

# CURSO DE LEVEL 1 WORLD RUGBY

## “FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO”

AULA DE INVIERNO  
2017

FEDERACIÓN ESPAÑOLA





## OBJETIVOS

- Conocer y desarrollar las necesidades del jugador principiante para que este apto para entrenar y jugar
- 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

## ESQUEMA DE CONTENIDOS

- Programa de desarrollo del jugador a largo plazo
- Evaluación funcional
- Adaptación anatómica
- Demandas del juego
- Principios de entrenamiento
- Acondicionamiento y velocidad
- Periodización

## PROFESORADO

- Mar Álvarez, Educador WR y Preparadora Física de la Selección Española de XV Masculino.

## PERFIL

- Iniciación, Desarrollo y Rendimiento

## FECHA

- 19 de marzo.

## FORMATO

- 8 horas de clases presenciales, teórico – práctico. Comienza a las 10 horas y finaliza a las 20 horas el 19 de marzo .
- Se incluye el partido de **España vs Bélgica**.

## REQUISITOS MÍNIMOS

- L1 WR o Categoría Monitor

## TITULACIÓN

- Level 1 WR en Fuerza y Acondicionamiento





## INSTALACIONES

**Clases Prácticas** se realizarán en el Campo Central de la Ciudad Universitaria de Madrid, situado en la Calle Juan de Herrera, s/n.

**Las Clases Teóricas** se realizarán en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de Madrid (INEF). Situada en la Ciudad Universitaria de Madrid, C/ Martín Fierro, 7. 28040 Madrid.

## ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN

Los cursillistas que lo deseen podrán alojarse en la Casa Do Brasil ([www.casado brasil.org](http://www.casado brasil.org)) en Av del Arco de la Victoria 3, 28040 Madrid.

Precio por habitación individual media pensión: 55€

Precio por habitación doble media pensión: 71,5 €

Para más información:

Correo electrónico: [sec@casado brasil.org](mailto:sec@casado brasil.org)

Número de contacto: 914551560.

Las reservas se realizarán a nivel personal por los cursillistas.





## INSCRIPCIONES

Se deberá rellenar el formulario de Inscripción al curso. El link para rellenar la inscripción es el siguiente:

<https://goo.gl/forms/pTgzizPIXTQ71YY22>

Tras la inscripción, se deberá proceder al pago del curso:

Transferencia Bancaria:

Nº de cuenta: **ES83 0081 0658 11 0001174021**

Beneficiario: **FEDERACION ESPAÑOLA DE RUGBY**

Los inscritos deberán poner **su nombre y apellido** y el **curso al que se inscriben**: L1WR Fuerza y Acondicionamiento Aula de Invierno.

La inscripción se formalizará **enviando el justificante de pago por correo electrónico a: [desarrollo@ferugby.es](mailto:desarrollo@ferugby.es)**, con los datos personales y la referencia del curso.

Una vez realizado estos pasos, habrá formalizado la inscripción y se enviara **información complementaria al curso y confirmación** de la inscripción al curso.

*La Federación Española de Rugby se reserva el derecho de cancelar el Curso que corresponda, devolviendo el importe íntegro de la inscripción, en caso de no contar con inscripciones suficientes como para llevar a cabo la actividad. No se procederá al reembolso de la inscripción salvo en casos de fuerza mayor en cuya circunstancia se retendrá el 25% de la misma para cubrir gastos de gestión.*

## EL PRECIO INCLUYE

- Material didáctico
- Asistencia al curso
- Entrada Partido internacional: España vs Bélgica.

## PRECIOS DEL CURSO

Level 1 World Rugby de Fuerza y Acondicionamiento: **75 €**



