

El Llobató



Butlletí Informatiu del Club Bàsquet Calella ~ Temporada 2009-10

Febrer de 2010

Número 06

DECÀLEG D'UN ENTRENADOR DE PATI DE COL·LEGI

1. L'èxit d'un entrenador no és proporcional als partits que guanya, sinó al nombre de nens que s'ho passen bé fent esport amb ell.
2. Treballant amb nens i nenes tot és possible: el petit creix, el no tan bo millora, el trapella s'interessa i atén, el modest guanya campionats...
3. Cap entrenador té dret a tancar-li les portes a un nen que vol fer esport amb ell. Tots són vàlids, tots juguen. Pacència, no cansar-se mai de repetir les coses.
4. Entendre les prioritats que han de regir la vida d'un nen al marge de l'esport: estudiar, divertir-se, estar amb la família, estar amb els amics...
5. Cada entrenament ha de ser una festa. Inventar els exercicis és molt més interessant que copiar-los. Millor si són dinàmics, entretinguts i amb un "per què", que no limitin la creativitat del nen. Afavorir la competició sana. Ensenyar a lluitar amb esportivitat, a saber guanyar i a saber perdre.
6. Qui diu que l'únic que pot fer un equip és esport? Hi ha moltes més maneres de passar-s'ho bé i aprendre junts. Per què perdre-s'ho?
7. Els problemes externs (amb club, pares, àrbitres, federació...) no han d'arribar mai als nens.
8. L'entrenador ha de saber que és un exemple per als nens les 24 hores del dia. En la seva relació amb la gent, en els seus hàbits, estudis, vocabulari, caràcter. Ells, sense adonar-se, ho imiten tot, sense distingir entre allò que és correcte i allò que no ho és.
9. La millor manera de progressar com a entrenador és assumir personalment la culpa de tot allò dolent que passi a l'equip, afrontar els problemes i trobar solucions creatives que transformin els problemes en virtuts.
10. Treballar més i millor cada dia, amb exigència, disciplina i humilitat. L'èxit arriba quan no l'esperes.
11. Encara que un entrenador tingui un decàleg, sempre hi haurà milers de coses per aprendre i millorar.




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)
Tel: 937691291 - Fax: 937664079

JOGUINES
LA ESMERALDA

Bruguera, 128 - CALELLA
937695205

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

LA ESMERALDA 2

Matas i Rodés, 14 - CALELLA
Tot en joguines de jardí!

RESULTATS COMPETICIONS OFICIALS

Febrer 2010

Dies 6 i 7 de febrer de 2010:

SM	CB Calella A Termtur - El Masnou	64 - 80
SM	CB Calella B Veterans - Valldemia A	67 - 88
SM	CB Calella C - CB Olot C	64 - 44
JM	CB Calella A Termtur - CB Roses	64 - 79
JM	CE BIR A - CB Calella B	60 - 41
JF	Draft Gramenet B - CB Calella	34 - 69
CM	CB Calella A - Bàsquet Sant Boi A	83 - 44
CM	CB Calella C - ADE Fuster	47 - 48
IM	EBCB Calella - CB La Garriga	53 - 37
IF	AE L'Hospitalet - EBCB Calella	58 - 38
PIM	ACB Palau Plegamans - EBCB Calella	39 - 76
MM	EBCB Calella - La Salle Bonanova A	83 - 59
MF	EBCB Calella - MD de l'Assumpció	53 - 67
PM	CB Grup Barna 2 - EBCB Calella A	45 - 62
PM	AECAM 1 - EBCB Calella B Mixte	22 - 52

Dies 13 i 14 de febrer de 2010:

SM	Bàsquet Alella - CB Calella A Termtur	69 - 66
SM	Roda - CB Calella B Veterans	ajornat
JM	AE Minguella A - CB Calella A Termtur	65 - 38
JM	CB Calella B - CB Les Franqueses A	40 - 54
JF	CB Calella - Mary Ward	55 - 62
CM	AE Aula A - CB Calella A	51 - 56
CM	CB Canet - CB Calella B	ajornat
CM	CB Castellar B - CB Calella C	53 - 41
IM	CB Esparreguera A - EBCB Calella	61 - 53
IF	CB Calella - Joviat La Salle Manresa A	38 - 64
MM	EBCB Calella - Bàsquet Martinenc A	85 - 78
MF	CPE Taradell - EBCB Calella	30 - 46
PM	EBCB Calella A - CB Mollet C	79 - 14

