



PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DE MEJORA Y PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN CUALIFICADA.

El programa de tecnificación de mejora y el programa de tecnificación cualificada tiene como objetivo principal ayudar a los jugadores y jugadoras en su mejora deportiva poniendo a su disposición los mejores técnicos y medios a nuestro alcance para que puedan desarrollar sus habilidades técnico-tácticas.

Los programas se van a desarrollar a lo largo de 13 sesiones que se llevarán a cabo a lo largo del curso en Zaragoza y va dirigido a jugadores SUB 16 y SUB 18 con licencia en la Federación Aragonesa de Rugby o con la licencia de los Juegos Escolares de Aragón. A su vez los jugadores, dispondrán de un preparador físico para preparar la parte física. A los jugadores y jugadoras se les regalará una camiseta del programa.

Los jugadores o jugadoras que participen en el programa de tecnificación cualificada se harán en enero unas pruebas de esfuerzo en el Centro de Medicina del Deporte del Gobierno de Aragón.

Los técnicos que llevarán a cabo el programa de tecnificación de mejora son Alfredo Benedí y César Pamplona. Y el programa de tecnificación cualificada son Adolfo Escola y Ricardo Méndez. El preparador físico será Javier Abadía.

PRUEBAS DE INCLUSIÓN DE DEPORTISTAS EN LOS PROGRAMAS:

Hay 25 plazas distribuidas entre delanteros y tres cuartos para cada programa. Para poder participar de dicho programa habrá que pasar 10 criterios de valoración que se le valorarán con 100 puntos en total. El **domingo 29 de septiembre de 2019 a las 11 horas en el CDM "David Cañada"** se llevarán a cabo las siguientes pruebas:

DELANTEROS:

- C1: Correr 10 metros lisos.
- C2: Correr 40 metros lisos.
- C3: Salto vertical
- C4: Lanzamiento 3kg balón medicinal con dos manos.
- C5: Circuito de agilidad.
- C6: Carrera de 5 minutos.
- C7: Prueba de pase
- C8: Prueba de placaje.
- C9: Bronco (20m/40m/20m x 5)
- C10: Participación en la selección aragonesa de rugby en anteriores años.

TRES CUARTOS:

- C1: Correr 10 metros lisos.
- C2: Correr 40 metros lisos.
- C3: Salto vertical.
- C4: Lanzamiento 3kg balón medicinal con dos manos.



FEDERACIÓN ARAGONESA DE RUGBY

Avenida José Atarés, 101 Semisótano "Casa Federaciones"
50018 Zaragoza – Teléfono 976523643



- C5: Circuito de agilidad.
- C6: Carrera de 5 minutos.
- C7: Prueba de pase
- C8: Prueba de placaje.
- C9: Bronco (20m/40m/20m x 5)
- C10: Participación en la selección aragonesa de rugby en anteriores años.

INSCRIPCIÓN:

Para poder organizar la jornada, el jugador o jugadora debe apuntarse en la siguiente web:

https://docs.google.com/forms/d/1EuuMcNxJa46CxxUxpNymirmEvLYGFjs1Bwd_wUKXtAc/edit

CUANTÍA DEL PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN (UNA VEZ QUE SE HAYA HECHO LA SELECCIÓN DE JUGADORES):

El costo del programa serán 35 euros, estos se pagarán una vez que el jugador o jugadora sea elegido para formar parte de unos de los programas de tecnificación.

NOTA INFORMATIVA:

Los jugadores que estén adscritos a estos programas de Tecnificación Deportiva reconocidos por el Gobierno de Aragón podrán beneficiarse de la Oficina de Atención al Deportista, que pretende **informar, orientar, mediar y asesorar al deportista** en áreas vinculadas a:

- la formación,
- la medicina,
- la tecnificación,
- la inserción laboral,
- la conciliación laboral-deportiva
- la conciliación académica-deportiva y
- la regulación normativa vinculada a este ámbito.

Para más información: <http://deporte.aragon.es/dgd/oficina-de-atencion-al-deportista/id/1037>

Este programa no contempla que el jugador o jugadora sea un deportista de alto rendimiento para el Gobierno de Aragón, ya que eso depende de los resultados del colectivo en los diferentes campeonatos.



FEDERACIÓN ARAGONESA DE RUGBY

Avenida José Atarés, 101 Semisótano "Casa Federaciones"
50018 Zaragoza – Teléfono 976523643



DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS:

C1: CARRERA DE 10 METROS LISOS

Objetivo: Medir la velocidad de traslación corporal.

Instalación y Material: Pasillo de 10 m marcado sobre una superficie plana y consistente (cemento, madera, tartán...). Cronómetro.

Posición inicial: Libre.

Ejecución: El juez ordenará: "Listo"... "Ya", y a esta señal, desplazarse a la máxima velocidad posible para completar el recorrido (10 m). El recorrido finalizará cuando el candidato supere con el pecho la línea de meta.

