

BIENVENIDOS



CMAS

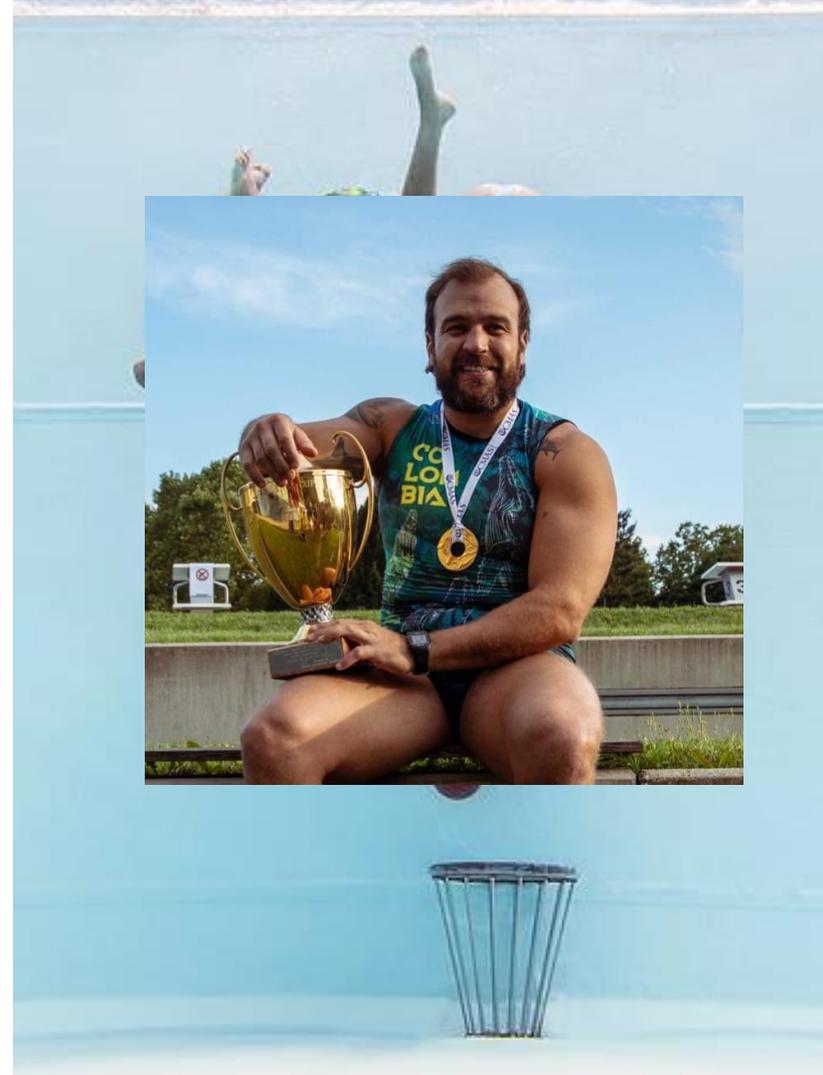
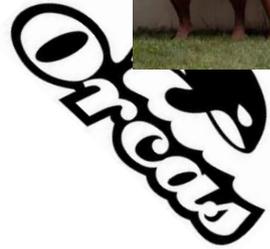
BIENVENIDOS



