

# Máster Título Propio

## Rugby Profesional

Avalado por la NBA





**tech** universidad  
FUNDEPOS

## Máster Título Propio Rugby Profesional

- » Modalidad: online
- » Duración: 12 meses
- » Titulación: TECH Universidad FUNDEPOS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/master/master-rugby-profesional](http://www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/master/master-rugby-profesional)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Competencias

---

*pág. 12*

04

Dirección del curso

---

*pág. 16*

05

Estructura y contenido

---

*pág. 22*

06

Metodología

---

*pág. 32*

07

Titulación

---

*pág. 40*

# 01 Presentación

El uso del *Smart Ball* o el empleo de las nuevas tecnologías para la difusión son solo algunas de las innovaciones que ha incorporado en los últimos años el Rugby Profesional. En este escenario, los técnicos que deseen orientar su carrera a clubes de alto nivel deben estar al tanto de las novedades en torno a él. En esta línea, TECH Universidad FUNDEPOS ha diseñado esta titulación que integra el temario multidisciplinar más avanzado y en tan solo 12 meses. Así, ahondará en áreas como la Nutrición Deportiva, el Marketing, la Psicología y las propias modalidades de este deporte con el fin de mejorar el rendimiento de los jugadores. Una oportunidad única de progresión de la mano de un excelente equipo docente integrado por exjugadores de élite.





“

*Gracias a este Máster Título Propio 100% online  
podrás dominar todos los elementos indispensables  
para progresar en el Rugby Profesional”*

Una de las máximas aspiraciones profesionales de todo técnico del Rugby es alcanzar la élite y disputar el Seis Naciones. Alcanzar dicha meta requiere de un conocimiento profundo sobre este deporte e integrar los últimos avances tecnológicos, nutricionales o de estrategia técnico-táctica en pro de la mejora del equipo y de los jugadores.

En este sentido, la profesionalización de este deporte y su gran repercusión mundial ha elevado en los últimos años aún más la competitividad y exigencia al más alto nivel. Por esta razón, TECH Universidad FUNDEPOS ha creado este Máster Título Propio que aporta a los futuros especialistas en este deporte, un aprendizaje intensivo sobre el Rugby Profesional.

Se trata de un programa de 12 meses de duración que llevará al alumnado a profundizar desde una perspectiva teórico-práctica en las últimas evidencias científicas en torno a determinadas sesiones de preparación física, las mejoras en programas nutricionales o las estrategias psicológicas en la resolución de conflictos. Todo, complementado por herramientas pedagógicas basadas en píldoras multimedia, lecturas esenciales y casos de estudio que otorgan un mayor dinamismo a esta titulación.

Asimismo, con el sistema *Relearning*, basado en la reiteración de contenido continuado a lo largo del itinerario académico, el egresado reducirá las largas horas de estudio y memorización. De esta forma, adquirirá un aprendizaje de un modo sencillo y alejado de las metodologías pedagógicas tradicionales.

Una excelente oportunidad de progresar mediante una instrucción flexible a cuyo temario podrá acceder cuando y como desee. Tan solo necesita de un dispositivo digital con conexión a internet para visualizar, en cualquier momento del día, el contenido del programa. Así, sin presencialidad, ni clases con horarios encorsetados, el estudiante dispone de una mayor libertad para la autogestión del tiempo de estudio y compatibilizar esta enseñanza con sus actividades diarias.

Este **Máster Título Propio en Rugby Profesional** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ◆ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Rugby y áreas como la Psicología, el Marketing y Nutrición
- ◆ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica 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



*Una titulación que te permitirá estar al tanto de las últimas novedades en torno a la Nutrición orientada a deportistas profesionales de Rugby”*

“

*Con la metodología de  
TECH Universidad FUNDEPOS  
podrás reducir las largas horas  
de estudio y adquirir de forma  
sencilla un aprendizaje clave en  
tu progresión profesional”*

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.

*Gracias a esta titulación trabajarás con  
mayor precisión la fuerza, la resistencia  
o la velocidad de tus jugadores.*

*Ahonda en el Rugby VII, la modalidad de  
rugby presente en los juegos olímpicos  
y sus especificaciones técnicas.*



# 02 Objetivos

Este Máster Título Propio ha sido diseñado con la finalidad de aportar al alumnado un aprendizaje exhaustivo sobre las principales modalidades del Rugby, la gestión de equipos, la preparación física y nutricional o la incorporación de las últimas estrategias de Marketing para potenciar la visibilidad del club. Un conocimiento multidisciplinar que será mucho más sencillo de adquirir gracias al material pedagógico que facilita TECH Universidad FUNDEPOS y al acompañamiento del excelente profesorado que integra esta titulación.





“

*El enfoque práctico de este programa te permitirá incorporar las planificaciones más avanzadas en preparación física durante la temporada de tu equipo de Rugby”*



## 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

---

### Módulo 1. Modalidades de Rugby

- ◆ Conocer en profundidad los Orígenes del Rugby
- ◆ Saber detectar los Valores del deporte
- ◆ Aprender de manera profunda las Modalidades y Reglamento general

### Módulo 2. Rugby XV. Deporte y Reglamento

- ◆ Conocer de manera profunda el Reglamento específico
- ◆ Saber de manera exhausta las posiciones
- ◆ Diferenciar y conocer los diferentes sistemas ofensivos y defensivos
- ◆ Estudiar las diferentes fases estáticas y dinámicas

### Módulo 3. Preparación específica Rugby XV

- ◆ 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

### Módulo 4. Rugby VII. Deporte y su Reglamento

- ◆ Conocer de manera profunda el Reglamento específico
- ◆ Saber diferenciar y conocer en profundidad las posiciones
- ◆ Reconocer los diferentes sistemas ofensivos y defensivos
- ◆ Aprender y diferenciar las fases estáticas y dinámicas

**Módulo 5. Preparación específica Rugby VII profesional**

- ◆ Adquirir conocimientos sobre la planificación de la temporada
- ◆ Analizar las cargas según jugadores
- ◆ Conocer de manera profunda las principales tendencias de preparación física en Rugby
- ◆ Saber y aprender a estructurar las sesiones

