WSZYSTKO CO MUSISZ WIEDZIEĆ PRZED BASKET CAMPEM

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.

Przed zgrupowaniem opublikujemy listę meldunkową **(w aplikacji Basket CAMP - szczegóły za chwilę. Czytaj dalej z uwagą i skupieniem, aby uniknąć stresu przed campem)**. 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.**

Jeśli chodzi o treningi w terenie - tutaj wszystko zależy od pogody i decyzji trenerów.

Pamiętaj o czapce z daszkiem. Warto też zainwestować w bieliznę treningową, aby uniknąć wszelkich otarć.

Na terenie ośrodka znajduje się pralnia i suszarnia, z której będziecie mogli korzystać. Koszt jednego prania to 8zł (monety). Dodatkowo trzeba mieć swój proszek lub kapsułki 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 + dostaniesz bidon). 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 (akceptują karty płatnicze), a na stołówce możecie zabrać ze sobą owoce lub zrobić kanapki lub zabrać zdrowe przekąski „na później". Jeśli jeszcze nie widziałeś jak wygląda Ośrodek i na przykład jedzenie - zapraszamy do eksploracji naszej strony www.basketcamp.pl.

Sprzęt na basen. Jeśli lubisz - okulary. Czepek nie jest wymagany. Chyba, że masz afro ;) Ręczniki hotelowe są wymieniane co dwa dni, ale warto też mieć 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.

Jeśli używasz ROLER - możesz zabrać go ze sobą, jednak odpowiednio go oznacz, aby nie pomylił się z pozostałymi, które znajdziesz w szatni. Piłek mamy aż za dużo - nie zabieraj swojej.

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 przyśpiesza regenerację naszym Campersom.

KONTUZJE

Kontuzje to element sportu. Jeśli w przeszłości miałeś jakiekolwiek problemy medyczne, o których powinniśmy wiedzieć - daj nam znać pierwszego dnia oraz skonsultuj to z naszym Fizjo podczas pierwszej sesji. Jeśli podczas BC przytrafi Ci się uraz - nasz sztab medyczny zajmę 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. 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 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 16 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://basketcamp.pl/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.

APLIKACJA BASKET CAMP

Dołącz do naszej aplikacji, w której znajdziesz wiele cennych informacji organizacyjnych związanych z Basket CAMPem. W trakcie Campu codziennie wieczorem znajdziesz tam plan dnia oraz umożliwi Ci ona łatwy kontakt z innymi uczestnikami Campu oraz trenerami.

Stworzyliśmy tam bezpieczne środowisko rozwoju koszykarskiego dla młodych graczy - bez algorytmów, reklam i niechcianego kontentu, który atakuje nas z każdej strony w tradycyjnych social mediach. Po zakończeniu Campu to właśnie w tej aplikacji otrzymasz szansę na całoroczny rozwój z #BCfamily. Aplikacja i wszystkie jej funkcje są darmowe dla Campersów i ich Rodziców bezterminowo.

Instrukcja wejścia do Basket CAMP app:

1.Wystarczy, że klikniesz w poniższe linki dostępu i założysz swoje konto, w pewnym momencie rejestracji pobierzesz aplikację na swój telefon.
DLA CAMPERSÓW: https://basket-camp-3ec6a5.circle.so/join?invitation_token=3ba6903b64e27c0d1b0a76f90cf5cbbd3803ec4c-1410901f-295b-41ee-837c-b87e7221b504

DLA RODZICÓW: https://basket-camp-3ec6a5.circle.so/join?invitation_token=63413e1206589c85125ba65c836ee22feea133cb-536632e8-c5c0-4fac-87eb-eedec35dd5a6

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.instagram.com/basketcamppl/

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

Informacje końcowe

Basket Camp to ciężki obóz treningowy - koszykarski Camp. Od 16 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. Przed przyjazdem na Basket CAMP przejrzyj dokładnie naszą stronę internetową oraz materiały szkoleniowe na Youtube. Przejrzyj także dział GROW YOUR MINDSET w naszej aplikacji - pozwoli Ci to złapać nasz campowy VIBE jeszcze przed przyjazdem do Wałcza.

Jeśli masz jakiekolwiek pytania jesteśmy dla Ciebie do dyspozycji pod adresem mailowym 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.

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 (odpowiadamy bardzo szybko w ciągu dnia)