**ENTRENAMIENTO
EN RUGBY
SUBACUÁTICO**

**MSc Samuel
Jose Gaviria A.**

PH. Camilo Diaz Osorio



UNIVERSIDAD DE
SAN BUENAVENTURA
BOGOTÁ • MEDELLÍN • CALI • CARTAGENA

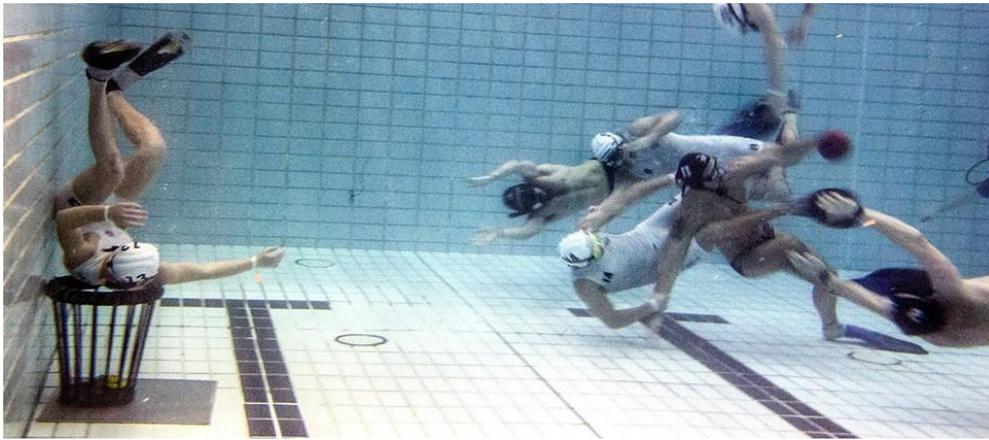
MSc. Samuel José Gaviria Alzate
Docente Investigador, Director
Laboratorio Biomecánica, Facultad de
Educación
Medellín
Tel. +57(4)5145600 Ext. 4303
Email: samuel.gaviria@usbmed.edu.co
Dirección: Cra. 56 C #51-110, Medellín
Calle 45 #61-40, Bello

