

La Lliga de Running Virtual CEBNord es posa en marxa!!

Èxit de participació en la primera cursa i tot a punt per la segona prova del circuit

Ja està tot preparat per començar la segona cursa de la Lliga Virtual de Running CEBNord en col·laboració amb Running Vigia. Després de l?èxit de participació de la primera de les vuit proves de la competició, en aquesta ocasió us proposem una cursa d'orientació on posarem a prova la vostra resistència, velocitat i habilitat en un recorregut per la Serralada de Marina amb principi i final al Parc de La Bastida i que consta de tres pasos obligatoris en tres llocs emblemàtics: la Creu de Montigalà, Vigia de Santa Coloma de Gramenet i les Dues Pedres.

A més, tots els participants rebran un obsequi. En cas de ser soci del Club Running Vigia aconseguiràs una samarreta termica mentre que els no socis s'emportaràn un buff.

Recorda descarregar-te el programa STRAVA i enviar el teu temps i track a ligavigia@gmail.com per validar el teu crono! Us esperem a partir del 16 al 22 de novembre! Pots accedir a més informació sobre el recorregut i normativa a runningvigia.com



L´esport escolar: Especialització o multiesport?

´El Protagonista´ ens porta aquest mes a Franc García, entrenador de bàsquet i preparador físic al FC Barcelona

Franc García és la cara visible de la secció ´El Protagonista´. En aquesta ocasió tractarem les línies que uneixen i separen el món de l´alt rendiment esportiu amb el món de l´esport escolar gràcies a la visió de Franc, entrenador de bàsquet i preparador físic al FC Barcelona.

Amb Franc parlem sobre com plantejar l´activitat física en l´esport escolar en una conversa on ens proporciona algunes recomanacions interessants sobre el desenvolupament físic i la influencia en el futur del tipus d?activitat esportiva que practiquen els nostres joves.

A més, Franc ens apropa la realitat de la preparació física des de la vessant d´alt rendiment per identificar les diferències i semblances amb el nostre món.



El CEBNord, present al programa ´Esport i Emocions´

El projecte ha permès als tècnics esportius de diversos Consells Esportius de Catalunya treballar plegats en la seva formació

El secretari tècnic del CEBNord, Carles Sala, va ser el respresentant del nostre Consell Esportiu al programa ´Esport i Emocions´ que els Consells Esportius de Catalunya han realitzat en col·laboració amb la Universitat de Lleida. Un projecte enriquidor que va amb la presentació dels projectes finals que els tècnics i tècniques dels diferents Consells Esportius van treballar en grup aportant la seva visió d´una part imprescindible de l´activitat esportiva.

´Esport i Emocions´ ha format en competències emocionals els cossos tècnics, alhora que ha servit per promoure la formació integral dels esportistes mitjançant l´educació en competències emocionals a través de l´esport.

Un projecte per seguir creixent i sumant plegats per tot el territori català contribuint a un esport més inclusiu que tingui en compte totes les dimensions que influeixen en el desenvolupament integral dels nostres esportistes.



Ajornament de l´inici de les competicions JEEC

Les competicions de l´esport escolar havien de començar el 6 i 7 de novembre

Seguint les ordres i mesures adoptades per la Generalitat de Catalunya i el PROCICAT, l´inici dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya queda ajornat traslladant l´inici de les competicions al cap de setmana del 20 i 21 de novembre, si la situació sanitària així ho permet.

Fins avui, hem estat treballant en la confecció de calendaris en totes les categories per a poder iniciar la competició en les dates previstes del 6 i 7 de novembre. No obstant això, el tancament temporal de les instal·lacions esportives i suspensió d´activitats i competicions ens obliguen a prendre aquesta decisió. En els pròxims dies farem publica la nova proposta de competició per aquesta primera fase que us traslladarem a través dels nostres diferents canals de comunicació.

Des del CEBNord agraïm l´esforç i treball que feu amb tots els vostres esportistes en una temporada atípica i excepcional que requereix d´una presa de decisions ràpides i fermes per part de tots en un escenari replet d?incerteses.

És moment d´actuar amb responsabilitat donada la situació actual generada per la pandèmia de la Covid-19 en la qual ha de prevaler la salut d´esportistes, tècnics, personal de les entitats i familiars.



FAQS resum de les restriccions vigents al món esportiu

El món de l´esport torna a patir una aturada temporal per minoritzat el risc de contagi de la COVID-19

Quin tipus d´activitat esportiva podem fer? Quines són les competicions oficials que es poden disputar? La Secretaria General de l'Activitat Fisica i l´Esport de Catalunya (SGEAF) respon a tots els teus dubtes amb un document FAQS molt directe i clar a totes aquelles preguntes en relació a l´afectació a l´esport català de les noves mesures de restricció de l´activitat i la mobilitat per a la contenció de la pandèmia de COVID-19 a Catalunya.

