



## ASSOCIACIÓ BÀSQUET RONÇANA

---

C.I.F.: G-67.174.375 – CAMÍ ROVIRA S/N - 08187 SANTA EULÀLIA DE RONÇANA – BARCELONA.

Estimats,

El nostre club de bàsquet ABR es posa en contacte amb vostès per donar difusió sobre la nostra activitat esportiva en els instituts pel curs 21/22.

ABR neix amb la intenció de fomentar l'afició per l'esport i el bàsquet, en particular, entre els nois i les noies de Santa Eulàlia de Ronçana i els seus voltants.

Volem donar suport a la formació integral dels nois i noies del club a través de la pràctica de l'esport, contribuint amb aquesta, no només al desenvolupament del jugador/a, sinó que també al seu desenvolupament personal i social, inculcant valors com la companyonia, l'esforç, la superació, l'esperit de lluita, la constància, el treball en equip, el respecte (a companys), la solidaritat i la competitivitat.

Oferim la possibilitat de practicar esport a tot noi o noia que ho desitgi amb independència de la seva capacitat tècnica, per el que no establim cap tipus de filtre o selecció, en funció de les habilitats o preparació, als que vulguin accedir al nostre club.

Busquem crear un entorn que afavoreixi i potenciï el desenvolupament i creixement, tant personal i social, com esportiu i competitiu, de qualsevol noi/a interessat en desenvolupa al màxim les seves aptituds i condicions. Per això, cada noi/a tindrà a la seva disposició, un grup de treball que el permetrà desenvolupar tot el procés d'aprenentatge i formació, així com la participació en l'àrea competitiva, en el nivell adequat a les seves característiques i situació personal i esportiva.

El club pretén generar en els seus equips de treball una sèrie de valors, tant humans com esportius, que facin dels seus membres gent respectuosa i respectada, que donin una bona imatge de Santa Eulàlia de Ronçana, ciutat a la que representen

Per últim, busquem inculcar als membres un sentiment global de club, independentment de l'equip al que pertanyin, i d'orgull per pertànyer a la mateixa, per això volem implicar a tots els integrants del club en totes les seves activitats esportives i socials, transmetent la importància que tenen totes i cada una de les coses que succeeixin dins i fora dels terrenys de competició.

Volem integrar-nos en les activitats educatives dels centres escolars, per a què en la nostra localitat es potenciï la pràctica del esport i concretament la del bàsquet, com aspecte lúdic i formatiu fonamental en el desenvolupament dels nois i noies.

Busquem la col·laboració i el suport de les institucions com Ajuntament de Santa Eulàlia de Ronçana, la Federació bàsquet, centres educatius, AFA Sagrera, AMPA Ronçana, patrocinadors... Per això treballarem amb serietat i previsió per aconseguir la millor imatge i la màxima repercussió social.

- **PROJECTES D'ACTIVITATS ESPORTIVES I SOCIALS COMPLEMENTÀRIES**

- Crear escoles en els col·legis i instituts de Santa Eulàlia de Ronçana; busquem fomentar i potenciar el bàsquet en la ciutat de Santa Eulàlia de Ronçana i els seus voltants, ja que portem temps observant que cada vegada hi ha menys col·legis i instituts que ofereixen bàsquet entre les seves activitats extraescolars, mentre que en els col·legis que ho ofereixen, la participació és molt escassa. Per tot això, busquem acords amb els col·legis i instituts per crear escoles de bàsquet en ells, amb la intenció de potenciar la pràctica del bàsquet en ells i que la representació femenina sigui molt major de la que hi ha actualment.

- Concentracions en els col·legis i instituts; plantejarem als col·legis i instituts que formin part del nostre projecte, la possibilitat d'organitzar, al llarg del curs, concentracions en les que competeixin els equips dels diferents col·legis que formin part del nostre projecte.

- **PLAN DE TREBALL PER LA TEMPORADA 2021/22**

ESCOLES DE MINIBASKET O COORDINACIÓ EN COL·LEGIS I INSTITUTS • Temps d'entrenament: 90 minuts, 20 minuts d'escalfament, 60 minuts d'entrenament tècnic i 10 minuts d'estiraments.



- **FILOSOFIA DE TREBALL**

En un projecte esportiu és important determinar no només els continguts que anem a ensenyar i entrenar, sinó també com ho ensenyarem i entrenarem, quins mètodes utilitzarem, quin tipus de pràctica proposarem... El procés metodològic utilitzat, constitueix sens dubte un element clau per assolir l'objectiu proposat.

Concedirem major importància a la formació esportiva i humana dels nostres nois/es que els resultats.

