

# Curso Universitario

## Preparación Específica Rugby XV

Avalado por la NBA





## Curso Universitario Preparación Específica Rugby XV

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 semanas**
- » Titulación: **TECH Global University**
- » Acreditación: **6 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: [www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/preparacion-especifica-rugby-xv](http://www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/preparacion-especifica-rugby-xv)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 16*

05

Metodología

---

*pág. 20*

06

Titulación

---

*pág. 28*

# 01

# Presentación

El rugby XV es un deporte físico y exigente que requiere una preparación específica para mejorar el rendimiento y prevenir lesiones. Esta preparación incluye ejercicios de fortalecimiento de los músculos y de la condición cardiovascular, así como también la mejora de la agilidad, la velocidad y la coordinación. Además, es importante trabajar en la técnica individual y en las estrategias del equipo para asegurarse de estar listo para los desafíos del juego. Por este motivo, TECH ha diseñado una titulación que permite al alumno elevar su conocimiento al máximo sobre aspectos como Requerimientos y Principios en Base al Deporte, Potencia, Velocidad, Fases Estáticas y Melé, entre otros. Todo ello, gracias a una modalidad 100% online y contando con los materiales multimedia más prácticos del mercado académico.



“

*Adquiere nuevas competencias la Preparación Específica de Rugby XV, gracias a TECH, la mejor universidad online del mundo según Forbes”*

El trabajo técnico es una parte importante de la preparación para el rugby XV. Los jugadores deben practicar habilidades individuales como el pase, el placaje, la recepción y el scrumming. Además, es esencial que el equipo practique su estrategia y cómo se van a mover en el campo de juego, así como la comunicación y el trabajo en conjunto también son claves para el éxito en este deporte.

Por esa razón, TECH ha diseñado un Curso Universitario en Preparación Específica Rugby XV con el que busca dotar a los alumnos de las habilidades y competencias necesarias para poder ejercer su labor en el ámbito de este deporte, con la máxima eficiencia y calidad posibles. Así, a lo largo de este programa se abordarán aspectos como la Potencia, las Demandas de Juego en Delanteros, la Resistencia de Desplazamientos de Carrera y las Implicaciones en la Preparación Física.

Todo ello, gracias a una modalidad 100% online que da total libertad al alumno para organizar sus horarios y sus estudios, pudiendo compaginarlos con sus otras labores e intereses diarios. Además, esta titulación cuenta con los materiales teóricos y prácticos más completos del mercado, facilitando enormemente el proceso de estudio del alumno y permitiéndole alcanzar sus objetivos de forma rápida y eficaz.

Este **Curso Universitario en Preparación Específica Rugby XV** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Preparación Específica Rugby XV
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información deportiva y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



*Consigue ser un experto en Rol de la PF para el Rendimiento en Rugby, con total libertad de organización y en solo 6 meses”*

“

*Conoce en profundidad los Mecanismos Lesionales y las Implicaciones en la Preparación Física en poco tiempo y sin salir de casa”*

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

*Pon a prueba tus destrezas en el Preparación Específica Rugby XV sometiéndote a casos prácticos que recogen una amplia variedad de situaciones que simulan la realidad detalladamente.*

*Profundiza en la Naturaleza del Deporte y las Fases Estáticas para iniciar el juego con la ventaja de un ganador.*



# 02

## Objetivos

El objetivo de este Curso Universitario en Preparación Específica Rugby XV es que el alumno adquiera una precisa actualización de sus conocimientos en esta área tan relevante del Deporte. Una puesta al día que permitirá al estudiante ejercer su labor con la máxima calidad y eficiencia posibles. Todo ello, gracias a TECH y a una modalidad 100% online que da total libertad de organización y de horarios al alumno.







