



## La mejora constante del Jugador y los Campus de Baloncesto

Por Miquel Ballester. Entrenador Superior Baloncesto

Las temporadas, tienden cada vez a ser más cortas, por lo que los periodos de inactividad se alargan, siendo tal hecho totalmente contraproducente para cualquier jugador. Sin duda debe tener su descanso y debe bajar el nivel de exigencia y trabajo, pero en ningún caso se deben colgar las botas, y no volver a ver un balón de baloncesto hasta finales de agosto dónde empiezan las temidas pretemporadas. Pretemporadas en las que el jugador ha perdido el tacto al balón; el porcentaje en su lanzamiento ha descendido notablemente al mismo ritmo que su condición física e inevitablemente lo mucho ganado y mejorado durante la temporada se ha perdido por falta de continuidad en el trabajo.

Saben, yo no conozco a ningún gran pianista que deje de tocar un solo día el piano, un ciclista que no se suba a su bicicleta y recorra sus kilómetros, un nadador que no se haga sus piscinas para mantener el tono físico a un buen nivel y que le permita, mejorar su rendimiento con velocidad al inicio de la nueva campaña, ni a ningún profesional con una habilidad determinada que no la trabaje diariamente, incluso en periodos vacacionales, para mantenerla, perfeccionarla y aumentarla.

En verano hay cientos de actividades que nuestros jugadores pueden realizar, miles de clubes organizan campus llamados de perfeccionamiento o de tecnificación, incluso alguno ofrecen la visita de alguna estrella que todos nosotros sabemos que poco les enseñará, aunque sí les motivará. Muchos son unos sacaperras que solamente buscan el enriquecimiento del que lo organiza y el entretenimiento del jugador, por ello debemos aconsejar que asistan a los campus dónde nosotros sepamos que el trabajo que se realizará se encuentra perfectamente estudiado y planificado, los entrenadores sean de un alto y contrastado nivel en la enseñanza de fundamentos técnicos, y de ésta forma conseguiremos que junto a otras actividades de ocio y de entretenimiento continúen mejorando en su deporte favorito, en esos meses que parece que muchos, más que de descanso, se lo toman de inactividad total.

He asistido a muchos campus, he organizado multitud de ellos y por ello, quiero recomendarles el que para mí es uno de los mejores Campus de Tecnificación y Perfeccionamiento a tiempo completo que hay en Madrid. El [CAMPUS JGBASKET](#) que se realiza en la localidad de Alcalá de Henares en las instalaciones de la Universidad de Alcalá, bajo la dirección técnica de Gabriel Alemany y un amplio equipo de entrenadores superiores, forman un cuerpo técnico de lujo para la mejora de nuestros jugadores.

Me creo totalmente autorizado a hablar de él porque sencillamente he podido vivir en primera persona sus dos pasadas ediciones, y sin duda por cantidad y calidad de trabajo, por su organización y detalle, por su duración, profesionalidad y por su precio, es la mejor recomendación y consejo que podemos dar a nuestros jugadores de cara a la organización de sus actividades estivales.

El JGBASKET, se diferencia de muchos otros, primero porque lo principal y único importante es la mejora individual del jugador, segundo porque todas las tardes y en tiempo de descanso, asisten a conferencias técnicas de entrenadores de renombre, ven partidos y pequeños clips, donde pueden apreciar in situ que el trabajo que realizan en las dos sesiones matutinas tiene su lógica y un claro objetivo. Y todo ello sin dejar de lado la competición, la diversión, el juego y el pique sano por el trabajo bien hecho y todo ello sin darse apenas cuenta.

