



**INTERNATIONAL  
WOMEN'S RUGBY INSTITUTE**

# GUÍA INFORMATIVA



**WESTERN PROVINCE  
STELLENBOSCH, CAPE TOWN**



**WP RUGBY  
ACADEMY**



# SOBRE NOSOTROS



Te damos la bienvenida a uno de los institutos de desarrollo de rugby más grandes y antiguos de Sudáfrica, con más de 100 años de experiencia colectiva en el desarrollo de destrezas de rugby de alto rendimiento.

UXi International Rugby Institutes están ubicados en seis provincias de Sudáfrica y ofrecen una experiencia de rugby única tanto dentro como fuera de la cancha.

Nuestro programa está diseñado científicamente para centrarse en el desarrollo individual de cada jugadora, independientemente de los niveles previos de habilidades y experiencia.

Un equipo dedicado de entrenadores, mentores y facilitadores altamente calificados con un historial de éxito comprobado en el rugby masculino y femenino, liderará este programa internacional de desarrollo de rugby femenino durante sus cuatro meses de duración dentro de su sistema de alto rendimiento existente de rugby de 15 masculino.

Como mujer líder en el desarrollo del rugby en Sudáfrica, estoy emocionada de abrir nuestros institutos masculinos a todas las jugadoras de rugby que aspiren a mejorar sus habilidades y su rendimiento.

¡Esperamos contar con tu presencia!



**“SAWUBONA” (GREETINGS)**

Thea Miller  
COO UXi Sport



# RUGBY

inventado por hombres  
perfeccionado por



**Inspiring Greatness Through Sport to Life**



# Conozca al equipo de lideres de UXi rugby programme

## DIRECTOR DEL INSTITUTO UXi INTERNATIONAL RUGBY



**JASON HECTOR**

Jason es un educador de nivel 3 de World Rugby y tiene una licenciatura en fuerza y acondicionamiento físico

Dirige los programas de desarrollo de rugby de UXi a nivel nacional e internacional y tiene conocimientos especializados en entrenamiento de forwards y desarrollo de entrenadores.

### Experiencia como entrenador senior:

- 2013 Pasante como consultor de fuerza & acondicionamiento físico y Scrum en el campeonato de Western Province U/21 (ganadores)
- 2014 Entrenador de forwards de Helderberg Super League A 1st XV
- 2014-2016 Jefe de Desarrollo Deportivo de Stellenberg High School
- 2017 Entrenador principal de SKZN Sharks Academy
- 2017 Entrenador de South Coast Warrior 1st XV
- 2018 Asociación de entrenadores Eden Valley Sports (Inc. Newcastle Falcons, Universidad de Durham)
- 2019 Director de Rugby de HomeBoyz Rugby Club
- 2020-2021 Consultor de Scrum de Western Province U/21
- 2021-2022 Entrenador de forwards y defensa de Durbell Super League A 1st XV ( subcampeón 2022)
- 2022 Entrenador de forwards de Western Province U/20 (Finalista del campeonato de SA Rugby U/20 )
- 2022 Entrenador de defensa y scrum de Western Province U/21 & U/19

## GERENTE DE UXi WOMEN'S INTERNATIONAL RUGBY PROGRAMME



**ALASTAIR THEYS**

Alastair es una Bioquinético calificado y educador de nivel 3 de World Rugby.

Tiene más de 10 años de experiencia en desarrollo de rugby y gestión de academias con pasión por el desarrollo humano.