“

*TECH te permite alcanzar tus objetivos más ambiciosos en poco tiempo, con el diseño de un programa único y a la altura de las expectativas más altas”*



## Objetivos generales

---

- Conocer en profundo sobre Rugby XV y VII, así como el resto de las modalidades
- Saber profundizar, desarrollar, y una física y técnica
- Adquirir una especialización en nutrición orientada al Rugby, según la modalidad y puesto del jugador
- Cómo gestionar las emociones y aplicar psicología al ámbito deportivo
- Aprender a gestionar equipos y jugadores
- Cómo vender el Rugby como producto para el consumidor
- Conocer en profundidad las herramientas para que el jugador pueda controlar sus emociones de cara a obtener el máximo rendimiento





## Objetivos específicos

---

- ♦ Adquirir conocimientos sobre la planificación de la temporada
- ♦ Analizar las cargas según jugadores
- ♦ Conocer las principales tendencias de preparación física en Rugby
- ♦ Estructurar las sesiones



*Examina aspectos elementales del Rugby Profesional y la Epidemiología de las Lesiones, desde cualquier dispositivo con conexión a internet y a cualquier hora del día*

03

# Dirección del curso

Los destacados profesionales que conforman el cuadro docente de este Curso Universitario en Preparación Específica Rugby XV, forman parte del prestigioso equipo de expertos en Deporte de TECH. Dichos especialistas han volcado sus conocimientos más avanzados y su dilatada experiencia para diseñar unos materiales pedagógicos completos y actualizados, que superan las expectativas más exigentes.





“

*Estrellas mundiales de este Deporte Profesional te ayudarán a sobresalir en la Preparación Específica del Rugby XV, en pocas semanas y con su apoyo constante”*

## Dirección



### D. Domínguez Narciso, Guillermo

- Jugador Profesional de Rugby en CAU Valencia
- Jugador Internacional con la Selección Española de Rugby
- Director Técnico en ligas inferiores del CAU Valencia
- Profesor de Educación Física en Rynnymede College
- Máster de Alto Rendimiento Deportivo por COES – UCAM
- Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Politécnica de Madrid



## Profesores

### Dña. Ibáñez Sala, Beatriz

- ◆ Directora Centro deportivo Manuel Delgado Almisas
- ◆ Responsable de programas en Ebone S.A.
- ◆ Educadora física centro entrenamiento personal Natalia Marmy
- ◆ Coordinadora Femenina Federación Balear de Rugby
- ◆ Directora Deportiva Corsaris Rugby Football Club
- ◆ Preparadora física de rugby en el Centre de Tecnificació Esportiva Illes Balears
- ◆ Preparadora Física de rugby del equipo Babarians XV Calviá
- ◆ Educadora física Finest Box S.L
- ◆ Seleccionadora Balear de Rugby Femenino, categorías senior, sub-18 y sub-16 para la Federación Balear de Rugby
- ◆ Entrenadora equipo femenino Corsaris Rugby Football Club
- ◆ Primera entrenadora equipo senior masculino rugby Escolar Capdepera
- ◆ Instructora fitness clases dirigidas en Complex Esportiu Radsport Son Servera
- ◆ Máster en Prevención, Readaptación de Lesiones y Dolor por FIDIAS
- ◆ Máster Universitario en Dirección de Organización e Instalaciones de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Alcalá de Henares
- ◆ Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Granada

# 04

## Estructura y contenido

La estructura y todos los recursos didácticos de este plan de estudios han sido diseñados por los reputados profesionales que conforman el equipo de expertos de TECH en el área del Deporte. Dichos especialistas han volcado su dilatada trayectoria y sus conocimientos más avanzados para crear unos contenidos prácticos y completamente actualizados. Todo esto, basándose además en la metodología pedagógica más eficiente, el *Relearning* de TECH.







“

*Matricúlate ahora y aprovecha la visión más integral y actualizada de los fundamentos del Rugby XV del mercado académico”*

## Módulo 1. Preparación específica Rugby XV

- 1.1. Preparación Específica Rugby XV
  - 1.1.1. Naturaleza del deporte
  - 1.1.2. Demandas de juego en delanteros
  - 1.1.3. Demandas de juego en tres cuartos
- 1.2. Fuerza
  - 1.2.1. Requerimientos y principios en base al deporte
  - 1.2.2. Fuerza- hipertrofia
  - 1.2.3. Potencia
- 1.3. Velocidad
  - 1.3.1. Requerimientos y principios en base al deporte
  - 1.3.2. Aceleración
  - 1.3.3. Velocidad
- 1.4. Resistencia
  - 1.4.1. Requerimientos y principios en base al deporte
  - 1.4.2. Resistencia de desplazamientos de carrera
  - 1.4.3. Resistencia de acciones de alta intensidad
- 1.5. Test
  - 1.5.1. Interés
  - 1.5.2. Test de Resistencia (P. ej. 1200m Shuttle Test o Bronco Test)
  - 1.5.3. Test de Fuerza
- 1.6. Fases estáticas
  - 1.6.1. Melé
  - 1.6.2. Touch
  - 1.6.3. Implicaciones en la preparación física
- 1.7. Contacto
  - 1.7.1. Requerimientos y principios en base al deporte
  - 1.7.2. Influencia sobre el entrenamiento
  - 1.7.3. Implicaciones en la preparación física





