

WSZYSTKO CO MUSISZ WIEDZIEĆ PRZED BASKET CAMPEM 8-11.06.2023 BOŻE CIAŁO

Początek i koniec zgrupowania:

Zgrupowanie startuje o godzinie 16:00 w sali konferencyjnej przy recepcji w hotelu LIDER. Właśnie tam spotkasz się z trenerami na odprawie w sali konferencyjnej. Meldowanie i zakwaterowanie jest możliwe od 15:15. Trenerzy będą dostępni przy recepcji w budynku LIDER, później odprawa odbywa się już tylko z Campersami. Jeśli macie do nas jakieś pytania prosimy o maila na biuro@basketcamp.pl lub telefon do trenera Zeidlera 501 191 790

Dzień przed zgrupowaniem opublikujemy listę meldunkową. Dołącz do grupy na Facebooku (<https://www.facebook.com/groups/basketcampwakacje2023>). Tam będziesz mógł nam podać informację z kim chcesz mieszkać w pokoju. Jeśli nikogo nie znasz - bez obaw - dobierzemy Cię z kimś w Twoim wieku. Po przyjeździe do Wałcza udaj się do recepcji i zamelduj w swoim pokoju. Jeśli przyjedziesz wcześniej - odpocznij i poczekaj w pokoju do odprawy z trenerami. Pierwszym posiłkiem jest kolacja po treningu.

W ostatni dzień Basket Campu zakończymy pracę około 11:00. Ostatnim posiłkiem będzie śniadanie.

Co spakować na Basket Camp?

Nauczeni doświadczeniem, jak co roku sporządziliśmy krótką listę rzeczy, które musicie ze sobą zabrać. Znacznie ułatwi Wam to pakowanie.

Sprzęt sportowy do treningów w terenie i w hali. (każdy powinien mieć osobne buty do grania, oraz osobne do biegania + klapki). Jeśli masz dwie pary butów do koszykówki - weź je ze sobą. Przy wysokiej intensywności treningów lepiej mieć dwie pary, aby uniknąć odcisków.

Pamiętaj o bieliźnie termicznej i odzieży do treningów w terenie.

Na terenie ośrodka znajduje się pralnia i suszarnia, z której będziecie mogli korzystać do woli. Koszt jednego prania to 2zł. Dodatkowo trzeba mieć swój proszek lub tabletki do prania.

KIESZONKOWE – zaletą naszego ośrodka jest fakt, że można w nim przeżyć cały Camp bez wychodzenia do „świata zewnętrznego”. Jeśli chodzi o dodatkowe jedzenie jest to zupełnie niepotrzebne, bowiem Ośrodek zapewnia nam doskonałe wyżywienie przygotowane specjalnie dla zawodowych sportowców. Mamy też nielimitowaną wodę mineralną (darmowe dystrybutory wody w hotelu). Nie przywoźcie Coli, napojów gazowanych i innego śmieciowego jedzenia. Wasze organizmy muszą być wypoczęte podczas tak dużych obciążeń. Przy recepcji znajdują się automaty z przekąskami, a na stołówce możecie zabrać ze sobą owoce lub zrobić kanapki „na później”

Sprzęt na basen. Jeśli lubisz - okulary. Czepek nie jest wymagany. Chyba, że masz afro ;) Ręczniki hotelowe są wymieniane, jednak warto zabrać też swój.

ZAPASOWE SZNURÓWKI – nauczani doświadczeniem radzimy wszystkim, aby mieli w torbie zapasową parę sznurówek. Przy intensywnym trenowaniu nawet najlepsze buty czasami odmawiają posłuszeństwa!

GŁOŚNIK - nie przeszkadza nam to, że słuchasz muzyki, jednak tylko wtedy kiedy jej głos nie wychodzi poza Twój pokój. W Ośrodku przebywają inne grupy treningowe, których reżim treningowy wymaga wcześniejszego pójścia spać lub ucinania sobie drzemek w trakcie dnia. Uszanuj to.

BASEN

Na basen i saunę chodzimy w ramach odnowy biologicznej. Jeśli nie lubisz basenu i nie chcesz na niego chodzić - zgłoś to trenerom przed początkiem zgrupowania. Nie jest on obowiązkowy, ale z doświadczenia wiemy, że znacznie przyspiesza regenerację naszym Campersom.

KONTAKT Z TRENERAMI

Telefonem alarmowym podczas Basket Campu dla rodziców jest numer trenera Zeidlera (501191790). Ze względu na ogrom zajęć naszych trenerów - prosimy o telefon tylko w sprawach PILNYCH. W pozostałych sprawach lub w razie jakichkolwiek pytań do trenerów przed, w trakcie i po turnusie prosimy o kontakt mailowy pod adresem biuro@basketcamp.pl. To dwa kanały komunikacji jakie uznajemy z rodzicami naszych Campersów. Zalecamy jednak, aby w przypadku jakiegokolwiek problemu lub pytania podczas trwania zgrupowania - **Campersi szli ze swoją sprawą bezpośrednio do trenerów**, którzy mieszkają na tym samym piętrze. Na zakończenie zgrupowania trenerzy będą do dyspozycji Rodziców po zakończeniu treningów.

