



CAMPUS
TECNIFICACIÓN 

Del 30 de junio al 4 de julio 2025
Colegio Calasancio, Alicante

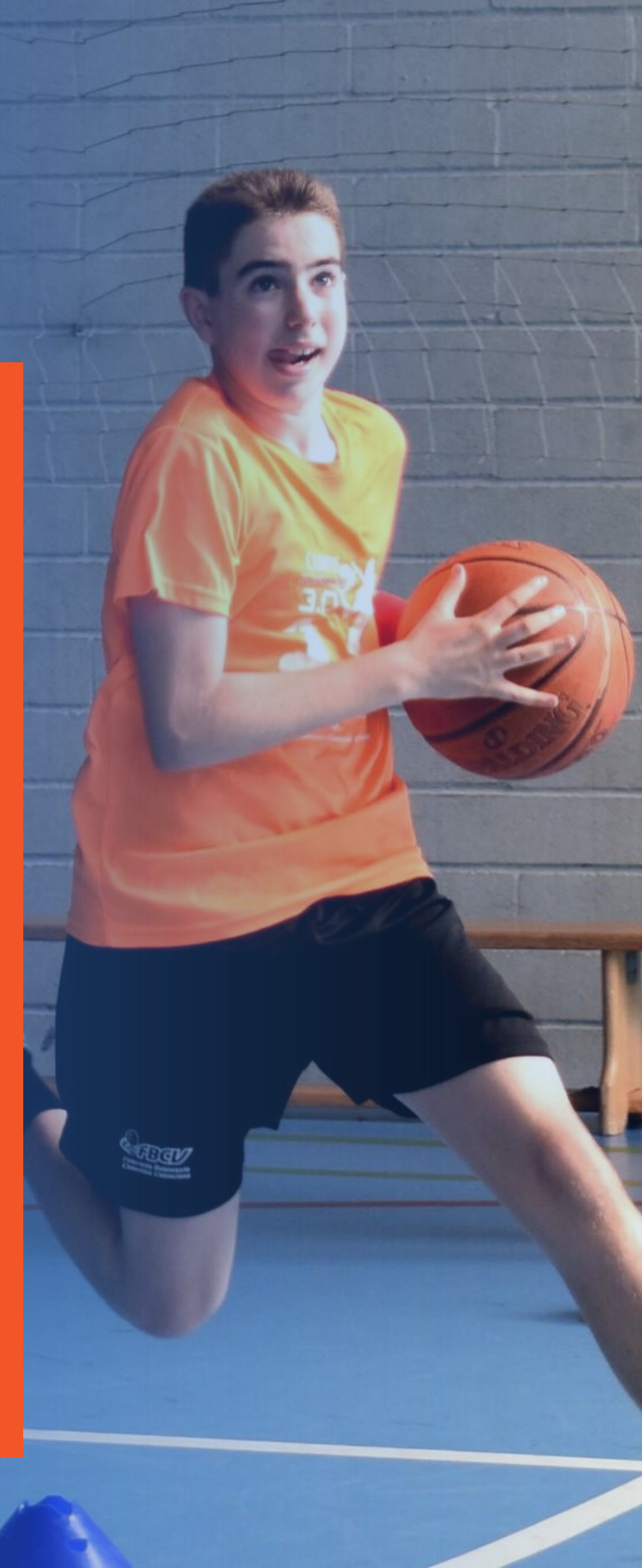
Bienvenida

Tenemos el gusto de presentarnos ante ustedes como responsables del Campus de Tecnificación 3.0 que se celebrará en el **Colegio Calasancio de Alicante**.

Nuestro reto es el de conseguir una mejora técnica en nuestros participantes (bote, pase y tiro) y por eso trabajaremos en grupos reducidos, apoyándonos en la tecnología audiovisual más avanzada.

Este año vamos a prestar especial atención al "Mano a Mano", para lo que una parte significativa de la programación técnica de esta edición se ha visto actualizada. Nuestra metodología nos hace crear escenarios de trabajo donde poder aplicar los fundamentos aprendidos al juego real.

