

# GUIA DEL JUGADOR



CLUB BÀSQUET MONTPEDRÓS


Avinguda dels Països Catalans 1-3, Santa Coloma de Cervelló

## Índex

Organització de l'entitat.....	2
Àrees de treball.....	3
Instal·lacions .....	4
Pavelló Poliesportiu Municipal .....	4
Escola Pla de les Vinyes .....	4
Inscripcions i tràmits.....	5
Quotes.....	5
Organització esportiva.....	6
Aspectes generals.....	6
Comunicació interna.....	6
Horaris .....	7
Lesions i accidents .....	8
Roba esportiva del club .....	10
Equipacions de partit.....	10
Segones equipacions.....	10
Codi de vestimenta per jugadors.....	11


## Organització de l'entitat

La Junta Directiva del club està formada per 8 persones les quals queden adscrites a una àrea de treball. Totes aquestes persones desenvolupen la seva tasca de manera completament voluntària amb l'objectiu que els tècnics esportius s'hagin de centrar exclusivament en la seva tasca d'entrenadors dels seus equips.




**Ferran Martínez**

- President
- Coord. general i competicions



**Rafa Aguiló**

- Vicepresident
- Àrea de comunicació




**Nicolás Rubio**

- Tresorer
- Àrea d'economia




**Sheila Batlle**

- Secretaria
- Àrea de Secretaria i atenció




**Marina Rubio**

- Vocal
- Àrea de material




**Adri Murciano**

- Vocal
- Àrea social i d'esdeveniments



**Sergi Padrino**

- Vocal
- Àrea de comunicació



**Kaleu Damacena**

- Vocal
- Àrea social i d'esdeveniments

## Àrees de treball

Com hem explicat anteriorment existeixen un conjunt d'àrees dins del club, cadascuna amb unes funcionalitats concretes.



## Instal·lacions

Les activitats habituals (entrenaments i partits) del club es duen a terme al Pavelló Poliesportiu Municipal i a l'Escola Pla de les Vinyes.

En tractar-se de dos instal·lacions de naturalesa diferent hi ha tot un seguit de normatives a tenir en compte segons on es desenvolupi l'activitat.

### Pavelló Poliesportiu Municipal

La instal·lació disposa d'un total de 4 vestuaris (2 masculins i 2 femenins) que es comparteixen amb d'altres entitats. És per això que el club no es pot fer responsable de cap objecte que es deixi als vestuaris durant els entrenaments. Per evitar pèrdues la instal·lació disposa de taquilles al passadís d'accés a pista que poden ser compartides entre tots els components d'un mateix equip.

L'accés al nivell de pistes i vestuaris (Planta 0) està permès exclusivament a jugadors i entrenadors durant la seva franja d'entrenament o partit. Per tant, pares, mares o acompanyants no poden accedir a la planta 0 del Pavelló.

Fins a la categoria de Mini (inclosa), són els entrenadors els encarregats de recollir els jugadors a la planta 1. Per tant només podran accedir a pista acompanyats dels seus responsables. En cas d'arribar tard s'han de posar en contacte amb els seus entrenadors que els indicaran com procedir.

En cas de pèrdua o oblit de qualsevol pertinença s'ha de contactar amb la consergeria de la instal·lació.

### Escola Pla de les Vinyes

La instal·lació disposa d'un total de 2 vestuaris (1 masculí i 1 femení). En aquest cas, quan es desenvolupen les nostres activitats només es comparteix instal·lació amb d'altres equips del club. Per tant, els jugadors poden deixar les seves pertinences als vestuaris.

En aquest cas, l'accés a la instal·lació està limitat a jugadors i entrenadors. Així doncs, són els entrenadors qui obren les portes de la instal·lació i les tanquen un cop tots els jugadors hi ha accedit. En cas d'arribar tard s'han de posar en contacte amb els seus entrenadors que els indicaran com procedir.



## Inscripcions i tràmits

El club ofereix un espai físic d'atenció a tots els jugadors i familiars. El podeu trobar obert tots els divendres de 6 a 8 de la tarda a la Planta 2 del Pavelló Poliesportiu. Paral·lelament també disposeu d'un formulari de contacte a la nostra web i un correu d'atenció:

- [secretaria@cbmontpedros.org](mailto:secretaria@cbmontpedros.org)

Agraïrem que tots els dubtes que no siguin d'àmbit esportiu els canalitzeu a través d'aquestes opcions. Us recordem que la Junta Directiva treballa sense remuneració i no està les 24h del dia disponible per atendre possibles problemes, per tant fer servir els canals indicats ens facilita la tasca per atendre-us millor.

