

Bon Nadal i feliç any 2021!

Us desitgem uns dies plens de salut per tancar un any on l?esport ha demostrat el seu valor a la societat

No ha sigut l?any que tots esperàvem. Hem viscut un 2020 ple d?entrebancs que ens ha obligat a lluitar com mai com a societat. Des del CEBNord estem orgullosos de la feina que totes les entitats heu fet amb els vostres esportistes tot i els condicionants d?una pandèmia que nos ens ha permès gaudir de l?esport com estàvem acostumats.

Ara nomes ens queda desitjar-vos molta salut i força. Salut per un 2021 del qual esperem ens permeti tornar a la normalitat per seguir aprenent i creixent gràcies a l?activitat física i l?esport. Perquè l?esport és salut física i mental i per això és un bé essencial i necessari.

Us desitgem un bon Nadal i una bona entrada d?any envoltats d?aquells que més estimeu!



Preparats per tornar al 2021!

L?inici de la competició queda emplaçada pel 22 i 23 de gener de 2021

Donada l'aturada de la competició esportiva arran de les restriccions imposades per l'evolució de la desescalada, des del Consell Esportiu del Barcelonès Nord seguim treballant per poder tornar tan aviat com la situació i les administracions així ho dictaminin. Des del CEBNord lamentem profundament no poder estar gaudint d'una temporada on els joves esportistes es puguin divertir, créixer i viure amb passió la seva activitat esportiva. Tant de bo haguéssim pogut iniciar la competició, però les circumstàncies de la pandèmia no ha fet possible que la pilota rodes a totes i cadascuna de les nostres pistes de joc.

Segons el pla actual de desescalada, l'arribada al tram 4 que permet la tornada de les competicions esportives estaria prevista pel pròxim 18 de gener. Així doncs, la competició JEEC disputaria la seva primera jornada el divendres 22 i dissabte 23 de gener respectant els grups vigents i calendaris de la primera fase adaptats a les noves dates.

En cas de no patir cap rebrot i poder seguir la competició amb normalitat, es dissenyarà una fase final per poder completar tota la temporada esportiva, tal i com està previst. Us animem a seguir en la represa dels entrenaments amb la mateixa responsabilitat i il·lusió per poder tornar a competir com més aviat millor!



?Esport Segur?: Tornarem a jugar

Els Consells Esportius de Catalunya posen en marxa una campanya per defensar que fer esport es segur, sa i necessari

Sota el lema ?Esport segur?, l?entitat ha llançat una campanya que vol conscienciar la ciutadania i les institucions de la importància de practicar activitat física i de col·laborar perquè, també en aquesta situació de pandèmia, l?esport escolar es pugui practicar amb total seguretat. Practicar esport de manera segura davant la Covid-19 i garantir que tots els infants i joves de Catalunya tinguin accés a l?activitat física, independentment dels seus recursos econòmics; aquest és el compromís que els Consells Esportius de Catalunya han adoptat enfront de la crisi del coronavirus per poder assegurar el dret a l?activitat física arreu del territori.

A través del Protocol de represa de les activitats esportives i competicions, els consells esportius han engegat un exhaustiu pla de mesures higièniques i de seguretat que permet practicar les activitats esportives, que organitzen els consells esportius, de manera segura. Des de l?obligatorietat de portar mascareta abans i després de la pràctica esportiva, fins als controls en els accessos i sortides de les activitats, el protocol contempla un ampli ventall de mesures que, a més, possibilitarà la traçabilitat dels i les esportistes perquè, en cas que algun jugador/a doni positiu, es pugui actuar ràpidament.

Així mateix, els consells esportius han presentat una proposta de Pla de xoc per fer front a les desigualtats a través d?una distribució justa dels recursos que garanteixi l?accés a l?esport dels 250.000 infants i joves de Catalunya de l?esport escolar. Segons Jaume Domingo, president de la UCEC, ?la crisi del coronavirus accentua les desigualtats i agreuja la situació econòmica de moltes famílies. No podem permetre que això sigui un impediment perquè els fills i filles d?aquests nuclis familiars tinguin accés a l?esport?. Des del CEBNord ens encanta veure com les associacions esportives de la comarca segueixen treballant per construir un món esportiu de qualitat a través d'iniciatives formatives com aquesta.



La Lliga Virtual de Running presenta la Ruta de les 5 Fonts

El Parc de la Serralada de Marina torna a ser l?escenari d?una nova prova del circuit

La Lliga Virtual de Running CEBNord aposta en aquesta quarta cita per una cursa d'orientació que tindrà un recorregut íntegre pel Parc de la Serralada de Marina. Entre el 23 i 30 de gener de 2021 estem preparats per tornar a l'acció!

