

# El Llobató



Butlletí Informatiu del Club Bàsquet Calella i de l'Escola de Bàsquet ~ Temporada 2005-06

Setembre de 2005

Número 1

## PER FI... BÀSQUET!!!

En aquestes darreres setmanes estem vivint l'inici d'unes competicions molt importants, com són les de base. Quantes il·lusions tenen tots aquests jugadors, observant els resultats, comparant-los, veient quins són els rivals més forts...

No només els jugadors tenen aquesta il·lusió per començar, sinó que els entrenadors també estem neguitosos, informant-nos de com s'arriba als camps, de com està muntada la lliga, dels objectius que tenim, de mirar del dret i del revés els resultats dels equips...

Tots ho vivim amb intensitat, intentant transmetre-ho al nostre entorn, fent veure als jugadors que això sí que és important, que no és com apuntar-se a un gimnàs, que si em ve de gust hi vaig i si no no hi vaig, i em quedo a casa. Fent-los veure

que mitjançant el treball diari, amb paciència, amb capacitat de sacrifici i altres històries, al final de la temporada hi ha moltes possibilitats de que l'equip assoleixi els objectius marcats.

I què podem dir de les categories més importants, de tots aquests directors tècnics i coordinadors que comencen a posar-se nerviosos perquè els resultats no arriben, d'aquells presidents de clubs petits que comencen a pensar en algun dels entrenadors que tenien en cartera per fer-se càrrec de l'equip, que era un clar aspirant a l'ascens de categoria, i que sembla que no ha iniciat bé la competició...

De totes aquestes sensacions, em quedo amb les sorpreses, amb les coses que no ens esperem: el típic equip que sempre ha estat fluix, però que amb un treball seriós i una adequada mentalitat ha esdevingut

un equip difícil de guanyar, aquell jugador que ens sorprèn amb la seva tècnica...

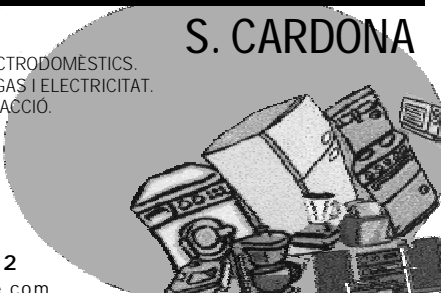
Per tot això vull animar a tota la gent que encara està dubtant en si ha d'estar o no en un equip, que ja porta uns quants anys jugant a bàsquet i comença a pensar més en altres aspectes fora de l'esport... ¡QUEDEU-VOS AMB NOSALTRES!, hi ha sensacions a la vida que només pots tenir si formes part d'un equip, si vas als entrenaments, si ho comparteixes amb els teus companys, si jugues a bàsquet... MOLTA SORT A TOTS I A TOTES, en tots aquests mesos de bàsquet, que per fi ja han arribat.


Àngel Moran

[www.cbcalella.com](http://www.cbcalella.com)  
LA TEVA WEB

**EUROELECTRA**  
S. CARDONA

VENDA I REPARACIÓ D'ELECTRODOMÈSTICS.  
INSTAL·LACIONS D'AIGUA, GAS I ELÈCTRICITAT.  
AIRE CONDICIONAT I CALEFACCIÓ.  
DOMÒTICA.



  
C/ ESGLESIA 278  
CALELLA 08370  
TELF/FAX 937690432  
[eurolelectra@jazzfree.com](mailto:eurolelectra@jazzfree.com)

**JOGUINES**  
**LA ESMERALDA**

Bruguera, 128 - CALELLA  
937695205

*Totes les joguines i els millors regals per a nens!!!*



LA ESMERALDA?  
Matas i Rodes, 14 - CALELLA  
937693061

  
**cercle dental**  
implantològic AMADEU

 Col. nº 2.242 Dr. Miquel Àngel Contreras Martínez  
 Col. nº 4.121 Dr. Joan Carles Loughney Castells