En definitiva y resumiendo, nuestra responsabilidad al término de la temporada no cesa, debemos trabajar con ellos para mantener y mejorar los aspectos técnicos en los que más flojeen y sobre todo debemos aconsejarles en sus actividades de verano, encaminándoles hacia Campus en los que realmente exista un trabajo profesional elaborado y en éste caso mi apuesta para la Comunidad de Madrid es sin duda el

[CAMPUS JGBASKET 2009.](#)

**Miquel Ballester Ferrer**

Entrenador Superior de Baloncesto

Seleccionador Infantil y cadete masculino de las Islas Baleares

Profesor de la Escuela de Entrenadores de la FBIB



# JGBASKET

## 7º BASKETBALL FULLTIME CAMP

CAMPUS DE TECNIFICACIÓN  
Y MEJORA INDIVIDUAL

¡ASPIRA A LO  
MÁS ALTO!

### LUGAR DE CELEBRACIÓN:

Instalaciones deportivas  
de la Universidad de Alcalá

- JUGADORES/AS DE CATEGORÍA BENJAMÍN A JUNIOR.
- UN PROGRAMA COHERENTE, EFICAZ Y CONTRASTADO.
- EXCLUSIVO BALONCESTO, 7 HORAS DIARIAS.
- MONOGRÁFICO DE TIRO Y TRABAJO ESPECÍFICO POR PUESTO.
- TRANSFERENCIA A COMPETICIÓN [1X1, 2X2 Y 5X5].
- FOMENTO DE HÁBITOS SALUDABLES.
- AULA JGBASKET.
- SERVICIO DE AUTOCAR.

### FECHAS:

#### 1er Turno.

Del 24 al 30 de Junio

#### 2º Turno.

Del 1 al 10 de Julio

### Organiza:



Universidad  
de Alcalá

Servicio de Deportes



### ATENCIÓN PERSONALIZADA:

669 446 673

915 544 684

### INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN:

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

[infocampus@jgbasket.com](mailto:infocampus@jgbasket.com)

¡Ya está abierta  
la inscripción 09!

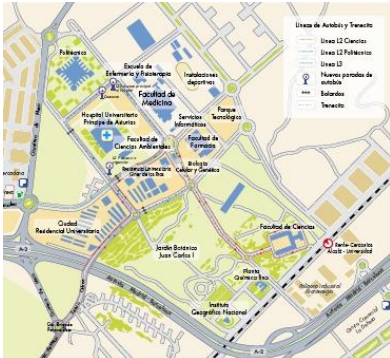
Colaboran:



# el campus incluye



- Seguro de accidente deportivo a cargo de la Mutualidad
- General Deportiva para los participantes.
- Todos los entrenadores titulados.
- Todos los grupos dirigidos por un entrenador superior
- Todos los inscritos recibirán 1 camiseta del campus y un pantalón.  
A la finalización del campus se entregará documentación impresa o en DVD incluyendo videos de trabajo de fundamentos, video-clip del campus y fotos de las actividades y grupos del Campus JGBASKET 2009.
- Almuerzo y comida incluida (Cafetería Facultad) todos los días.
- Se entregará diploma acreditativo e informe del trabajo realizado.



## material necesario



Bolsa de deportes. Camiseta y pantalón de deportes. 1 cambio de ropa.  
Zapatillas de deporte y unas chanclas. 1 botella de agua.

## ¿Cómo ir al Campus?



Tenéis a vuestra disposición **un servicio de autocar** con parada en:  
**Madrid (Avda America), Torrejón de Ardoz y Alcalá de Henares**  
que te llevará y traerá directamente al campus.  
Su precio son 40 € primer turno y 64 € el segundo.  
El Campus se encuentra a la salida de Alcalá por el noreste,  
junto al Hospital Universitario "Príncipe de Asturias".

### Desde Alcalá:

El L3 y el L2 dejan muy cerca del Pabellón del Campus.

### Desde Madrid:

Salen trenes de cercanías de la línea C2 (Chamartín-Guadalajara)  
llegan hasta la estación **Alcalá de Henares-Universidad**

Tenéis toda la información actualizada de cómo llegar en [http://www.uah.es/donde\\_estamos/](http://www.uah.es/donde_estamos/)  
Además realizaremos antes del comienzo del Campus una Reunión informativa para Padres.