Dies 20 i 21 de febrer de 2010:

SM	CB Calella A Termtur - Corazonistas A	79 - 74
SM	CB Calella B Veterans - CB Sant Celoni A	82 - 89
SM	FB Lloret - CB Calella C	70 - 45
JM	CB Calella A Termtur - SESE A	56 - 50
JM	CB Premià de Dalt - CB Calella B	62 - 61
JF	Climasol Roser A - CB Calella	51 - 68
CM	CB Calella A - CB Sant Josep Obrer	ajornat
CM	CB Calella B - AE Badalones B	76 - 61
CM	CB Calella C - Valldemia B	52 - 43
IM	EBCB Calella - SESE B	44 - 60
IF	CBF Sarrià 96 - EBCB Calella	36 - 58
PIM	Creu Alta Sabadell 1 - EBCB Calella	58 - 44
MM	EBCB Calella - CB Manyanet Les Corts B	69 - 63
MF	EBCB Calella - AECC Badalona	53 - 25
PM	CB Parets A - EBCB Calella A	50 - 42
PM	Bàsquet Alella - EBCB Calella B Mixte	71 - 40

Dies 27 i 28 de febrer de 2010:

SM	CB La Garriga - CB Calella A Termtur	84 - 69
SM	CB Llinars B - CB Calella B Veterans	61 - 68
SM	CB Calella C - CB Cellera	67 - 48
JM	CB Vic 1 - CB Calella A Termtur	84 - 60
JM	CB Calella B - CB Lliçà de Vall	103 - 34
CM	AEC Collblanc LT A - CB Calella A	67 - 83
CM	CB Vilassar de Dalt A - CB Calella B	57 - 58
IM	CB Coll - EBCB Calella	68 - 56
IF	EBCB Calella - Grup Consultoria Sarrià	44 - 59
PIM	EBCB Calella - PME Les Franqueses	67 - 17
MM	AB Premià A - EBCB Calella	56 - 52
MF	CB Tona - EBCB Calella	25 - 59
PM	EBCB Calella A - PME Les Franqueses	108 - 31
PM	EBCB Calella B Mx - CB Argentona B Mx	67 - 12

Jugats: 259 Guanyats: 160 (61.8%) Perduts: 99 (38.2%)

Aquell qui no perdona destrueix un pont per on haurà de passar ben aviat ell mateix.

BAR PAVELLÓ

Pavelló Municipal d'Esports
"Parc Dalmau"

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

ANIVERSARIS

Aniversaris del mes de març:

Dia 2	Ferran Valls	17 anys
Dia 2	Víctor Calvo	17 anys
Dia 3	Marc Pedemonte	15 anys
Dia 8	Bernat Gelmà	16 anys
Dia 9	Cedric Grau	15 anys
Dia 9	Èric De Merlo	10 anys
Dia 11	Adrià Martínez	15 anys
Dia 12	Helena Pera	17 anys
Dia 13	Arnau Monné	9 anys
Dia 14	Albert Serra	14 anys
Dia 14	Eduard Dangla	7 anys
Dia 15	Pol Mansachs	12 anys
Dia 16	Ferran Tardío	15 anys
Dia 16	Marçal Torrent	10 anys
Dia 17	Aleix Carles	15 anys
Dia 19	Girbal Balart	27 anys
Dia 19	Elena Latorre	14 anys
Dia 19	Angi Vangelis Pérez	12 anys
Dia 19	Joseph Randy Rojas	9 anys
Dia 19	Júlia Ruiz	7 anys
Dia 21	Sílvia Dangla	14 anys
Dia 23	Víctor Carbonell	12 anys
Dia 27	Miquel Mas	45 anys
Dia 29	Nil Forest	15 anys
Dia 31	Joan Robert Pagès	26 anys

Moltes felicitats, a totes i a tots!!!

