



CURSO DE TECNIFICACIÓN DE JUGADORES
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE RUGBY
Para jóvenes nacidos en 1992, 1993 y 1994



Estimado amigo:

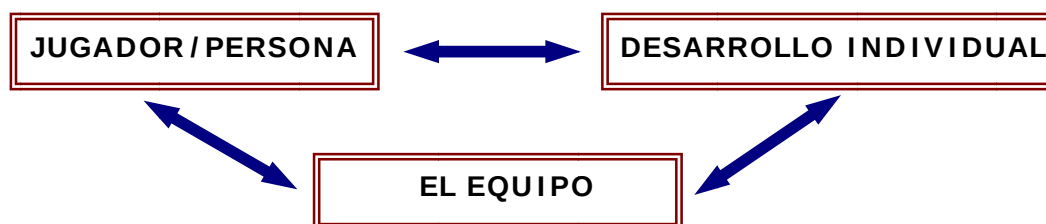
Nos complace informarte que desde el domingo 4 al domingo 11 de septiembre se va a desarrollar el Curso de Tecnificación para jugadores nacidos en 1992, 1993 y 1994.

La iniciativa de organizar el Curso de Tecnificación por parte de la Federación Española de Rugby tiene su origen en la importante demanda que se observa en los jóvenes jugadores de nuestro país por aumentar no solo su participación en nuestro deporte si no también su calidad como jugadores, algo que tiene su transferencia directa al posterior disfrute sobre el terreno de juego.

Cuando acaba el verano y da comienzo una nueva temporada, todo jugador se propone nuevas metas, alcanzar nuevos logros y dar su máximo en este deporte tan exigente. Para ayudar al jugador a ello, desde la Federación Española de Rugby proponemos el Curso de Tecnificación como un elemento más que ayude al jugador a conseguir sus propósitos deportivos y qué mejor que hacerlo en el mes de septiembre cuando la temporada está a punto de comenzar y por tanto iniciarla con la mejor preparación posible.

Para ello, contaremos con la colaboración de parte del staff técnico de la Federación Española de Rugby que desarrollarán un trabajo en campo y en aula individual a lo largo de la semana de trabajo tras la cual además de toda la evolución que se produzca en cuanto al rendimiento, se dará a cada jugador un informe individual así como un plan de acción sobre los elementos a mejorar a lo largo de la temporada y que además será remitido a su Club tratando de que éste pueda tener la información desarrollada sobre jugadores a lo largo de todo el Curso.

Queremos que el Curso sea lo más completo posible y es por esta razón que optamos por que el trato sea individualizado siguiendo nuestro plan de mejora basado en tres bloques o áreas de trabajo:





CURSO DE TECNIFICACIÓN DE JUGADORES FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE RUGBY

Para jóvenes nacidos en 1992, 1993 y 1994



COMO JUGADOR – COMO PERSONA Dónde estás , dónde quieres estar: Herramientas

- Objetivos : Qué son , como planificarlos, como alcanzarlos. Establecimiento de METAS.
- Descubrimiento de Bloqueos.
- Generar una VISIÓN ganadora.
- Relación Emoción – Pensamiento – Rendimiento deportivo (El juego interior).
- Gestión de la lesión.
- Gestión del fracaso, control del éxito.
- Control mental : Relajación , concentración.
- Liderazgo
- Motivación



DESARROLLO INDIVIDUAL

- El “pathway” del jugador.
- Preparación Física : Velocidad. Resistencia, Fuerza y Flexibilidad.
- Nutrición
- Métodos de recuperación : teoría y práctica.
- Masaje y automasaje
- Reglamento
- Inteligencia Táctica / toma de decisiones : Resolución de escenarios
- Habilidades básicas :
 - Pase / recepción.
 - Placaje y sus variantes.
 - Habilidades de carrera.
 - Gestión del contacto.
 - Patear : diferentes modalidades.
- Roles Funcionales
- Video análisis individual
- One on one Feedback con los entrenadores.
- Medios de comunicación y habilidades de presentación.
- La preparación del partido
 - Pre partido – PARTIDO – post partido
- Introducción al análisis del partido.





CURSO DE TECNIFICACIÓN DE JUGADORES FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE RUGBY *Para jóvenes nacidos en 1992, 1993 y 1994*



EL EQUIPO

- Ataque de mini-unidades
- Patrones ofensivos
- Defensa de mini-unidades
- Patrones defensivos
- Inteligencia Táctica /toma de decisiones : Resolución de escenarios
- La Continuidad
- La Melé
- El saque de Lateral
- Los saques
- Especialidad 7's
- Especialidad "los cinco de adelante "
- Introducción al análisis de Video
- El individuo al servicio del colectivo
- Trabajo en Equipo : Dinámicas de grupo

• PARTIDO



El lugar elegido para el mismo son las instalaciones deportivas del "Seminario de Tarazona".



Frontal del Seminario de Tarazona.



Campos de Rugby de las instalaciones



CURSO DE TECNIFICACIÓN DE JUGADORES
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE RUGBY
Para jóvenes nacidos en 1992, 1993 y 1994



El establecimiento cuenta con habitaciones dobles con baño para alojar a todos los cursillistas así como numerosas salas para reuniones técnicas y análisis de vídeos, atención de fisios etc.

A su vez dispone de dos campos de Rugby recientemente tratados para su considerable mejora y un amplio entorno de espacio al aire libre.

Los vestuarios también han sufrido mejoras para su buen uso y se ha habilitado un gimnasio que se podrá utilizar en el apartado específico de preparación física.

Contaremos también con la piscina dentro de las instalaciones para trabajar sobre la recuperación como para su uso en momento de tiempo libre.

Además de todas las actividades de Rugby están programadas actividades lúdicas y de entretenimiento entre las que destaca una visita al casco viejo de Tarazona (declarado Conjunto histórico artístico en 1965), una visita a la Catedral de Tarazona (construida en el siglo XIII) y actividades de senderismo.



Para ello, desde la Federación Española de Rugby (**más información en: www.ferugby.com – tfnos. 915414978/88 – secretaria@ferugby.com**) os proponemos para comenzar la temporada el Curso de Tecnificación de Jugadores , con el fin de dar continuidad a ese proceso educativo del deportista, promoviendo los valores más puros del Rugby y preparándote para la nueva temporada 2011 – 2012 en convivencia con otros jóvenes y en manos de los técnicos responsables de la Federación Española de Rugby.



CURSO DE TECNIFICACIÓN DE JUGADORES
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE RUGBY
Para jóvenes nacidos en 1992, 1993 y 1994



El coste TOTAL de la actividad asciende a 430€.

Incluye pensión completa (desayuno, comida y cena) y merienda. También, incluye el transporte en autobús hasta las instalaciones de Tarazona el día 4 de septiembre desde la sede de la Federación Española en Madrid (C/ Ferraz, 16) y el regreso, el día 11 de septiembre, en bus desde Tarazona hasta la sede de la Federación, donde los jóvenes serán recogidos por sus familiares.

(SE ADJUNTA HOJA DE INSCRIPCIÓN – PLAZO HASTA EL 25 DE JULIO DE 2011)