**Módulo 6. Gestión de equipos de Rugby**

- ◆ Aprender a la gestión de equipos
- ◆ Valorar y aprender técnicas de liderazgo
- ◆ Aprender la gestión de conflictos

**Módulo 7. Fisioterapia y prevención de lesiones**

- ◆ Identificar, reconocer y utilizar el material necesario
- ◆ Reconocer las lesiones más comunes
- ◆ Adquirir el conocimiento de prevención y readaptación
- ◆ Identificar la lesión más común: Conmoción cerebral

**Módulo 8. Nutrición deportiva aplicada el Rugby**

- ◆ Profundizar en el concepto de nutrición dirigido al Rugby
- ◆ Diferenciar la Composición corporal del jugador según su modalidad
- ◆ Aprender los modelos diferentes de nutrición y suplementación dirigido al Rugby

**Módulo 9. Psicología aplicada**

- ◆ Aprender el uso de la psicología en el deporte
- ◆ Saber qué motivos influyen en el rendimiento
- ◆ Aprender a identificar y resolver el *Burnout*
- ◆ Ver cómo alcanzar el 100% del potencial de un deportista

**Módulo 10. Marketing deportivo y *sponsorización***

- ◆ Aprender a ver el Rugby como producto
- ◆ Aprender los diferentes canales de distribución
- ◆ Diferenciar e identificar el público objetivo



*Con este programa podrás abordar situaciones tan frecuentes en el Rugby como la conmoción cerebral y actuar ante las principales lesiones”*

# 03

# Competencias

En la más alta competición es preciso que los profesionales técnicos cuenten con habilidades y competencias para la gestión de equipos a través de un correcto liderazgo y una excelente comunicación tanto individual como colectiva. En este sentido, esta titulación aporta al egresado las herramientas más efectivas de *Coaching*, así como las competencias tecnológicas necesarias para desenvolverse con éxito en la era digital, potenciando la imagen de marca personal y del propio club.





“

*Incrementa tus habilidades comunicativas y de gestión de equipos a través de las estrategias psicológicas que te aporta esta instrucción”*



## Competencias generales

---

- ♦ Mejorar las habilidades comunicativas con los miembros del club y equipo
- ♦ Incrementar la capacidad de análisis de juego del rival incorporando las nuevas tecnologías
- ♦ Elevar las competencias digitales de comunicación y Marketing
- ♦ Adecuar la alimentación de cada jugador atendiendo a sus características físicas y posición
- ♦ Desarrollar las diferentes modalidades del Rugby entre ellas el inclusivo
- ♦ Mejorar el rendimiento deportivo del deportista de Rugby
- ♦ Fomentar los valores deportivos del Rugby en las diferentes categorías
- ♦ Actuar con profesionalidad ante la lesión de jugadores
- ♦ Intervenir de forma adecuada ante situaciones de estrés y ansiedad de los jugadores en el transcurso de la competición





## Competencias específicas

---

- ◆ Incorporar las últimas tendencias de Marketing deportivo
- ◆ Diseñar de planes de intervención psicológicos individualizados
- ◆ Programar la readaptación del jugador que ha sufrido una lesión
- ◆ Abordar las patologías más frecuentes en deportistas de Rugby
- ◆ Implementar protocolos para gestionar de manera efectiva equipos
- ◆ Desarrollar de rugby en etapas iniciales de aprendizaje
- ◆ Mejorar el proceso de toma de decisiones de un jugador durante un encuentro
- ◆ Dominar el reglamento de cada modalidad deportiva de Rugby
- ◆ Diseñar planes específicos de preparación física en el Rugby Profesional
- ◆ Estructurar sesiones de entrenamiento integrando las últimas evidencias científicas en torno a su efectividad en función del momento de competición



*Aplica en tu gestión de equipo las principales herramientas de Coaching que te aporta este programa intensivo"*

# 04

## Dirección del curso

En esta titulación universitaria, TECH Universidad FUNDEPOS ha reunido a un excelente equipo de profesionales de la élite del Rugby español, especializados además en Psicología, Fisioterapia, Nutrición y Marketing Deportivo. Su incomparable conocimiento sobre estas disciplinas queda patente en un temario orientado a facilitar la información más actual y avanzada del panorama académico actual. Además, el egresado podrá resolver cualquier duda que tenga sobre el contenido de este programa con el profesorado experto de este programa.



“

*Un Máster Título Propio que cuenta con deportistas de la élite del Rugby español y especialistas de áreas como la Psicología, la Nutrición o el Marketing”*

## 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. Lliteras Ruiz, Marta

- ◆ Entrenadora de la Comandancia General del Ejército Balear femenino de 7's y masculino de XV
- ◆ Cofundadora de All&Go
- ◆ Coordinadora de la Asociación para Mujeres en el ámbito Profesional
- ◆ Jugadora internacional de rugby XV y 7
- ◆ Campeona de Europa de Rugby
- ◆ Diploma Olímpico Rio de Janeiro
- ◆ Licenciada en Ciencias Políticas, Máster en Dirección y Gestión de Recursos Humanos
- ◆ Maestría en Gestión de equipos

### D. Sánchez Nogales, Carlos

- ◆ Psicólogo y Coach Deportivo
- ◆ Psicólogo en el Área de Igualdad del Ayuntamiento de Alhaurín el Grande
- ◆ Psicoterapeuta en consulta privada
- ◆ Entrenador de equipos masculinos y femeninos en modalidad XV y 7's
- ◆ Licenciado en Psicología por la Universidad de Málaga
- ◆ Máster en Investigación en la Actividad Física y el Deporte por UMA
- ◆ Máster de Coaching Individual y Grupal por UMA
- ◆ Experto en Coaching Deportivo por COANCO
- ◆ Título de Entrenador de la World Rugby Level 2
- ◆ Título de Entrenador de Rugby Inclusivo (FAR)

