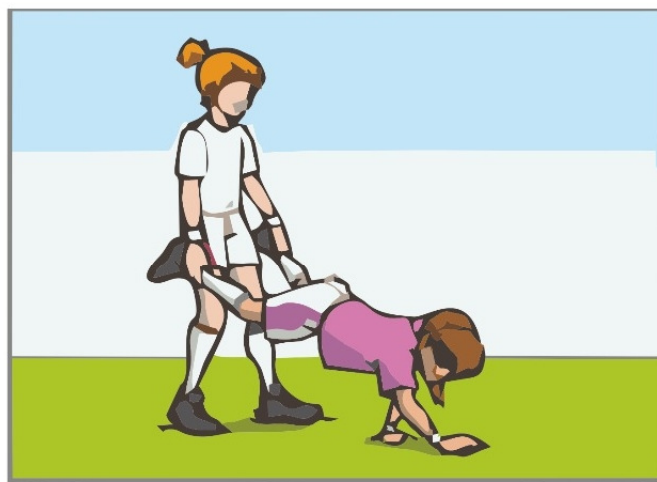


CURSO FORMACIÓN CONTINUA

FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO 1.0



Precio:
50 €

  639 127 034  formacion@rugbycv.es

febrero 2018

Viernes 16 de 16 a 20 horas

Sábado 17 de 10 a 14 horas

Sede

Valencia

local social San Roque C.R.
Campo del Río de Valencia

Organiza



FORMACIÓN
FEDERACIÓN RUGBY
COMUNIDAD VALENCIANA

FORMACIÓN CONTINUA

CURSO FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO 1.0



OBJETIVOS

- Conocer y desarrollar las necesidades del jugador principiante para que este apto para entrenar y jugar.
- Reconocer qué componentes forman esas necesidades.
- Saber hacer un análisis funcional básico del jugador.
- Conocer las demandas de juego y los principios de entrenamiento para llevar a cabo un programa teniendo en cuenta los conceptos de planificación y periodización.

FECHAS – FORMATO - INSTALACIONES

- **8 horas de clases presenciales teóricas.**
 - 16 de febrero: de 16 a 20 horas. Local social del C.R. San Roque
 - 17 de febrero: de 10 a 14 horas. Campo del Río de Valencia.

REQUISITOS MÍNIMOS

- Tener cumplidos los 16 años.

INSCRIPCIONES

- Las inscripciones deben realizarse a través del siguiente formulario antes del 14 de febrero: <https://goo.gl/forms/dSKEi5Yxp1OKRktt2>
- Remitir fotocopia del DNI al correo electrónico: formacion@rugbycv.es

MATRÍCULA

- El pago (50 euros) habrá de efectuarse mediante ingreso bancario en la cuenta de la FRCV: ES14 0081 0297 11 0001505459.
- En el pago deberán hacerse constar los siguientes datos:
 - Nombre y apellidos del interesado/a.
 - Concepto: Curso Fuerza Alicante
- Remitir justificante de pago al correo electrónico: formacion@rugbycv.es

NÚMERO DE PLAZAS

- Mínimo 10 alumnos. Máximo 20 alumnos.
- La FRCV se reserva el derecho de cancelar el Curso, devolviendo el importe íntegro de la inscripción, en caso de no contar con el mínimo de plazas.

TITULACIÓN

- Certificado de la Federación de Rugby de la Comunidad Valenciana.

FORMACIÓN CONTINUA

CURSO FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO 1.0



CONTENIDOS

MÓDULO 1 - EL PROGRAMA DE DESARROLLO DEL JUGADOR A LARGO PLAZO

- Introducción
- Preparación del jugador para actuar
- Componentes de la aptitud física
- Programa LTPD y principios clave
- Resumen

MÓDULO 2 - EVALUACIÓN FUNCIONAL

- Introducción
- Instalaciones y equipamiento requerido para el análisis funcional de la sentadilla de arranque
- Preparación
- Instrucciones al jugador
- Posición del entrenador

- Ética de la prueba
- Advertencia
- Qué analizar
- El sistema de calificación 'sí' o 'no'
- Ejemplos adicionales de compensaciones habituales
- ¿Cuáles son las compensaciones habituales durante la sentadilla?

