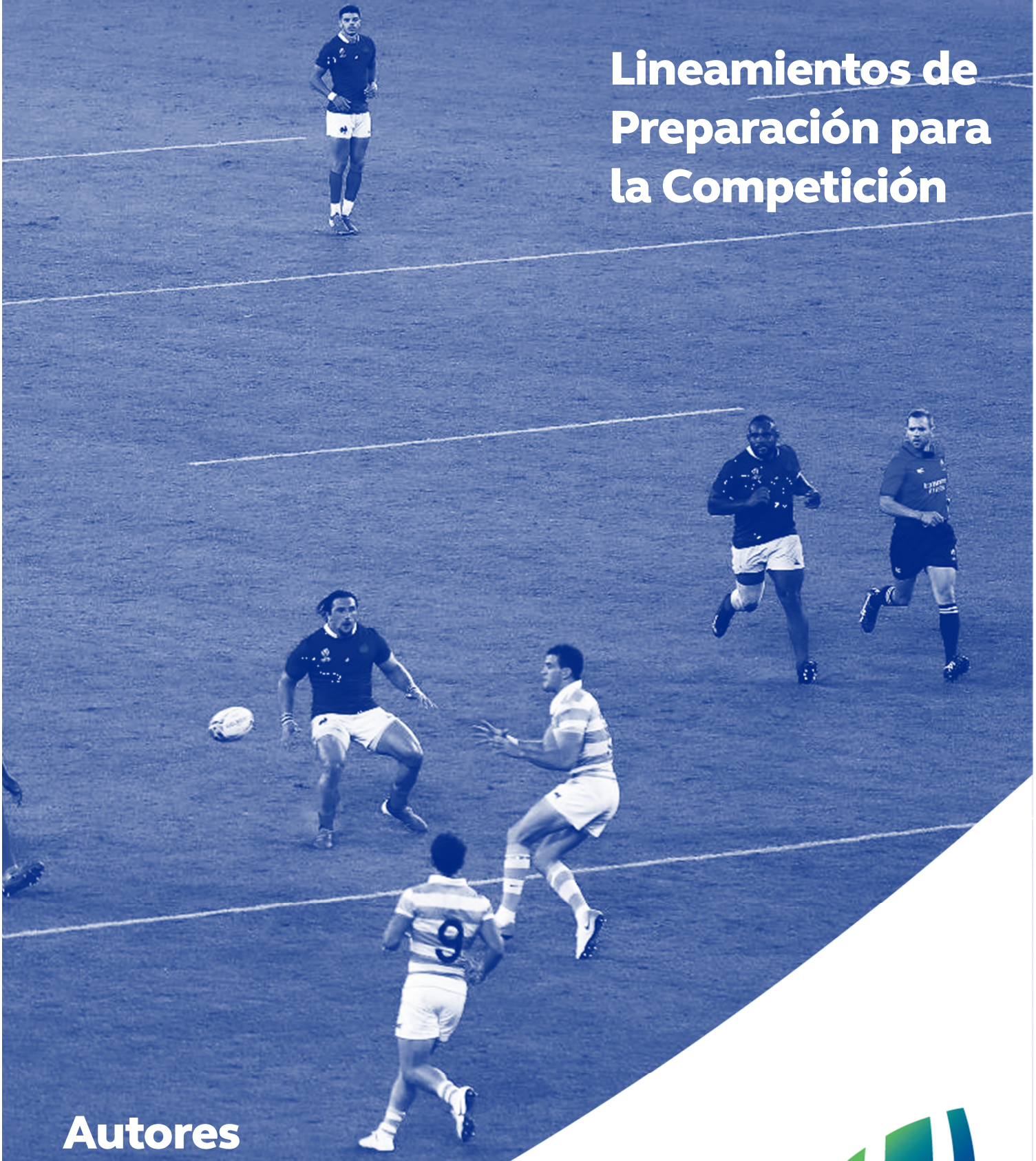
Lineamientos de Preparación para la Competición