- 1.8. Lesiones
  - 1.8.1. Epidemiología de las lesiones
  - 1.8.2. Mecanismos lesionales
  - 1.8.3. Conmociones
- 1.9. Tecnología GPS
  - 1.9.1. Interés
  - 1.9.2. Variables de estudio
  - 1.9.3. Ball in Play y Worst Case Scenario
- 1.10. Rol de la PF para el rendimiento en Rugby
  - 1.10.1. Seguimiento
  - 1.10.2. Como planificar
  - 1.10.3. Como programar

“Asimila los conceptos esenciales de forma ágil y natural, gracias a la metodología pedagógica más eficiente, el Relearning de TECH”

# 05 Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: **el Relearning.**

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine.***





“

*Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”*

## Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

“

*Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo”*



*Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.*



*El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.*

## Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

“*Nuestro programa te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

## Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

*En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.*

En TECH se aprende con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los directivos del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning.

Nuestra universidad es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019, conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores de la mejor universidad online en español.





En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

*El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu capacitación, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.*

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



#### Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



#### Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.



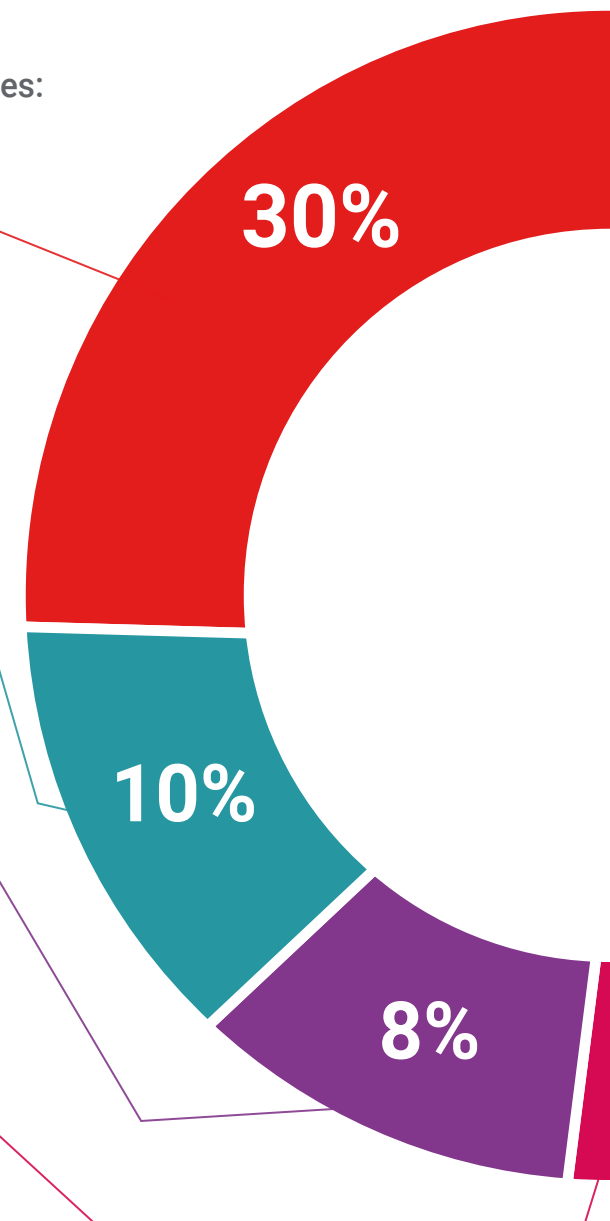
#### Prácticas de habilidades y competencias