### D. Casas Ares, Guillermo

- ◆ Dietista-Nutricionista en Federación Española de Rugby
- ◆ Dietista-Nutricionista en Federación de Castilla y León de Fútbol
- ◆ Dietista-Nutricionista en VRAC Quesos Entrepinares
- ◆ Dietista-Nutricionista en Consulta Privada BoadoaVocado
- ◆ Dietista-Nutricionista en Consulta Privada DCIENCIASALUD
- ◆ Dietista-Nutricionista Deportivo en Universidad de Valladolid Fútbol 11
- ◆ Máster en Alimentación en la Actividad Física y el Deporte por la Universidad Oberta de Catalunya
- ◆ Máster Internacional en Nutrición Clínica y Nutrición Deportiva por la Universidad Isabel I y el Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud
- ◆ Graduado de Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Valladolid

### D. Santana Rubiño, José Luis

- ◆ Jugador de la División de Honor B en Marbella Rugby Club
- ◆ Jugador de la División de Honor B en Club de Rugby Málaga
- ◆ Jugador East Region League Division 2, Corstorphine Cougars RFC
- ◆ Jugador de la Selección Universitaria de Rugby VII de la Universidad de Málaga
- ◆ Director del Club de Rugby Económicas Málaga
- ◆ Entrenador del Equipo Femenino de Rugby VII y 15 en el Club de Rugby Económicas Málaga
- ◆ Jugador de Primera Nacional en Balonmano en los clubes Innovasur y Balonmano Maracena
- ◆ Entrenador del Equipo Universitario Femenino de la Universidad de Granada

**D. Domínguez Narciso, Arturo**

- ♦ Jugador Semiprofesional de Rugby VII en el CAU Rugby Valencia
- ♦ Jugador con la Selección Nacional Española en Categorías Inferiores
- ♦ Jugador de la Selección Emerging
- ♦ Experiencia en Fisioterapia y Rehabilitación Musculoesquelética

**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





#### **D. Gimeno Álvarez, Alejandro**

- ◆ Director General en Gimeno Asesoramiento Deportivo
- ◆ Desarrollo y Dirección de ISMA Integral Sports Management
- ◆ Asistente de Marketing en ASBH Béziers Rugby
- ◆ Máster en Gestión Internacional del Deporte por la Escuela Europea de Negocios del Deporte
- ◆ Grado en Ciencias Empresariales y Marketing por la Escuela de Comercio Ruffel

#### **D. Garrido Gómez, José Antonio**

- ◆ CrossFit IronBuster en Enginefit S.L.
- ◆ Entrenador Personal en Enginefit S.L.
- ◆ Máster en Prevención y Readaptación de Lesiones por el Instituto de Formación Profesional Oficial
- ◆ Técnico Superior en Acondicionamiento Físico por el Instituto de Formación Profesional Oficial



*Una experiencia de capacitación  
única, clave y decisiva para impulsar  
tu desarrollo profesional”*

# 05

## Estructura y contenido

El temario de esta titulación universitaria está conformado por material didáctico multimedia, lecturas y casos de estudio que facilitarán al alumnado un enfoque teórico-práctico sobre el Rugby Profesional. De esta manera, el egresado accederá a un completo plan de estudio que le llevará a profundizar en las diferentes modalidades de esta disciplina deportiva, las estrategias de *coaching* más avanzadas para la gestión de equipos, así como la incorporación de nuevas tecnologías tanto para el análisis de juego como para la difusión en el ámbito digital.





“

*Dispones de numeroso material didáctico con el que podrás enriquecer este aprendizaje intensivo en Rugby Profesional”*

## Módulo 1. Modalidades de Rugby

- 1.1. Rugby
  - 1.1.1. Rugby
  - 1.1.2. Orígenes
  - 1.1.3. *World Rugby*
- 1.2. Rugby XV
  - 1.2.1. Principiantes
  - 1.2.2. Rugby XV
  - 1.2.3. Rugby XV en España
- 1.3. Rugby VII y Rugby XIII
  - 1.3.1. Principiantes
  - 1.3.2. Rugby VII
- 1.4. Otras variedades de Rugby
  - 1.4.1. Rugby inclusivo y penitenciario
  - 1.4.2. Rugby *tag* y *Touch*
  - 1.4.3. Otras variedades
- 1.5. Reglamento general
  - 1.5.1. Introducción
  - 1.5.2. Principios del juego
  - 1.5.3. Normativa
- 1.6. Antidopaje
  - 1.6.1. *Keep Rugby Clean*
  - 1.6.2. Nutrición y suplementos
  - 1.6.3. Medicamentos
- 1.7. Antijuego
  - 1.7.1. *Antidoping Keep Rugby Onside*
  - 1.7.2. Disciplina
  - 1.7.3. Anticorrupción
- 1.8. Valores
  - 1.8.1. ¿Por qué defender estos valores?
  - 1.8.2. Integridad
  - 1.8.3. Tercer Tiempo

- 1.9. Figura del árbitro
  - 1.9.1. Árbitro en Rugby
  - 1.9.2. Gestos de los árbitros
  - 1.9.3. Tipos de árbitros
- 1.10. Campeonatos importantes
  - 1.10.1. Rugby XV
  - 1.10.2. Rugby VII
  - 1.10.3. Rugby XIII

## Módulo 2. Rugby XV. Deporte y Reglamento

- 2.1. Reglamento específico
  - 2.1.1. Principios del juego
  - 2.1.2. Principios de las leyes
  - 2.1.3. Las reglas del juego
- 2.2. Destrezas específicas por jugador
  - 2.2.1. Desarrollo de las capacidades condicionales específicas
  - 2.2.2. Desarrollo de las capacidades coordinativas
  - 2.2.3. Mejora del proceso de toma de decisiones
- 2.3. Posiciones específicas
  - 2.3.1. Delanteros
  - 2.3.2. Medios
  - 2.3.3. Tres Cuartos
- 2.4. Ataque
  - 2.4.1. El lanzamiento del juego
  - 2.4.2. El juego en los puntos de encuentro
  - 2.4.3. El contraataque en el juego y reorganización permanente
- 2.5. Defensa
  - 2.5.1. Placaje en Rugby XV: Introducción y tipos
  - 2.5.2. Defensa desde lanzamientos puntos de encuentro
  - 2.5.3. Defensa desde fases estáticas

