



## **Cursos de Tecnificación de Jugadores El Rugby: Un Deporte en 3D**

No puede entenderse el Rugby sin una visión orientada en diferentes Dimensiones.

En cada una de las acciones que conforman el juego, el jugador se encuentra inmerso en un entorno cambiante, donde cada movimiento de un jugador, supone un parámetro de referencia fundamental, por ello, el espacio como lugar ocupado por adversarios y compañeros debe ser un elemento de atención permanente.

El espacio no es unidimensional, las dimensiones, largo, ancho y profundo exigen una atención preferente del jugador.

Espacio, Tiempo y la Relación Compañeros - Adversarios, son conceptos que por separado solo tienen un valor relativo pero todos ellos juntos, interconectados, confieren a este Juego su faceta global.

Ver, Reconocer, Juzgar, Decidir y Hacer componen la cascada decisional que cada jugador debe de realizar de forma reiterada durante el juego, cada vez que tanto el balón como el portador se muevan, es decir, constantemente.

Pero aunque unamos a estos aspectos, los puramente condicionales (capacidad física), cognitivos (capacidad táctica) y coordinativos (capacidad técnica), todavía nos faltaría el ingrediente fundamental que es el Entorno Emocional y es a partir de esta idea donde construimos una actividad diferente, donde el jugador y su mejora individual es el epicentro de todas las acciones.

El objetivo es involucrar al jugador en su propia mejora dándole las herramientas necesarias para lograrlo y lo que es más importante haciéndole responsable máximo de su propia progresión.

### **Finalidad**

- Acercar los recursos necesarios para mejorar como Jugador, facilitando su comprensión y utilización.



## **Objetivo**

- Mejorar las capacidades de cada uno de los jugadores, desarrollando un espíritu crítico que les lleve a la auto exigencia en busca de la excelencia deportiva.

## **Organización**

- Una semana en régimen de concentración
- Grupos homogéneos
- Atención personalizada

## **Orientación metodológica**

- Se promoverá en los Jugadores la integración de los contenidos científicos, técnicos, prácticos, tecnológicos y organizativos para que además de una visión global del Juego, se centren en su mejora personal a partir de un análisis autocrítico.
- Todas las sesiones se organizan a partir de las reflexiones personales buscando la implicación directa de los jugadores.
- “Si Quieres, Puedes”

## **Dirección y Profesorado del Curso**

Dirección y Profesorado:

- **Pablo Tomás García**
- **Boris Gutiérrez**
- **Carlos Bravo**

## **Fechas de los Cursos**

### **País Vasco**

- Fecha: 26 de Junio al 2 de Julio de 2011
- 3 al 9 de Julio de 2011

Lugar: Eibar (Guipúzcoa)

### **Andalucía**

- Fecha: 11 al 17 de Julio de 2011
- Lugar: Estadio Olímpico de Sevilla

## BLOQUES TEMÁTICOS

Bloque	Objetivos	Contenidos
<b>Seguridad</b>	Da a los Jugadores los medios y recursos para garantizar una práctica segura del Rugby	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptación a la Actividad</li> <li>• El Cuello y la Espalda</li> <li>• La Flexibilidad y la Elasticidad</li> <li>• La Técnica de Carrera</li> <li>• Los Movimientos Olímpicos</li> <li>• El Juego en el Suelo</li> </ul>
<b>Fundamentos</b>	Ser capaces de jugar con las variables del juego, integrando los conceptos de espacio, balón, adversarios y compañeros	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El Balón y el Espacio</li> <li>• Los Adversarios</li> <li>• Los Compañeros</li> <li>• El Juego en el Espacio Lateral</li> <li>• El Juego en los Intervalos</li> <li>• El Partido</li> </ul>
<b>El Entrenamiento</b>	Entender los principios del entrenamiento deportivo, siendo capaces de planificar de forma eficaz el tiempo disponible	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yo me Planifico</li> <li>• El Entrenamiento Invisible</li> <li>• La Nutrición</li> <li>• La Recuperación</li> <li>• La Musculación</li> </ul>
<b>El Puesto</b>	Mejorar de forma concreta aspectos directamente vinculados al Puesto de Juego	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptos Gestos Técnicos por Puestos</li> </ul>
<b>Construyendo nuestro Rugby</b>	Mejorar el Juego en la situaciones de Contacto especialmente en la situación de Portador del Balón, Placador, Primer Apoyo Ofensivo y Primer Apoyo Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El Portador del Balón y El Placador: El 1 contra 1</li> <li>• El Portador del Balón, El Placador y el Primer Apoyo Ofensivo: El 1 +1 contra 1</li> <li>• El Portador del Balón, El Placador y el Primer Apoyo Ofensivo y el Primer Apoyo Defensivo: El 1 +1 contra 1 + 1</li> <li>• El Juego de los 4 Roles</li> <li>• La Continuidad</li> <li>• El Contraataque</li> </ul>
<b>Entendiendo el Juego</b>	Comprender el funcionamiento interno del juego a través de conocer y entender su lógica interna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La Estructura del Juego</li> <li>• La Lógica Interna del Rugby</li> <li>• La Selección de Información</li> <li>• Talleres de diseño de supuestos</li> <li>• El Maul o el Ruck</li> <li>• Pita y Gana</li> </ul>



## PROGRAMA CURSO DE TECNIFICACIÓN DE JUGADORES: EL RUGBY: UN DEPORTE EN 3D

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07:00		SEGURIDAD	SEGURIDAD	SEGURIDAD	SEGURIDAD	SEGURIDAD	SEGURIDAD
10:00		La Adaptación a la Actividad	El Cuello y la Espalda	La Flexibilidad y la Elasticidad	La Técnica de Carrera	Los Movimientos Olímpicos	El Juego en el Suelo
11:00	12: 30 h. Presentación del Curso:	Fundamentos	Fundamentos Los Adversarios	Fundamentos Los Compañeros	Fundamentos El Juego en Espacio Lateral	Fundamentos El Juego en los Intervalos	Partido
13:00	Objetivos y Organización	El Balón y el Espacio					
14:00	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	
17:00	El Juego en 3 D	"Yo me Planifico"	"Mi Entrenamiento": El Entrenamiento Invisible	La Nutrición	La Recuperación	La Musculación	
18:00		La Técnica específica por Puesto	La Técnica específica por Puesto	La Técnica específica por Puesto	La Técnica específica por Puesto	La Técnica específica por Puesto	
		Construyendo Nuestro Rugby	Construyendo Nuestro Rugby	Construyendo Nuestro Rugby	Construyendo Nuestro Rugby	Construyendo Nuestro Rugby	
20:00		Dos Roles: 1 contra 1	Tres Roles: 1 contra 1 + 1	Los Cuatro Roles: 1 + 1 contra 1 + 1	La Continuidad a partir de la conservación del balón y del movimiento en el juego de los 4 Roles	El Contraataque a partir de la recuperación del balón en el juego de los 4 Roles	
21:00	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	
22:00	Entendiendo el Rugby: Puntos Fuertes - Débiles: Objetivos	Entendiendo el Rugby La Estructura del Juego y su Lógica Interna	Entendiendo el Rugby La Selección de la Información	Entendiendo el Rugby Talleres de Diseños de Supuestos	Entendiendo el Rugby Debate: Maul o Ruck	Entendiendo el Rugby Pita y Gana: Concurso de Reglamento por grupos	
	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	

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





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



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