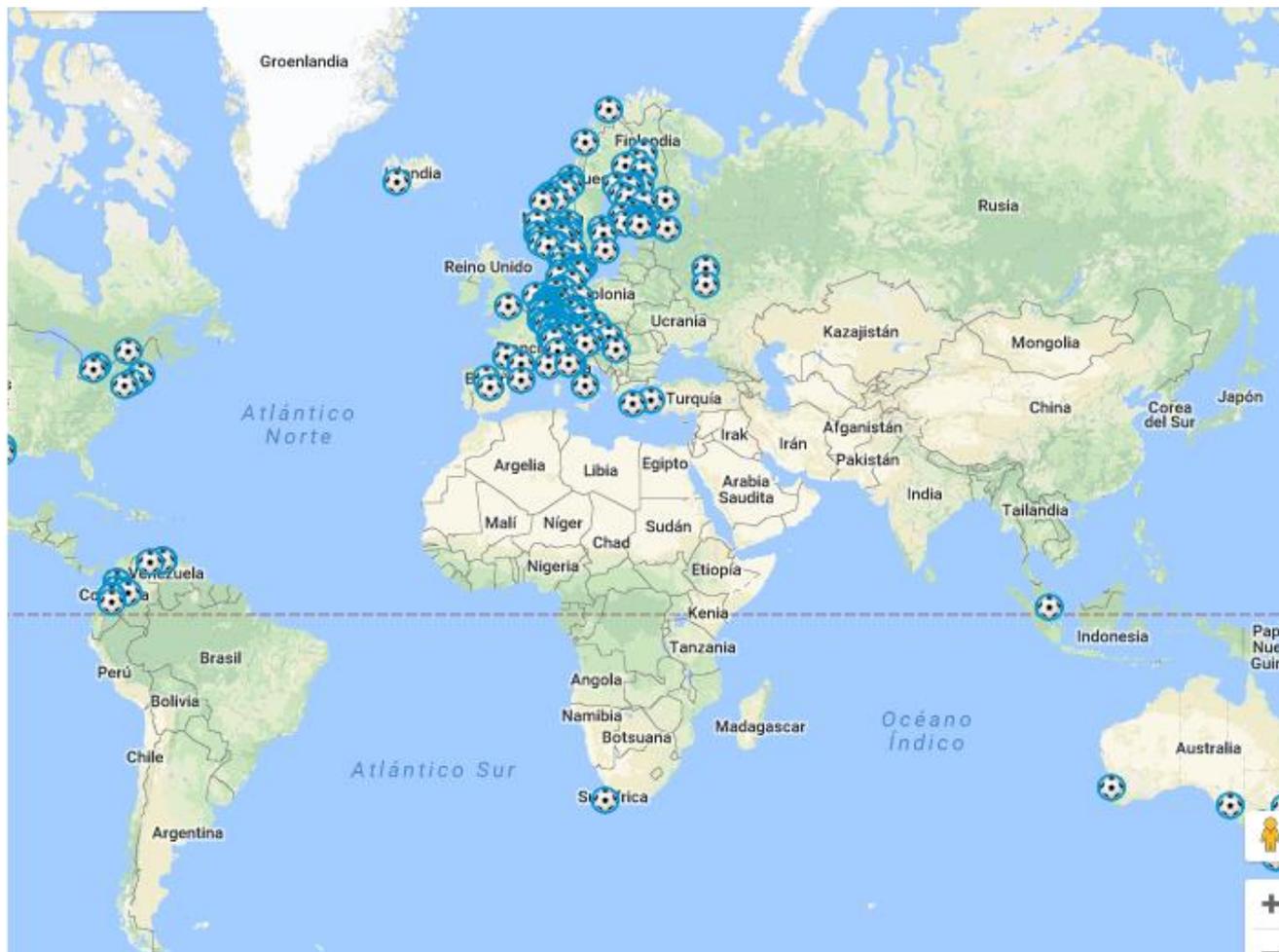


Acreditación Multicampus
La excelencia es nuestro compromiso

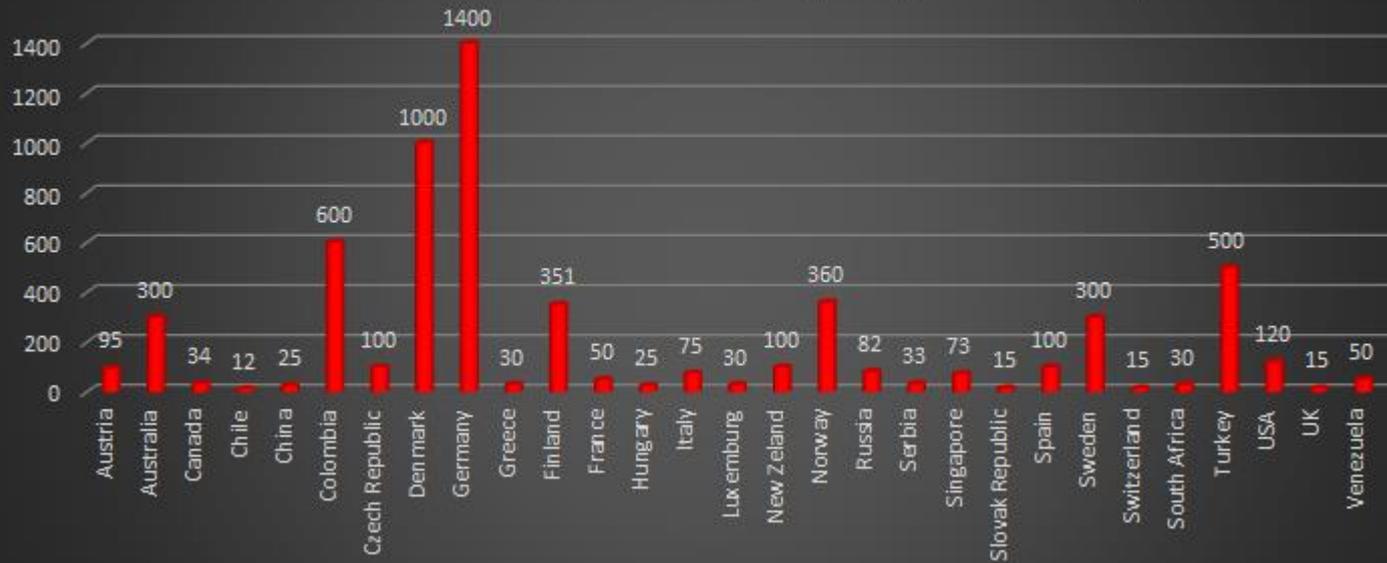


<https://www.youtube.com/watch?v=Tm0DCCrHUmE>





Number of Active UWR Players-(06.10.2017)