- 2.6. Fases estáticas
  - 2.6.1. Melé
  - 2.6.2. Touch
  - 2.6.3. Saque de Centro
- 2.7. Maul, ruck y breakdown
  - 2.7.1. Maul
  - 2.7.2. Ruck
  - 2.7.3. Breakdown
- 2.8. Bases del sistema de juego
  - 2.8.1. El lanzamiento del juego
  - 2.8.2. El juego en los puntos de encuentro
  - 2.8.3. El contraataque en el juego y reorganización permanente
- 2.9. Estructura de Sesiones
  - 2.9.1. Período de iniciación del jugador
  - 2.9.2. Los ejercicios generales
  - 2.9.3. La sesión de entrenamiento
- 2.10. Análisis del rival
  - 2.10.1. Análisis sistema ofensivo
  - 2.10.2. Análisis sistema defensivo
  - 2.10.3. Análisis fases estáticas

### Módulo 3. Preparación específica Rugby XV

- 3.1. Rugby XV
  - 3.1.1. Naturaleza del deporte
  - 3.1.2. Demandas de juego en delanteros
  - 3.1.3. Demandas de juego en tres cuartos
- 3.2. Fuerza
  - 3.2.1. Requerimientos y principios en base al deporte
  - 3.2.2. Fuerza-hipertrofia
  - 3.2.3. Potencia
- 3.3. Velocidad
  - 3.3.1. Requerimientos y principios en base al deporte
  - 3.3.2. Aceleración
  - 3.3.3. Velocidad
- 3.4. Resistencia
  - 3.4.1. Requerimientos y principios en base al deporte
  - 3.4.2. Resistencia de desplazamientos de carrera
  - 3.4.3. Resistencia de acciones de alta intensidad
- 3.5. Test
  - 3.5.1. Interés
  - 3.5.2. Test de Resistencia (P. ej. 1200m Shuttle Test o Bronco Test)
  - 3.5.3. Test de Fuerza
- 3.6. Fases estáticas
  - 3.6.1. Melé
  - 3.6.2. Touch
  - 3.6.3. Implicaciones en la preparación física
- 3.7. Contacto
  - 3.7.1. Requerimientos y principios en base al deporte
  - 3.7.2. Influencia sobre el entrenamiento
  - 3.7.3. Implicaciones en la preparación física
- 3.8. Lesiones
  - 3.8.1. Epidemiología de las lesiones
  - 3.8.2. Mecanismos lesionales
  - 3.8.3. Conmociones
- 3.9. Tecnología GPS
  - 3.9.1. Interés
  - 3.9.2. Variables de estudio
  - 3.9.3. *Ball in Play* y *Worst Case Scenario*
- 3.10. Rol de la PF para el rendimiento en Rugby
  - 3.10.1. Seguimiento
  - 3.10.2. Como planificar
  - 3.10.3. Como programar

## Módulo 4. Rugby VII. Deporte y su Reglamento

- 4.1. Reglamento específico
  - 4.1.1. Principios del juego
  - 4.1.2. Principios de las leyes
  - 4.1.3. Las reglas del juego
- 4.2. Destrezas específicas por jugador
  - 4.2.1. Desarrollo de las capacidades condicionales específicas
  - 4.2.2. Desarrollo de las capacidades coordinativas
  - 4.2.3. Mejora del proceso de toma de decisiones
- 4.3. Posiciones específicas
  - 4.3.1. Delanteros
  - 4.3.2. Medios
  - 4.3.3. Tres Cuartos
- 4.4. Ataque
  - 4.4.1. El lanzamiento del juego
  - 4.4.2. El juego en los puntos de encuentro
  - 4.4.3. El contraataque en el juego y reorganización permanente
- 4.5. Defensa
  - 4.5.1. Placaje en Rugby VII: Introducción y tipos
  - 4.5.2. Defensa desde lanzamientos puntos de encuentro
  - 4.5.3. Defensa desde fases estáticas
- 4.6. Fases estáticas y dinámicas
  - 4.6.1. Melé y touch
  - 4.6.2. Maul
  - 4.6.3. Ruck
- 4.7. Saque de centro
  - 4.7.1. Importancia del saque de centro en Rugby VII
  - 4.7.2. Saques de centro a favor
  - 4.7.3. Saques de centro en contra





- 4.8. Bases del sistema de juego
  - 4.8.1. El lanzamiento del juego
  - 4.8.2. El juego en los puntos de encuentro
  - 4.8.3. El contraataque en el juego y reorganización permanente
- 4.9. Estructura de Sesiones
  - 4.9.1. Período de iniciación del jugador
  - 4.9.2. Los ejercicios generales
  - 4.9.3. La sesión de entrenamiento
- 4.10. Análisis del rival
  - 4.10.1. Análisis sistema ofensivo
  - 4.10.2. Análisis sistema defensivo
  - 4.10.3. Análisis fases estáticas

## Módulo 5. Preparación específica Rugby VII profesional

- 5.1. Rugby VII
  - 5.1.1. Naturaleza del deporte
  - 5.1.2. Demandas de juego en delanteros
  - 5.1.3. Demandas de juego en tres cuartos
- 5.2. Fuerza
  - 5.2.1. Requerimientos y principios en base al deporte
  - 5.2.2. Fuerza- hipertrofia
  - 5.2.3. Potencia
- 5.3. Velocidad
  - 5.3.1. Requerimientos y principios en base al deporte
  - 5.3.2. Aceleración
  - 5.3.3. Velocidad
- 5.4. Resistencia
  - 5.4.1. Requerimientos y principios en base al deporte
  - 5.4.2. Resistencia de desplazamientos de carrera
  - 5.4.3. Resistencia de acciones de alta intensidad

