest moment, **no haurem de descarregar les maletes**. Simplement, deixem els jugadors/es, ens despedim d'ells i els familiars encara NO descarreguen l'equipatge.

Els jugadors faran un joc pel poble de Gualba, abans d'arribar a la casa de colònies. Aquest joc tindrà una durada aproximada d'una hora. Les famílies, una vegada hagin deixat els nens, **hauran de portar l'equipatge** al Carrer Martí Joan de Gualba. Hauran de pujar les maletes fins al punt esmentat, perquè els jugadors/es se les trobin quan arribin. **No es pot pujar amb el cotxe a la casa.**



El joc començarà a les 18:15, així que a aquesta hora, hem de comptar amb tots els participants de l'Stage preparats per començar. **IMPORTANT: La indumentària del primer dia serà la samarreta d'escalfament (la que porta el nom del jugador/a) i els pantalons vermells de partit.** En cas de no tenir-ne encara, podeu portar roba còmoda. Els participants aniran en grups, tenint com a responsable un entrenador/a del club major d'edat.

19:30 Ceremònia de benvinguda

Aquest any, el punt d'interès de l'Stage és el Mundial de Bàsquet. Cada grup representarà una selecció del Mundial. A la cerimònia de benvinguda s'hauran de presentar en societat.

20:00 SOPAR

21:30 Inici "Senior Night"

Les jugadores del Senior faràn un entrenament al Pinatar. Els jugadors podran veure 20' d'entrenament del primer equip femení, i en acabat farem jocs i competicions conjuntament amb ells.

23:00 Dutxa + organització de les habitacions

23:45 Llum apagada

DISSABTE

07:30 Entrenament voluntari

Els jugadors/es en edat Infantil/Cadet/Junior, tindran la opció de millorar la seva tècnica individual amb una sessió matinal. El dia abans a la nit, es podran inscriure a aquestes sessions. Seran poc exigents a nivell de ritme, però amb l'objectiu d'una millora del joc des del punt de vista analític. També hi haurà una part d'anàlisi, ja que estudiarem els moviments d'estrelles d'NBA, ACB i WNBA.

08:00 Petits i no assistents al voluntari es desperten

08:30 Esmorzar

09:00 Warm up

Aquest any, tots els participants de l'Stage escalfarem conjuntament mitjançant una rutina d'activació

09:30 Entrenament i piscina

Els entrenaments constaran de 75 minuts de pista. Els grups de treball seran adaptats segons els participants de cada categoria. Si hi ha un equip amb molt pocs jugadors inscrits de la mateixa edat i gènere, es distribuiran. Tot i això, intentarem conservar els equips habituals d'aquesta temporada.



13:00 Reunió explicativa activitats dissabte

Durant tot el dissabte treballarem les diferents activitats en grups que combinen diferents edats i gèneres. La reunió informativa servirà per informar sobre els grups i les activitats proposades.

13:00 Dinar

14:30 Descans a habitació

16:15 El MegaConcurs Es tractarà d'un concurs interactiu amb preguntes sobre el bàsquet en general, el club i jugadors/es famosos. Treballarem en grups heterogenis.

17:00 Sessió entrenament tarda + jocs de coneixença Tindrem sessions de 60' de pista, i 60' de dinàmiques de coneixença amb el mateix grup de treball

18:45 Competició 5x5 Dues competicions diferents: Minibàsquet i cistella gran. Partits de 20' amb barreja de jugadors de diferents categories, i entrenadors escollits pels jugadors a cada un dels equips.

19:45 Stretching

Estiraments específics de descàrrega a nivell grupal. Per evitar sobrecàrregues ocasionades per la gran quantitat de càrrega física que suposa l'Stage, dedicarem una estona als estiraments.

20:00 Sopar

22:15 Joc de nit (per dins d'instal·lacions del Pinatar)

23:30 Dutxa

00:00 Llum apagada

DIUMENGE

07:30 Entrenament voluntari

08:00 Petits i no assistents al voluntari es desperten

08:30 Esmorzar

09:00 Warm up

09:30 Entrenament i piscina

12:00 Recollir habitacions

12:30 Fase Final 5x5

13:00 Final de l'Stage i recollida dels participants

INFORMACIÓ PER A LA RECOLLIDA DELS PARTICIPANTS:

A partir de les 12:30 del migdia de diumenge 22, els familiars podran anar entrant a les instal·lacions del Pinatar.

De totes maneres, s'estaran disputant els partits de Fase Final de 5x5, així que agraïrem que continguéssiu un moment les abraçades i els petons fins que el partit hagi finalitzat. Ho diem més que res per no alterar el funcionament de la programació, i no col·lapsar la pista de joc.

Tots els jugadors/es jugaran partit de Fase Final. No es disputarà només final, sinó que totes les pistes estaran ocupades i amb la pilota en joc.