Tots els jugadors disposen del seu usuari i contrasenya a la intranet del club. En cas d'oblidar l'usuari o la contrasenya es pot recuperar amb el correu electrònic amb el qual us va registrar des de la pàgina de login de la intranet. És des d'allà on es fan tots els tràmits i gestions amb el club. És obligatori haver completat la inscripció per poder participar en les activitats, donat que en cas contrari no es tramitarà cap llicència i per tant no es disposarà d'assegurança esportiva.

Disposeu d'un manual d'usuari per familiaritzar-vos amb l'eina:

- [Manual d'Usuari](#)

## Quotes

Totes les quotes es cobren a través de la domiciliació, al compte corrent indicat al perfil de l'intranet. Podeu consultar quin dia se us cobraran les quotes al menú Quotes -> Les meves Quotes. En cas que tingueu problemes perquè us efectuem un cobrament, poseu-vos en contacte amb Secretaria per tenir-ho en compte. En cas contrari, us haureu de fer càrrec de les despeses bancàries que es derivin del retorn del càrrec bancari.



## Organització esportiva

El Director Tècnic és l'encarregat d'elaborar la línia esportiva de l'entitat. Això inclou: elements a treballar per etapes, metodologia de treball, estil de joc o objectius a assolir. A més a més, s'encarrega, entre d'altres, del seguiment del treball realitzat pels equips i l'atenció a les famílies i jugadors. D'ell en depenen la totalitat dels entrenadors que formen part del club.



# Xavier Paredes

• Director Tècnic

## Aspectes generals

Per duu a terme la pràctica esportiva es necessari disposar com a mínim de roba esportiva i calçat adequat pel bàsquet així com evitar joieria, rellotges i qualsevol objecte que pugui ser font d'accidents.

Un cop acabada la pràctica esportiva, des del club recomanem que tots els jugadors es dutxin a les instal·lacions. Entenem que aquest és un element molt important a l'hora d'establir vincles entre els jugadors, a part de tots els elements higiènics que representa. Per tot això, des de tots els estaments del club animem i encoratgem a tots els jugadors que es dutxin al Pavelló o a l'Escola Pla de les Vinyes un cop acabada la pràctica esportiva.

Per optimitzar el temps d'entrenament recomanem que tots els jugadors duguin la seva pròpia ampolla d'aigua. D'aquesta manera es redueix el temps d'aturada durant les sessions. En aquest cas, i sobretot pels jugadors més petits, demanem que les ampolles tinguin un dosificador per així evitar que l'aigua pugui caure sobre la pista per descuit amb tots els problemes que comporta d'haver d'assecar-la.

## Comunicació interna

La via principal de comunicació dins de cada equip és a través del grup de whatsapp de l'equip. En aquest grup hi han de ser presents jugadors (o pares/mares de jugadors en cas dels més petits) i els entrenadors. S'utilitza per difondre missatges que arribin a través del club o per resoldre dubtes que afectin a l'equip.

Si no esteu dins del grup, contacteu amb el vostre entrenador.

**Recordeu:** El whatsapp és una eina per resoldre dubtes breus o rebre missatges informatius. No l'utilitzem per tractar temes importants o converses que és millor mantenir-les en persona.

Els entrenadors de cada equip estan a la vostra disposició per ajudar-vos en qualsevol aspecte relacionat amb la pràctica esportiva però tenen un coneixement limitat dels aspectes organitzatius del club. Així doncs, per qualsevol dubte referent a inscripcions, material o similars us heu de dirigir a la secretaria del club.



D'altra banda, i malgrat que el director tècnic està present a les instal·lacions la majoria d'hores quan es duu a terme l'activitat esportiva, no sempre està disponible per atendre o resoldre dubtes. És per això que ofereix una franja horària d'atenció a les famílies un divendres de cada dos, de 5 a 6 de la tarda. En cas de voler-ne fer ús s'ha de fer una sol·licitud a:

- [secretaria@cbmontpedros.org](mailto:secretaria@cbmontpedros.org)
- Indiqueu: Jugador, equip i motiu de la reunió

## Horaris

Cada equip té els seus horaris d'entrenament i partits assignats que poden ser al Pavelló Poliesportiu o a l'Escola Pla de les Vinyes. Els dies d'entrenament s'ha d'estar 10 mins abans de l'hora d'inici de l'entrenament. Pel que fa als partits s'ha d'estar a la instal·lació on es jugui com a mínim 45 mins abans de l'hora marcada d'inici.