Reglas:

- 1ª La prueba se realizará individualmente.
- 2ª Se medirá la prueba por el tiempo invertido, valorando segundos y décimas de segundo.
- 3ª Se realizarán dos intentos, uno en cada sentido, con una leve pausa entre ellos.
- 4ª Se autorizará una sola salida nula en cada intento. Intento Nulo: Será considerado nulo el intento que vulnere lo dispuesto en estas Reglas.

C2: CARRERA DE 40 METROS LISOS

Objetivo: Medir la velocidad de traslación corporal.

Instalación y Material: Pasillo de 40 m marcado sobre una superficie plana y consistente (cemento, madera, tartán...). Cronómetro.

Posición inicial: Libre.

Ejecución: El juez ordenará: "Listo"... "Ya", y a esta señal, desplazarse a la máxima velocidad posible para completar el recorrido (40 m). El recorrido finalizará cuando el candidato supere con el pecho la línea de meta.

Reglas:

- 1ª La prueba se realizará individualmente.
- 2ª Se medirá la prueba por el tiempo invertido, valorando segundos y décimas de segundo.
- 3ª Se realizarán dos intentos, uno en cada sentido, con una leve pausa entre ellos.
- 4ª Se autorizará una sola salida nula en cada intento. Intento Nulo: Será considerado nulo el intento que vulnere lo dispuesto en estas Reglas.



FEDERACIÓN ARAGONESA DE RUGBY

Avenida José Atarés, 101 Semisótano "Casa Federaciones"
50018 Zaragoza – Teléfono 976523643



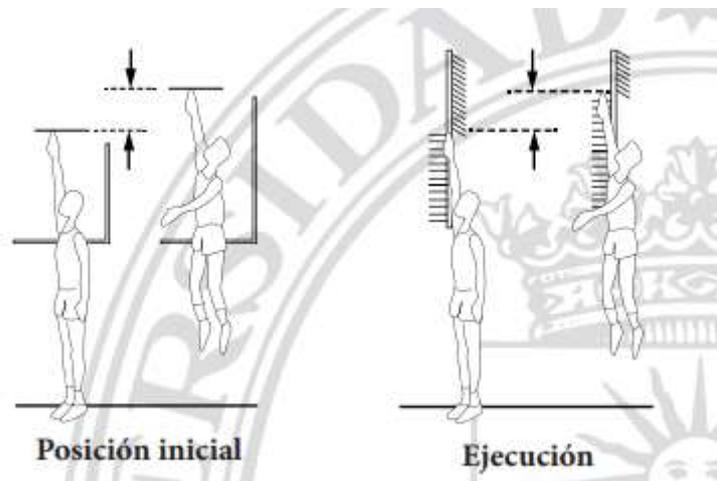
C3: SALTO VERTICAL

Objetivo: Medir la potencia de los principales músculos extensores de los miembros inferiores de los candidatos.

Material: Aparato de medición apropiado y a la altura conveniente.

Posición inicial: Firme, de lado junto al aparato. Brazo derecho o izquierdo totalmente extendido hacia arriba. El candidato marca la altura que alcanza con esta posición en el aparato de medición.

Ejecución: El candidato, separado 20 centímetros del aparato, salta tan alto como pueda y marca nuevamente con los dedos tocando el aparato de medición el nivel alcanzado.



Reglas:

1ª Para la ejecución del salto, el candidato puede mover los brazos y flexionar el tronco y las rodillas, pero no puede separar del suelo ninguna parte de los pies antes de saltar.

2ª La prueba mide, en centímetros, la diferencia existente entre la altura alcanzada en la Posición Inicial y la lograda con el salto.

3ª Se llevarán a cabo dos intentos (uno en cada aparato de medición) y se anotará la mejor marca. En el caso de que el primer intento realizado en alguno de los aparatos sea nulo, se podrá hacer un segundo salto.

Intento Nulo: Será nulo todo intento que vulnere cualquiera de los aspectos aquí detallados.



FEDERACIÓN ARAGONESA DE RUGBY

Avenida José Atarés, 101 Semisótano "Casa Federaciones"
50018 Zaragoza – Teléfono 976523643



C4: LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL

Objetivo: Medir la potencia muscular general, así como las condiciones biomecánicas de las palancas óseas del ejecutante.

Material: Balón medicinal de 3 kg.

Posición inicial: Sin impulso previo, desde parado, con las piernas cómodamente separadas, los pies en posición simétrica y el balón sostenido con ambas manos por encima y por detrás de la cabeza.

Ejecución: Para la ejecución del lanzamiento e impulsión del artefacto, el candidato moverá las extremidades superiores desplazando el balón obligatoriamente hacia atrás desde la posición inicial, extender el tronco y flexionar las rodillas.

El objetivo es lanzar el balón hacia delante con el máximo impulso de forma que se logre el máximo alcance horizontal. El artefacto debe caer dentro de la zona de medición del lanzamiento.

Reglas:

1ª El lanzamiento se realizará manteniendo los pies simétricamente colocados. Los brazos accionarán simétrica y simultáneamente el artefacto desde la posición inicial que obliga al ejecutante a mantener el balón previamente colocado por encima y detrás de la cabeza.