### Experiencia como entrenador senior:

- 2007 Entrenador principal de Temperance RFC U/19
- 2009-2010 Entrenador principal de Temperance RFC 1st Team
- 2011 Entrenador de fuerza, acondicionamiento físico y defensa de Scotch Kloof-Walmers 1st Team; entrenador de fuerza, acondicionamiento físico y Desarrollo de destrezas del equipo elite de Western Province Women's Rugby.
- 2010-2011 Clínica de Biocinética de la University of the Western Cape (UWC) y asistencia al Entrenador de Biocinética/Acondicionamiento del 1er Equipo de Rugby con entrenamiento de fuerza y acondicionamiento
- 2013 Clase maestra coordinada para la semana de alto rendimiento de niñas en nombre de Western Province para SARU; asistencia con el desarrollo técnico y de habilidades para las niñas WP Sub/16 para la preparación de los torneos provinciales Sub/16
- 2014 Entrenador principal en el proceso de fusión de Temperance – Cities RFC club; Biocinético SA Academy U/20 team
- 2014 - 2020 Entrenador de Western Province Rugby Academy – Gerente y entrenador de la academia.
- 2018 Entrenador asistente de Primrose RFC 1st (Backs and Defensa).
- 2019 Entrenador principal de Primrose RFC 1st Team
- 2022 Entrenador principal de CPUT– Desde Noviembre de 2019 a la actualidad.



## Este programa de cuatro meses también se apoya en:

- Entrenadores de destrezas mentales
- Entrenadores especialistas en forwards y backs
- Entrenadores dedicados a fuerza y acondicionamiento físico
- Biocinético dedicado
- Entrenadores mentales y de la vida
- Gerente de Datos y Rendimiento Deportivo
- Analista de video y juego
- Gerente de experiencia
- Guías turísticos

**FECHA DE INICIO DEL PROGRAMA:  
6 Junio - 10 Octubre 2023**



**A • G A M E**  
performance coaching




### Objetivos del Programa de Desarrollo de Rugby:

- Un plan individual de desarrollo de jugador para lograr los objetivos de desarrollo del jugador
- Habilidades y destrezas específicas por puesto, entrenamiento de fuerza y acondicionamiento físico.
- Educación de rugby adaptada al nivel de experiencia actual de un jugador
- Coaching de rendimiento mental para una "mentalidad de campeón"
- Coaching interactivo de análisis de video y juego y educación
- Análisis e informes de datos y rendimiento deportivo
- Informe individual detallado y compilación de CV



### OPORTUNIDADES DE ENTRENAMIENTO/JUEGO:

UXi International Rugby Institutes aspiran a brindar a nuestros invitados internacionales la experiencia de entrenamiento más valiosa, al garantizar que todas las nuevas habilidades y la comprensión del rugby que se enseñan a lo largo del programa se practiquen, evalúen y supervisen.

Estas sesiones son grabadas, evaluadas y analizadas por el analista de rendimiento de datos deportivos a través de plataformas de análisis de video y juego que se utilizan para entrenamiento individual de jugadores y sesiones de desarrollo de jugadores individuales.

Las sesiones de entrenamiento serán dentro del dinámico sistema de alto rendimiento masculino, así como sesiones especializadas con otros equipos de rugby femenino en el Western Cape.

Cada jugadora recibirá un CV completo con imágenes de video y juego relevantes para agregar a su portfolio.

# RUGBY GIRL

*(sustantivo)*

Como una chica normal  
pero con mas



**ONDA**



# INSTALACIONES:

El grupo de entrenamiento de rugby femenino se unirá al programa diario masculino de rugby de 15 en Stellenbosch cuatro veces a la semana, con un día de descanso en el medio.

La agenda de la rutina diaria, instalaciones y logística:



Sesiones en cancha: Stellenbosch



Sesiones de gimnasio: The Shed at Bosman Crossing: un gimnasio de alto rendimiento único y exclusivo Reservado para Western Province Rugby Academy