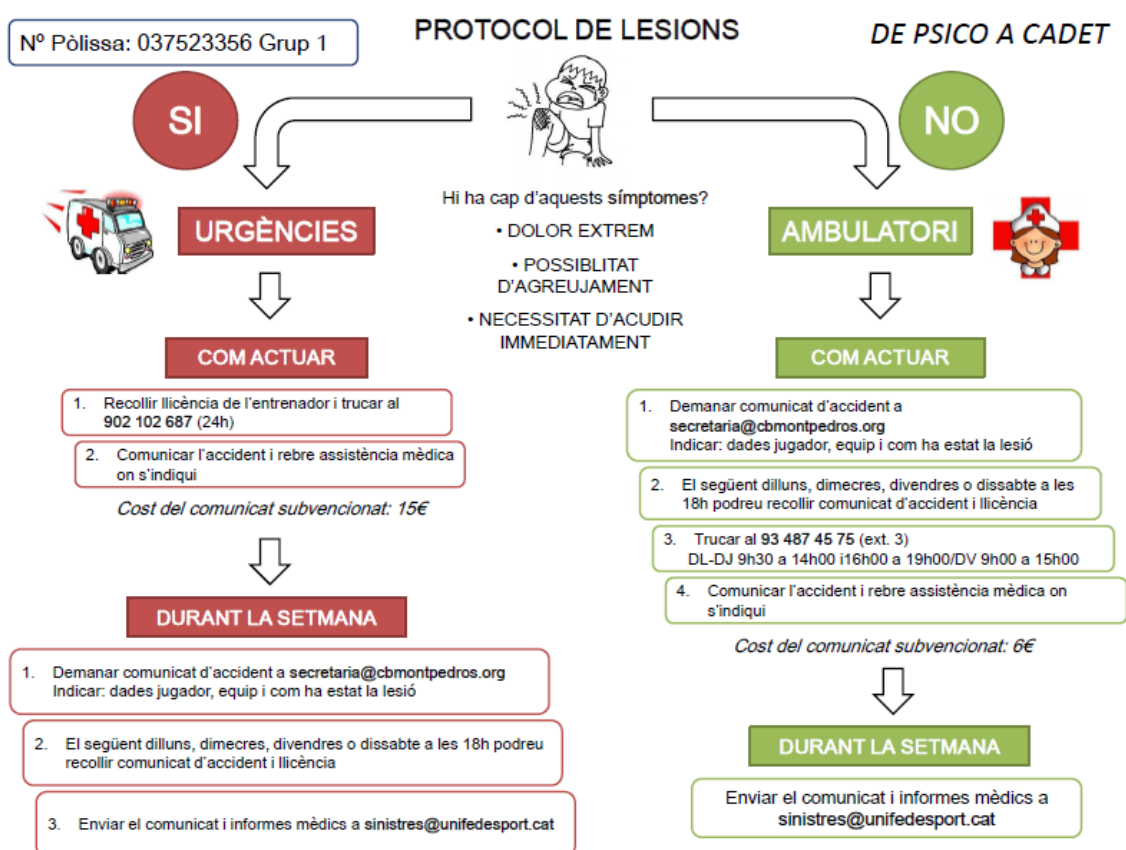


## Lesions i accidents

Tots els jugadors/es que participen en competicions i/o activitats organitzades per la Federació Catalana de Basquetbol disposen d'una assegurança esportiva que els garanteix una cobertura en cas de lesió i accident.