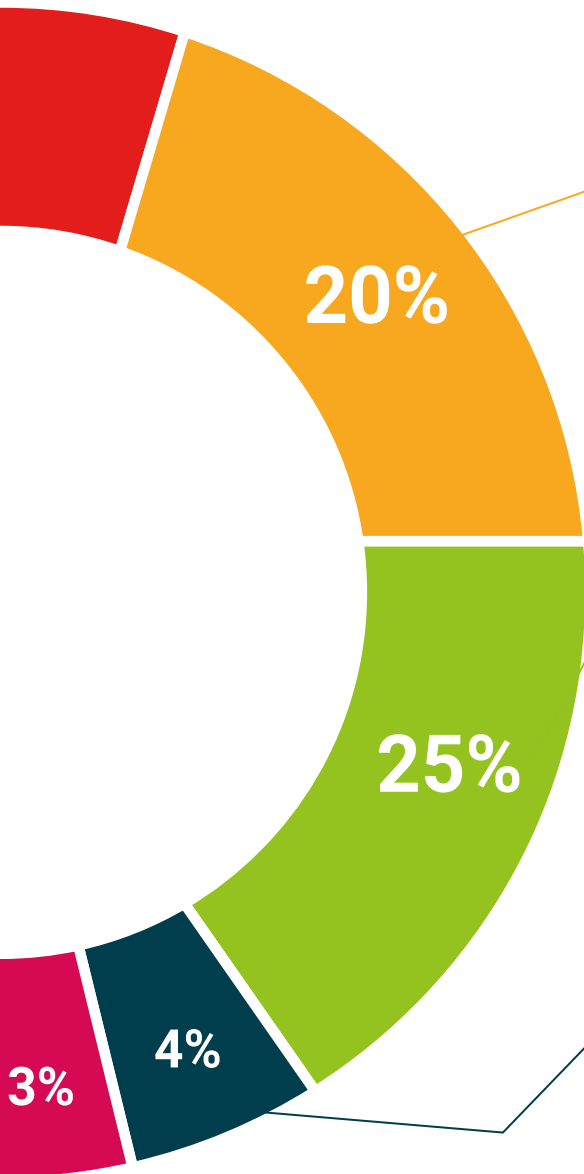
Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





**Case studies**

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



**Resúmenes interactivos**

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



**Testing & Retesting**

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



06

# Titulación

El Curso Universitario en Preparación Específica Rugby XV garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Global University.



“

*Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”*

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Curso Universitario en Preparación Específica Rugby XV** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

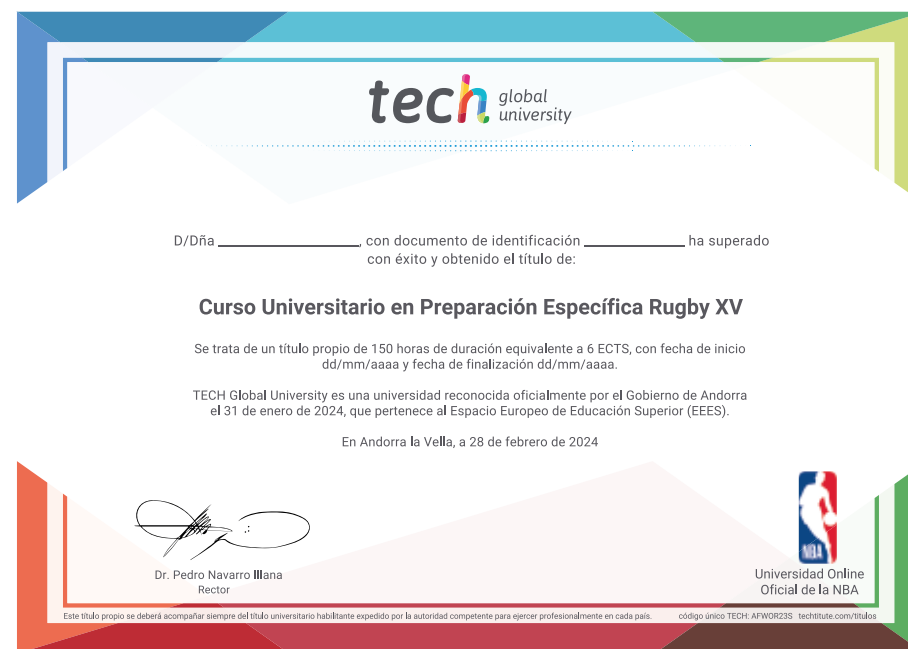
**TECH Global University**, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra (*boletín oficial*). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

Título: **Curso Universitario en Preparación Específica Rugby XV**

ECTS: **6**

N.º Horas Oficiales: **150 h.**



\*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH Global University realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



**Curso Universitario**  
Preparación Específica  
Rugby XV

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Curso Universitario

## Preparación Específica Rugby XV

Avalado por la NBA