MÓDULO 3 - ADAPTACIÓN ANATÓMICA

- Introducción
- Variables desarrolladas de entrenamiento
- Beneficios de la fase de adaptación anatómica
- Adaptación anatómica integrada al programa de Rugby
- La entrada en calor para una sesión de adaptación anatómica

- Refuerzo de lo principal: ¿Qué es y cómo hacerlo?
- Un ejemplo de circuito de adaptación anatómica
- Detalles del ejercicio
- Resumen
- Referencias

FORMACIÓN CONTINUA

CURSO FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO 1.0



CONTENIDOS

MÓDULO 4 - DEMANDAS DEL JUEGO

- Introducción
- Las demandas del juego
- Los principios de entrenamiento
- Entrada en calor

- Vuelta a la calma
- Resumen
- Referencias

MÓDULO 5 - ACONDICIONAMIENTO PARA EL RUGBY

- Definición de velocidad
- Maneras de entrenar la velocidad
- Lineamientos resumen para el desarrollo de la velocidad
- Entrenamiento de la resistencia
- Ejercicios prácticos de velocidad
- Acondicionamiento relacionado con el juego
- Entrenamiento específico

- Entrenamiento multi-sprint y actividades múltiples
- Ejercicios adicionales de acondicionamiento relacionado con el juego
- Resumen de lineamientos para multi-sprint y actividades múltiples y juegos condicionados
- Resumen
- Referencias

MÓDULO 6 – PERIODIZACIÓN EN EL RUGBY

- Introducción
- Términos utilizados
- Periodización: ¿qué significa?
- Resumen
- Referencias

FORMACIÓN CONTINUA

CURSO FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO 1.0



PROFESORADO

BORJA COTANDA RUANO

- Técnico Superior en Dietética y Alimentación Humana (2013)
 - Técnico Superior en Actividad Física y Animación (TAFAD) (2015)
 - Técnico Especialista en Entrenamiento Deportivo y Entrenamiento Personal
 - Técnico Especialista en Entrenamiento en suspensión por FEDA
 - Técnico Especialista en Cross Force Training Base por FEDA
 - Técnico Especialista en Preparación Física por ISAF
 - Certificación de Fisiología Aplicada al Rendimiento Deportivo
 - Seminario Alto Rendimiento de Salud con Fernando Martín y Beatriz Crespo
 - Seminario Alto Rendimiento David Martínez
 - Seminario de Biomecánica Deportiva con Mauro Testa. BioMovie (vídeo análisis)
-
- Entrenador Nivel I FRCV
 - Entrenador Sénior C.R. U.C.V. (2ª Territorial FRCV)
 - Entrenador Selección Sub-16 FRCV
 - Preparador Físico Proyecto Tecnificación Generalitat Valenciana
 - Coordinador Preparación Física en CAU Rugby Valencia
 - Entrenador Especialista en Fuerza y Halterofilia en Club Deportivo Ronin (Valencia)

PEDRO GONZÁLEZ TORRIJOS

- Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de Valencia. 2011 - 2016
 - Certificado en Coaching en Deportes de Equipo. Universidad de Valencia. 2014
 - Nivel 1. Preparador Físico en Rugby. World Rugby-FER. 2016
 - University Master's Degree in High Performance Sport: Strength and Conditioning. UCAM
 - Postgrado Especialista en Prevención, Intervención y Rehabilitación de Lesiones en la Actividad Física y el Deporte. Instituto Nacional de Educación Física - UPM
 - Postgrado en Análisis de Rendimiento en Deportes Colectivos. Universidad de Valencia
 - Master Universitario en Profesor de Educación Secundaria de Educación Física. UV
-
- Entrenador Nivel I FRCV. 2017
 - Entrenador Sub-18 C.R. San Roque
 - Preparador Físico y Técnico colaborador CPT Valencia - Academia Nacional
 - Preparador Físico Proyecto Tecnificación Generalitat Valenciana



FORMACIÓN
FEDERACIÓN RUGBY
COMUNIDAD VALENCIANA