

Entrenamiento Físico

Aplicación en el Rugby

Lic. Juan Casajús (Argentina)

Acondicionamiento Previo

- ⇒ Antes de cualquier sesión de entrenamiento o partido se necesita la modificación de diferentes valores metabólicos de reposo para afrontar la actividad.
- ⇒ Un calentamiento debería ser funcional para la sesión específica que lo seguirá; por lo tanto, la estructura de calentamiento variará con sus sesiones.

Mientras el calentamiento puede tomar 45 minutos para un juego, algunas sesiones requerirán un calentamiento corto. Sin embargo, un mínimo de 10 - 15 minutos de entrada en calor se necesitan para realizarlo correctamente.

Objetivo del calentamiento:

Es el período de ejercicio realizado antes de una sesión de entrenamiento o juego que es diseñado para preparar al jugador para los niveles máximos de funcionamiento subsecuente y reducir el riesgo de herida que ocurre dentro del funcionamiento.

La Entrada en Calor sirve para tres objetivos básicos:

- Cada vez más preparar a los ejecutantes físicamente y mentalmente para el juego / sesión.
- Para permitir alcanzar niveles óptimos de habilidades técnicas inmediatamente al inicio de la actividad.
- Familiarizar al ejecutante con el ambiente competitivo (superficie, condiciones meteorológicas, muchedumbre, etc.).

Estructura del calentamiento:

En primer lugar, el deportista debería emprender las actividades que elevan la frecuencia cardíaca y elevar la temperatura corporal y muscular gradualmente. Los ejemplos incluyen el las diferentes variantes de trote (footing).

Esta vez puede ser usado para trabajar con una pelota de rugby, y desarrollar habilidades específicas, por ejemplo relacionadas al manejo y la ida, o la velocidad / el trabajo de técnica de agilidad. La carrera simple alrededor del campo de juego es un empleo no imaginativo e ineficaz de tiempo.

Esto debería ser seguido con actividades progresivas que vayan incluyendo diferentes partes del cuerpo, los músculos de las piernas, los ejercicios de pecho y espalda, los de la carrera, hombros, brazos y el cuello.

Movimientos estáticos se deberían usar para el calentamiento de articulaciones principales y músculos. Los períodos deberían ser sostenidos durante 10-15 segundos. El movimiento en cada extensión despacio, y realiza cada extensión dos veces, asegurando la buena técnica.

Es importante notar que los períodos emprendidos aquí son diseñados para preparar el cuerpo para la actividad impending: el Estiramiento para aumentar la gama de movimiento a lo largo de un período más permanente debería ser emprendido en sesiones separadas. De modo interesante, el uso excesivo de períodos estáticos en el límite de la gama de movimiento potencialmente podría reducir temporalmente [esto es para el periodo de hasta una hora].

Por lo tanto, se debería evitar abusar de tales períodos en sesión de calentamiento, aunque los períodos estáticos que no funcionan en el límite de gama de movimiento de un músculo puedan formar períodos ideales preparatorios para los movimientos dinámicos que siguen.

Períodos (de movimiento) dinámicos por lo tanto también deberían ser incorporados, preparar los músculos para el ejercicio de impending. Estos son las gamas deportivas específicas de movimientos en control directo muscular, e incluyen tales actividades que patadas extremo y taladros de rodilla Altos, y también los movimientos que se relacionan con las actividades específicas que serán emprendidas en sesión siguiente.

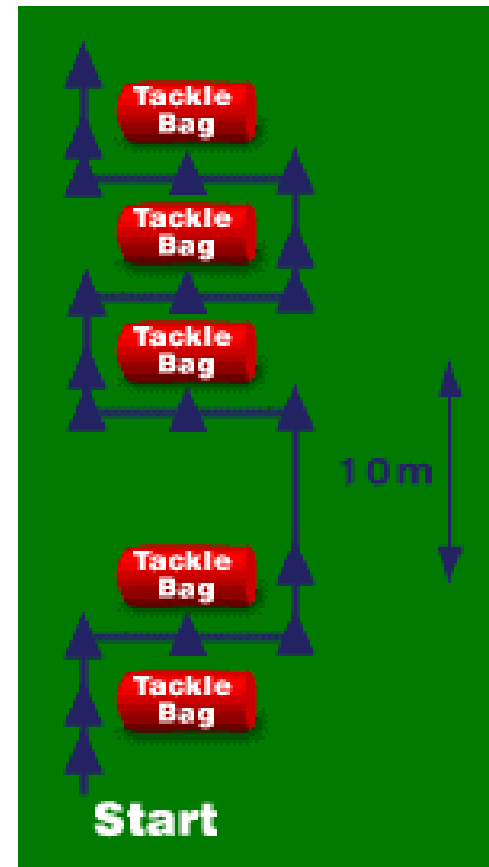
Por ejemplo, piense torcer movimientos, los movimientos diagonales del tronco, y movimientos verticales y horizontales.