- 5.5. Test
  - 5.5.1. Interés
  - 5.5.2. Test de Resistencia (P. ej. 1200m Shuttle Test o Bronco Test)
  - 5.5.3. Test de Fuerza
- 5.6. Fases estáticas
  - 5.6.1. Melé
  - 5.6.2. Touch
  - 5.6.3. Implicaciones en la preparación física
- 5.7. Contacto
  - 5.7.1. Requerimientos y principios en base al deporte
  - 5.7.2. Influencia sobre el entrenamiento
  - 5.7.3. Implicaciones en la preparación física
- 5.8. Lesiones
  - 5.8.1. Epidemiología de las lesiones
  - 5.8.2. Mecanismos lesionales
  - 5.8.3. Conmociones
- 5.9. Tecnología GPS
  - 5.9.1. Interés
  - 5.9.2. Variables de estudio
  - 5.9.3. *Ball in Play* y *Worst Case Scenario*
- 5.10. Rol de la PF para el rendimiento en Rugby
  - 5.10.1. Seguimiento
  - 5.10.2. Como planificar
  - 5.10.3. Como programar

## Módulo 6. Gestión de equipos de Rugby

- 6.1. Equipos de Rugby
  - 6.1.1. Grupo
  - 6.1.2. Equipo
  - 6.1.3. Tribu
- 6.2. Comunicación
  - 6.2.1. Mismo idioma
  - 6.2.2. Necesidades y demandas
  - 6.2.3. Silencios

- 6.3. Gestionar el equipo deportivo
  - 6.3.1. Misión
  - 6.3.2. Objetivos
  - 6.3.3. Estrategia
- 6.4. Dirigir el equipo
  - 6.4.1. Competencias individuales
  - 6.4.2. Competencias del *staff*
  - 6.4.3. Competencias colectivas
- 6.5. *Team Empowerment*
  - 6.5.1. Conseguir lo mejor de tu *staff*
  - 6.5.2. Conseguir lo mejor de tu equipo
  - 6.5.3. Conseguir lo mejor de los colaboradores
- 6.6. Liderazgos
  - 6.6.1. Escucha activa
  - 6.6.2. Tipo de liderazgo
  - 6.6.3. Ventajas y desventajas
- 6.7. Estilos de dirección
  - 6.7.1. Sinergias
  - 6.7.2. Atender a la diversidad
  - 6.7.3. Sentimiento de pertenencia
- 6.8. Claves
  - 6.8.1. Participación
  - 6.8.2. Reconocimiento
  - 6.8.3. Rol más adecuado
- 6.9. Negociación y resolución de conflictos
  - 6.9.1. Reconocimiento y detección
  - 6.9.2. Mapa del conflicto
  - 6.9.3. Asertividad y empatía
- 6.10. Protocolos
  - 6.10.1. Creación
  - 6.10.2. Implementación
  - 6.10.3. Revisión

## Módulo 7. Fisioterapia y prevención de lesiones

- 7.1. Fisioterapia deportiva
  - 7.1.1. Aspectos Fisioterapia deportiva
  - 7.1.2. Atención en campo
  - 7.1.3. Seguridad y asistencia
- 7.2. Primeros auxilios
  - 7.2.1. Primera asistencia
  - 7.2.2. Vía aérea
  - 7.2.3. Principios básicos de la RCP
- 7.3. Patologías más comunes en Rugby
  - 7.3.1. Traumatismos en raquis y cabeza
  - 7.3.2. Miembro superior
  - 7.3.3. Miembro inferior
- 7.4. La conmoción cerebral: Reconocer y retirar
  - 7.4.1. ¿Qué es la conmoción?
  - 7.4.2. ¿Cómo reconocer una conmoción?
  - 7.4.3. Retorno progresivo al juego
- 7.5. Readaptación al juego
  - 7.5.1. Retorno al juego postlesión
  - 7.5.2. Control de cargas
  - 7.5.3. Colaboración interdisciplinar y vuelta al juego
- 7.6. Prevención de lesiones
  - 7.6.1. Pretemporada
  - 7.6.2. Autocuidado y hábitos saludables
  - 7.6.3. Propiocepción, trabajo cognitivo y control del espacio
- 7.7. Prepartido y Atención en campo: Minuto a minuto
  - 7.7.1. Prepartido: Organización, gestión y trabajo específico
  - 7.7.2. Atención en campo
  - 7.7.3. Cuidar y proteger
- 7.8. Postpartido y recuperación
  - 7.8.1. Postpartido: cuidado y recuperación
  - 7.8.2. Trabajo individual y autocuidado
  - 7.8.3. Trabajo colectivo y descanso

- 7.9. Control y seguimiento: Gestión médica del equipo
  - 7.9.1. Control de médico en un equipo profesional
  - 7.9.2. Control de estado basal del jugador
  - 7.9.3. Tratamientos, seguimiento de lesiones y recuperación
- 7.10. Material médico
  - 7.10.1. Equipamiento médico básico y gestión del material
  - 7.10.2. Material sanitario: gestión y almacenaje
  - 7.10.3. Organización y control de material

## Módulo 8. Nutrición deportiva aplicada el Rugby

- 8.1. Bases fisiológicas para la nutrición en el Rugby
  - 8.1.1. Macronutrientes
  - 8.1.2. Digestión y absorción de nutrientes
  - 8.1.3. Balance energético
- 8.2. Metabolismo y vías energéticas en el Rugby
  - 8.2.1. Vía de los fosfágenos (ATP)
  - 8.2.2. Glucólisis
  - 8.2.3. Oxidación ácidos grasos
- 8.3. Composición corporal en el Rugby (XV y 7)
  - 8.3.1. Composición corporal en jugadores de Rugby XV delanteros
  - 8.3.2. Composición corporal en jugadores de Rugby XV tres cuartos
  - 8.3.3. Composición corporal en jugadores de Rugby 7
- 8.4. Antropometría en equipos de Rugby profesional
  - 8.4.1. Métodos de estimación de la composición corporal
  - 8.4.2. Mediciones antropométricas
  - 8.4.3. Diferencias entre Rugby XV y VII
- 8.5. Periodización nutricional en el Rugby XV
  - 8.5.1. Pretemporada y post temporada
  - 8.5.2. Planificación durante la temporada y semana de partido
  - 8.5.3. Planificación durante periodo de lesión
- 8.6. Nutrición para el cambio de composición corporal
  - 8.6.1. Pérdida de grasa
  - 8.6.2. Aumento de masa muscular
  - 8.6.3. Recomposición corporal

