



Dirección de Deportes

## Diplomatura Universitaria en Rugby\*

### 6 encuentros inicio de la 1ra. jornada: **10 de julio**

#### desarrollo del programa

1ra. Jornada	4ta. Jornada
8.00 a 8:30 Acreditación	9:00 a 10:00 Defensa a partir de la obtención
8:30 a 9:00 Presentación de la capacitación. Objetivos	10:00 a 11:00 Defensa a partir de la obtención (Video)
9:00 a 9:50 Evolución del juego hasta la actualidad. ¿Por qué capacitarnos?	11:00 a 11:30 Break
9:50 a 10:10 Break	11:30 a 12:30 Juego del ruck (ataque y defensa)
10:10 a 11:00 Principios generales del juego. Presentación + trabajo con imágenes	12:30 a 14:00 Break Almuerzo
11:00 a 12:30	14:00 a 15:00 Lesiones más comunes en un deporte de combate
12:30 a 14:00 Break Almuerzo	15:00 a 15:30 Break
14:00 a 15:30 Análisis del juego actual con la necesidad de la construcción de entrenamientos	15:30 a 17:30 Reinserción del lesionado al campo de juego
15:30 a 15:45 Break	17:30 a 18:00 Revisión general de contenidos - P&R
15:45 a 16:45 Planificación general del entrenamiento (Micro-Meso-Macro)	5ta. Jornada
16:45 a 17:15 Break	8.00 a 8:30 Acreditación
17:15 a 18:45 Conceptos preventivos para un rugby seguro	8:30 a 9:00 Presentación del curso
18:45 a 19:15 P & R	9:00 a 9:30 Armado de equipos de trabajo (tema y material)
2da. Jornada	10:00 a 10:30 Break
9:00 a 10:30 Conceptos generales de ataque y sus herramientas. Teórico	10:30 a 11:15 Análisis de video
10:30 a 10:45 Break	11:30 a 12:30 Planificación y organización del entrenamiento (práctico en grupos)
10:45 a 12:00 Conceptos generales de ataque y sus herramientas. Práctico	12:30 a 14:00 Break Almuerzo
12:00 a 13:00 Break Almuerzo	14:00 a 16:00 Trabajo en grupos
13:00 a 14:30 Conceptos generales de la defensa y sus herramientas. Teórico	16:00 a 17:00 Juego con el pie
14:30 a 14:45 Break	17:00 a 18:00 P & R
14:45 a 16:00 Conceptos generales de la defensa y sus herramientas. Práctico	6ta. Jornada
16:00 a 16:15 Break	9:00 a 10:30 Defensa del/ desde punto de encuentro
16:15 a 17:30 Nociones básicas sobre fisiología aplicada al rugby	10:30 a 10:45 Relanzamientos
17:30 Perfil físico general en rugby	10:45 a 12:15 Team builing
3ra. Jornada	12:30 a 14:00 Break Almuerzo
8.00 a 8:30 Acreditación	14:00 a 15:00 Práctico 1
8:30 a 9:00 Presentación del curso. Objetivos	15:00 a 15:30 Break
9:00 a 10:00 Perfil físico según roles	15:30 a 17:30 Práctico 2
10:00 a 10:30 Break	17:30 a 18:00 Revisión general
10:30 a 11:15 Importancia de la intensidad en el juego actual	18:00 - 18:30 Evaluación
11:30 a 12:30 Práctico entrenamiento Campo, ¿cómo generar y reforzar un patrón motor?	19:00 Entrega del Diploma Universitario en Rugby
12:30 a 14:00 Break Almuerzo	19:30 3er. Tiempo
14:00 a 15:00 Obtención. Line out y Scrum	
15:00 a 15:20 Break	
15:20 a 16:30 Lanzamientos desde formaciones fijas. Transiciones	
16:30 a 17:30 Lanzamientos (imágenes)	
17:30 a 18:00 P & R	

\* Programa sujeto a modificaciones.

cursadas en:

**CAMPO DE DEPORTES UCALP**

Calle 64 y 147 · La Plata

título:

**DIPLOMADO UNIVERSITARIO EN RUGBY**

INFORMES E INSCRIPCIÓN: 13 N° 1227. C.P. 1900. La Plata

Tel.: 0221. 439 3100 int. 1123 / 1150 . [info@ucalp.edu.ar](mailto:info@ucalp.edu.ar)

[www.ucalp.edu.ar](http://www.ucalp.edu.ar)

#soy UCALP ¿y vos?



/UCALP



@SoyUcalp



PrensaUcalp