**Carrer Amadeu, 30, baixos - 08370 CALELLA**  
(Barcelona)

**Gestió Immobiliària**  
**PALET**

rierany dels Frares, 67-73 local 2  
08370 Calella  
tel. i fax 93 766 22 96  
[info@inmobiliariapalet.com](mailto:info@inmobiliariapalet.com)

grup PALET  
+ 40 anys construïnt

**RESULTATS  
COMPETICIONS OFICIALS  
Setembre 2005**

Dies 17 i 18 de setembre de 2005:		
SrM	UDA Gramenet A - CB Calella A Termotur	79 - 63
SrM	CB Calella B Vet - CB Riudarenes	74 - 43
S21M	Canovelles BC - CB Calella Mercury Village	74 - 60
Dies 24 i 25 de setembre de 2005:		
SrM	CB Calella A Termotur - CB Blanes	78 - 80
SrM	Palafolls Vet - CB Calella B Vet	41 - 86
SrM	Caldes d'Estrac - CB Calella C Chaplin's	79 - 67
SrBM	CB Calella B Termotur - AE Teià B	61 - 52
SrBF	CB Calella A - Bàsquet Tiana	78 - 62
SrBF	CB Calella B - Vedruna Gràcia B	57 - 64
S21M	CB Calella Merc. Village - SAFA S.Andreu	73 - 60

Partis jugats: 10      Punts a favor: 697 (69.7)  
 P. guanyats: 5 (50.0%)      Punts en contra: 634 (63.4)  
 P. perduts: 5 (50.0%)      Diferència: + 63

**ELS SOCIS DEL CLUB  
Establiments**

Amb el carnet de soci, podeu obtenir avantatges econòmics en els establiments següents:

**XOC l'esport**

C/ Església, 80 CALELLA

**Cercle Dental AMADEU**

C/ Amadeu, 30 CALELLA

**Basar J. PERA**

Nou, 50 SANT POL DE MAR

**MESOS Pre-Mamà i Bebè**

Església, 52 CALELLA

**EL PICAROL**

Bruguera, 127 CALELLA

**Belles Arts i Manualitats ÀNGELS**

Amadeu, 51 CALELLA

**Merceria EL PEDACET**

Balmes, 19 CALELLA

**ZEUS Assessors d'imatge**

Indústria, 91 CALELLA

**Comercial AMADEU**

Amadeu, 32 CALELLA

**TOT TROFEU**

Sant Jaume, 368 CALELLA

**Clínica Veterinària CALELLA**

R. dels Frares, 25 CALELLA

**ANIVERSARIS**

Aniversaris del mes d'octubre:

Dia 2	Ariadna Cerezuela	5 anys
Dia 4	Carles Soley	10 anys
Dia 5	Daniel García	5 anys
Dia 7	Ernest Cadena	29 anys
Dia 10	Narcís Gelmà	14 anys
Dia 10	Òscar Sánchez	10 anys
Dia 10	Sergi Lorenzo	8 anys
Dia 13	Xavier Duran	30 anys
Dia 14	Arnau Bagó	12 anys
Dia 16	Jordi Casanovas	30 anys
Dia 19	Jaume Arjona	7 anys
Dia 23	Marc Busquets	13 anys
Dia 23	Hèctor Ortiz	8 anys
Dia 24	Marc Comerma	11 anys
Dia 24	Júlia Tarridas	10 anys
Dia 25	Lluís Ribera	9 anys
Dia 26	Joaquim Pazos	10 anys
Dia 26	Sandra Piñero	21 anys
Dia 31	Ruben Mario Pérez	10 anys
Dia 31	Carles Coll	36 anys

Moltes felicitats!!!

**NOU CARNET DE SOCI**

Aquesta temporada, els socis del Club Bàsquet Calella rebran un nou carnet, de plàstic, amb el logo de l'entitat. Cal seguir fent passos cap endavant. Esperem que aquesta iniciativa us complagui.



