

DECANATURA DE ESTUDIANES
OFICINA DE DEPORTES
PROGRAMA DE SELECCIÓN DE RUGBY
2021-10

1. INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL PROGRAMA: Selección de Rugby

CÓDIGO: DEPO-3114

SECCIÓN: 1, 2 Y 3

CRÉDITO: 1

PROFESOR RESPONSABLE: Juan Guillermo Zuluaga

CORREO ELECTRÓNICO: j.zuluagar@uniandes.edu.co

LUGAR: Virtual

HORARIOS: CRN 12020 Martes 5:00-6:45 p.m. y jueves 5:00 – 6:15 p.m.

CRN 34179 Martes 2:00-3:15 p.m.

CRN 48760 Jueves 3:30- 4:45 p.m.

2. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA:

Las selecciones de rugby cuentan con tres pilares básicos de enseñanza (situación pandémica, que no tienen un orden o jerarquía) para desarrollar y formar jugadores/personas/deportistas:

- **La Actividad Física (Salud)** como herramienta para mantener condiciones físicas básicas, homeostasis fisiológica/ neurológica e incorporación de 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 virtuales con compañeros de otras carreras, estimulando la comunicación y motivación a aprender nuevas consignas del Rugby.
- **Entrenamiento Técnico-Táctico & Reglas de Juego**, hace referencia a que los estudiantes aprendan técnicas tácticas del rugby, además de aprender a jugar de manera adecuada (en base al reglamento), generando nuevas redes neuronales técnico-tácticas y reglamento de la World Rugby.

3. OBJETIVOS DEL PROGRAMA:

- 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 nuevas pautas de entrenamiento en casa/virtual.
- Incentivar a los estudiantes a participar activamente de las clases teóricas y prácticas, generando debates, preguntas y sesiones de entrenamiento físico acordes a las necesidades de los estudiantes.
- Utilizar el feedback continuo durante las sesiones teóricas para unificar criterios de aprendizaje técnico-táctico.
- Enseñar de manera progresiva con metodología de entrenamiento de la Unión de Rugby de Buenos Aires, adaptada a los integrantes de las selecciones de Principiantes las destrezas básicas individuales.

4. METODOLGIA DE TRABAJO:

La sesión de Entrenamiento puede variar dependiendo si es Teórica o Practica:

a. Practica: 5-10 Min de Explicación Grafica del Trabajo a Realizarse.

10 Min de Entrada en Calor.

45 – 60Min Sesión Practica de Actividad Física.

Elementos para la sesión: Ropa y calzado deportivo, pelota de tennis, foam roller (Opcional), bandas elásticas y pesos libres (Barras, discos, mancuernas, kettlebell's, balones medicinales, mochilas con peso, botellones con agua, palo de escoba, etc.)

b. Teórica: 5-10 Min de Introducción a los Temas a Tratar

30-45 Min Sesión Teórica Especifica

15-20 Min Sesión Multimedia/Didáctica (Debates/Examen/Quiz).

Los elementos teóricos como lecturas, manuales o videos serán dosificados para los estudiantes dependiendo del contenido de la sesión.

5. CONTENIDO DEL PROGRAMA:

- **Semana 1, 2, 3,4:** Introducción al semestre de entrenamiento y Presentación de Contenidos Técnicos propios del deporte, Posteriormente resolución colectiva de dudas, siempre usando el feedback como herramienta de construcción cognitiva, estimulando la autocritica y al final unificar criterios para que el desarrollo del programa sea lo más armonioso y adecuado posible. **(Consideraciones Tecnico-Tacticas del Rugby 7s, Sistemas Ofensivos y Defensivos de Juego propios de la Selección) (Formaciones Móviles: Ruck & Maul, Formaciones Fijas: Scrum & Maul (Plataformas de Obtención) (Destrezas Básicas Individuales: Tackle, Ruck, Duelo y Pase) (Unificación de Vocabularios)**
- **Semana 5 & 6:** Introducción Teórica al Entrenamiento Físico-Técnico del Rugby **(Pilares del Básicos del Entrenamiento: Movilidad, Postura Corporal, Fuerza y Resistencia)**
- **Semana 7, 8, 9, & 10:** Sesiones Prácticas/Físicas Virtuales de Entrenamiento. En las que se le va a enseñar a los estudiantes diferentes métodos para entrenar en casa, con elementos que puedan encontrar en su hogar **(Automasajes de Liberación Miofascial & Movilidad Articular y Posturas Corporales que preparan a los estudiantes para poder ejecutar gestos técnicos específicos del Rugby).**
- **Semana 11, 12,13 & 14:** Sesiones Prácticas/Físicas Virtuales de Entrenamiento Técnico y de Fuerza con elementos que tengan en su hogar, tratando de buscar un acondicionamiento físico adecuado para los estudiantes.
- **Semana 15 & 16:** Conferencia de cierre con invitado internacional para los estudiantes.

6. EVALUACIÓN:

Según establecido por la Universidad, los estudiantes aprueban el curso con el 75% de las asistencias a clase. Por lo tanto, el método evaluativo se hará por medio de las asistencias a clase en el horario establecido.

