DECANATURA DE ESTUDIANTES

DEPORTES

FUNDAMENTOS BASICOS DEL RUGBY

2021-20

INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Fundamentos Básicos del Rugby
CNR: 51805
CÓDIGO: Depo 3103
SECCIÓN: 15
CRÉDITO: 1
EPSILON: SI NO **X**
PROFESOR RESPONSABLE: Juan Guillermo Zuluaga
CORREO ELECTRÓNICO: j.zuluagar@uniandes.edu.co
SALÓN: Blended - Cancha de Fútbol Centro Deportivo
PLATAFORMA: Bloque Neón y Zoom
HORARIO: Martes 12:30 pm – 1:45 pm

1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

La Selección de rugby cuenta con tres pilares básicos de enseñanza (que no tienen un orden o jerarquía) para desarrollar y formar jugadores/personas/deportistas:

- La **Seguridad** del estudiante/deportista siempre y en todo momento (entrenamientos y partidos), manteniendo un control sobre un seguimiento de lesiones, historial médico y rehabilitación. Establecer pautas generales de entrenamiento complementario (entrenamiento de la fuerza), para prevenir lesiones y preparar de la manera más adecuada a los estudiantes para la práctica de rugby.

- **Diversión,** como herramienta de esparcimiento o aprovechamiento del tiempo libre, además de compartir espacios con compañeros de otras carreras, estimulando la comunicación y trabajo en equipo.

- **Armonía y Reglas de Juego,** hace referencia a que los estudiantes aprendan a jugar de manera adecuada (en base al reglamento) y armoniosa colectivamente, generando nuevas redes neuronales técnico-táctica.

2. OBJETIVOS DEL CURSO:

General: Dar relevancia a lo verdaderamente necesario para todos los integrantes de la selección en pro de la mejora de su rendimiento, eficiencia y eficacia dentro del campo de juego.

Específicos:

- Informar y generar conciencia/habito de la importancia del entrenamiento de la fuerza complementario, como agente preventor de lesiones y de suma importancia para mejor eficiencia adentro de la cancha.

- Establecer normas de comportamiento para los diferentes escenarios de competencia y de entrenamiento.

- Estimular el trabajo en equipo, liderazgo y cambio de roles técnico tácticos para generar nuevos espacios de participación.

- Utilizar el feedback continuo durante las sesiones teóricas y prácticas para corregir entre todos además de estimular la autocrítica constructiva.

- Introducir nueva metodología de entrenamiento, consignas técnico-tácticas y factores claves de desarrollo de destrezas individuales y así generar nuevas redes neurales y motoras.

3. METODOLGIA DE TRABAJO:

- La sesión de entrenamiento, independientemente del tiempo total se divide en:

  ***Entrada en calor** (10 – 15 Min), se prepara al jugador para la posterior practica de rugby.

  *Juegos que involucren el trabajo en equipo y el contacto físico para ir adaptándose al contacto a su vez, trabajar sobre la pérdida del miedo al contacto.

  ***2 Bloques de Entrenamiento Tecnico-Tactico** de aproximadamente 15 Min cada uno (Destrezas Básicas Individuales de Juego) con un volumen de 3 Min de Ejecución x 1 Min de Pausa/Feedback/Corrección.

  *Armado de equipos al final de cada entrenamiento, para estimular el trabajo en equipo y en el cual se incorporan paulatinamente factores claves específicos de cada uno de las destrezas individuales trabajadas durante la sesión, para observar si lo trabajado fue bien recibido y asimilado.

4. CONTENIDO DEL CURSO:

- **Semana 1:** Introducción al Curso, lo principal es conocer al grupo de estudiantes, sus expectativas y conocimientos previos del deporte, posteriormente se les dará una charla introductoria acerca de cómo empezar a jugar al rugby, con un taller teórico para generar bases solidas.

- **Semana 2:** Presentación de Contenidos Tecnicos propios del deporte, Metodología de Trabajo, Normas y Acuerdos de Entrenamiento. Posteriormente resolución colectiva de dudas, siempre usando el feedback como herramienta de construcción cognitiva, estimulando la autocrítica y al final unificar criterios para que el desarrollo del programa sea lo más armonioso y adecuado posible.
- **Semana 3, 4, 5 y 6:** Lo que se busca trabajar es que los estudiantes aprendan a ubicarse, espacio temporalmente dentro de la cancha, introducir el nuevo concepto de “avanzar” con la pelota y su conservación ante situaciones de contacto. Por último y como factor más importante se trabajar un alto volumen de pérdida de miedo al contacto.

- **Semana 7, 8, 9 y 10:** Enseñar a los estudiantes a percibir al adversario o compañero y los espacios libres. A partir de esa percepción, el estudiante deberá construir y usar inteligentemente esos espacios libres creados por el adversario.

- **Semana 11,12,13:** Enseñanza de Metodología de Tackle, Lateral, Trasero y Frontal (Con y Sin escudos de Tackle)

- **Semana 14,15 y 16:** Organización y Conformación de Equipos de Juego, Comprensión del Juego e incentivación de desarrollo de trabajo en equipo y juego colectivo, observando la resolución de situaciones de juego.

ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS DE ENSEÑANZA:

- Evitar Largas Colas.
- Consignas simples, cortas y generales
- Grupos de Máximo 6 Jugadores
- Elogios y Comunicación positiva constante
- Muchos Juegos

- Trabajo en Espacios Reducidos

5. BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA:

Manual Para comenzar a Jugar al Rugby

https://passport.worldrugby.org/?page=beginners&language=ES