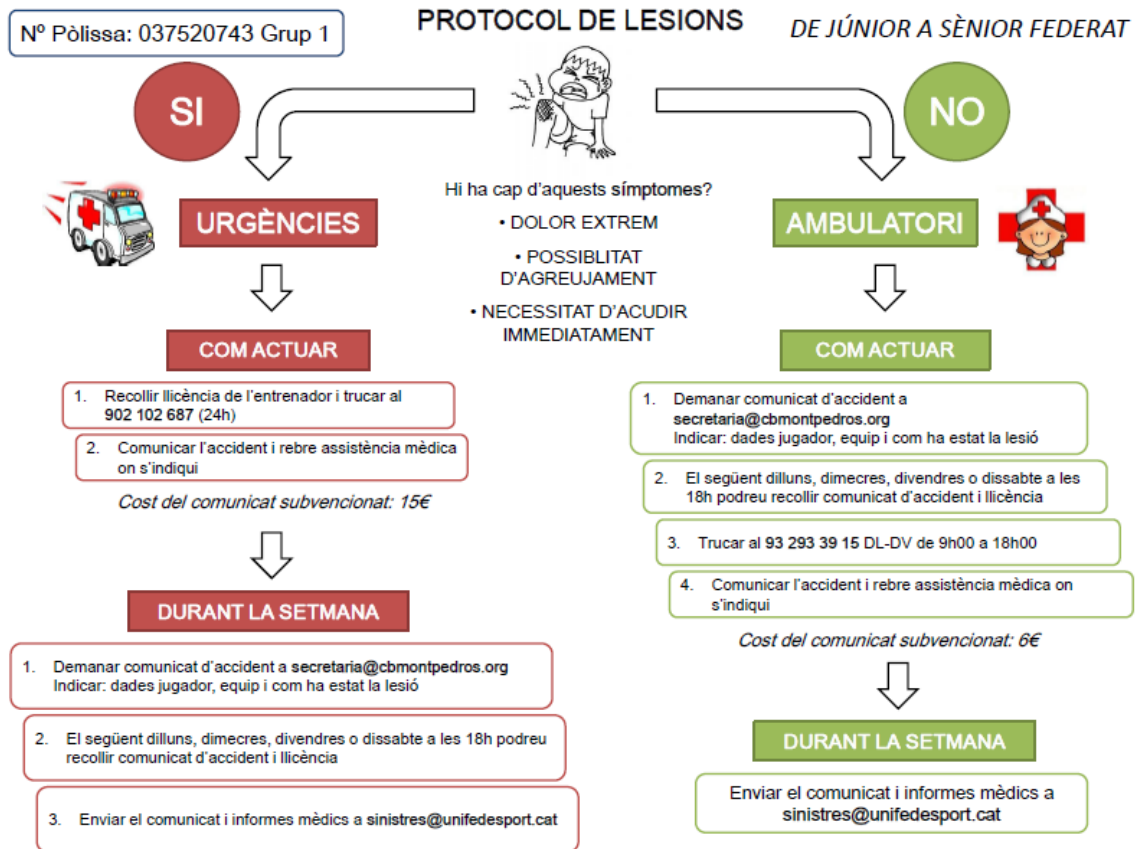
En cas que es produeixi una lesió o accident s'ha de seguir estrictament el protocol d'accidents que teniu explicat al següent enllaç i que tot seguit us resumim de forma esquemàtica:

### De Psico a Cadet:





## De Júnior a Sènior (Federat)



## Protocol de Lesions

Des de la temporada 2015-16, i amb l'objectiu de fomentar un ús responsable de les assegurances esportives, la Federació Catalana de Basquetbol ha fixat un cost per cada comunicat d'accident que es sol·licita.

El cost és de 20€ pels comunicats d'urgències i 8€ pels d'ambulatori. El club, per acord de la junta, sufraga el 25% del cost d'aquests comunicats, la resta ho ha d'assumir cada jugador. Aquest cost es domiciliarà al compte bancari indicat a la inscripció.



## Roba esportiva del club

El club ofereix una línia de roba amb tots les peces de vestir indispensables que els jugadors poden necessitar per la pràctica esportiva. Algunes d'aquestes peces són d'adquisició obligatòria i d'altres opcional. Totes elles es poden adquirir a través de l'intranet del club, a l'apartat Botiga. Normalment els productes es cobren a través de domiciliació bancària el primer dia del més següent, al compte indicat al perfil i el club no n'obté cap benefici ja que es venen a preu de cost.

Els productes necessaris varien segons la categoria, ja que cadascuna té les seves especificitats. A continuació una imatge resum, la informació completa la podeu trobar al l'enllaç següent.

