



Programa Detecció i Perfeccionament

OBJECTIUS:

- Volem fer un bon seguiment per tal de fer la millor detecció dels jugadors/es en categoria mini de primer i segon any, de present però especialment de futur, d'arreu de Catalunya.
- Volem que els/les nens/es compaginin en tot moment els estudis i el bàsquet. Aquest ha de ser el complement ideal per a la formació integral del nen/a.
- La persona ha d'estar sempre per davant del/la jugador/a. Hem de formar, per tant, en primer lloc persones. No ens complau la idea de treballar amb bons jugadors/es que no siguin millors persones.
- Volem oferir als/les jugadors/es un treball tècnic seriós i de qualitat amb entrenadors de nivell, que pugui complementar la tasca que fan en els seus Clubs o Escoles.
- Volem ajudar a que els/les jugadors/es aprenguin a cooperar i respectar als/les altres i les seves opinions, així com les regles.
- Volem ajudar a adquirir tot un seguit d'hàbits esportius que afavoreixin un estil de vida saludable i contribueixin a adquirir una bona educació esportiva.
- Volem que els/les jugadors/es es relacionin amb nous/ves companys/es en l'entorn esportiu que facin noves amistats i que entenguin la idea del treball en equip.
- Hem de voler i saber aprendre. Escoltar, raonar, participar, practicar fort i sobre tot, gaudir i passar-s'ho bé.



Programa Detecció i Perfeccionament

NORMES BÀSIQUES PER ALS/LES JUGADORS/ES

ELS ENTRENAMENTS:

- Cal ser puntual als entrenaments, les Trobades i qualsevol altra activitat en la que participem. L'hora fixada d'inici de l'activitat és l'hora en la que hem de començar l'entrenament i hem d'estar tots/es a la pista degudament preparats/des i equipats/des.
- En cas de no poder assistir als entrenaments i/o Trobades, s'ha de comunicar a l'entrenador/a.
- Cal respectar-ho tot i a tothom. Els/les entrenadors/es, els/les companys/es de Centre, els/les responsables de les instal·lacions, les pròpies instal·lacions i el material que utilitzem en els entrenaments.
- Durant tot el temps destinat a l'entrenament estarem atents/es a les explicacions que ens doni el/la Cap de Centre o bé els/les seus/ves ajudants. Cal sempre prestar molta atenció i no distreure's.
- És obligatori l'ús de les samarretes reversibles donades en la primera Trobada, en tots els entrenaments dels Centres.
- En cap cas ens podem absentar, de l'entrenament sinó és amb el permís explícit de l'entrenador/a.
- Durant l'entrenament, si no és per una causa de força major i que compti amb l'autorització de l'entrenador/a, no parlarem amb cap persona aliena a l'equip. Sempre ens esperarem fins la finalització.
- A l'hora d'escalfar i estirar ho farem sempre tot el grup junt.
- Cal fer els estiraments amb la màxima cura. Els estiraments són molt importants i beneficiosos. A més a més és important conèixer bé el nostre cos i saber quins múscles estem estirant en cada exercici.
- Podrem anar a hidratar-nos, beure aigua, quan l'entrenador/a ens ho indiqui.



Programa Detecció i Perfeccionament

- No està permès l'ús d'arracades, rellotges, polseres, cadenes, anells o qualsevol altre objecte amb els quals ens puguem fer mal o puguem fer mal als companys durant l'entrenament.
- Durant l'entrenament, sempre que l'entrenador/a sol·liciti la presència dels/les jugadors/es aquests/es aniran corrent fins al lloc indicat.
- Cal dutxar-se després de cada entrenament i partit. A la vegada cal vetllar per tal de mantenir els vestidors nets.
- És aconsellable portar per als entrenaments un calçat d'esport diferent del que s'utilitza per anar pel carrer.
- És molt important abans de cada entrenament i cada partit, col·locar-nos correctament els mitjons, procurant que no facin arrugues, i lligar-se correctament les sabatilles esportives. En cap cas podem posar-nos i treure'ns les sabatilles sense descordar.
- Cal, per sobre de tot, GAUDIR DEL BÀSQUET (ENTRENAMENTS, TROBADES I CAMPUS).