### Dirección técnica

**Gabriel Alemany Sánchez-Moscoso.**

Entrenador Superior Baloncesto. Editor de [www.jgbasket.com](http://www.jgbasket.com) y  
[www.bdbaloncesto.com](http://www.bdbaloncesto.com)

Master en táctica FEB. Colaborador en análisis técnicos en ACB  
TV, Colaborador Ser Henares radio.

### Coordinadores

**Manuel Baeza.** Entrenador Superior Baloncesto.

**Daniel Sarto Martes.** Responsable de Medios Audiovisuales de las categorías inferiores del Real Madrid.  
2 entrenador Selección Cadete Femenina de Madrid 2009

### Colaboración especial

**Jota Cuspina.** Entrenador Superior Baloncesto. Ha sido entrenador ayudante de Pepu Hernández en la selección española y en Estudiantes

**Juan José Hernández Liras.** Director Técnico Colegio San Agustín.

**Juan José Pérez Toledano.** Médico deportivo equipo MMT Estudiantes ACB.

# Objetivos del campus



Empleo del tiempo de ocio en actividades que fomenten los valores positivos del deporte como son el trabajo en equipo, la constancia, el respeto a los demás, a concentración y la auto superación. Fomentar hábitos saludables en los más jóvenes así como un desarrollo sano, fomentando su coordinación, su sentido del ritmo y encauzando sus ganas de jugar. Promoción y desarrollo del baloncesto y el deporte de base en la zona. Buen aprovechamiento del tiempo y de las capacidades personales a partir de una atención personalizada. Aprender a disfrutar del baloncesto y el deporte.



# instalaciones



Polideportivo del campus. 3 pistas cubiertas. Sala Multiuso.  
Salas multiuso con suelo de madera, aire acondicionado y completo equipamiento audiovisual.  
6 pistas exteriores de baloncesto.  
4 campos de fútbol sala. Campo de atletismo.  
Edificio de vestuarios (más de 28 duchas, 100 taquillas guardarropa)



## Teléfonos información y atención personalizada

**Gabriel Alemany**

669446673 / 638100334 (11-14 y 18:00 a 22:00 horas)

**Daniel Sarto**

638100334 (11 a 14 horas)

# calendario y horarios



10:00 a 18:00 horas. 24 al 30 de Junio / 1 Julio al 10 de Julio 2009

HORAS	Horario Tipo
10:00 – 10:30	Calentamiento (Circuitos – Psicomotricidad –Preparación Física)
10:30 – 11:45	1º Sesión. Entrenamiento Técnica-Táctica Individual
11:45 – 12:00	Almuerzo
12:00 – 13:00	2º Sesión. Entrenamiento Técnica Táctica Colectiva
13:00 - 13:30	Específico de Tiro - Monográfico
13:30 – 14:00	Competiciones (Tiro – Pase – Bote) (1x1 – 3x3)
14:00 - 15:00	Comida
15:00- 16:00	Aula de baloncesto. Estudio de técnica-táctica sobre montajes en video de los mejores jugadores ACB, NBA
16:00 -17:00	Entrenamiento Específico por Posiciones
17:00 -17:45	Partidos de 5x5 dirigidos por entrenadores del campus
17:45 -18:00	Aprender a Estirar



Énfasis en el autoentrenamiento y en la adquisición de buenos hábitos deportivos. En los específicos de mejora del tiro, utilización de **The SMARTBALL™ Shooting System** by Coach Palubinskas y **SKILLCOACH™** by Baden