CALENDARI DE TROBADES D'ESCOLES

La Federació Catalana de Bàsquetbol ha publicat el calendari de Trobades d'Escoles de Bàsquet, on hi participa un equip del CB Calella:

Dia 27.FEB.2010

EBCB Calella - UER Pineda

Dia 06.MAR.2010

AECC Mataró - CB Lliçà de Vall - EBCB Calella

Dia 21.MAR.2010

UER Pineda - CB Canet - Arenys Bàsquet - EBCB Calella

Dia 11.ABR.2010

CB Llaveneres - CB Argentona - UER Pineda - EBCB Calella

Dia 25.ABR.2010

EBCB Calella - CB Vilassar de Dalt

Les trobades es celebraran a la pista de l'equip escrit en primer lloc.

SOCIS/IES DEL CLUB

Establiments

Amb el carnet de soci/a, podeu obtenir avantatges econòmics a:

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

Comercial AMADEU

Amadeu, 32 CALELLA

TOT TROFEU

Sant Jaume, 368 CALELLA

Clínica Veterinària CALELLA

R. dels Frares, 25 CALELLA

RENARD PELLIS

Església, 106-108 CALELLA

Església, 180-182 CALELLA

MURALLA ÒPTICA

Església, 144 CALELLA

CALELLA DECIDEIX...

El Club Bàsquet Calella s'ha adherit al manifest calellenc per a la celebració de la consulta sobre la independència de Catalunya, que es celebrarà el proper dia 25 d'abril de 2010.



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

Caltio Joan

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

LES 8 DIFERÈNCIES

Troba les 8 diferències entre aquests dos dibuixos:



Una habilitat es desenvolupa mitjançant l'observació, fins el punt en què un es pugui imaginar ell mateix posant en pràctica allò que ha observat; repetir, avaluar les errades, treballar més a poc a poc; conquerir la precisió i aprendre a sentir-ho; intentar-ho i tornar-ho a intentar.

UNS ASPECTES PSICOLÒGICS DE LA DEFENSA

L'entrenador ha d'enfocar la defensa individual i d'equip des dels punts de vista psicològics i pràctics. Enfocar la defensa des del punt de vista psicològic vol dir que és precís tenir especialment en consideració l'aspecte psíquic dels jugadors, considerats de manera individual i col·lectiva.

Perquè una defensa pugui ser ensenyada amb èxit, l'entrenador ha de despertar en els seus jugadors i en l'equip, un sentiment d'orgull per la seva eficiència defensiva. És precís desenvolupar en cada jugador la necessitat de marcar tan a prop el seu oponent que li sigui impossible encistellar.

Des del punt de vista de l'equip, cada jugador ha de tenir consciència de que la seva obligació no és només mantenir el seu contrari lluny de tota possibilitat de fer cistella, sinó que també ha de recolzar els companys sempre que calgui.

Quan s'aconsegueixi despertar en el conjunt una bona actitud defensiva, cada jugador es mantindrà alerta, agressiu i decidit a acceptar no només la responsabilitat de la defensa del seu oponent, sinó també a donar suport als seus companys. La concepció del joc que tingui el jugador determinarà la mesura de la seva concentració en el treball defensiu. La defensa individual implica una lluita personal entre dos jugadors, on un dels dos aconseguirà dominar el seu adversari. L'agressivitat del defensor aconseguirà, sovint, que l'atacant passi o tiri a cistella de forma precipitada.

La capacitat per preveure les situacions de joc és un altre aspecte fonamental en la visió psicològica de la feina defensiva. Saber si es farà la passada, quan, a qui i en quina situació, és una part molt important en les condicions intuïtives que ha de desenvolupar un bon defensor.