- 8.7. Periodización nutricional en el Rugby 7
  - 8.7.1. Pretemporada en Rugby 7
  - 8.7.2. Semana de torneo en Rugby 7
  - 8.7.3. Post temporada
- 8.8. Suplementación deportiva en el Rugby (XV y 7)
  - 8.8.1. Suplementos grupo de evidencia A
  - 8.8.2. Suplementos grupo de evidencia B y C
  - 8.8.3. Suplementos no permitidos
- 8.9. Nutrición durante partidos/torneos de Rugby (XV y 7)
  - 8.9.1. Avituallamientos durante partidos de Rugby XV
  - 8.9.2. Recuperación postpartido
  - 8.9.3. Carga de carbohidratos precompetición
- 8.10. Asesoramiento nutricional a jugadores/equipos de Rugby profesional
  - 8.10.1. Establecimiento de objetivos y entrevista dietética
  - 8.10.2. Elaboración de pautas para equipos
  - 8.10.3. Elaboración de un plan nutricional personalizado
- 9.4. Intervención psicológica en el deporte de competición: élite deportiva
  - 9.4.1. Nivel óptimo de activación y gestión emocional en la práctica deportiva
  - 9.4.2. Intervención frente al estrés y ansiedad
  - 9.4.3. Locus de control del deportista de élite
- 9.5. Variables psicológicas en el rendimiento deportivo
  - 9.5.1. Psicología positiva y emocional
  - 9.5.2. La autoconfianza y el autoconcepto en el deportista
  - 9.5.3. Personalidad del deportista
- 9.6. Intervención individual y grupal en coaching deportivo: planificación y puesta en marcha de un programa psicológico
  - 9.6.1. Técnicas de intervención psicológica
  - 9.6.2. Diseño de planes de intervención individualizados
  - 9.6.3. Diseño de planes de intervención en los equipos
- 9.7. Herramientas en *coaching* deportivo: META, DAFO y Rueda de la vida
  - 9.7.1. Modelo META
  - 9.7.2. DAFO
  - 9.7.3. Rueda de la vida

## Módulo 9. Psicología aplicada

- 9.1. Psicología y coaching deportivo
  - 9.1.1. Aspectos importantes
  - 9.1.2. La importancia de la psicología en el deporte
  - 9.1.3. El papel del psicólogo/*coach* deportivo
- 9.2. Preparación psicológica para el deporte y la actividad física: escuelitas de Rugby
  - 9.2.1. Deporte, salud y psicología
  - 9.2.2. Intervención con entrenadores y familias de deportistas jóvenes
  - 9.2.3. Asesoramiento a la relación entre deportistas, familias y técnicos deportivos: la importancia de la educación en valores en el deporte
- 9.3. Asesoramiento y técnicas psicológicas para deportistas: formando a la futura élite
  - 9.3.1. Optimización del aprendizaje del deportista y búsqueda de regularidad en el rendimiento
  - 9.3.2. Intervención psicológica con jóvenes deportistas y la transición al deporte profesional
  - 9.3.3. Gestión del talento
- 9.8. Burnout en el deportista
  - 9.8.1. Síntomas del síndrome
  - 9.8.2. Actuaciones con el deportista
  - 9.8.3. Prevención de nuevos casos
- 9.9. Salud y bienestar emocional del deportista
  - 9.9.1. Efectos del sobreentrenamiento
  - 9.9.2. Implicaciones psicológicas de la prevención y recuperación de lesiones deportivas
  - 9.9.3. *Flow*
- 9.10. Retirada de la actividad deportiva
  - 9.10.1. Transición del deporte de élite y vuelta a la normalidad
  - 9.10.2. Redefinición de la identidad del deportista
  - 9.10.3. Nuevos roles adquiridos

**Módulo 10. Marketing deportivo y sponsorización**

- 10.1. Marketing Deportivo
  - 10.1.1. Marketing
  - 10.1.2. Diferencias empresa y entidad deportiva
  - 10.1.3. Tendencias del marketing deportivo
- 10.2. Patrocinio
  - 10.2.1. Misión y valor
  - 10.2.2. Diferenciación
  - 10.2.3. Estrategia
- 10.3. Patrocinio II
  - 10.3.1. Activación
  - 10.3.2. Medición
  - 10.3.3. Seguimiento
- 10.4. Mecenazgo
  - 10.4.1. Definición
  - 10.4.2. Diferencias
  - 10.4.3. Ventajas y desventajas
- 10.5. *Sponsorización*
  - 10.5.1. Definición
  - 10.5.2. Evolución y versiones
  - 10.5.3. Ventajas y desventajas
- 10.6. Organización de eventos
  - 10.6.1. Segmentación de audiencias
  - 10.6.2. Contenido
  - 10.6.3. Captación y fidelización
- 10.7. Canales de distribución
  - 10.7.1. Presencia Digital
  - 10.7.2. Activaciones
  - 10.7.3. *Email Marketing*
- 10.8. Marca Personal en el ecosistema digital
  - 10.8.1. Valores
  - 10.8.2. *Target*
  - 10.8.3. *Branding*
- 10.9. Marca Personal II
  - 10.9.1. Publicidad
  - 10.9.2. Derechos de imagen
  - 10.9.3. Casos de éxito
- 10.10. Revolución digital
  - 10.10.1. *E-Sports*
  - 10.10.2. Apps
  - 10.10.3. Embajadores digitales