# Precios e Inscripciones



Plazas Limitadas

Turno	Inscripción al Campus	Días	Antes del 30/05/09	Después del 30/05/09
1	NORMAL 1º er Turno (5 días)	5	220 €	275 €
2	NORMAL 2º Turno (8 días)	8	350 €	440 €
3	Dos Turnos Normal (13 días)	13	480 €	600 €
1	Hijo de Personal Universidad Alcalá (1º Turno)	5	175 €	220 €
2	Hijo de Personal Universidad Alcalá (2º Turno)	8	280 €	350 €
3	Hijo de Personal UAH. Dos Turnos	13	435 €	545 €
1	Familiar. Del 2º Hermano en adelante T.1	5	175 €	220 €
2	Familiar. Del 2º Hermano en adelante T.2	8	280 €	350 €
3	Familiar. Del 2º Hermano en adelante Dos T.	13	435 €	545 €
1	Servicio Autocar (opcional) 1 er Turno	5	40 €	
2	Servicio Autocar (opcional) 2 Turno	8	64 €	
3	Servicio Autocar (opcional) Dos Turnos	13	100 €	

## Boletín de Inscripción **CAMPUS JGBASKET 09**

	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009?
¿CAMPUS JGBasket a los que has asistido?							

### Datos personales:

Apellidos y Nombre \_\_\_\_\_  
 DNI \_\_\_\_\_ Domicilio \_\_\_\_\_  
 localidad \_\_\_\_\_ Provincia \_\_\_\_\_  
 C.P. \_\_\_\_\_ Teléfono contacto \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 Teléfono Urgencia \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_  
 Fecha Nacimiento \_\_\_\_\_ Estatura \_\_\_\_\_ Peso \_\_\_\_\_



Recomendamos hacer la inscripción en [www.basketspirit.com](http://www.basketspirit.com)

	XS	S	M	L	XL	XXL	XXXL
Talla de Camiseta que Utilizas							

Juegas en algún equipo \_\_\_\_\_ ¿en cuál? \_\_\_\_\_

¿Cuánto tiempo llevas jugando al baloncesto? Nada, meses, 1 año, 2 años, 3 años, 4 o más años.

El jugador/a presenta algún problema médico que condicione actividad física en el campus \_\_\_\_\_



CAMPUS DE TECNIFICACIÓN Y MEJORA INDIVIDUAL  
 Basketball Fulltime Camp  
[www.jgbasket.com](http://www.jgbasket.com) Servicio de Deportes Universidad de Alcalá

- 1er Turno 24 al 30 de Junio 2009
- 2º Turno 1 Julio al 10 de Julio 2009. Subrayar el o los turnos que procedan.
- **Servicio de autocar:** Si No. Localidad \_\_\_\_\_. Nos pondremos en contacto con vosotros para concretar la parada. Paradas previstas en Madrid (Avda América, Canillejas), Torrejón y Alcalá de Henares.

### AUTORIZACIÓN PATERNA:

Autorizo a mi hij@ a participar en el Campus JGBasket 2009

Padre/Madre/Tutor  
 Fdo

DNI: ..... Fecha:.....

### AUTORIZACIÓN Audiovisual:

Yo, \_\_\_\_\_ como padre de familia o tutor legal del menor

autorizo al Campus JGBasket 2009 para el uso o reproducción de secuencias filmadas en vídeo, fotografías, o grabaciones de voz recogidas durante el Campus 2009.

Entiendo que el uso de la imagen o de la voz, será principalmente para fines de enseñanza o promoción del Campus, en cualquier medio audiovisual posible.

Padre/Madre/Tutor  
 Fdo:

La inscripción se realizará por ingreso o transferencia bancaria.

Realizar la transferencia o el ingreso a nombre de JGBASKET SL a la cuenta 2038 / 1105 /59 / 6001025034 de Caja de Madrid indicando el nombre del participante y turno/s.

La hoja de inscripción se entregará en el Servicio de Deportes ó se remitirá por e-mail a [jgbasket@jgbasket.com](mailto:jgbasket@jgbasket.com) ó por fax al Servicio de Deportes de la Universidad de Alcalá acompañada de la fotocopia del recibo de la transferencia bancaria y una copia de la tarjeta o cartilla de la seguridad social. FAX: 91 885 48 51.

Anulaciones de Inscripción posteriores al 30 de Mayo solo se devolverá el 50 % del importe  
Anulaciones de Inscripción posteriores al 13 de Junio sólo se devolverá el 20 % del importe