El repte d'aquesta nova edició consistirà en aconseguir passar per les fonts el més ràpid possible. El recorregut es pràcticament lliure en la seva totalitat amb l'únic requisit d'haver passat per aquests cinc punts emblemàtics. La sortida i arribada es portarà a terme des de el pont de la B-20 (C/ Camí de Sant Jeroni de la Murtra, S/N), i la Font del Lleó ha de ser la última de les fonts que s?han de visitar.

A més, tots els participants rebran un obsequi amb la seva participació. Recorda descarregar-te el programa STRAVA i enviar el teu temps i track a ligavigia@gmail.com per validar el teu crono!



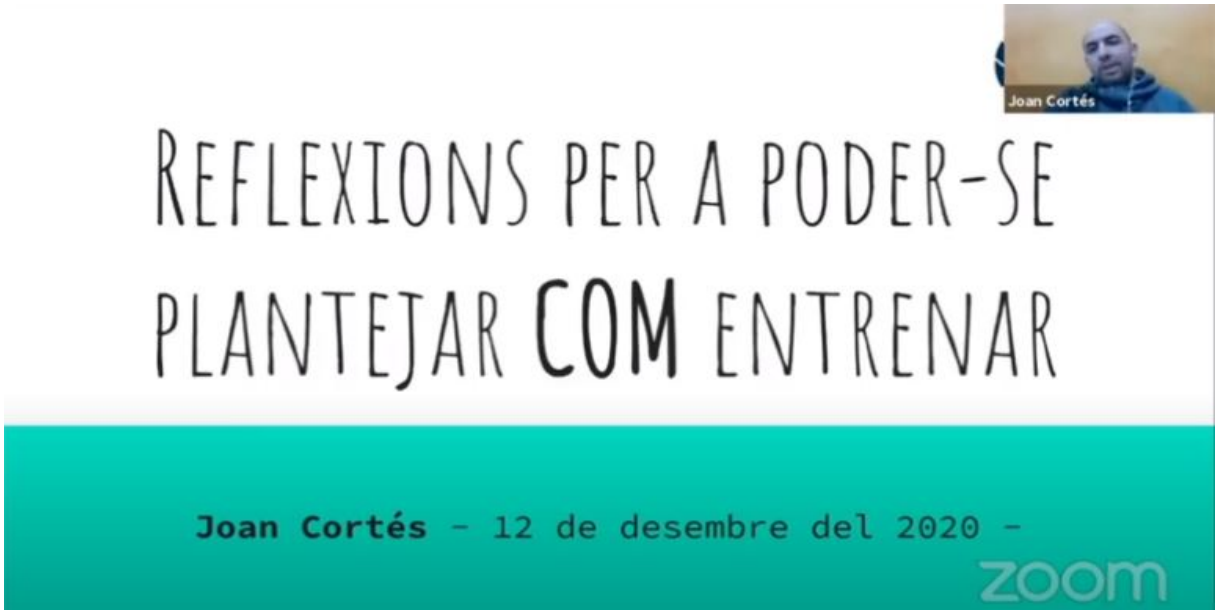
Aquest Nadal tots ?Correm per l?Abril?

El Club Running Vigia preparat per La Nadalenca 2020

La solidaritat és un dels motors que mou l?esport i, en aquesta ocasió, des del CEBNord ens sumem a La Cursa Solidaria La Nadalenca?20 on tots correrem per l?Abril, una nena de 4 anys que sofreix aquesta malaltia rara anomenada Paraparèsia Espàstica del Tipus 52 (SPG52). Només hi han 30 nens a tot el món amb aquesta malaltia neuromuscular degenerativa que afecta físicament i cognitivament.

Actualment no hi ha cura ni tractaments, però els pares de l?Abril, Jesús i Cristina, van crear l?Associació sense ànim de lucre ?La lucha de Abril? per recaptar fons per a la seva recerca. Ara, gràcies al Club Running Vigia tots podem posar el nostre gra de sorra en aquesta lluita.

En aquesta ocasió, la inscripció serà de 4? que es destinaran íntegrament a la causa. Ja som més de 300 corredors! Afanya?t i no t?ho perdis!