**NOUS ENTRENADORS**

Aquesta temporada 2005-06, el Club Bàsquet Calella ha incorporat nous entrenadors i entrenadores a les diferents seccions de l'entitat. A continuació us relacionem el quadre tècnic complet del Club:

**Sènior Masculí "A"**

Artur Vidal i Israel Claus

**Sènior Masculí "B" Veterans**

Paco Massaguer i Jaume Busquets

**Sènior Masculí "C"**

Joaquim Rey

**Camp. Catalunya "B" Masculí**

Eduard Roselló

**Camp. Catalunya "B" Femení "A"**

Joan Talamàs i Sergi Aznar

**Camp. Catalunya "B" Femení "B"**

Ferran Jiménez

**Sots-21 Masculí**

Artur Vidal i Xavier Pedemonte

**Cadet Masculí**

David Mainar

**Infantil Femení**

Janira Ferrer

**Pre-Infantil Masculí "A"**

Laura Pagès

**Pre-Infantil Masculí "B"**

Joan Robert Pagès i Jordi Torrent

**Mini Masculí "A"**

Joan Coll i Gerard Gómez

**Mini Masculí "B"**

Anna Castañeda

**Mini Masculí "C"**

Albert Almarza

**Pre-Mini Masculí**

Cristina Torras

**Pre-Mini Femení**

Eva Rodríguez

**Escola d'Iniciació 1997**

Joana Piqué

**Escola d'Iniciació 1998**

Sònia Martínez

**Escola d'Iniciació 1999-00**

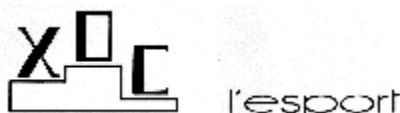
Noemí Ramírez

Pensem, sincerament, que el Club disposa d'un magnífic quadre d'entrenadors i entrenadores, amb una reconeguda capacitat. Els desitjem, a tots i a totes, els millors èxits en el seu treball. MOLTA SORT!!!

**BAR PAVELLÓ**

Pavelló Municipal d'Esports

Ctra. N-II, s/n - CALELLA - Tel. 937694400



Església, 80 - Tel. 937690464 - CALELLA  
 Església, 312 - Tel. 937662343 - CALELLA  
 Torrentó, 4 - Tel. 972370236 - LLORET DE MAR

**CLÍNICA VETERINÀRIA CALELLA**

Dr. JOSEP ESTAÑOL MASVIDAL

VETERINARI LLICENCIAT COL. 1352

Medicina  
 Cirurgia  
 Anàlisis clíniques  
 Ecografia  
 Raigs X  
 Higiene bucal  
 Vàcunes  
 Homeopatia  
 Alimentació i Dietètica  
 Boutique  
 Perruqueria



Rierany dels Frares, 25, baix  
 Tel. 937661196 - Mòbil 655848585  
 08370 CALELLA

## TORNEIG JACE CALELLA Memorial Miquel Valls

El dia 10 de setembre es va celebrar la 3a. edició del Torneig de Bàsquet "JACE Calella - Memorial Miquel Valls", a les instal·lacions del pavelló Municipal d'Esports de Calella.

Aquest any es van enfrontar els dos equips sèniors masculins CB Calella Termotur i OCMAR UER Pineda de Mar. L'equip de Pineda es va imposar als calellencs i es va adjudicar el trofeu, que fou lliurat al capità de l'equip guanyador per en Salvador Teixidor, ex-jugador del JACE.

Prèviament a la celebració del partit, es va portar a terme la presentació de la plantilla de l'equip Sènior Masculí "A" del Club Bàsquet Calella per a la temporada 2005-06, que militarà de nou en el Campionat de Catalunya de 1ª Categoria, i que compta amb les novetats de l'Ernest Cadena, en David Mainar, en Jordi Hernández i l'Isaac Treviño.