Les noves restriccions, que van començar a tenir vigència el passat 30 d'octubre de 2020, es mantindràn actives fins el pròxim 14 de novembre.



Esport segur i necessari a les escoles

Les activitats extraescolars esportives als centres educatius, una de les excepcions de les restriccions

En el marc de les restriccions i mesures adoptades per la Generalitat de Catalunya i el PROCICAT que afecten al món de l´esport cal tenir en compte l´excepció contemplada a l´apartat 12è de la Resolució relatiu a les ?Activitats docents, activitats de lleure infantil i i activitats d´intervenció socioeducativa?. Concretament, en aquest apartat, es disposa que queden exceptuades de la suspensió? [?] les activitats extraescolars organitzades o promogudes pels centres educatius, les seves associacions de mares i pares d´alumnes o les seves seccions esportives, així com per les associacions esportives escolars o figures anàlogues, com les entitats esportives legalment previstes, i que estiguin previstes en les respectives programacions generals anuals, quan aquestes es realitzin en el centre educatiu i els grups constants en què s´agrupin els participants siguin coincidents amb els grups de convivència estable definits per l´activitat lectiva.?

Aquesta excepció contemplada pel PROCICAT, en un context quasi de tancament total de qualsevol activitat no laboral, és una mostra de la importància de preservar i continuar les activitats extraescolars, imprescindibles pel correcte desenvolupament psicomotriu dels infants i perquè disposin també del necessari espai de lleure més enllà de l´activitat lectiva.

El president de la Unió de Consells Esportius de Catalunya, Jaume Domingo, demana a totes les entitats i centres ?que confieu en el vostre Consell Esportiu de referència, amb una àmplia experiència i trajectòria en el desenvolupament de l´esport en edat escolar. Permeteu-nos i impulseu la celebració d´activitats extraescolars d´àmbit esportiu, i si s´escau, modifiqueu les vostres programacions generals anuals per tal que els Consells Esportius puguin oferir activitat esportiva als infants. Portem més 40 anys al servei de la població escolar d´aquest país, i estem preparats per seguir servint-la amb seguretat en l´actual context?, assegura.



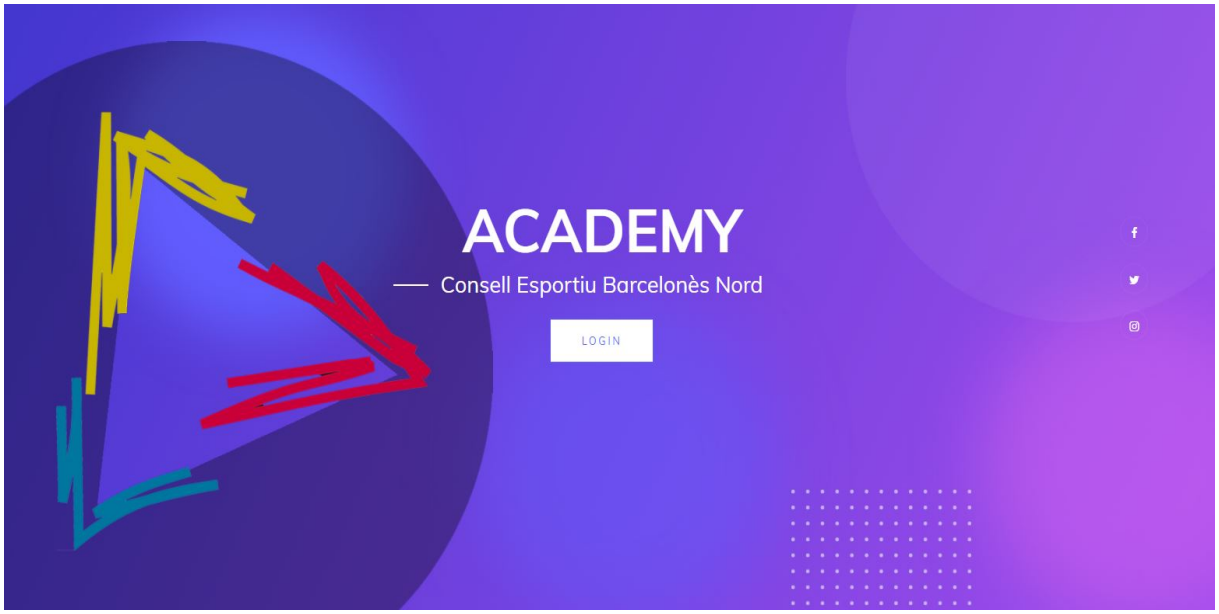
´Al projecte Activa´t fugim dels estereotips dun programa d´exercici dirigit´