És necessari imposar un mínim de disciplina i respecte. S'ha de respectar si volem ser respectats i guanyar la confiança del grup. Tampoc es consentiran protestes ni males maneres. Hi pot haver un tarannà comprensiu i dialogant però a vegades serà inevitable actuar amb fermesa i a temps per evitar mals majors. El/LA noi/a ha de comprendre que enfadar-se amb algun mal fet no és enfadar-se amb la persona i això estimula un major rendiment.

La imatge és un dels punts més importants a cuidar, ja que el mode d'actuar dels membres del club té repercussió en l'Institut Municipal, centres col·laboradors, els patrocinadors i, sobretot, les famílies del club. Cal oferir una imatge seriosa i coherent amb la nostre filosofia: • Organització. Els entrenadors intentaran no improvisar i portar preparats els entrenaments en la mesura del possible.

Assistir als entrenaments amb roba esportiva per donar exemple i fer demostracions si són necessàries. Evitar l'ús d'arracades, collars, cintes, rellotges...

És fonamental mantenir un clima de convivència optimista i agradable, fomentar la companyonia i crear un grup humà unit i sòlid. Posar atenció alhora d'escollir el capità i establir rols. Hem d'il·lusionar als nois/es perquè es diverteixin i acabin d'entrenar amb ganes de tornar.

Mentalitzar als nois/es de que sense una bona actitud no hi ha progrés.



- **METODOLOGIA EN ELS ENTRENAMENTS**

La diversió serà un component bàsic per facilitar l'ensenyament de l'esport i per fomentar en els nois i noies l'afició per l'esport.

Tractarem de que els exercicis complementin qualsevol tipus d'esport però basats en la pràctica del propi joc col·lectiu.

Buscarem utilitzar exercicis variats, amb el fi d'evitar la monotonia i consegüent pèrdua d'intensitat, concentració i motivació en els nois/es.

A l'arribar a dominar un determinat fonament requereix exercitar-lo un número elevat de vegades. Si no assaonem l'aprenentatge amb un alt grau de varietat, és fàcil que aparegui l'avorriment.

Proposarem exercicis amb el major dinamisme possible i amb la participació simultània del màxim número de nois/es. Tractarem d'evitar, sempre que es pugui, que hi hagi nois/es parats fent files.

La competició juga també un paper important en la motivació dels jugadors. Sempre que sigui possible buscarem introduir aquest component en els exercicis.

Utilitzarem exercicis que treballin simultàniament més de un fonament, encara que en un determinat moment ens concentrem en treballar un o dos objectius concrets de un o dos fonaments.

Farem sempre correccions individualitzades i donarem continuïtat durant l'execució dels exercicis. Només pararem l'exercici si el grup ho fa malament o no ha entès l'exercici. Només corregirem els errors relatius a l'objectiu que estiguem treballant i, de la resta, només errors molt greus.

Tractarem de finalitzar els entrenaments amb algun exercici que deixi un bon sabor de boca a jugadors i entrenadors.



- **ELS JOCS COM A MÈTODE D'ENSENYANÇA**

El joc constitueix el medi més idoni, en categories d'iniciació, per complir els objectius d'ensenyança-entrenament. El seu component de diversió contribueix de forma substancial a estimular i motivar als nois/es a l'aprenentatge.

En aquestes edats, mitjançant el joc i sense que els nois i noies ho percebin, ni els suposi un esforç, aconseguim familiaritzar-se amb el bàsquet o qualsevol esport i desenvolupem en ells els components bàsics d'aquest esport (tècnica, tàctica i estratègia) de forma progressiva.

- **OFERIM**

Constituirà, doncs, l'eina d'ús prioritari per els més petits, però amb la vostra activitat volem donar suport a la formació integral dels nois i noies dels instituts a través de la pràctica de l'exercici, contribuint amb aquesta, no només al desenvolupament físic del noi/a, sinó que també al seu desenvolupament personal i social, inculcant-los valors com el companyonia, l'esforç, la superació, l'esperit de lluita, la constància, el treball en equip, el respecte (a companys), la solidaritat i la competitivitat.

És per això que encara que aquesta activitat estigui vinculada a l'ABR, qualsevol dels nois i noies d'aquesta edat en aquesta activitat seran benvinguts ja que la metodologia serà apte per qualsevol activitat esportiva futura degut als valors mencionats anteriorment. Aquest valors són molt amplis i aplicats en molts esports. Per aquest motiu, aquesta activitat rebrà el nom de SINCRONITZACIÓ ESPORTIVA.

- **CONTACTE**

Associació Bàsquet Ronçana (ABR) [abronsana@gmail.com](mailto:abronsana@gmail.com)

[COORDINADOR: SR. ALBERT GARGALLO](#)

Angeles Rubio - 657 30 82 19

Albert Gargallo

SALUTACIONS.