Mundial de clubes



Mundial de naciones

10 participaciones
 con podio en 10
 ocasiones

7 participaciones con
 5 podios

PETTERSEN
 BARD INGE
1 | DF





MOLDE UVK
 24/01/1973 GAMES 26
 HEIGHT 191 GOALS 56
 WEIGHT 120 PASSES 36
 PEN/MIN 0

WC WC

PERSSON
14 | DF





SDK MALMO
 04/08/1978 GAMES 23
 HEIGHT 192 GOALS 7
 WEIGHT 115 PASSES 6
 PEN/MIN 0

WC EC

GAVIRIA
11 | DF





MOLDE UVK
 06/08/1982 GAMES 12
 HEIGHT 185 GOALS 19
 WEIGHT 95 PASSES 8
 PEN/MIN 2

LILLEVIK
12 | DF





EGERSUND UVK
 05/03/1978 GAMES 23
 HEIGHT 189 GOALS 4
 WEIGHT 108 PASSES 4
 PEN/MIN 2

WC WC

BJORNEREM
 IVER
7 | DF





MOLDE UVK
 06/08/1987 GAMES 31
 HEIGHT 186 GOALS 87
 WEIGHT 125 PASSES 46
 PEN/MIN 8

WC WC



| País | Masa total por 12 jugadores aprox. (Kg) |
|---------|---|
| Noruega | 1314 |
| Suecia | 1215 |

| País | Diferencia (Kg) |
|---------------------|-----------------|
| Noruega vs Colombia | 419!! |



Proceso de entrenamiento

Conjunto de **operaciones planificadas** que busca adaptaciones en las **capacidades físicas, psicológicas y cognitivas** con el fin de optimizar la **forma deportiva** mediante la aplicación de metodologías que buscan replicar situaciones reales de juego.

Estrategia

Objetivo principal

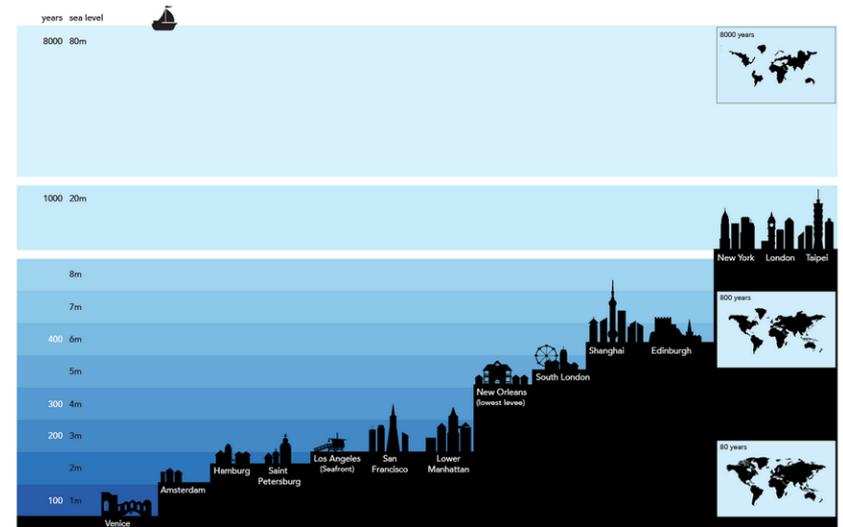
Táctica

Decisión

Técnica

Ejecución

¿Como compensar las diferencias en masa y talla para un deporte de contacto?



CARACTERIZACIÓN



Otros factores...



1 Expomotricidad 2015

2 Cambios en la VAM a partir de una planificación HIIT en rugbistas subacuáticos, Medellín, Colombia

3 Validación de un test para medir agilidad en el agua

Datos de rendimiento

| | 2014 | 2017 | 2019 |
|--|------------|-------------|-------------|
| Rendimiento del club a nivel nacional | 70% | 100% | 100% |
| Rendimiento del club y selección a nivel Internacional | 83% | 66% | 100% |
| Deportistas ingresando al grupo elite | 2 | 4 | 7 |

Goles!

4 6 2

!!!

Via e-mail: samuel.gaviria@usbmed.edu.co

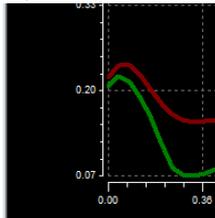
Anthropometric profile UWR

Gaviria Alzate, S. Gonzalez, EV.
W. Vargas, A.