Al finalizar el Campus 3.0, pasadas unas tres semanas, les haremos entrega de un informe personalizado acerca de la evolución del participante, con propuestas para que continúe con su mejora.



Recepción y Recogida

Su hij@ entrará y saldrá todos los días del Campus por la puerta del Colegio Calasancio, situada en la Avenida de Denia, nº76, 03016 Alicante. Deberá seguir los siguientes horarios:

- Llegada: 08'00 horas. Serán recibidos por el Coordinador y el Director del Campus.
- Recogida de jugador@s con solo turno de mañanas o con turno de mañana y tarde pero que comen fuera del Campus: 14'00 horas.
- Entrada de jugador@s del turno de tarde que han comido fuera del Campus: 16'15 horas
- Recogida de jugador@s con turno de mañana y tarde: 18'30 horas.



Contacto con la Organización

El director del Campus es Óscar Retortillo. Pedro Ortiz es el delegado del Campus y la persona que estará a su disposición, de 08'30 a 18'30, en el teléfono **669143315** donde en caso de necesidad, podrán dejarle un mensaje o ponerse en contacto con él mediante llamada telefónica. Nunca se facilitará el móvil para hablar con sus hij@s.

Les recordamos que **no está permitido el acceso a los entrenamientos del Campus** por parte de familiares o amigos.



Normas básicas en el Campus

Por favor, hagan partícipes a sus hijos de estas recomendaciones para que su experiencia sea la mejor posible.

Desayunar bien en el desayuno (hidratos y proteínas), pero sin empacharse, sabiendo que se va a entrenar en poco tiempo. De esta manera evitaremos dolores abdominales e incluso vómitos al principio de la sesión.

Es muy importante una correcta hidratación durante la mañana. No esperar a beber cuando se tiene sed. Es aconsejable beber abundante agua, pero también algún zumo de frutas. Así mismo, alimentarse bien en el almuerzo es importantísimo.

Para los jugador@s que hagan turno de mañana y tarde es fundamental respetar el horario de descanso después de comer, ya que hay que recargar las pilas y hacer bien la digestión para poder estar en las mejores condiciones para los entrenamientos de la tarde.

Actividades del Campus

ROTACIÓN 1		ROTACIÓN 2	
08.00-08.15	Recepción de los participantes, indicación pista de inicio. <i>*lunes entrega de ropa a los participantes.</i>		
08.15-08.40	Pista- corrección de detalles individuales de tiro y finalizaciones. Visualización individual con entrenador. <ul style="list-style-type: none">Cada grupo estará en su pista junto con su entrenador tutor realizando correcciones prácticas a partir de la visualización de imágenes propias.		
08.40-10.10	Pista- Fundamentos individuales	08.40-09.10	Video-Sala. Taller con entrenador sobre los objetivos del campus.
		09.10-10.10	Gimnasio/Pista exterior. Prevención de lesiones. Coordinación, apoyos, equilibrio. Preparador físico
10.10-10.30	Almuerzo.	10.10-10.30	Almuerzo.
10.30-11.00	Video-Sala. Taller con entrenador sobre los objetivos del campus.	10.30-12.00	Pista-Fundamentos individuales
11.00-12.00	Gimnasio/Pista exterior. Prevención de lesiones. Coordinación, apoyos, equilibrio. Preparador físico		
12.00-13.00	Pista-Fundamentos tácticos hasta llegar al 3c3.	12.00-13.00	Competiciones, concursos.
13.00-14.00	Competiciones, concursos.	13.00-14.00	Pista-Fundamentos tácticos hasta llegar al 3c3.
14.00-14.15	Recogida de participantes	14.00-14.15	Recogida de participantes
14.30-16.30	COMIDA (optativa). Actividad.		
16.30-17.00	3x3. Video-Sala/Taller.		
17.00-18.30	3x3. Pista-Fundamentos técnicos/tácticos.		

Talleres

TALLER 1. Como mejorar el tiro. App para análisis.

