

DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
SELECCIÓN DEPORTIVA
2021-20

INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Selecciones Rugby

CNR: 12020 / 48760 / 51807

CÓDIGO: Depo 3114

SECCIÓN: 1, 3 y 8

CRÉDITO: 1

EPSILON: SI NO

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 2:00pm – 3:15pm

Martes Virtual 5:00pm – 6:45pm

Jueves 2:00pm – 3:15pm / 3:30pm – 4:45pm

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. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

- A partir de análisis de Video de partidos de competencia y análisis presencial de partidos de competencia/entrenamiento, buscar los errores más comunes que los jugadores ejecutan para poder establecer un volumen semanal y mensual de entrenamiento práctico.
- 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.
 - ***Bloque de Entrenamiento de Resistencia Aeróbica o Anaeróbica**, dependiendo de la semana de entrenamiento que se encuentren en base a las competencias.
 - ***4 Bloques de Entrenamiento Tecnico-Tactico** de aproximadamente 10 Min cada uno (Destrezas Básicas Individuales de Juego) con un volumen de 3 Min de Ejecución x 1 Min de Pausa/Feedback/Corrección
 - ***Sistema de Juego o Juego Colectivo**, lo que se busca es observar si el deportista incorpora y ejecuta de la manera más adecuada posible las destrezas trabajadas durante el entrenamiento.
- **OPCIONAL:** Durante los partidos de entrenamiento, se busca determinar nuevos líderes y cambio de roles técnico-tácticos, para ver cómo se desarrollan los jugadores frente a estas nuevas consignas.

4. CONTENIDOS DEL CURSO:

- **Semana 1:** Introducción a la Selección (Pruebas de Ingreso). Se busca evaluar destrezas básicas individuales propias del deporte en los jugadores que ya tienen experiencia previa en la práctica de esta disciplina deportiva y observar si se encuentra apto o no para pertenecer a la selección.
- **Semana 2:** Presentación de Contenidos Tecnico-Tacticos, Metodología de Trabajo, Normas y Acuerdos de Entrenamiento y Competencia. 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:** Evaluación y Enseñanza del Entrenamiento de Técnica de Carrera y

Shuffle para posteriormente generar una base sólida para poder estructurar futuros entrenamientos de resistencia Aeróbica y Anaeróbica.

Delegación de Responsabilidades, estructuración de grupos de trabajo y nombramiento de capitanías.

Observación de Partidos durante los entrenamientos, con diferentes consignas, tales como: cambio de roles y grupos heterogéneos, para poder identificar posibles líderes en la cancha y como solucionan conflictos colectivos durante situaciones específicas de competencia. Además se busca observar los errores más comunes o destacados de los partidos y así poder identificar, a que le debemos dar mayor relevancia o volumen de entrenamiento durante las prácticas.

- **Semana 4 a la 16:** A partir de la Cuarta Semana lo que se busca es generar nuevas redes neuronales, la asimilación, adaptación de las consignas técnicas, a partir del trabajo teórico práctico durante las sesiones de entrenamiento. Según Bibliografía, para que un jugador de rugby logre desarrollar adecuadamente las 4 destrezas individuales del deporte (Tackle, Pase y Recepción, Ruck, Duelo) debe lograr repetir cada movimiento más de 10000 veces y así generar una huella motora adecuada, para que la ejecución de ese patrón motor sea el más eficiente, lo cual conllevaría a una economía de energía, por ende, mejor rendimiento dentro del juego colectivo.

Continuaremos con el Análisis correspondiente de los diferentes partidos de competencia para seguir identificando y trabajando sobre los errores que cometemos durante la competencia, siempre siendo autocríticos y corrigiendo en grupo.

NOTA: Se evaluará a los estudiantes cada 6 semanas, por medio de un parcial escrito de reglamento de las leyes de rugby del 2021. Lo cual hace parte del entrenamiento teórico y que será tenido en cuenta para la titularidad de los equipos.

5. BIBLIOGRAFIA:

- **Leyes del Juego del Rugby – World Rugby**
<https://laws.worldrugby.org/?law=showallbynumbers&language=ES>