Under water rugby is a highly physical contact sport. It is played in m around the world (Hofmann, H. (2016)). Special characteristics make particular sport (CMAS, org. (2017)). Low and high intensity activities regular match. These physical requirements, implicate players to ha conditions as muscular strength, speed, underwater manoeuvrabil aerobic and anaerobic power. All these characteristics make unden and non-conventional sport.

Anthropometric characteristics have aroused great interest in compe known that every athlete has their specifics anthropometric profile. practice. Quantify morphological characteristics of athletes became sports performance to body structure.

Starting some years ago, there has been a particular attentior relationship between body composition and physical condition (Leu (1979), Henneke, D. R., et al. (1983), TSLCC, L. (1992), Sternfeld, B Ramadan, J. (2002), Vikram, Naval K., et al (2003), Young, Warren B., J. F., Gil, Susana M., et al (2007)). As a result of this interest, research have been developed in order to understand and evaluate re anthropometric parameters and sports performance which have led



or Help, press F1

Ref: Invitation to the First UWR Academy

Berlin, 13 October 2017

Dear Samuel,

It is our pleasure to invite you as a **speaker and session host** to the First UWR Academy to be held in Berlin on Thursday 23 November 2017.

Together with Wolfgang Tress, you will lead the session on the topic

Let's talk about:

Best practice coaching techniques to advance a team

We are looking forward to having you here and thank you in advance for your contribution to making this event a success for the international UWR community.

On behalf of the organising committee,

Julia Braunegg
STC Graz / Austria



Planificación HIIT en rugbistas subacuáticos, Colombia. Etapa inicial.

Autores:

Duque D. Vanessa
Gómez Yohana
ramillo M. Camila
Noreña Andrés F.
te Samuel J. (Asesor)

ventura de Medellín, Colombia 2017.

tos en la VAM de un plan de entrenamiento HIIT, aplicado 2 res de rugby subacuático del Club Orcas de la ciudad de l rango de edad de los 20 a 29 años (4 hombres y 5 mujeres) in *Swimming* (3MT) Tsai, M. C., & Thomas, S. G. (2016). Los ara el desarrollo de la intervención se dividió los sujetos en 5) realizaron 375m en una piscina de 25 m en estilo libre y 60% de su máxima velocidad con aletas ($V_{max} = 25m/tiempo as)$ el plan de entrenamiento que consta de 3 series de 7 'a máxima y 12.5 m recuperación activa acuática con aletas, nsidad. Con la intervención propuesta se espera que el HIIT ima (VAM) que el entrenamiento tradicional en los jugadores e Medellín-Colombia.

Movement None Finished

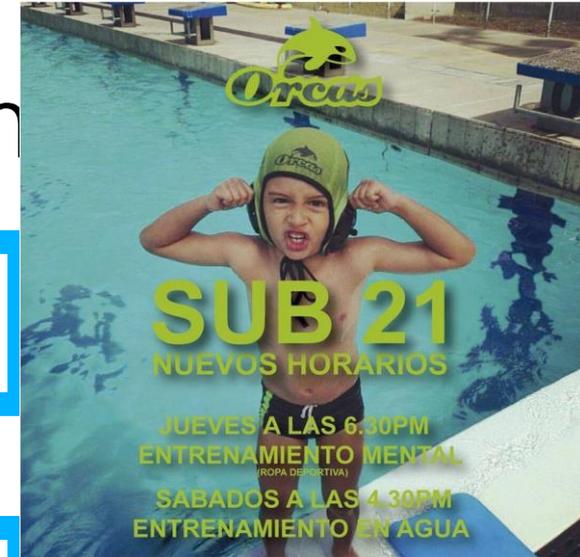
Image:82/124

Nuestro proceso es sem

Semillero



Ascenso



Elite







Gracias!

Preguntas?

Email:
Samuel.gaviria@usbmed.edu.co



Gracias!

Preguntas?

Email:
Samuel.gaviria@usbmed.edu.co