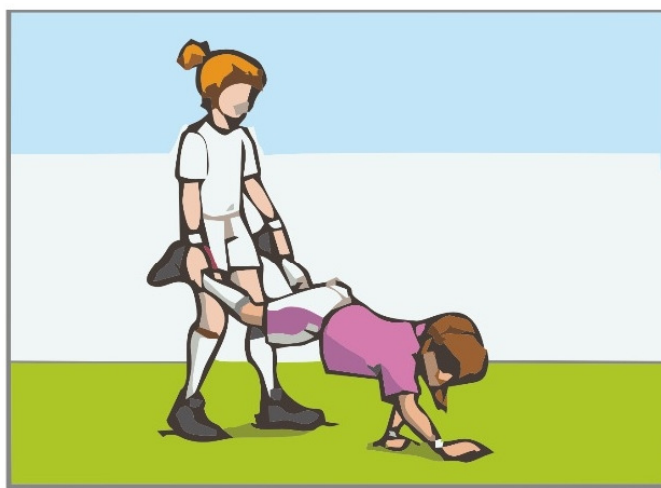


# CURSO FORMACIÓN CONTINUA **FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO 1.0**



 639 127 034  [formacion@rugbycv.es](mailto:formacion@rugbycv.es)

Precio:  
**50 €**

**febrero 2018**

**Sábado 17** de 10 a 14 horas  
de 16 a 20 horas

Sede

**Alicante**  
campo "J.A. Amorós Palao"  
de Elche

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

- **8 horas de clases presenciales teóricas.**
  - 17 de febrero: de 10 a 14 horas.
  - 17 de febrero: de 16 a 20 horas.

### INSTALACIONES

- Campo de rugby 'José Antonio Amorós Palao' de Elche.

### 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](mailto: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](mailto: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

### RUBÉN RUIZ FERRER

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Especializado en Re-Educación Deportiva. 2009 - 2013. Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM)
  - Máster Oficial Universitario en Alto Rendimiento Deportivo: Fuerza y acondicionamiento Físico. 2013 - 2014. Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM)
  - Máster Oficial Universitario en Formación del Profesorado. Especialidad en Educación Física. 2016 - 2017. Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM)
  - NSCA-CSCS, Certified Strength and Conditioning Specialist por la NSCA (National Strength and Conditioning Association of America) Certification number: 7247905963. 2014
  - NSCA-CPT, Certified Personal Trainer por la NSCA (National Strength and Conditioning Association of America) Certification number: 7238241111. 2012
- 
- Webinar de Optimización de Entornos Hormonales para la Ganancia de Masa Muscular. Dr. David García (G-SE)
  - Webinar de Optimización en el entrenamiento de Fuerza. David Marchante "Powerexplosive" (G-SE)
  - Webinar de Estrategias Nutricionales para la Pérdida de Grasa Corporal. Sergio Espinar (G-SE)
  - Certificado como asistente a la IV NSCA INTERNATIONAL CONFERENCE "HUMAN PERFORMANCE DEVELOPMENT THROUGH STRENGTH AND CONDITIONING". UCAM Murcia, 2014
  - Certificado como asistente en el X Simposio Internacional de Actualizaciones en el Entrenamiento de la Fuerza. INEF Madrid, 2017
  - Entrenador Personal y Re-Adaptador de Lesiones en "Domopersonal, Asesores en Entrenamiento y Salud"
  - Coordinador Preparación Física y Re-Adaptación de Lesiones en AKRA Barbara R.C. Alicante



**FORMACIÓN**  
**FEDERACIÓN RUGBY**  
**COMUNIDAD VALENCIANA**