Programa Detecció i Perfeccionament

LES TROBADES:

- És obligatori en totes les Trobades l'ús de les samarretes reversibles que es donen en la primera Trobada.
- Mentre estem jugant, en cap cas ens podem absentar, de la banqueta, sinó és amb el permís explícit de l'entrenador/a, ni podem anar a parlar amb gent del públic. Sempre ens esperarem fins la finalització.
- Durant els partits de les Trobades, si estem a la banqueta, estarem atents/es al joc dels/les nostres companys/es i a les instruccions que ens puguin donar els/les nostres entrenadors/es. En cap cas les instruccions vindran donades des de la grada. A més a més, no parlarem amb cap persona que no pertanyi al nostre grup de treball (jugadors/es, entrenadors).
- A l'hora d'escalfar i estirar ho farem sempre tot el grup junt.
- No està permès l'ús d'arracades, rellotges, polseres, cadenes o qualsevol altre objecte que pugui ocasionar dany durant els partits de les Trobades.
- Les decisions dels àrbitres seran sempre acceptades com a definitives. Per tant, evitarem parlar amb ells, i en cap cas les discutirem.
- Els partits de les Trobades seran sense marcador. En cap cas ens interessin els resultats dels diferents partits que juguem a les Trobades.
- Queda totalment prohibit anar a la taula d'anotadors durant els partits de les Trobades.
- Les Trobades ens serveixen per valorar l'evolució del nostre treball en els entrenaments i avaluar l'estadi aconseguit en relació als objectius del PDP.



Programa Detecció i Perfeccionament

- El nostre és un esport d'equip, per aquest motiu totes les situacions que puguin afavorir aquesta idea seran òptimes. En els partits de les Trobades cal:
 - sortir tots/es junts/es a la pista.
 - escalfar i estirar junts/es.
 - col·locar les nostres mans juntament amb les del/la nostre/a entrenador/a després d'haver-nos donat instruccions.
 - Al inici de cada partit, els 5 jugadors de cada equip que surtin a pista, saludaran als jugadors de l'altre equip i als àrbitres.
 - Al finalitzar el partit, tots els jugadors saludaran als jugadors de l'altre equip.

ELS CAMPUS:

- Ens permeten continuar el treball de tot l'any en un format concentrat. Segurament podrem incidir molt més en el treball durant el Campus que en tota la temporada.
- Aquesta és una activitat exclusiva per als/les participants en el PDP.



Programa Detecció i Perfeccionament

CONSELLS BÀSICS PER A LES MARES I PARES

ELS ENTRENAMENTS:

- Cal procurar que els/les seus/ves fills/es assisteixin a tots els entrenaments.
- És important assistir a les reunions de les activitats del/la seu/va fill/a.
- És important avisar amb temps l'entrenador/a en cas que el/la seu/va fill/a no pugui anar als entrenaments.
- No parlar amb el/la propi/a fill/a ni amb els/les jugadors/es ni amb l'entrenador/a durant l'entrenament. L'entrenador/a és el/la màxim/a responsable del grup dins de la pista. Per tant cal respectar el seu treball i sempre esperar que acabi.

LES TROBADES:

- Cal procurar que els seus fills/es assisteixin a totes les Trobades i a la vegada, sempre que sigui possible, cal assistir a les Trobades del seu fill/a.
- És important avisar amb temps l'entrenador/a en cas que el seu fill/a no pugui assistir a alguna de les Trobades.
- Les Trobades no són Competitives, no hi ha marcador. Per tant evitarem estar pendents del resultat.
- Cal tenir respecte a l'entrenador/a, als/les jugadors/es del propi equip, als equips contraris, als/les àrbitres i al públic.
- Durant els partits de les Trobades no parlarem amb el/la nostre/a fill/a ni amb els/les altres jugadors/es ni amb l'entrenador/a. L'entrenador/a és el/la màxim/a responsable del grup dins de la pista. Per tant cal respectar el seu treball i sempre esperar que acabi.