## TORNEIG DE BÀSQUET Memorial Josep Pumarola

El Sant Josep de Girona es va proclamar campió de la 15ena. edició del Torneig de Bàsquet "Memorial Josep Pumarola", celebrat el proppassat dia 17 de setembre, en vèncer a la final l'equip local EBCB Calella, pel resultat de 72 a 66, després d'un partit molt igualat, on fou clau la superioritat a sota de les cistelles de l'equip gironí. L'equip de l'Escola de Bàsquet del CB Calella va jugar a un altíssim nivell i només algunes errades en el llançament exterior van impedir que s'adjudiqués el trofeu.

En el partit per als llocs 3er i 4art, el Joventut de Badalona va imposar-se a l'Albert Disseny CBIUM de Manresa per 73 a 51.

Arnau Prats, del Sant Josep de Girona, fou escollit el millor jugador del Torneig.

Pel matí, a les semifinals, el Sant Josep de Girona havia guanyat clarament el Joventut de Badalona per 92 a 51, i el Calella havia fet el mateix amb l'Albert Disseny CBIUM per 82 a 38.

L'Alcalde de Calella, senyor Josep Basart, el Regidor d'Esports de l'Ajuntament de Calella, senyor Jaume Puig, i els senyors Enric Pumarola, Josep Mª Pumarola i la senyora Mª Pilar Pumarola van fer el lliurament dels corresponents trofeus.

## LA FESTA DE NADAL

El dia 18 de desembre, per la tarda, a les instal·lacions del Pavelló Municipal d'Esports, es celebrarà la tradicional Festa de Nadal, que enguany tindrà la participació de tot el Club Bàsquet Calella. Un dels actes d'aquesta festa serà la presentació de tots els equips del Club, i es continuarà amb activitats per als alumnes, jugadors i jugadores, equip tècnic i pares i mares.

## LES COMPETICIONS

El Club Bàsquet Calella té actualment 14 equips en competicions oficials organitzades per la Federació Catalana de Bàsquet, als quals s'hi afegiran pel gener de 2006 dos equips de categoria pre-mini, un masculí i un femení.

El mes de febrer s'iniciarà el programa de Trobades d'Escoles, amb la participació de 3 equips d'iniciació del Club.

D'aquesta manera, el Club acabarà comptant amb un total de 19 equips, participant en les diferents competicions oficials, tot un rècord.

## UN NOU ESPONSOR

El Club disposa ja d'un nou espònsor, que patrocinarà les samarretes oficials del Club, i que portaran tots els jugadors i jugadores de l'entitat. **Cadena Movitel** és el nou patrocinador, a qui volem agrair des d'aquest butlletí molt sincerament la seva magnífica col·laboració. Moltes gràcies, de tot cor, Joan.

## LOTERIA DE NADAL

El Club Bàsquet Calella ha decidit seguir fent les tradicionals participacions de la Loteria de Nadal, del número de sempre, el 22.690. Aquesta vegada, però, i degut als problemes coneguts i que no cal repetir amb les entitats bancàries, el dipositar serà el mateix Club.

### LOTERIA DE NADAL

# 22.690

## Club Bàsquet Calella

*"Facis el que facis, estiguis on estiguis, viu amb il·lusió".*

### BUFET FAIDELLA, ADVOCATS

MARIA ROSA FAIDELLA i MOLLÓ  
M. EULÀLIA PUJOL i FAIDELLA  
ALBERT ALABALL i MARTÍ

Provença, 273, 5è-2a  
08008 BARCELONA  
Tel. 932153222 - 932153312  
Fax 934872359

Nou, 17  
08395 SANT POL DE MAR  
Tel. 937603036  
Fax 937603029

ASSESSORS  
D'IMATGE



Indústria, 91 - CALELLA - Tel.937690984

*Caltio Joan*

C/ Jovara, 32  
CALELLA, El Maresme  
Telf. (93) 7660360  
BARCELONA

## ELS FONAMENTS: El llançament (1)

El llançament o tir a cistella és l'acció d'impulsar la pilota cap a la cistella amb una o dues mans. Actualment els llançaments es fan amb una sola mà, però fa anys utilitzaven les dues, cosa que en el bàsquet modern només es fa a l'esmaixar. Però cal tenir en compte que els nens més petits quan comencen a jugar llancen amb dues mans per poder arribar a la cistella ja que encara no tenen prou força. No és important en les edats més petites l'ensenyament acurat del tir, ja que aquest aprenentatge s'ha de fer



més endavant, quan el jugador és una mica més gran i té capacitat per practicar-ho correctament.