El fundamento del tiro es de los más importantes en el baloncesto. Debemos conocer qué elementos son importantes para una buena ejecución técnica y entender cómo funciona la biomecánica. Se dotará de tareas para el auto entrenamiento y se dará a conocer apps para poder llevar una buena valoración y evolución del tiro. Los jugadores y jugadoras podrán poner en práctica estas apps y podrán crear sus propias tareas.

TALLER 2. Mano a Mano

Es el objetivo principal del campus. Desglosaremos todo aquello que concierne al Mano a Mano: paradas, recepciones, arrancadas, bote, pases y finalizaciones, incidiendo en lo marca la diferencia, los detalles técnicos. Lo analizaremos desde ejemplos en vídeo. A continuación, los integrantes del campus se dividirán por grupos y realizarán un taller de tareas para mejorar ciertos aspectos del Mano a Mano



Talleres

TALLER 3. Taller de arbitraje.

El arbitraje es parte importante del baloncesto como lo son el resto de elementos que lo componen. Se explicarán las principales normas del baloncesto y las diferentes interpretaciones que tiene el árbitro sobre las reglas. Por otro lado, acercaremos la figura del árbitro al jugador, valorando la importancia de su rol dentro del baloncesto y las dificultades que se encuentran.

TALLER 4. Crear rutinas de tiro

Visualizaremos rutinas de ejercicio de tiro a nivel individual o por parejas. Se generarán nuevos ejercicios para que los utilicen durante el verano. El tiro es uno de los fundamentos que el jugador y la jugadora pueden desarrollar por si mismos.

TALLER 5. Auto entrenamiento físico. Alimentación y descanso

Una vez acabada la temporada es más difícil que los jugadores y jugadoras mantengan rutinas de entrenamiento físico para tener un buen estado para el principio de temporada. Se explicarán las diferentes posibilidades de auto entrenamiento físico y en el taller se crearán rutinas para trabajar diferentes aspectos físicos de cara a un inicio de temporada.



Informe técnico

ANÁLISIS TIRO EN ESTÁTICO

VISTA FRONTAL



ANÁLISIS BIOMECÁNICO

Tiene una buena posición de pies, posiblemente podría mejorar aumentando su flexión de tren inferior.

A nivel gestual, posiciona el balón excesivamente centrado no siguiendo con la suficiente armonía su “cadena cinética”. También debe trabajar para acerca al máximo a los 90° el ángulo creado entre su antebrazo y la horizontal.



Analizaremos la biomecánica del tiro tanto en estático como en movimiento. Realizaremos un exhaustivo informe con la mejora de los siguientes aspectos:

Posición de pies

Cadena Cinética

Gesto Final

Añadiendo además las correspondientes recomendaciones metodológicas para su mejora.

Aconsejamos llevar al Campus

Ropa deportiva:

- 1** Dos pantalones deportivos. La FBCV entregará 2 pantalones de entrenamiento para todo el Campus.
- 2** Zapatillas deportivas (preferiblemente de baloncesto) y chanclas (descanso).
- 3** Tres pares de calcetines. Recomendamos cambiarlos por lo menos una vez durante la mañana y antes de los entrenamientos de la tarde.
- 4** Tres camisetas de entrenamiento. La FBCV entregará 4 camisetas de entrenamiento para todo el Campus. También haremos entrega de una mochila a cada participante.

Otros:

- 1** Toalla para el sudor.
- 2** Agua suficiente para todo del día. La FBCV no la facilitará. Muy importante una correcta hidratación tanto por la mañana como por la tarde.
- 3** Almuerzo. Recomendamos zumos, frutas, barritas energéticas, frutos secos, dátiles o pequeños bocadillos.
- 4** Para los que hacen doble turno recomendamos llevarse todo lo necesario para ducharse antes de comer.

Es obligatorio el uso en todos os entrenamientos de la ropa facilitada por la FBCV.

Se recomienda limitarse a llevar el material aconsejado. La FBCV no se hace responsable de la pérdida de ningún material durante la celebración del Campus 3.0, incluyendo cualquier tipo de dispositivo electrónico.



CAMPUS
TECNIFICACIÓN 



***Federación Baloncesto
Comunidad Valenciana***