*Potencia la marca de tu equipo o club de Rugby en el nuevo ecosistema digital gracias a esta titulación universitaria”*

06

# 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 Universidad FUNDEPOS 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 Universidad FUNDEPOS 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

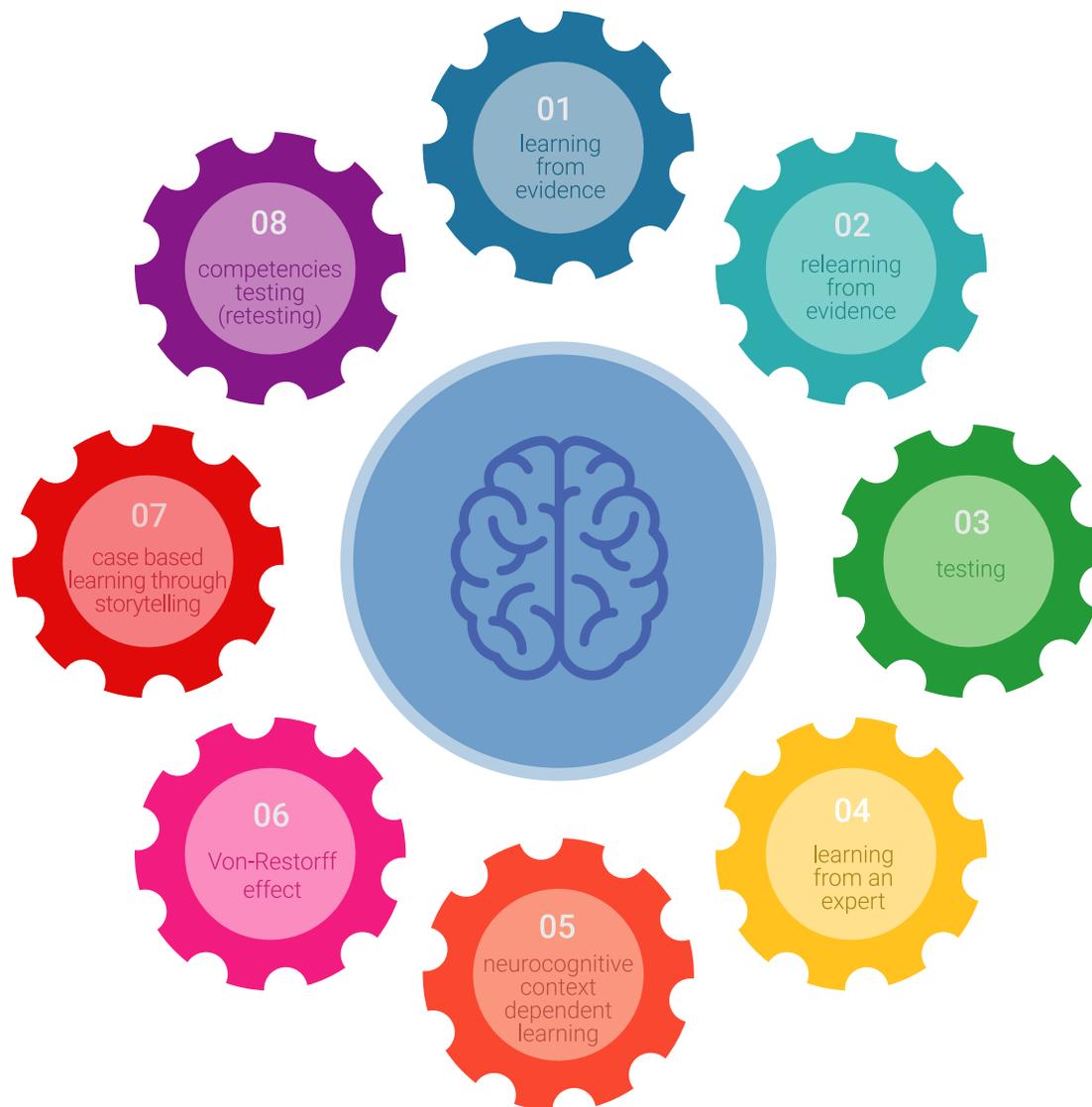
TECH Universidad FUNDEPOS aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

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 Universidad FUNDEPOS 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 Universidad FUNDEPOS. 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.



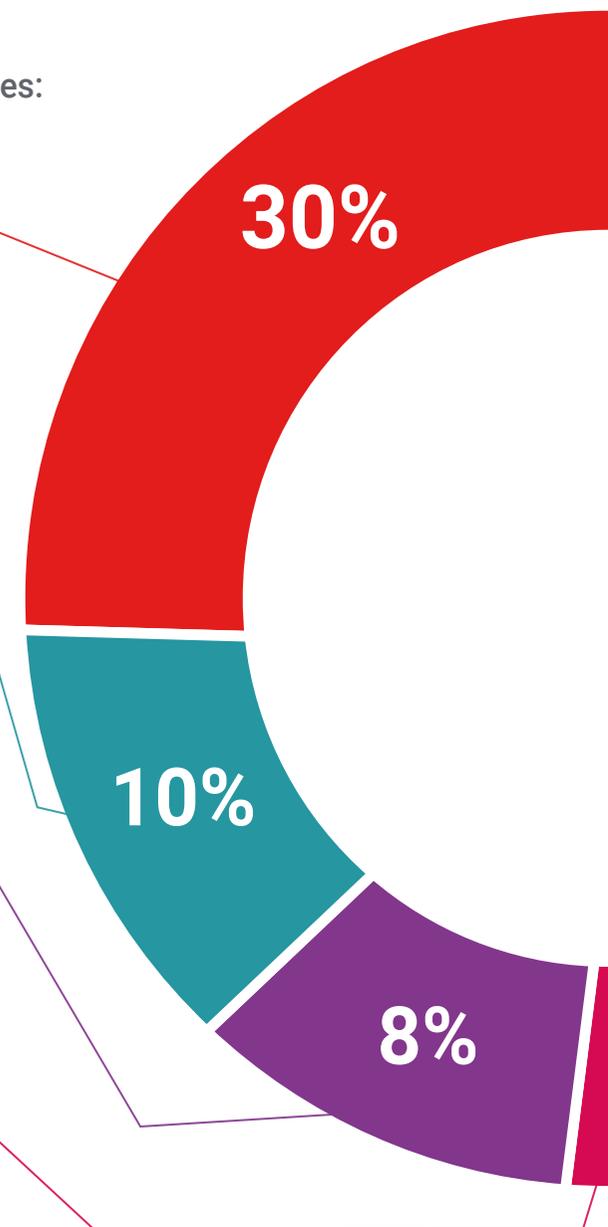
#### Prácticas de habilidades y competencias