L'hora de recollida dels jugadors serà entre les 12:50 i les 13:00

No es podrà pujar fins al Pinatar amb cap tipus de vehicle. Els haurem d'aparcar a baix, i recórrer els 200m fins al Pinatar a peu. D'aquesta manera no col·lapsarem les instal·lacions i evitarem qualsevol tipus d'incident.

3 EQUIPATGE NECESSARI PER A L'ESTADA

Recomanem portar 3 motxilles:

- 1 bossa d'esport per facilitar els desplaçaments a dutxa i pista d'entrenament
- 1 motxilla petita o bossa de tirants pel joc de pistes (primer dia arribada)
- 1 maleta on posar tot l'equipatge dels 3 dies d'Stage (que es quedarà a l'habitació)

Entrenaments:

- 2 equipacions completes de bàsquet (pantalons i samarreta). Les farem servir pels entrenaments.
- 2 samarretes d'entrenament reversibles del CB Sant Celoni (vermella i negra). En cas de no tenir-ne, portar una samarreta negra i una altra de vermella, o simplement dues de colors diferents. Les farem servir per les competicions. Vermells vs. Negres
- Bambes de bàsquet i mitjons
- Una cantimplora amb el nom visible
- Calçat de descans: crocs o xancles pels àpats (després de dutxa)
- **PROHIBIT portar equipació de partit (samarreta, roba d'escalfament i pantalons). Si es perd o es trenca, no la tindrem per començar la competició regular.**

Dutxa:

- Tovallola de dutxa
- Necesser amb sabó i esponja
- Xancletes de dutxa
- Respall i pasta de dents
- Estris per a lentilles (en cas de portar-ne, comunicar-ho a la organització divendres)

Pluja (pronòstic de pluges durant una bona part del cap de setmana)

- 1 impermeable
- 1 paraigua

Jocs de nit:

- Llanterna

Carrer:

- 3/4 samarretes de màniga curta
- 2 pantalons curts (recomanem portar molta roba de bàsquet perquè és còmode i ens pot servir tant per entrenar com per anar de carrer)
- 1 pantaló llarg/texà
- 1 pantaló llarg de xandall
- 1/2 jaquetes/dessuadores
- Un parell de bambes còmodes (que no siguin les de bàsquet)
- 1 abric
- Roba interior

Piscina

- Tovallola de piscina
- Banyador
- Ulleres de piscina (optatiu)

Material per a habitació:

- Podem portar sac de dormir (més pràctic) o llençol, cobrellit i manta (més comoditat). Ho deixem a les vostres mans.
- Bossa per a roba bruta
- Un llibre de lectura. No prohibirem els mòbils ni cap aparell electrònic, però en cas de pèrdua no ens en farem responsables. A partir d'una hora establerta estarà prohibit l'ús de qualsevol aparell electrònic.

Documentació:

- No és necessària cap documentació, ja que els tràmits ja s'haurien d'haver fet durant la inscripció que vàreu dur a terme abans de l'Stage.

(Si creieu que ens hem deixat alguna cosa, comenteu-ho tan aviat com sigui possible a la organització, no ho dubteu)

4 NORMATIVA DE L'STAGE

Distingirem entre **PERSONALS, TÈCNIQUES i DESQÜALIFICANTS**, com si d'un partit de bàsquet es tractés. Si es cometen **5 personals o 2 tècniques o 1 desqüalficant, el jugador/a haurà d'abandonar l'stage.**

Els familiars hauran de recollir el penalitzat posant-se d'acord amb l'organització.

En el moment de l'abandonament de l'stage, es durà a terme una reunió informativa per explicar els detalls de l'expulsió, conjuntament amb familiars i el jugador/a afectat/da.

No es recuperarà l'import d'inscripció en cas d'expulsió.

FALTA PERSONAL

- No seguir les indicacions d'entrenador o organització
- Arribar més de 5 minuts tard a entrenaments, àpats...
- Dutxar-se lent (més de 4 minuts dins de la dutxa)
- Problemes de comportament durant els àpats

FALTA TÈCNICA

- Separar-se del grup sense permís
- Fer servir el telèfon mòbil en estones de prohibició
- Sabotejar de forma premeditada alguna activitat programada per l'organització
- Faltar el respecte a companys d'equip o entrenadors
- Fer enfadar a jugadors/es de menys edat. **Hem de donar exemple!**
- Estar despert, molestar, fer soroll o no deixar dormir amb el llum apagat
- Menjar durant la nit

DESQÜALIFICANT

- Canviar d'habitació durant la nit
- Generar alguna mena de desperfecte voluntari a les instal·lacions
- Sortir dels límits del recinte establerts per l'organització
- Consumir o portar alguna substància prohibida (alcohol, tabac...)
- Agredir algun membre del grup d'entrenament, entrenador o participant. Física o psicològicament.
- **MOLT IMPORTANT: Queda totalment PROHIBIT penjar a xarxes socials qualsevol imatge, video o contingut durant les estones de prohibició d'aparells electrònics. També queda prohibit penjar qualsevol contingut a xarxes sense permís o consentiment de la persona que apareix al video. Si ens arriba per algun mitjà que s'ha infringit aquesta norma, també és desqüalficació directa.**

Dins de l'organització de l'stage, un comitè sancionador s'encarregarà d'estudiar i catalogar infraccions no incloses en aquesta normativa. Acceptant la normativa, s'accepta també les decisions futures d'aquest comitè.