2ª En ningún caso podrán despegarse totalmente los pies del suelo, ni dar pasos al frente, antes de la caída del balón al suelo.

3ª Ninguna parte del cuerpo podrá tocar el suelo delante de la línea de demarcación antes de la caída del balón al suelo dentro de la zona de medición del lanzamiento.

4ª El lanzamiento se medirá desde el centro de la línea de demarcación del lanzamiento hasta el punto de caída del balón.

5ª Se medirá la longitud del lanzamiento sin tener en cuenta las fracciones inferiores a 0,25 m. 6ª La medición del lanzamiento se realiza teniendo en cuenta la última fracción de 0,25 m superada por el balón.

7ª Se realizarán dos intentos, anotándose el mejor de ellos.

Intento Nulo: Será nulo todo intento que incumpla alguno de los aspectos contenidos en las Reglas 1ª, 2ª y/o 3ª.

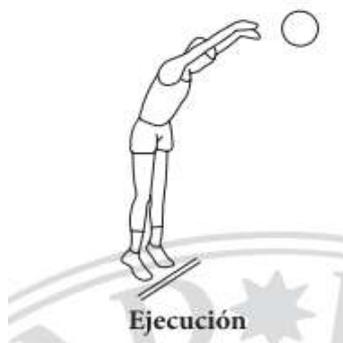


FEDERACIÓN ARAGONESA DE RUGBY

Avenida José Atarés, 101 Semisótano "Casa Federaciones"
50018 Zaragoza – Teléfono 976523643



Posición inicial



Ejecución

C5: CIRCUITO DE AGILIDAD

Objetivo: Medir la agilidad de movimientos del ejecutante.

Material: cuatro postes verticales (o conos) y cinco vallas pequeñas tipo standard.

Posición inicial: Detrás de la línea de partida.

Recorrido: se empezará con un burpee, después correrá hacia poste derecho dará una vuelta y volverá a la posición inicial y de allí al poste izquierdo y de allí correrá hacia atrás para volver a la posición inicial después saltará las cinco vallas pequeñas y correrá hasta la línea de meta.

Ejecución:

El juez ordenará: "Listo"... "Ya", y a esta señal, correr a la mayor velocidad posible para completar el recorrido en la forma que se indica en el gráfico.

Reglas:

1ª Se efectuará el recorrido que se describe.

2ª Se valorará el tiempo invertido, en segundos y décimas de segundo, contado desde la voz de "Ya", dada por el juez de la prueba, hasta que el candidato llegue a la línea de meta.

3ª Se realizarán dos intentos, con descanso intermedio, y se anotará el mejor tiempo obtenido.

Intento Nulo: Será nulo todo intento en el que el candidato:

1) Modifique el recorrido que se describe.



FEDERACIÓN ARAGONESA DE RUGBY

Avenida José Atarés, 101 Semisótano "Casa Federaciones"
50018 Zaragoza – Teléfono 976523643



2) Derribe alguna valla pequeña.

C6: CARRERA DE 5 MINUTOS.

Objetivo: Medir la capacidad aeróbica del jugador.

Material: 4 conos.

Posición inicial: Detrás de la línea de partida.

Recorrido: se empezará la carrera durante 5 minutos, el jugador deberá pasar por detrás de cada cono. Y no podrá meterse por la línea del campo.

Ejecución:

El juez ordenará: "Listo"... "Ya", y a esta señal, correr a la mayor velocidad posible para completar el recorrido en la forma que se indica en el gráfico.

Reglas:

1ª Se efectuará el recorrido que se describe.

2ª Se valorará el tiempo invertido, en segundos y décimas de segundo, contado desde la voz de "Ya", dada por el juez de la prueba, hasta que el candidato llegue a la línea de meta.

3ª Se autorizará una sola salida nula.

4ª No podrá pisarse las líneas del campo

5ª Se realizará un solo intento.

6º El tiempo invertido se medirá en minutos y segundos.

Intento Nulo: Será nulo todo intento que vulnere alguna de las reglas anteriores.

C7: PRUEBA DE PASE

Objetivo: comprobar la técnica de pase.

Material: balón y conos.

Recorrido: saldrán dos jugadores (con una distancia que se indicará con conos) contra otro jugador. El jugador que porta el balón fija a la defensa y debe realizar un pase al compañero.

C8: PRUEBA DE PLACAJE.

Objetivo: comprobar la técnica de placaje

Material: balón y conos.

Recorrido: saldrán un jugador contra otro jugador. Los jugadores deberán pasar por detrás de los conos para entrar al campo. El jugador que no porta balón hará un placaje al jugador que lleva el balón.



FEDERACIÓN ARAGONESA DE RUGBY

Avenida José Atarés, 101 Semisótano "Casa Federaciones"
50018 Zaragoza – Teléfono 976523643



C9: BRONCO (20M/40M/20M X 5)

Objetivo: hacer el circuito lo más rápido posible.

Material: conos.

Recorrido: el jugador corre hasta la primera posta 20, se da la vuelta y vuelven al inicio, corre hasta la segunda posta 40m y después corre hacia la tercera posta de 20 metros. Este conjunto se repite cinco veces.