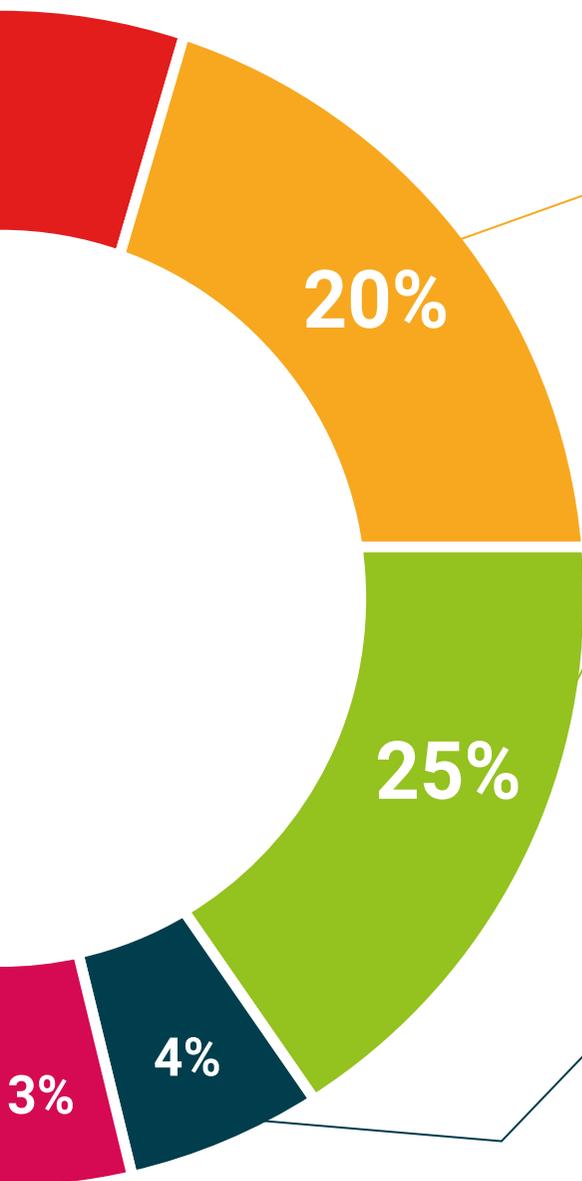
Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH Universidad FUNDEPOS 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 Universidad FUNDEPOS 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.



07

# Titulación

El Máster Título Propio en Rugby Profesional garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a dos diplomas de Máster Propio, uno expedido por TECH Universidad Tecnológica y otro expedido por Universidad FUNDEPOS.



“

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

El programa del **Máster Título Propio en Rugby Profesional** es el más completo del panorama académico actual. A su egreso, el estudiante recibirá un diploma universitario emitido por TECH Universidad Tecnológica, y otro por Universidad FUNDEPOS.

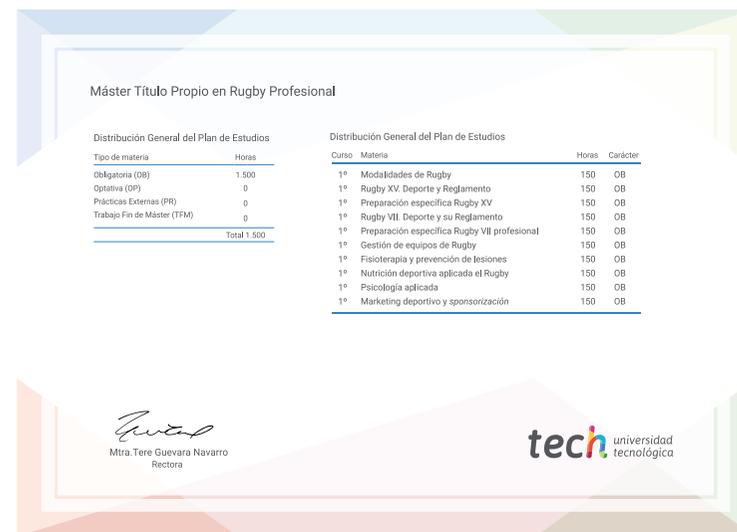
Estos títulos de formación permanente y actualización profesional de TECH Universidad Tecnológica y Universidad FUNDEPOS garantizan la adquisición de competencias en el área de conocimiento, otorgando un alto valor curricular al estudiante que supere las evaluaciones y acredite el programa tras cursarlo en su totalidad.

Este doble reconocimiento, de dos destacadas instituciones universitarias, suponen una doble recompensa a una formación integral y de calidad, asegurando que el estudiante obtenga una certificación reconocida tanto a nivel nacional como internacional. Este mérito académico le posicionará como un profesional altamente capacitado y preparado para enfrentar los retos y demandas en su área profesional.

Título: **Máster Título Propio en Rugby Profesional**

Modalidad: **online**

Duración: **12 meses**



\*Apostilla de la Haya. En caso de que el alumno solicite que su diploma de TECH Universidad Tecnológica recabe la Apostilla de La Haya, TECH Universidad FUNDEPOS realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



## Máster Título Propio Rugby Profesional

- » Modalidad: online
- » Duración: 12 meses
- » Titulación: TECH Universidad FUNDEPOS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Máster Título Propio

## Rugby Profesional

Avalado por la NBA