La etapa siguiente del calentamiento debería implicar propioceptiva (el sentido interno) actividades. Las actividades como saltos de pierna solo sobre el terreno, otro impacto bajo plyometric actividades, o el trabajo de "wobbleboard", (todo lo cual deberían ser realizadas con los ojos cerrados) toda la ayuda para preparar los cuerpos mecanismos sensoriales para el funcionamiento impending. Si un wobbleboard no es disponible, el soporte sobre pelotas de tenis para realizar actividades como el alcance, la cogedura, el lanzamiento y el doblamiento. Tales actividades también sirven al calentamiento las estructuras conjuntas alrededor de los tobillos (por ejemplo), que no pueden ser calentado con otras actividades de estiramiento.

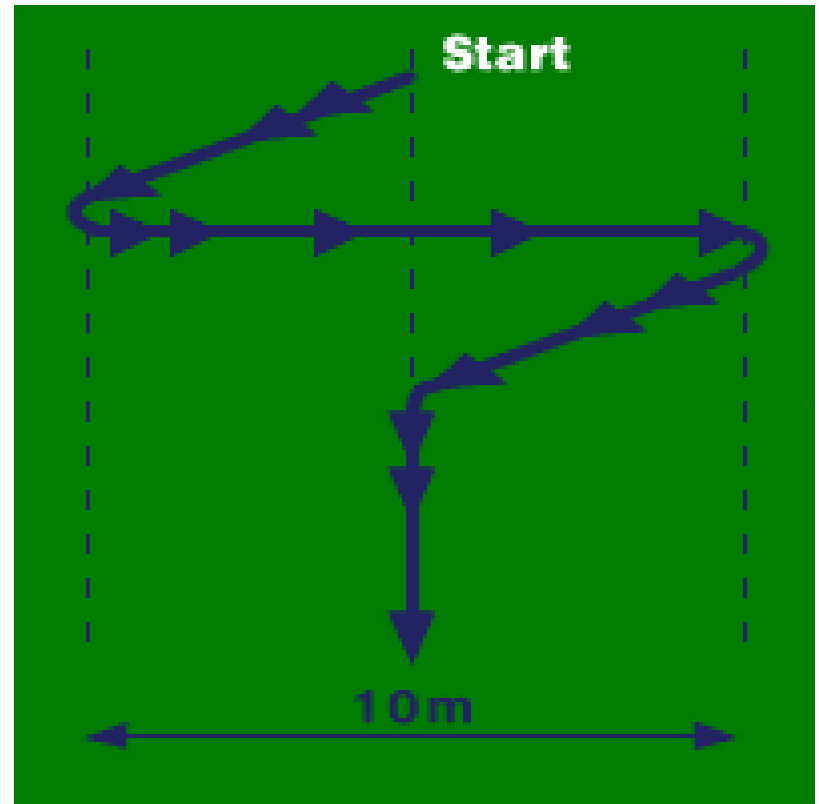
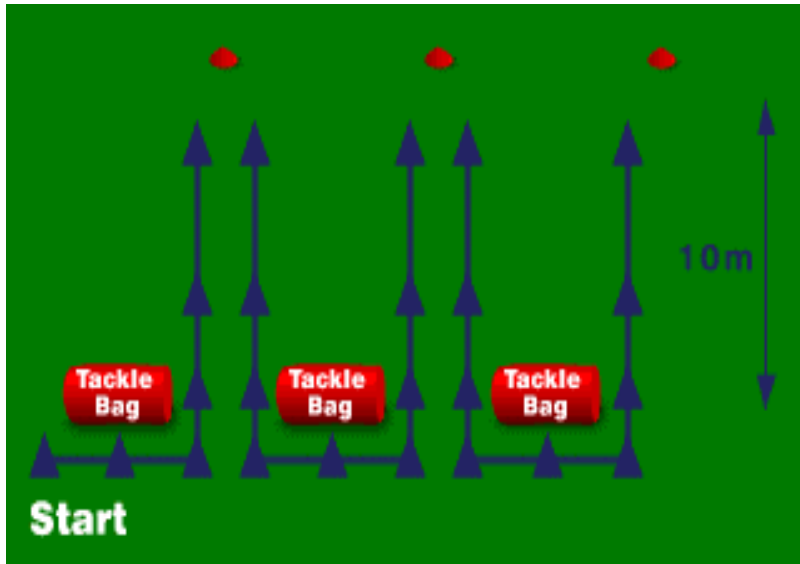
La fase final del calentamiento debería implicar la actividad movimientos específicos, como los cambios dinámicos de paso o la dirección. Las actividades para ser consideradas aquí incluyen taladros pelota de intensidad más altos, el contacto preparatorio (esto es no el paso lleno), tocan juegos de rugby, plyometric brinca (la intensidad baja) y la agilidad específica y taladros de aceleración.

