

## WSZYSTKO CO MUSISZ WIEDZIEĆ PRZED BASKET CAMP SEZON LATO 2024 (majówka, czerwcówka i campy wakacyjne)

### **Początek i koniec zgrupowania:**

Zgrupowanie startuje o godzinie 15:00 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 14:00. 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](mailto:biuro@basketcamp.pl).

Przed zgrupowaniem opublikujemy listę meldunkową. Dołącz do grupy na Facebooku (<https://www.facebook.com/groups/bcwakacje2024>). Tam około tydzień przed zgrupowaniem 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. Rekomendujemy posiadanie dwóch par butów treningowych do koszykówki przez cały sezon.

Pamiętaj o czapce z daszkiem, która przyda się podczas treningów w terenie. Warto też zainwestować w bieliznę treningową, aby uniknąć wszelkich otarć.

Na terenie ośrodka znajduje się pralnia i suszarnia, z której będziecie mogli korzystać do woli. Koszt jednego prania to 8zł. 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”. Jeśli jeszcze nie widziałeś jak wygląda Ośrodek i na przykład jedzenie - zapraszamy do eksploracji naszej strony [www.basketcamp.pl](http://www.basketcamp.pl).

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 – nauczeni doświadczeniem radzimy wszystkim, aby mieli w torbie zapasową parę sznurówek jeśli macie jedną parę butów do koszykówki. 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. Zalecamy słuchawki, ale głośnik nie jest zabroniony ;)

NIE ZABIERAJ PIŁKI. MAMY ICH CAŁKIEM SPORO ;-)

Jeśli używasz ROLER - możesz zabrać go ze sobą, jednak odpowiednio go oznacz, aby nie pomylił się z pozostałymi, które znajdziesz w szatni.

Weź książkę! Coach Z często rozmawia z graczami o tym jaką książkę czytają. Czytanie książek o tematyce koszykarskiej, sportowej etc to ważny element Twojego rozwoju. Więcej na ten temat dowiesz się na BC.

## **BASEN**

Na basen 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.

## **KONTUZJE**

Kontuzje to element sportu. Jeśli w przeszłości miałeś jakiegokolwiek problemy medyczne, o których powinniśmy wiedzieć - daj nam znać pierwszego dnia oraz skonsultuj to z naszym Fizjo w poniedziałek. Jeśli podczas BC przytrafi Ci się uraz - nasz sztab medyczny zajmie się Tobą niezwłocznie. W przypadku nagłych wypadków - do dyspozycji mamy Szpital Wojskowy w Wałczu.

## **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](mailto: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](mailto: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 dzielą 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. Prosimy do nas nie dzwonić i nie prosić nas o „awans” dziecka do lepszej grupy. Jeśli Campers uważa, że powinien trenować w innej grupie niż ta, do której został przydzielony - niech uda się na rozmowę do trenerów osobiście i przedyskutuje temat. Szkolimy młodzież już 14 lat - zaufajcie naszemu doświadczeniu

## **DOKUMENTY (BARDZO WAŻNE)**

**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 jakikolwiek 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. Plan dnia będzie też publikowany na Instagramie trenera Zeidlera jeśli nie masz Facebooka. Jeśli nie używasz social mediów - bez obaw - plan dnia będzie przedstawiany również na koniec każdego treningu.

<https://www.facebook.com/groups/bcwakacje2024>

## **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!

Pamiętaj, aby polubić nas na FACEBOOKU oraz na innych kanałach w social mediach, aby być na bieżąco z #BCfamily.

<https://www.facebook.com/BasketCamp>

<https://instagram.com/ziggyzeidler>

<https://www.youtube.com/@BasketCampPL>

## Informacje końcowe

Basket Camp to najcięższy koszykarski Camp w Polsce. Od 14 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 rozwagę 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.

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania jesteśmy dla Ciebie do dyspozycji pod adresem mailowym [biuro@basketcamp.pl](mailto:biuro@basketcamp.pl). Staramy się odpowiadać bardzo szybko.

W sprawach sportowych lub innych pilnych tematach możesz też zadzwonić bezpośrednio do trenera Zeidlera pod numer [501 191 790](tel:501191790).

W sprawie faktur (jeśli potrzebujesz fakturę - podeślij dane po dokonaniu płatności, po rozpoczęciu Twojego turnusu nie możemy już wystawić faktury wstecznej), dokumentów, w sprawach ORGANIZACYJNYCH - kontakt to [biuro@basketcamp.pl](mailto:biuro@basketcamp.pl) (odpowiadamy bardzo szybko w ciągu dnia)