### [Informació de material esportiu](#)

QUADRE RESUM DE MATERIAL ESPORTIU						
CATEGORIA	EQUIPACIÓ PARTITS	SAMARRETA ESCALFAMENT	SAMARRETA REVERSIBLE	XANDALL	BOSSA	PANTALONS ENTRENAMENT
ESCOLA	NO NECESSARI	NO NECESSARI	OBLIGATORI (1)	NO NECESSARI	OPCIONAL	OPCIONAL
PREMINI	CEDIT	RENOVAT	OBLIGATORI (1)	OBLIGATORI	OPCIONAL	OPCIONAL
MINI - SOTS21	CEDIT	RENOVAT	OBLIGATORI	OBLIGATORI	OPCIONAL	OPCIONAL
SÈNIOR MASC	CEDIT	RENOVAT	OBLIGATORI	OBLIGATORI	OPCIONAL	OPCIONAL
SÈNIOR FEM	NO NECESSARI	RENOVAT	OBLIGATORI	NO NECESSARI	OPCIONAL	OPCIONAL

LLEGENDA	
RENOVAT	S'ha renovat aquesta temporada. S'ha de demanar a través de la botiga, el cost va inclòs a la quota.
OBLIGATORI	Si no es disposa d'aquesta peça, s'ha de demanar a través de la botiga.
OPCIONAL	Peça que no és obligatori disposar d'ella.
CEDIT	Peça propietat del club, es cedeix a principi de temporada i s'ha de retornar al final
(1)	Si s'és nou al club dins d'aquesta etapa, va inclòs a la quota i NO cal demanar-ho a través de la botiga

Un cop sol·liciteu la roba i la comanda sigui revisada per un membre del club, aquesta passarà a "Demanat" si no hi ha disponibilitat en aquell moment o "Pendent de recollir" si l'estoc ja és al club. En aquest moment a més a més, rebreu un correu electrònic amb el recordatori. Tota la roba la podeu recollir durant la franja d'atenció al públic de Secretaria.

Tots els productes admeten canvi de talla sempre i quan no s'hagi trencat l'etiqueta.

### Equipacions de partit

Les equipacions de partit durant la temporada 2016-17 són cedides per l'entitat a principi de temporada i s'han de retornar quan s'indiqui a final de temporada. A les categories de Sots21 i Sènior s'efectua un cobrament de 30€ en concepte de fiança que són reintegrats quan es retorni la roba. A la resta de categories es farà un cobrament per aquest mateix valor un cop es superi la data límit per efectuar el retorn.

### Segones equipacions

En cas de coincidència de color de les samarretes de partit, l'equip visitant està obligat a fer servir la segona equipació. En el nostre cas, els entrenadors són els encarregats de dur-les i recollir-les un cop ha acabat el partit.



## Codi de vestimenta per jugadors

Tot seguit podeu trobar una imatge de les peces de vestir d'ús més comú:

<b>Samarreta reversible d'entrenament</b>	
<b>Samarreta d'escalfament</b>	
<b>Xandall del club</b>	

A continuació us expliquem l'ús que s'ha de donar a cada peça, sempre que sigui un requisit per la categoria de la qual es forma part.

La samarreta reversible d'entrenament és obligatori dur-la els divendres (o l'últim dia d'entrenament setmanal si no s'entrena divendres). Només s'accepten dos models: l'actual de la taula superior o el segon, el model anterior, en blau marí i groc brillant, amb l'escut a tot color. En cap cas es pot entrenar amb d'altres models de samarretes reversibles del club els divendres.



La samarreta d'escalfament, té dos usos. El primer, com el seu nom indica, és durant l'escalfament, i el segon sempre que el jugador estigui a la banqueta sense jugar. Finalment el xandall, s'ha de fer servir, almenys, els dies de partit, a l'arribada al Pavelló. En èpoques de fred s'ha de fer servir tant la part de dalt com la de baix. Si fa calor es permet fer servir pantalons curts. De totes maneres aquest criteri s'ha d'aplicar globalment a tot l'equip. Es deixa a criteri dels entrenadors o dels capitans de l'equip.

D'altra banda no es permet fer ús de cap peça, ja siguin samarretes, pantalons o bosses on aparegui el nom d'altres entitats o sigui fàcilment identificable. Només s'aplicarà aquesta norma en cas que es tracti d'equips del nostre entorn. En canvi, una samarreta per exemple d'un equip NBA o ACB està permesa.