FAKTURY / PŁATNOŚCI / DOKUMENTY

W sprawach organizacyjnych prosimy kontaktować się z adresem mailowym biuro@basketcamp.pl. Trenerzy na miejscu nie wystawiają faktur, nie podpisują dokumentów i nie wystawiają żadnych zaświadczeń. Po zakończeniu turnusu nie będziemy mogli wystawić faktury wstecznej. Prosimy o zamawianie faktur przed rozpoczęciem turnusu.

PODZIAŁ NA GRUPY TRENINGOWE

Trenerzy dzieli Campersów na grupy treningowe biorąc pod uwagę wiele aspektów sportowych. Rok urodzenia zawodnika nie jest wyznacznikiem przynależności do danej grupy. Poziom grup dopracowany jest tak, a każdy uczestnik Basket Campu wyniósł z niego jak najwięcej.

DOKUMENTY

Prosimy bardzo dokładnie zapoznać się z dokumentami dostępnymi na stronie. Prosimy o przywiezienie wypełnionych i podpisanych dokumentów do Wałcza. W przypadku braku dokumentów Campers nie zostanie dopuszczony do obozu. Nie ma możliwości uzyskania „czystych” dokumentów do wypełnienia na miejscu. Dokumenty znajdują się na stronie <https://www.basketcamp.pl/6/dokumenty>

Lista wymaganych dokumentów:

- REGULAMIN BASKET CAMP
- KARTA UCZESTNIKA OBOZU
- KWESTIONARIUSZ OSOBOWY

JEZIORO

Zasadą numer jeden jest kategoryczny zakaz zbliżania się do jeziora. Spacerowanie, podchodzenie lub jakiegokolwiek kontakt z taflą jeziora bez nadzoru trenerów skutkuje NATYCHMIASTOWYM usunięciem z Basket Campu.

GRUPA NA FACEBOOKU

Dołącz do grupy na Facebooku i włącz powiadomienia. Jeśli nie masz Facebooka poproś rodziców lub kolegów z turnusu, aby przekazywali Ci informacje organizacyjne. Przed Campem możesz tam między innymi wybrać z kim chcesz mieszkać, a trakcie Campu trenerzy będą publikować tam plan dnia.

<https://www.facebook.com/groups/basketcampwakacje2023>

ZAKOŃCZENIE CAMPU

Na koniec Basket Campu odbędziemy sesję treningową. Rodziców, którzy zdecydowali się przyjechać na treningi prosimy o zajęcie miejsc na trybunach i zachowanie ciszy podczas trwania zajęć.

Po Campie każdy zawodnik jest otoczony opieką i całorocznym programem monitorowania graczy. Będziemy o tym informować mailowo więc warto po wyjeździe z Wałcza czytać maile od nas. Zwłaszcza, że wiedza jaką przekazujemy w ciągu roku jest całkowicie darmowa!

Informacje końcowe

Basket Camp to najcięższy koszykarski Camp w Polsce. Od 13 lat szkolimy i prowadzimy kariery młodych koszykarzy w Polsce. Przyjeżdżają do nas ludzie zmotywowani i skupieni na rozwoju. Centralny Ośrodek Sportu w Wałczu to miejsce, gdzie obok nas trenują wybitni polscy sportowcy. Wszyscy Campersi są zobowiązani do przestrzegania zasad panujących na terenie COS OPO Wałcz, a jakakolwiek niesubordynacja zakończy się natychmiastowym usunięciem z Campu.

Wszystkich rodziców prosimy o rozagę i rozsądne reagowanie na informację dziecka, że się źle czuje lub pokłóciło się z innym uczestnikiem. Sztab medyczny COS Wałcz oraz sztab trenerski za każdym razem dokona dokładnej analizy sytuacji i podejmie odpowiedni kroki w sytuacji awaryjnej. Piszemy to, aby uniknąć paniki i dezorganizacji życia Basket Campu. Najlepszą metodą na rozwiązanie jakichkolwiek problemów jest bezpośredni kontakt zawodnika z trenerami.

Upewnij się, że na Basket Camp jedziesz w pełni zdrowia. Jeśli się źle czujesz, masz niedoleczone mikrourazy lub cokolwiek sprawia, że nie możesz trenować na 100% - skontaktuj się z nami i przedyskutuj z nami przeniesienie na późniejszy turnus.

Zależy nam na tym, aby tematem numer jeden w Wałczu była koszykówka.

W razie pytań do dyspozycji oddajemy Państwu nasz mail biuro@basketcamp.pl lub numer telefonu do trenera Zeidlera 501 191 790