Esto es importante para un jugador para emprender algún trabajo en el paso lleno en esta sección del calentamiento, como las actividades de naturaleza tan intensa ocurrirán durante el juego.

Driles para Primeras Líneas

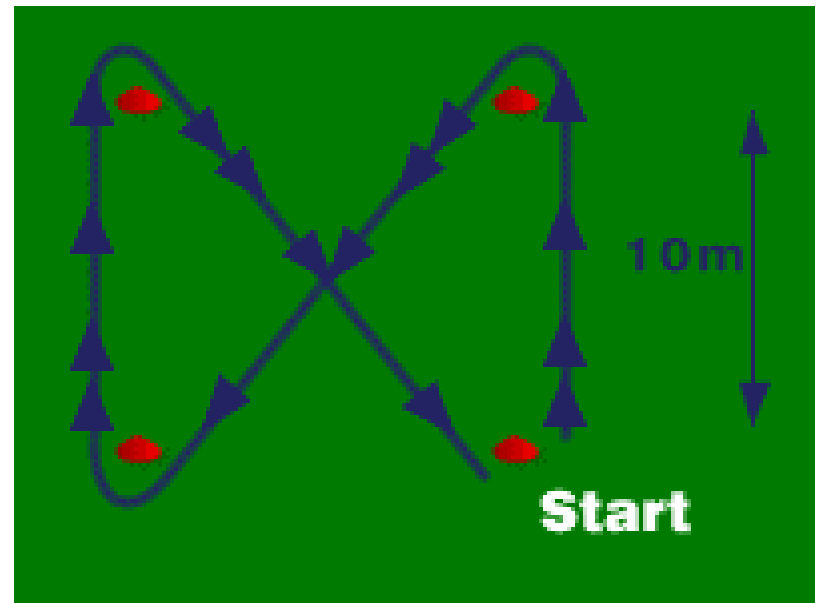
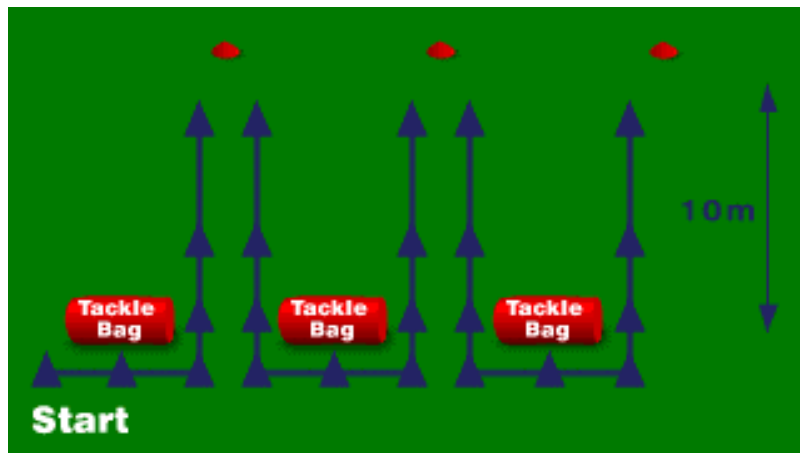