5 DISTRIBUCIÓ PER GRUPS DE TREBALL

Finalment, som un total de 104 inscrits, que ens repartirem en els següents grups de treball:

1. JUNIOR FEMENÍ (2002 i 2004)

Responsable: Victor Guerra

2. CADET MASC (2004 i 2005)

Responsable: Jordi Ródenas

3. CADET FEMENÍ (2005 i 2006)

Responsable: Eric Losilla

4. INFANTIL MASCULÍ (2006)

Responsable: Eric Bacardí

5. PRE-INFANTIL FEMENÍ (2007)

Responsable: Quique Montserrat

6. PRE-INFANTIL MASCULÍ (2007)

Responsable: Blai Pacho

7. MINI FEMENÍ 08 (2008)

Responsable: Marta Garcia

8. MINI MASCULÍ (2008)

Responsable: Genís Bellvehí

9. MINI FEMENÍ 09 (2009)

Responsable: Abril Amadó

10. PRE-MINI MASCULÍ (2010-11)

Responsable: Mariona Arredondo

11. PRE-MINI FEMENÍ (2010-11)

Responsable: Aina Prat i Laura Barjuan

A part dels responsables d'equip ja esmentats, comptem amb els **organitzadors** del campus:

- Dèlia Blasco (Responsable de Junta Directiva)
- Pere Purrà (Direcció de l'Stage)
- Biel Colominas (Coordinació CBSC i telèfon de referència emergències Stage)

6 ACTUACIÓ EN CAS D'EMERGÈNCIA

GRAU 1:

En el cas que es produeixi alguna petita rascada, caiguda o ferida durant l'estada, es procedirà a fer una cura de primers auxilis a la mateixa casa de colònies, sense fer visita a cap clínica, hospital o CAP. Tenim monitors amb nocions en Primers Auxilis, la casa disposa de servei d'infermeria, i durant el dissabte disposarem de servei de fisioteràpia a la mateixa casa.

GRAU 2:

En el cas que es produeixi alguna lesió durant l'entrenament o competició, que impedeixi que el jugador/a pugui continuar jugant a bàsquet, però en cap cas sigui una lesió molt greu, s'avisarà a la família perquè el/la reculli. A partir d'aquí, seguirem el mateix procediment que duem a terme davant de lesions en partits i entrenaments: demanarem hora d'urgència a una clínica d'*Allianz* (mútua Federació Catalana de Bàsquet) que procedirà a donar el diagnòstic de la lesió. Estem parlant d'esguinços, lesions als dits, contusions amb traus...

GRAU 3:

En el cas que algun participant a l'stage pateixi algun tipus de lesió greu, infecció o reacció al·lèrgica de qualsevol tipus, es trucarà a l'ambulància perquè sigui evacuat de forma immediata. Ens posarem en contacte amb la família seguidament.

7 COMUNICACIONS

Si voleu estar informats en tot moment del que passa a l'stage, ho podeu fer de diferents formes:

- **via Facebook:** a la pàgina oficial del club: **Club Bàsquet Sant Celoni**
- **via Instagram:** **@cbstceloni**
- **via Twitter:** **@cbstceloni**
- **via Whatsapp:** es crearà un grup amb tots els familiars (donarem informacions importants com les comunicacions d'activació del pla d'actuació per pluges, o simplement anirem informant del que anem fent. Si us plau, es tracta d'un canal unidireccional, és a dir, intentem no respondre a cada missatge que es pengi al grup. No resoldrem dubtes individuals pel grup de Whatsapp).

Per qualsevol dubte que es pugui generar abans o durant l'stage, el podeu resoldre mitjançant trucada o Whatsapp a aquest número:

- **620 927 656 (Pere)**

També podeu contactar amb en Biel Colominas (coordinador) a aquest telèfon:

- **678 269 220 (Biel)**

8 MUNDIAL DE BÀSQUET

Aquesta edició de l'Stage, anirà molt relacionada amb el Mundial de Bàsquet que s'ha celebrat a Xina aquestes últimes setmanes.

Des dels jocs d'arribada, fins a les competicions de 3x3 i 5x5, giraran entorn del punt d'interès del passat Mundial de bàsquet.