

## BIENVENIDOS AL VI CBA SUMMER CAMP

En este documento os de todo lo necesario a llevar al próximo SummerCamp. Si aún te quedan dudas contacta con nosotros en el **619864685** o **669777854**.

### ¿QUIÉN ES QUIÉN EN EL SUMMER CAMP?



El **director** será **Carlos Hidalgo**, licenciado en Educación Física, profesor de secundaria y Bachillerato, entrenador de categorías Nacionales (Liga EBA, Liga Femenina) y seleccionador de Madrid.



**Carlos Arjonilla** es el **coordinador** técnico del Campus. Carlos tiene experiencia como jugador profesional y en la actualidad es entrenador y director técnico de la sección Femenina del Club Baloncesto Alcobendas. Además es seleccionador femenino de la FBM.



**Alejandro García Toledo**. Doctor en INEF. Profesor de la universidad Europea asignatura baloncesto. Master en alto rendimiento deportivo, especialista en baloncesto. Experiencia profesional en Liga femenina 2 en Alcobendas, Liga Femenina I (Ibiza), Ros Casares (Valencia) y Perfumerías Avenida (Salamanca). En la actualidad preparador físico del Khimki Ruso.



**Álvaro Manzanares** llevará todo el tema de **preparación física** y prevención de lesiones. Licenciado en INEF, especialista en alto rendimiento y en la actualidad Preparador físico de Liga Femenina 2.



**Leslie Knight**: jugadora profesional americana. Ha jugado en la Minnesota state University (NCAA1), en Suiza y en España, tanto en Liga Femenina 2 y en la actualidad en la Liga Día.

Además contaremos con entrenadores del Club baloncesto Alcobendas y entrenadores de cantera de clubes de la Comunidad de Madrid.

## CRONOGRAMA DEL CAMPUS

	SABADO 13	DOMINGO 14	LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SABADO 20	DOMINGO 21	
7:45	LEVANTADA Y DESAYUNO (8:40)									
9:00	SALIDA BUS DE ALCOBENDAS. CAMINO A TARRAGONA	ENTRENAMIENTOS DE MAÑANA. PREPARACIÓN FÍSICA Y TÉCNICA		MAÑANA EN LA PLAYA. JUEGOS EN LA PLAYA	ENTRENAMIENTO DE MAÑANA	DÍA COMPLETO EN PORT AVENTURA. COMIDAS TIPO PICNIC	ENTRENAMIENTO DE MAÑANA	ENTRENAMIENTO DE MAÑANA	COMPETICIONES FINALES Y ENTREGA DE PREMIOS DEPORTIVOS	
10:00										
11:00										
12:00										
13:00										
14:00	COMIDA (14:20)						COMIDA			
15:00										
16:00	SIESTA O TIEMPO LIBRE DIRIGIDO						SIESTA O TIEMPO LIBRE			
17:00	ENTRENAMIENTO PARA SELECCIÓN DE GRUPOS	TALLERES TIRO Y COMPETICIONES				TALLERES TIRO Y COMPETICIONES				VIAJE VUELTA A MADRID
18:00										
19:00										
20:00										
21:00	DUCHA Y CENA (tiempo de usar el móvil)						DUCHA Y CENA			
22:00										
23:00	VELADAS Y/O DISCOTECA									
24:00										

### DÍA DE SALIDA:

Saldremos del parking de coches que hay justo antes del Pabellón Antela Parada, C/ Francisco Chico Méndez (junto al Carrefour del Soto) el **sábado 14 de Julio a las 7:45 AM**. Es necesario **SER PUNTUAL**, el viaje es largo y queremos llegar a la hora de comer. Para los viajeros que van por su cuenta, calcular que los de Madrid llegarán en torno a las 14:00.

En el viaje se hace una parada obligatoria de 45 min, es preferible que lleven un tentempié para esa parada y no tengan que comprar nada.

Viajaremos en un autobús de 85 plazas, con lo que es **IMPORTANTE MALETA BLANDAS Y NO MÁS GRANDES QUE EL NIÑO**, hay que adecuar el equipaje, un poco más adelante en este documento haremos sugerencias.



## ¿QUÉ ME LLEVO?

Distinguimos en cosas imprescindibles a llevar y aconsejables.