Totes les aplicacions d'una defensa

d'equip depenen de la combinació de les diferents capacitats individuals i seran precisament les condicions psíquiques les que permetran diferenciar un equip fort d'un de feble, des del punt de vista defensiu. Un equip és fort quan té agressivitat mental i confiança en el seu joc. Es distingirà com un conjunt orgullós de la seva habilitat per oposar-se a qualsevol atac, per la velocitat per establir un bon equilibri defensiu, per la seguretat en els seus moviments, per la traça per desplaçar-se, ajudar, recuperar i canviar, i en general, per l'esforç i el treball en equip.



Intento situar-me, mentalment, en un lloc familiar. Penso en les moltes vegades que he llençat tirs lliures en els entrenaments, executant els mateixos moviments i utilitzant la mateixa tècnica milers de vegades. Si vostè fa el mateix, s'oblidarà del resultat, perquè s'adonarà que està actuant correctament. Relaxi's i tranquil·litzi's. La veritat és que no es pot fer gaire més. Fora de la tècnica treballada abans, els resultats s'escapen a les nostres mans. Així, doncs, no es preocupi.

Michael Jordan

GÈNERES DE PUNT Venda al major

Maria Gili Margenats, s.l.

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

XOC l'esport

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



croissanteria
pâtisserie
gelateria

Església, 203-205
Tel. 937695409
08370 Calella

Cafeteria CAN XENA Especialitat en tapes variades i entrepans EL SEU LOCAL PREFERIT Església, 314 - Tel. 937690687 - CALELLA	Comercial AMADEU Amadeu, 32 - Tel. 937690995 CALELLA	ÀNGELS BELLES ARTS i MANUALITATS Amadeu, 51 - Tel. 937694361 - CALELLA
FOTO NUYEN STUDY Balmes, 50 - Tel. 937690682 CALELLA	Basar J. PERA Nou, 50 - Tel. 937601017 SANT POL DE MAR	RENARD Pells Església, 180-182 - Tel. 937691630 Església, 106-108 - Tel. 937690713 CALELLA
PICAROL Bruguera, 127 - Tel. 937661810 CALELLA	Gestió Immobiliària PALET Rierany dels Frares, 67-73, local 2 - CALELLA Tel i Fax 937662296 info@inmobiliariapalet.com	Autoservei GELMÀ CASAS Sant Isidre, 25 - Tel. 937691442 CALELLA
SANT PAU⁵ Pujada de Sant Pau, 5 - Tel. 937600035 Nou, 2 - Tel. 937602054 SANT POL DE MAR	TOT TROFEU Sant Jaume, 368 - Tel. 937661314 CALELLA	MESOS PRE-MAMÀ i BEBÈ Església, 52 - Tel. 937693207 - CALELLA
Merceria EL PEDACET Tot en merceria pasamaneria Horari: 9.30 a 13.30 i 17 a 20.30 (dimarts matí tancat) Balmes, 19 - Tel. 937661363 - CALELLA	CAN VILLARET Església, 123 - Tel. 937660851 CALELLA	Drogueria MARGA Sant Antoni, 88 - Tel. 937661699 CALELLA

www.cbcalella.com

...la teva web

PIZZES AL FORN DE LLENYA



TERRACOTA
PIZZERIA - RESTAURANT

info@pizzeriaterracota.com Tel. 93 789 03 40
www.pizzeriaterracota.com C/ Jovara, 75 - Calella (BCN)

Pizzeria-Restaurant **TERRACOTA**, patrocina **L'ENIGMA del mes...**

Divideix el nombre de flors d'una dotzena, pel nombre de rodes d'un tricicle, multiplica pels dits d'una mà, resta els mitjons que portes posats i multiplica per les vegades que Micheal Jordan va guanyar la NBA. Quin és el resultat?

SOLUCIÓ A L'ENIGMA ANTERIOR (gener 2010):

Un rellotger ven dos rellotges per 60 euros cada un. Amb el primer obté un benefici del 20%, i amb el segon una pèrdua del 20%. Hi va guanyar o hi va perdre, en el negoci?

Va ser un negoci ruïnós, perquè el primer rellotge el va adquirir per 50 euros i el segon per 75 euros, i el cost total va ser de 125 euros. Després els va vendre per 120 euros, i així va perdre 5 euros.



TERMOTUR

aire condicionat - calefacció - gas - tractament d'aigües