El llançament és una acció tècnica molt personal que per ser eficaç, és a dir aconseguir encistellar i sumar punts per a l'equip, s'ha de realitzar amb la màxima correcció en tots els seus aspectes:

\* Els dits de la mà que llança la pilota han d'estar estirats i separats, però gens rígids, de forma que la pilota només s'aguanti pel tou dels dits.

\* La mà, l'avantbraç i el colze han d'estar alineats i apuntant cap a la cistella, igual que les puntes dels peus.

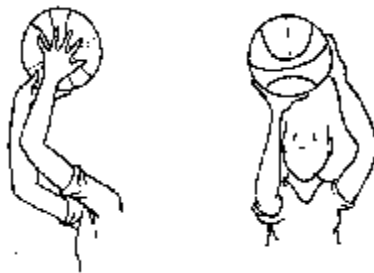
\* La mà amb què es llança es situarà a sota la pilota, i el canell formarà amb l'avantbraç un angle de gairebé 90°, l'avantbraç estarà perpendicular al terra i en el colze formarà un altre angle de 90° amb el braç, el qual estarà posat paral·lel al terra (sembla difícil, però no ho és gens).

\* La mà de suport, amb els dits estirats i oberts, es posarà lateralment per aguantar la pilota només amb el tou dels dits, i el colze no ha d'estar excessivament obert.

\* La posició de la mà de llançament i la mà de suport serà de tal forma que si ajuntéssim les línies que sobre la pilota marquen els dits polzes, dibuixarien una "T".

\* El cap ha d'estar alt i fixant la mirada en la cistella.

\* El cos estarà en equilibri, flexionat pels genolls i amb les cames separades



## FASES DE L'ESCALFAMENT

La primera fase de l'escalfament té que veure amb l'escalfament general i ha de tenir els següents continguts:

- Activació mitjançant moviments actius de locomoció en les condicions habitual, per activar el reg sanguini.
  - Mobilitat articular i estiraments de les principals masses musculars antagonistes per elevar la seva temperatura local, consistent en la realització de tensions prèvies i l'establiment de la mobilitat i elasticitat òptimes.
  - Regulació motora, consistent en estimular el sistema nerviós, mitjançant exercicis genèrics dels principals múscles agonistes per augmentar el seu to muscular i la coordinació agonista-antagonista.
- La segona fase es dedica a l'escalfament específic, dirigit bàsicament

a la familiarització dels gestos motors especials que es desenvoluparan en la part principal de l'entrenament o la competició, per facilitar una millor coordinació i adaptació als gestos tècnics de l'esport, però sense realitzar esforços intensos. Finalment, per a l'escalfament que precedeix a una competició es realitza la recuperació del lleuger cansament creat, mitjançant relaxament muscular. Aquest interval de repòs ha de possibilitar no perdre els beneficis aconseguits, i ha d'oscil·lar entre 5 i 10 minuts.

El temps de l'escalfament, el seu contingut i la intensitat varien d'acord amb el tipus d'activitat específica a desenvolupar, si bé el temps que generalment es destina a aquesta part de l'activitat és de 15 a 20 minuts, amb un augment progressiu de la intensitat i amb una relació d'1/3 del temps dedicat a l'escalfament general i 2/3 per a l'específic.