Sesiones educativas de rugby: Uxi Educational Centre en Bosman Crossing



Sesiones mentales y sesiones individuales de vida: UXi Education Cente



Sesiones de estudio y educación: UXi Education Center



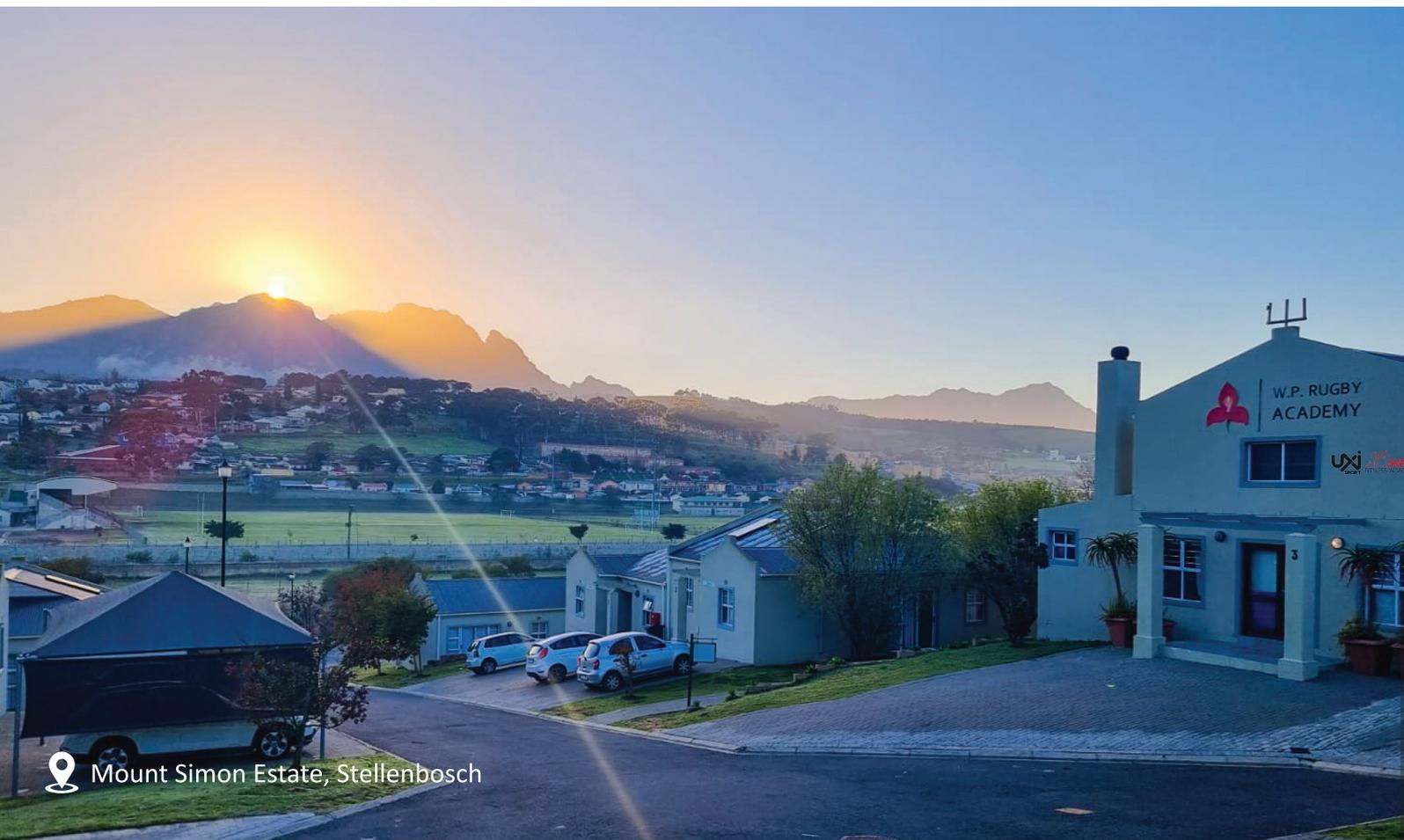
Alojamiento: Mount Simon Estate, Stellenbosch



The Shed, Stellenbosch



Mount Simon Estate, Stellenbosch



Mount Simon Estate, Stellenbosch



# 2022

## NUESTROS VISITANTES INTERNACIONALES/EXPERIENCIA:

Creemos que nuestro enfoque del alto rendimiento puede transformar a cualquier jugador, independientemente de su género o antecedentes, en el MEJOR atleta de rugby que pueda llegar a ser.