Lic. Juan Casajus (Argentina)

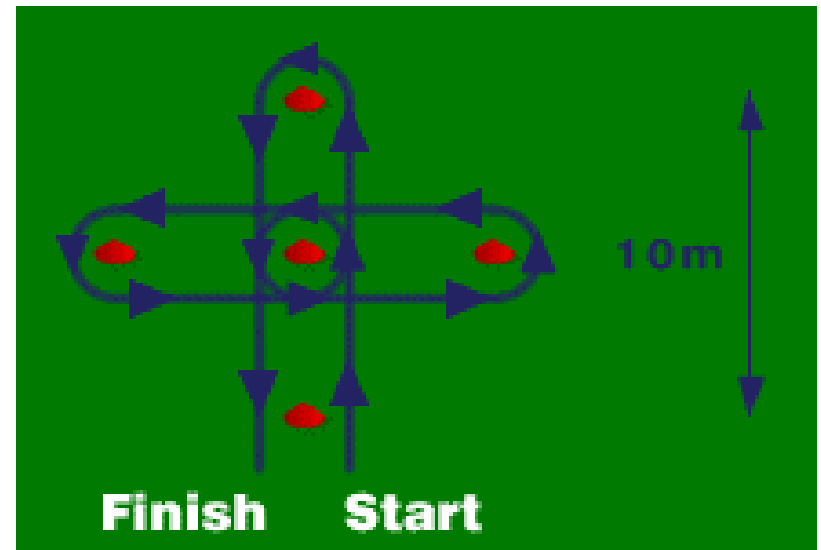


Lic. Juan Casajus (Argentina)

Driles para Scrum Half



Driles para Scrum Half



Lic. Juan Casajus (Argentina)

EXAMPLE WEEK 1:

Day	Activity
Monday	Agility drills, plyometrics and acceleration drills
Tuesday	Strength training
Wednesday	Aerobic training: long intervals
Thursday	Strength training
Friday	Anaerobic training: game related drills
Saturday	Strength training
Sunday	Rest (regeneration session)

Pre Season Training Schedule

Date Northern Hemisphere	May	June	July	August	
Date Southern Hemisphere	November	December	January	February	
Weeks	46-52	1-3	4-6	7-10	
Period		Early pre-season	Pre-season	Late Pre-season	
Testing		2		3	
Flexibility	Players should stretch before and after <i>every</i> session: Players will also be encouraged to undertake flexibility training away from squad sessions.				
Mesocycle		Active Recovery	Develop Endurance Base	Develop Tolerance for high intensity activity	Game specific fitness
Endurance Training Methods		Rowing High volume, low intensity Cross Training	Fartleks Intervals: F: 400M B: 200M	Fartleks Intervals: F: 250M B: 1500M Game specific drills	Fartleks Intervals: F: 150M B: 80-100M Game specific drills
Speed training Mesocycle		Active Recovery	Develop technical base	Develop Tolerance for high intensity activity	Game specific speed & running patterns
Speed training Mesocycle		Cross training	Technique drills Positional agility drills	Increase acceleration Drills Top speed	Game specific speed & running patterns
Plyometrics			Low intensity	Medium Intensity	High Intensity
Plyometrics Volume			1 X Week	2 X Week	1-2 X Week
Example contacts per session			80	90-100	100-120
Mesocycle		Active Recovery	Develop strength base	Develop power base	Maximal Power Training
Volume		Cross Training	2-3 X Week	2-3 X Week	2-3 X Week
Sets			1 warm up, then	1 warm up, then	1 warm up, then 3 sets

Lic. Juan Casajus (Argentina)