Hi ha alguns factors que poden influir en la realització de l'escalfament, i que són:

- L'edat: els nens i joves necessiten menys temps d'escalfament degut a la seva millor qualitat muscular. En els nens, l'escalfament pot servir com a fase d'aprenentatge de treballs de caràcter tècnic.
- La disciplina esportiva: més dinàmic i progressiu en activitats de resistència, més complet i estàtic en els esports de característiques intensives i un augment de l'atenció del sistema nerviós en les disciplines tècnico-coordinatives.
- El nivell de condició física: els esportistes entrenats han d'escalfar amb més intensitat que els no entrenats.
- La temperatura exterior: més intens en èpoques fredes.
- La intensitat: baixa a l'inici, per anar augmentant de forma progressiva. La intensitat idònia és aquella que manté la freqüència cardíaca entre les 130 i les 150 pulsacions.

GÈNERES DE PUNT Venda al major

*Maria Gili Margenats, s.l.*

Sant Jaume, 371-373 (Ctra. N-II) - 08370 CALELLA  
Tel. 937660427 - Fax 937661521

Pàgina web del  
Club Bàsquet Calella

[www.cbcalella.com](http://www.cbcalella.com)

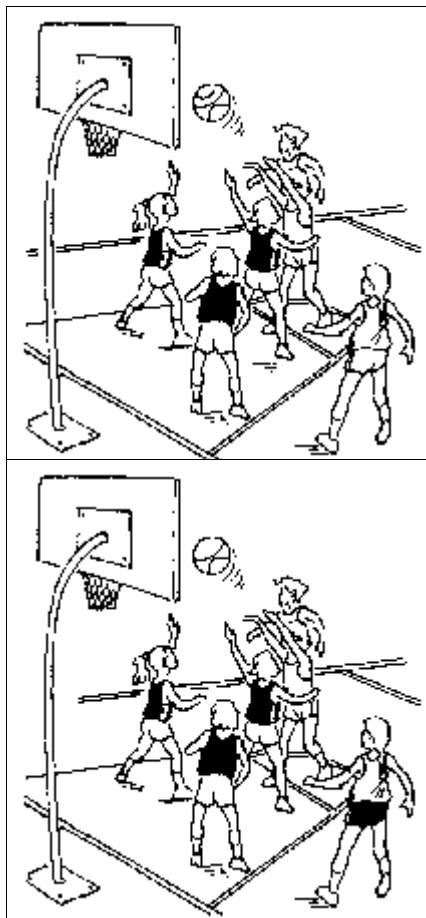
LA TEVA WEB

PROMOCIONS **M & B** CONSTRUCCIONS  
MONRAS & BOSCHWORTH S.L.

tel. 93 762 45 64 Eduard 627 494 449

## LES 8 DIFERÈNCIES

Troba les 8 diferències entre els dos dibuixos:



## ENDEVINALLES

\* Quan em voleu fer servir, els ulls m'haveu de tancar; i la meua obligació consisteix a mossegar.

\* Em diuen que sóc bo i sa o també que sóc sa i bo però ningú no em vol tastar. Qui puc ser jo?

## SUDOKUS

Ompliu totes les caselles buides amb els números de l'1 al 9, de tal manera que cap número es repeteixi en cap fila, ni vertical ni horitzontal, ni dins les nou caixes de 3x3.

		4	9			1	2	
7	6			2			5	
9			7	3				8
				6		7		1
	1	6	5		3	9	4	
2		3		4				
3				1	2			5
	8			5			1	4
5	2			4	6			

Nivell: Molt fàcil

		7				5		
	5			7			6	
6	4		3		5		9	8
7			5	6				4
	6						5	
2			7	3				1
5	8		6		1		7	9
	1			9			3	
		3				8		

Nivell: Fàcil

*"L'objectiu d'ensenyar a un nen és fer-lo capaç de sortir-se'n sense la ajuda del mestre".*

*"Si et creus perfecte, mai no podràs millorar".*

## LA CUINA DE LA CATI

### PATATES A LA VICENTETA

Aquestes patates al forn són com un pastís. Als nens els encanten i a més els alimenten d'allò més. Són molt fàcils de fer.

**Ingredients:** Patates (quantitat segons les persones).

Carn picada de vedella (100 g per persona).

Dos ous per persona.

Mantega i formatge ratllat.

**Elaboració:**

Es fan bullir les patates amb sal fins que estiguin cuites però no massa perquè no es desfacin.