### Imprescindibles:

- Fotocopia de tarjeta Sanitaria y DNI. Llevar en un sobre en la maleta, lo recogeremos una vez lleguemos.
- Medicación propia si la necesitas. En caso de alergias, o necesidades especiales. El campus cuenta con un botiquín para todo lo que vaya surgiendo y las posibles lesiones deportivas. Darnos indicaciones para dar esos medicamentos si fuese necesario.
- Zapatillas de Baloncesto (las vas a usar mucho) y ropa deportiva ligera, calcula que entrenamos mañana y tarde. Si quieres lavarte algo lleva algo de jabón de mano y puedes tenderlo, se va a secar rápido. Toalla de ducha y enseres de aseo personal.
- Toalla de piscina, chanclas y bañadores.
- Crema solar de alta protección.

### Muy aconsejable:

- Bermudas y camisetas para las veladas. NO HACE FALTA IR ELEGANTES.
- Gafas de sol y gorra.
- Zapatillas de correr, para las preparaciones físicas. Muy recomendable.
- Una sudadera por si alguna noche refresca.
- Repelente de mosquitos. Ya sabes que en verano...
- Algo de dinero si quieres tomarte algo en el Bar o en Port Aventura.



## LA INSTALACIÓN

El campus tendrá lugar de nuevo en Amposta, Tarragona, en concreto en las instalaciones del centro deportivo y residencia **Amposta Parc**  
[www.ampostaparc.es](http://www.ampostaparc.es)

C/ Camí de Comes, s/n - Apartado de correos 115 - 43870 AMPOSTA - Tarragona

Un enclave ideal para la práctica deportiva y el mejor ocio veraniego. Magníficas instalaciones deportivas y residencia en el mismo lugar.

Un espacio vallado y vigilado 24 horas del que únicamente saldremos a las excursiones, del que no salimos para nada salvo para las excursiones.



Además de piscina, salas de ocio, discoteca. En estas instalaciones habrá más deportistas simultáneamente, pero nosotros contaremos con nuestros propios espacios y estancias.

Si compartiremos lugares comunes como piscina, comedor y discoteca (dentro del recinto).

## SEGUIMIENTO DEL DÍA A DÍA EN REDES SOCIALES:

Una de nuestras entrenadoras irá colgando información en:



@cbasummerncamp



cba\_summerncamp



## **NORMAS BÁSICAS DE CONVIVENCIA Y DISCIPLINA:**

- BUENA DISPOSICIÓN: participar de todo lo que está programado durante esta actividad.
- RELACIÓN abierta, honesta, sincera, alegre. Pensar en el grupo y no en uno mismo.
- Cualquier participante que sustraiga algo de algún otro compañero podrá ser expulsado del campus y sus padres vendrán a recogerle.
- PUNTUALIDAD. Evitando retrasar la programación de las actividades.
- ATENCIÓN A LOS HORARIOS RESTRINGIDOS. Respetar los horarios de descanso tanto de los propios compañeros como de los entrenadores. Las "veladas" tendrán tiempo limitado.
- NO ESTÁ PERMITIDO EL CONSUMO de cualquier bebida alcohólica ni de drogas, ni tabaco lógicamente. Motivo por el cual cualquier participante será expulsado del Campus inmediatamente y sus padres vendrán a recogerle.
- NO ESTÁ PERMITIDO UTILIZAR EL TELÉFONO MÓVIL salvo en el momento del día habilitado para ello, guardaremos los teléfonos salvo en aquellos momentos que les dejemos para usarlos, no más de 30 minutos al día.

## **KIOSKO, BANCO DEL CAMPUS**

Si los participantes quieren traer algo de dinero para esas patatas, chuches o coca-colas que hay en el kiosko, habrá un banco para guardarlo y que no tengan que llevarlo en la mano, pensando sobre todo en los más pequeños. Pueden adquirir consumiciones sin pagar con dinero, simplemente se le va restando de su saldo.

Informarles que la dirección del campus les guardará los teléfonos salvo en aquellos momentos que les dejemos para usarlos, no más de 30 minutos al día.

## **LO MÁS IMPORTANTE, VUESTROS HIJOS.**