

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	7
Horaris	7
Lesions i accidents	8
Roba esportiva del club	9
Equipacions de partit	9
Segones equipacions	9
Codi de vestimenta per jugadors.....	10


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




Sergi Padrino

- Vocal
- Àrea de competicions




Kaleu Damacena

- Vocal
- Àrea esportiva



Marina Rubio

- Vocal
- Àrea de Material



Marc Dengra

- Vocal
- Àrea de Comunicació

Àrees de treball

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

- Encarregada de coordinar l'activitat de totes les àrees, les relacions externes i el calendari de competicions

Coordinació i competicions



- Tota la part administrativa (inscripcions, llicències, comunicats d'accident), així com l'atenció als entrenadors i jugadors

Secretaria



- Control pressupostari i de les finances del club, quotes i pagament de sous.

Economia



- S'encarrega de tota la difusió de l'activitat del club ja sigui en el dia a dia o a través de xarxes socials

Comunicació



- La raó de ser de l'entitat, inclou el director tècnic, els entrenadors i la comissió de seguiment.

Esportiva



- Tota la gestió del material esportiu, incloent les comandes i subministrament.

Material



- Àrea que té per objectiu gestionar el calendari de competicions, modificacions d'horaris i solapaments

Competicions



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.

Els jugadors i jugadores de les categories de promoció (Fins a cadet) disposen de 15 minuts per dutxar-se. Hi passen molts equips i hem d'entendre que apart de nosaltres també hi ha altres entitats al pavelló.

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 5 a 9 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

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.

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.

En cas de que el jugador decideixi trencar unilateralment la vinculació amb l'entitat durant la temporada en curs, no es lliurarà la baixa federativa fins que s'hagin cobert la totalitat de les quotes de la temporada.

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.



KALEU DAMACENA

• Director Tècnic



RAFEL AGUILÓ

• Coordinador cistella petita

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 higièncs 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:

Dilluns, dimecres i divendres de 18 a 20h.

En cas de voler-ne fer ús s'ha de fer una sol·licitud a:

- dirtecnica@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:

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. Aquest cost el carrega la federació a l'entitat que posteriorment ho repercuteix als afectats.



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.

QUADRE RESUM DE MATERIAL ESPORTIU						
CATEGORIA	EQUIPACIÓ PARTITS	SAMARRETA ESCALFAMENT	SAMARRETA REVERSIBLE	DESSUADORA	BOSSA	MOTXILLA
	OBLIGATORI	OBLIGATORI	OBLIGATORI	RENOVAT	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 de renovació de material
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.

Un cop sol·liciteu la roba i la comanda 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 que no duguin personalització admeten canvi de talla sempre i quan no s'hagi trencat l'etiqueta.

Equipacions de partit

Les equipacions de partit són propietat de cada jugador que se'n farà responsable. En cas de pèrdua se n'haurà d'adquirir una de nova.

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:

<p>Samarreta reversible d'entrenament</p>	 <p>A yellow sleeveless jersey with a blue collar and a small logo on the chest. A circular inset shows the reverse side, which is blue. A small box at the bottom right of the inset says "REVERSIBLE".</p>
<p>Samarreta d'escalfament</p>	 <p>A yellow short-sleeved t-shirt with a crew neck and a small logo on the chest.</p>
<p>Dessuadora de jugador</p>	 <p>A blue zip-up hoodie with red accents on the sleeves and a small logo on the chest.</p>
<p>Equipacions de partit</p>	 <p>Two blue basketball jerseys with a yellow gradient at the bottom. The front jersey has the number "10" and the name "MONTPEDRÓS" on the chest. The back jersey has the number "10" and the name "NAME" on the back.</p>

	
<p>Bossa i Motxilla</p>	

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 la dessuadora, s'ha de fer servir, almenys, els dies de partit, a l'arribada



CB MONTPEDRÓS
PAVELLÓ POLIESPORTIU
Avinguda dels Països Catalans 1-3, 08690
SANTA COLOMA DE CERVELLÓ
www.cbmontpedros.org

al Pavelló. Aquesta peça s'aplicarà en epoques de fred. Amb la incorporació del polo la temporada 19-20, els jugadors disposaran d'una peça pre partit segons faci calor o fred.

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.