Es fregeix la carn picada. Es treu l'aigua de les patates i s'hi afegeixen els ous crus, millor sense la clara, la carn picada fregida i la mantega, no massa perquè les patates no quedin massa líquides.

Amb la batedora o túrmix es desfà tot a l'hora com si fos un puré, es posa tot ben desfet en una placa o safata i es posa al forn.

Per sobre de les patates es posa una capa de formatge ratllat i es deixa en el forn fins que el formatge està una mica torradet.

Ja es poden treure i servir. Que vagi de gust.

## SORPRESES

\* Series capaç de dibuixar un quadrat amb dues línies rectes?

\* Quina hora és quan el rellotge toca tretze campanades?

\* Hi ha 22 mosques sobre la taula i en mato dues. Quantes en queden?

*Totes les solucions, el proper mes.*

bar cantina  
**CANTINFLAS**

C/. Riera, 18  
Tel. 937660991  
08370 CALELLA  
(Barcelona)

gelateria  
patisserie  
croissanteria

Església, 203-205 - Tel. 937695409  
08370 Calella

hapin's  
Cateila

**MERCURY  
VILLAGE**

<b>Bar-Cafeteria TÀNGER</b> Jovara, 75 - Tel. 937690340 CALELLA	<b>Sastreria MAS</b> Matas i Rodes, 11 - Tel. 937693718 CALELLA	<b>ÀNGELS</b> BELLES ARTS i MANUALITATS Amadeu, 51 - Tel. 937694361 - CALELLA
<b>FOTO NUYEN STUDY</b> Balmes, 50 - Tel. 937690682 CALELLA	<b>MEDITERRÀNIA</b> JOIERIA - RELLOTGERIA Església, 127 - Tel. 937661251 - CALELLA	<b>RENARD Pells</b> Església, 180-182 - Tel. 937691630 Sant Joan, 84-86 - Tel. 937694852 CALELLA
<b>PICAROL</b> Bruguera, 127 - Tel. 937661810 CALELLA	<b>FERLAU</b> CALÇAT INFANTIL Església, 228 - Tel/Fax. 937697465 - CALELLA	<b>Autoservei GELMÀ CASAS</b> Sant Isidre, 25 - Tel. 937691442 CALELLA
<b>Cafè-Bar FANDIÑO</b> Sant Jaume, 313 - Tel. 937690924 CALELLA	<b>TOT TROFEU</b> Sant Jaume, 368 - Tel. 937661314 CALELLA	<b>MESOS</b> PRE-MAMÀ i BEBÈ Església, 52 - Tel. 937693207 - CALELLA
<b>Merceria EL PEDACET</b> Tot en merceria pasamaneria Horari: 9.30 a 13.30 i 17 a 20.30 (dimarts matí tancat) Balmes, 19 - Tel. 937661363 - CALELLA	<b>Gèneres de Punt VILLARET</b> Església, 123 - Tel. 937660851 CALELLA	<b>Drogueria MARGA</b> Sant Antoni, 88 - Tel. 937661699 CALELLA
<b>Comercial AMADEU</b> Amadeu, 32 - Tel. 937690995 CALELLA	<b>Basar J. PERA</b> Nou, 50 - Tel. 937601017 SANT POL DE MAR	<b>SANT PAU<sup>5</sup></b> Pujada de Sant Pau, 5 - Tel. 937600035 Nou, 2 - Tel. 937602054 SANT POL DE MAR
<b>Cafeteria CAN XENA</b> Especialitat en tapes variades i entrepans EL SEU LOCAL PREFERIT Església, 314 - Tel. 937690687 - CALELLA	<a href="http://www.cbcalella.com">www.cbcalella.com</a> <b>LA TEVA WEB</b>	<b>QUIM i ESTEVE</b> PERRUQUERS Amadeu, 98 - Tel. 937661578 - CALELLA



# TERMOTUR

aire condicionat - calefacció - gas - tractament d'aigües

# *cadena movitel.com*