Coneix a fons el programa Activat de la mà de la seva presentadora i protagonista Ingrid Braña

P: Com neix el projecte Activa't?
R: El projecte Activa't surt a partir de la inquietud del Consell Esportiu de Baix Camp per poder ajudar a tota aquella població més sedentària. És un projecte pensat des d'un vessant saludable i preventiu. El que busquem és que la gent se senti saludable i activa. Ja sabem que l'activitat física crea endorfines i això ens provoca ben estar i felicitat. Per aquest motiu busquem que les persones siguin conscients del benefici que té l'activitat física i com ens ajuda a estar saludables. I que és font de prevenció de malalties tant físiques com mentals, degeneracions òssies i de mobilitat...

P: A qui va dirigit especialment el canal? Quina ha sigut la resposta del públic?
R: Nosaltres dirigim aquest programa a tot el públic en general. És evident que hi ha programes que estan més dirigits a un sector de població que a una altra. Però hi ha programes per a tothom. Per posar alguns exemples: hi ha programes que van dirigits més a la tercera joventut; d'altres que va dirigit a les famílies i com activar els seus fills; fer exercici amb parelles i programes dirigits a persones que estan més en forma. En resum, hem arribat a tothom i en algun moment o altra dels diferents programes totes les persones han pogut beneficiar-se dels consells i dels exercicis.

P: Quin paper creus que ha jugat l'activitat física durant el confinament? I durant els pròxims mesos?
R: Nosaltres creiem que ha estat un programa de referència, tenim constància de què moltes persones han seguit el programa, sigui per la televisió, sigui per les diferents xarxes socials. A més a més, hem arribat a tots els públics. Per exemple moltes escoles els hi deia els seus alumnes que miressin el programa. Hi ha empreses i ajuntaments que aconsellava els seus treballadors que també seguissin els diferents consells de l´Activa´t. Centres cívics i residències seguien els diferents programes, d'aquesta manera la gent gran podia estar activa. Estem molt contents de l'acceptació que ha tingut entre el públic. I el fet que poguessin fer els diferents exercicis a casa podia ajudar a tothom que poguessin estar ben actius d'una manera fàcil i senzilla. Fèiem la funció de recordar a tothom la importància de fer salut, d'estar ben actius. De fet el lema del programa és: Activa't, menja saludable i descansa.



CEBNord Academy segueix creixent amb el curs CIATE

La CEBNord Academy ja funciona a ple rendiment amb un servei de videoconferències per dur a terme part del curs CIATE

La CEBNordAcademy segueix a ple rendiment. El nombre d´alumnes segueix creixent amb la incorporació de joves alumnes al nostre espai de formació que ja treballen de valent per aconseguir el curs d´iniciació a tècnic d´esport (CIATE). Una Certificació oficial de l´Escola Catalana de l´Esport per exercir qualsevol activitat multiesportiva a Catalunya i que permet la inscripció al Registre Oficial de Professionals de l´Esport a Catalunya (ROPEC).

En la CEBNordAcademy, els alumnes tenen la possibilitat de realitzar la primera part del curs online per poder avançar en la seva formació segons els seves necessitats amb el suport dels nostres tècnics esportius que tutoritzaran el seu procés d´aprenentatge i supervisessin la seva evolució. Més de 30 alumnes ja han començat el seu camí per obtenir la seva certificació oficial a la nostra acadèmia de formació esportiva!



L´actualitat del CEBNord a les seves xarxes socials

La CEBNord Academy ja funciona a ple rendiment amb un servei de videoconferències per dur a terme part del curs CIATE

No et perdis cap novetat de l´actualitat del CEBNord! Us esperem a les nostres xarxes socials amb totes les notícies i contingut d´interès perquè estiguis al dia del món de l´esport a la nostra comarca.

Competicions, informació rellevant i protagonistes del dia a dia de l´esport al Barcelonès Nord t´esperen als nostres perfils de Facebook, Instagram i Twitter (@cebnord). A més també pots gaudir al nostre canal de Youtube del recull d'entrevistes de la secció ´El Protagonista´ i d´alguns dels millors moments de les competicions de la temporada passada de la Lliga de Bàsquet Lleure, el torneig IConsell d'eSports de Fortnite o la trobada escolar de Lluita Platja. Us esperem!