Early Season Training Schedule

Date Northern Hemisphere	September	October	November	December
Date Southern Hemisphere	March	April	May	June
Weeks	11-46			
Period	Competition			
Testing				
Flexibility	Players should stretch before and after every session: Players will also be encouraged to undertake flexibility training away from squad sessions.			
Mesocycle	Early competitive training (endurance improvement)		Mid-season competitive training	
Endurance Training Methods	Game related Interval runs			
Speed training Mesocycle	Early competitive training (Speed/ power / agility improvement)		Mid-season competitive training	
Speed training Mesocycle		Positional technique, agility, acceleration, reaction and top speed drills		
Plyometrics	High Intensity	Variable intensity depending upon competitive demands		
Plyometrics Volume	1 X Week			
Example contacts per session	100-120	Variable		
Mesocycle	Early competitive training (Power Improvement)		Mid-season competitive training	
Volume	2 X Week		2 X Week	
Sets	1 warm up, then 3 sets per exercise		1 warm up, then 3 sets per exercise	
Reps	4	Various depending upon microcycle aims		
Speed/ Technique	slow (heavy lift: 3-4 secs. For lifting and returning phase) progressing to explosive movements	Circuits (power & muscular endurance), fast weights (60% max, in early season, reduced to 40% max, in late season), Body weight exercises.		
Recovery	1.5 minute between	Variable with objective of session		

Late Season Training Schedule

Date Northern Hemisphere	January	February	March	April
Date Southern Hemisphere	July	August	September	October
Weeks	11-46			
Period	Competition			
Testing	Option			1
Flexibility	Players should stretch before and after <i>every</i> session: Players will also be encouraged to undertake flexibility training away from squad sessions.			
Mesocycle	Mid-season competitive training		Late-season competitive training	
Endurance	Game related Interval runs			
Training Methods				
Speed training	Mid-season competitive training		Late-season competitive training	
Mesocycle	Positional technique, agility, acceleration, reaction and top speed drills			
Speed training				
Mesocycle	Variable intensity depending upon competitive demands			
Plyometrics	1 X Week			
Plyometrics	Variable			
Volume				
Example contacts per session				
Mesocycle	Early competitive training (Power Improvement)		Mid-season competitive training	
Volume	2 X Week	2 X Week	1-2 X Week	
Sets	1 warm up, then 3 sets per exercise	1 warm up, then 3 sets per exercise	1 warm up, then 3 sets per exercise	
Reps	Various depending upon microcycle aims			
Speed / Technique	Circuits (power & muscular endurance), fast weights (60% max, in early season, reduced to 40% max, in late season), Body weight exercises.			
Recovery	Variable with objective of session			

FREEWEIGHT STRENGTH & POWER EXERCISES



Power Clean:

This is a hip and leg movement, so remember to use these muscles as prime movers, rather than relying on the upper body to do the work. Regardless of the weight, always clean the bar as powerfully as possible. The lift is completed in 4 rapid stages:



Lic. Juan Casajus (Argentina)



Lic. Juan Casajus (Argentina)



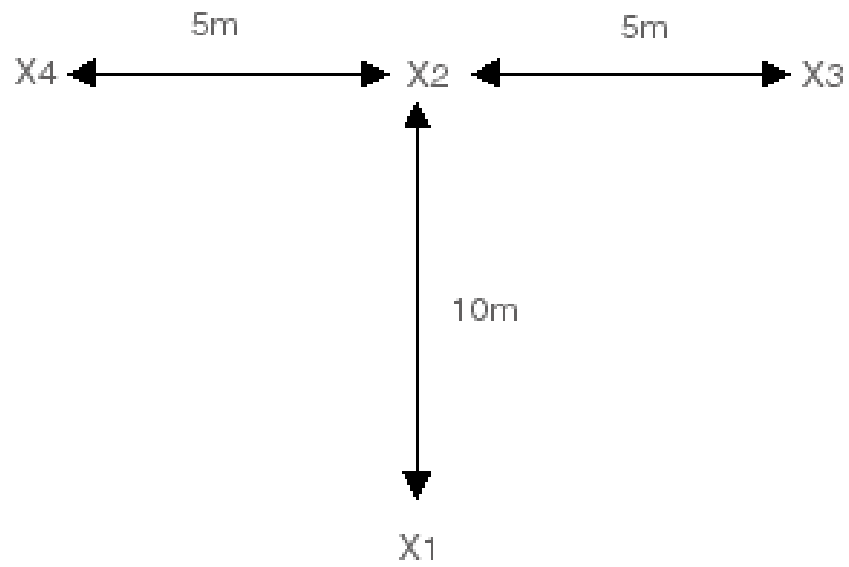
Lic. Juan Casajus (Argentina)



Lic. Juan Casajus (Argentina)



Lic. Juan Casajus (Argentina)



Lic. Juan Casajus (Argentina)

The overcompensation cycle