### ¿Qué fue lo que más DISFRUTASTE en WPRA?



"El cuerpo técnico y estar en el gimnasio gigante de WPRA, 'The Shed'. Me encantó".  
- Mats Pieters | Países Bajos

"Disfruté ser parte del ambiente de rugby verdadero y trabajador que la Academia ha construido, además de hacer amistades que durarán mucho tiempo".

-Sammy McMillan | Estados Unidos de América

### ¿Qué desafíos viviste en WPRA?



"Los aspectos más desafiantes de mi tiempo aquí han sido la lucha entre la seriedad y la diversión. El disfrute del deporte generado por la atmósfera llena de energía requiere disciplina a veces, pero en última instancia hace que las sesiones de entrenamiento sean agradables, incluso cuando se trata de múltiples broncos".

- Lucca Deocariza | Estados Unidos de América

"¡Lavar la ropa! Fue muy difícil, y por lo general me tomó más de un día hacerlo..."

- Baden Koch | Estados Unidos de América

### ¿Cómo viviste el COACHING DE RUGBY en WPRA?



"El entrenamiento fue excelente y los entrenadores nos brindaron mucho apoyo como jugadores en desarrollo".  
-Baden Koch | Estados Unidos de América



"¡El entrenamiento fue excelente! Aprendí muchas técnicas y filosofías nuevas en lo que respecta a los lineouts, el breakdown, el tackle y las líneas de carrera".

-Sammy McMillan | Estados Unidos de América

### ¿Cuáles fueron las 3 MEJORES cosas de Sudáfrica?

"En general, estoy muy contento con mi experiencia durante el tiempo que he estado en Sudáfrica, y puedo decir sinceramente que no solo he crecido como jugador sino también como persona".

- Lucca Deocariza | Estados Unidos de América

"Mis cosas favoritas de Sudáfrica fueron: las vistas, la vida salvaje, la cultura del rugby"

-Mats Pieters | Países Bajos



# LA EXPERIENCIA STELLENBOSCH:



Coetzenburg, Stellenbosch



Route 44, Stellenbosch



City Sight Seeing, Cape Town



Cómodo alojamiento 3/4\* en un hogar seguro y protegido con suministro eléctrico ininterrumpido, conectividad wifi, lavandería, servicio de comidas y una degustación de la verdadera cocina sudafricana.



Transporte diario a las canchas, sala de conferencias e instalaciones del gimnasio.



Transporte diario en y alrededor de Stellenbosch.



Acceso a diversas opciones de estudio acreditadas internacionalmente en Informática y Deporte.



Asistencia médica (imprescindible afiliación a una asistencia médica).



Oportunidades de entrenamiento con clubes locales y equipos universitarios.



Paquetes turísticos a medida.\* Consulte nuestra lista de opciones de tours a continuación para obtener una cotización adicional.



Mercado local de comida y tours de compras.



Una experiencia absolutamente única y una visión de la cultura sudafricana y su rica herencia de rugby.



Traslado de entrada y salida al aeropuerto

## ESTUDIOS:

UXi Sport ofrece varias opciones de estudio on line a través de sus socios académicos a los que los jugadores tienen acceso completo. Algunos de estos incluyen estudios en Deporte, Nutrición, Fitness, Entrenamiento Personal, Masaje Deportivo así como Informática, oficios varios, Marketing y Gestión Comercial. Estos programas tienen un costo adicional y se cotizarán por separado.

Los jugadores registrados en cualquiera de nuestros cinco institutos reciben una beca para estos programas.





## INDUMENTARIA DEPORTIVA:

UXi Sport está asociado con BLK. A la llegada del jugador se le entregará un uniforme completo de la Western Province Rugby Academy que constará de los siguientes artículos:

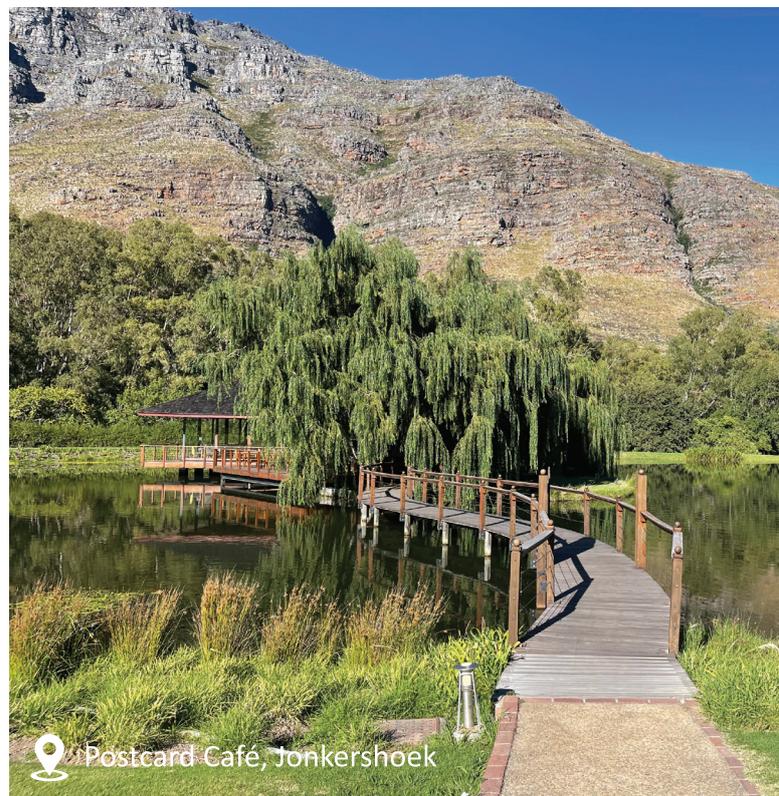
### THE KIT:

- 2 x Remera de entrenamiento para gimnasio
- 2 x Camiseta de entrenamiento
- 1 x Chomba
- 2 x Shorts de entrenamiento para gimnasio
- 2 x Shorts de partido
- 1 x Buzo canguro
- 1 x Buzo jogging
- 1 x Pantalón jogging
- 2 x Medias
- 1 x Gorro
- 1 x Gorra cap
- 1 x Campera de lluvia



## EXCLUSIONES:

- Costos de visa y seguro de viaje
- Comidas, alimentos y bebidas durante las excursiones o tours.
- Atención médica especializada/hospitalización
- Viajes fuera de la agenda del programa o tours organizados fuera del paquete de viajes del programa



Postcard Café, Jonkershoek



## PAQUETES TURÍSTICOS ADICIONALES:

Todas las opciones seleccionadas serán provistas a través de un operador turístico aprobado. ¡El Cabo Occidental es un destino turístico de elección en Sudáfrica y ofrece las experiencias y momentos más hermosos para recordar!

### Favoritos de Ciudad del Cabo y Cabo Occidental:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Table Mountain, Penguins y Cape Point        | <input type="checkbox"/> Ruta de Paarl y Spice                   |
| <input type="checkbox"/> Caminata al amanecer/atardecer en Lions Head | <input type="checkbox"/> Buceo en jaula con tiburones            |
| <input type="checkbox"/> Robben Island y V & A Waterfront             | <input type="checkbox"/> Parapente en tándem en Ciudad del Cabo  |
| <input type="checkbox"/> Tour de la ruta del vino de Stellenbosch     | <input type="checkbox"/> Dunas Atlantis en cuatriciclo           |
| <input type="checkbox"/> Explore Franschhoek                          | <input type="checkbox"/> Cena Africana y Experiencia de Tambores |
| <input type="checkbox"/> Avistaje de ballenas en Hermanus             | <input type="checkbox"/> Tour experiencia en la Costa Oeste      |





 UXISPORT.CO.ZA

APLICA HOY O SOLICITA UNA COTIZACIÓN PARA UNIRTE A ESTA EXPERIENCIA

>>>>> **FERNANDO**  
>>>>> **ALCARAZ**



INDIVIDUAL ATHLETE DEVELOPMENT | SHORT TERM TOURS | LONG TERM TOURS

 fernando@alcarazsports.com

 +54 11 4411 5057 (WhatsApp)

SPORT