Reflexions per a poder-se plantejar com entrenar

L'Associació Badalonina Entrenadors de Bàsquet (ABEB) va celebrar el Clinic de Nadal 2020 amb la ponència de Joan Cortés

El bàsquet no s'atura al Barcelonès Nord i gràcies a la iniciativa de l'Associació Badalonina Entrenadors de Bàsquet (ABEB) ja podem gaudir a les xarxes socials del tradicional Clínic de Nadal. En aquesta ocasió, l'acte ha comptat amb la ponència d'en Joan Cortés, Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, Diplomat en Magisteri d'Educació Física i responsable, durant molt anys, de l'Àrea de Formació del Comitè Tècnic de l'FCBQ. En Joan ha parlat sobre Reflexions per a poder-se plantejar COM entrenar.

Tot i el caràcter basquetbolístic de la xerrada, les idees que s'exposen poden ser extrapolables a qualsevol esport. Una autèntica masterclass sobre metodologia i aprenentatge per seguir millorant la qualitat dels nostres entrenaments i el nivell dels nostres esportistes.

Entrenadors de renom a nivell català i nacional com Bernat Canut, Sito Alonso, Mateo Rubio, Marc Calderón, Miquel Nolis, Pau Del Tio, Victor Calzado, Carlos Espona, David Jimeno, Borja Comenge, Oscar de Paula, Dani Miret, Isaac Fernandez o Lluis Biosca han sigut algunes de les figures que han participat i compartit el seu coneixement des de 2015 en les activitats organitzades per l'ABEB.



Aconsegueix el teu titol CIATE amb la CEBNord Academy

La pròxima temporada serà obligatori estar inscrit al ROPEC per tramitar la llicència de tècnic CEBNord

La CEBNordAcademy segueix creixent amb nous alumnes que ja gaudeixen de les facilitats del nostre espai de formació i 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).

Com es va informar el passat mes de novembre, a partir de la pròxima temporada serà necessari i obligatori que tots els tècnics de cadascun dels equips estiguin inscrits al Registre Oficial de Professionals de l'Esport de Catalunya (ROPEC), eina que garanteix l'acreditació de les persones que exerceixen les activitats professionals regulades a la Llei 3/2008 de l'exercici de les professions de l'esport.

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 40 alumnes ja han començat el seu camí per obtenir la seva certificació oficial a la nostra acadèmia de formació esportiva!



Oscar Parra posa a fi a la seva trajectòria esportiva

El lluitador de La Mina, també tècnic esportiu del CEBNord, es retira després d?una carrera plena d?èxits

Oscar Parra ha anunciat la seva retirada com a lluitador després de 19 anys en actiu plens d'èxits sobre els tapissos on s'ha proclamat campió d'Espanya i Catalunya en totes les categories de formació i fins a set vegades campió d'Espanya en categoria Senior

Parra és un dels referents esportius internacionals del Barcelonès Nord i, a més, un dels tècnics esportius i company del CEBNord. Oscar ha sigut un dels impulsors de la Lliga Escolar de Lluita que ja s?ha convertit en un model de competició exportable a altres territoris.

Tot un exemple de sacrifici i esforç per les futures generacions amb les que segueix treballant per fer créixer el seu estimat esport al Club de Lluita La Mina ¡Enhorabona, Òscar!



La lliçó de vida de Gervasio Deferr

L?Escola de Gimnàstica Gervasio Deferr és una de les entitats del Consell Esportiu del Barcelonès Nord

El Periodico de Catalunya va mostrar al món la nova vida de Gervasio Deferr a La Mina i com gràcies a la seva activitat esportiva a l?escola que porta el seu nom al barri de La Mina aconsegueix donar sentit a la formació dels nens i nenes que avui gaudeixen de l?esport que el va convertir en llegenda.

?Somiava des dels 15 amb obrir un gimnàs. Vaig triar el projecte en La Mina perquè vinc d'una família sense recursos i a través de l'esport la meva vida realment va canviar. El que per a mi és una passió per a ells pot ser un hobby que també els pot canviar la seva vida. I on millor que on menys recursos hagin??, reflexiona 'Gervi', orgullós del projecte impulsat per a transmetre el seu amor per la gimnàstica a nens i adolescents. La Mina, reflexiona, és ?marginat i marginal, totes dues coses?, però creu que la iniciativa que va arrencar en el 2011 contribueix al 'esforç que la gent del barri està fent per a netejar la imatge' d'aquesta zona de Sant Adrià.

No et perdis aquest reportatge del periodista Roger Pascual amb unes paraules i reflexions de Gervasio Deferr que han de marcar el camí de l?esport.