Autores

Ross Tucker, Des Ryan, Richie Gray
y Mark Harrington

WORLD RUGBY

INTRODUCCIÓN

Mientras el deporte comienza a retomar la actividad después de largas interrupciones forzadas por el confinamiento la comunidad del rugby puede esperar recibir todos los beneficios de la práctica de este deporte. Sin embargo, esto no se produce sin ciertos riesgos ya que el deporte es de alta intensidad y contacto y si el retorno al juego no se maneja adecuadamente esto puede provocar lesiones y molestias a los jugadores.

Estos son evitables con una progresión controlada de las actividades de rugby durante las primeras seis semanas de regreso a los entrenamientos de preparación para los partidos. El objetivo de estos Lineamientos de Preparación para la Competición es orientar ese proceso.

Un grupo de expertos en acondicionamiento para el rugby y científicos del deporte han desarrollado estos lineamientos progresivos y sistemáticos sobre cómo pueden armarse las sesiones de entrenamiento, qué actividades de rugby deben considerarse de mayor riesgo y cómo puede reducirse ese riesgo mediante una planificación eficaz, el establecimiento de objetivos y la conducción de las sesiones de entrenamiento.

Los principios y conceptos clave son descriptos a continuación con gráficos que los acompañan. Esto no pretende ser un documento de lineamientos de coaching ya que sus habilidades y conocimientos de entrenador son tan relevantes aquí como siempre y usted debe considerar el uso de recursos como los del nodo World Rugby Passport, el Programa Activate de World Rugby y los recursos de Preparación física de World Rugby. En la sección "Material y herramientas de apoyo" de este documento se incluyen links a estos recursos.

OBJETIVOS

Este documento de Lineamientos apunta a mejorar el retorno al juego después de lo que probablemente sean largas interrupciones del deporte. Esto significa, ante todo, manejar el retorno de sus jugadores al juego pleno de partidos con el mínimo riesgo de lesión y disfrutando al máximo. Lograr esto ayudará a sostener e incluso a aumentar la participación y mejorará el rendimiento.

PRINCIPIOS

Sobrecarga progresiva

El principio general que guía estas recomendaciones es que el retorno al contacto pleno y al juego pleno debe ser gradual y progresivo. Esto se aplica a todos los elementos del entrenamiento y del rendimiento, desde correr hasta el contacto pleno.

El propósito de la carga progresiva gradual es evitar lesiones. Los jugadores que no están entrenados o sin ritmo de entrenamiento han perdido el acondicionamiento o la aptitud física neuromuscular y cardiovascular para hacer frente a las exigencias normales del partido e incluso del entrenamiento. Por lo tanto, necesitarán volver a aprender y a adaptarse a las actividades específicas del rugby, como los cambios de dirección, los sprints, saltos, tackles y las formaciones fijas del deporte y durante este proceso aumenta el riesgo de lesiones musculares y de tendones y ligamentos, tanto en el juego sin contacto como con contacto.

La administración de elementos de entrenamiento tales como volumen, intensidad, carga (producto del volumen y la intensidad), frecuencia y las actividades específicas del entrenamiento que se prescriben durante el mismo determinarán esta sobrecarga progresiva.

Comunicación

La comunicación es un principio clave para un entrenador en cualquier circunstancia, pero su importancia se acentúa en el retorno después de la larga interrupción por los confinamientos. Sus jugadores habrán seguido entrenando a niveles muy diferentes durante los últimos doce meses y, por tanto, dentro de su plantel algunos habrán mantenido un nivel básico de aptitud física, mientras que otros pueden haber estado desentrenados por completo. Su capacidad para manejar estas diferencias depende de su comunicación con los jugadores y de la efectividad con la que puede recibir sus comentarios y luego utilizarlos para orientar sus decisiones sobre la rapidez con la que debe hacerlos progresar.

Conozca a sus jugadores

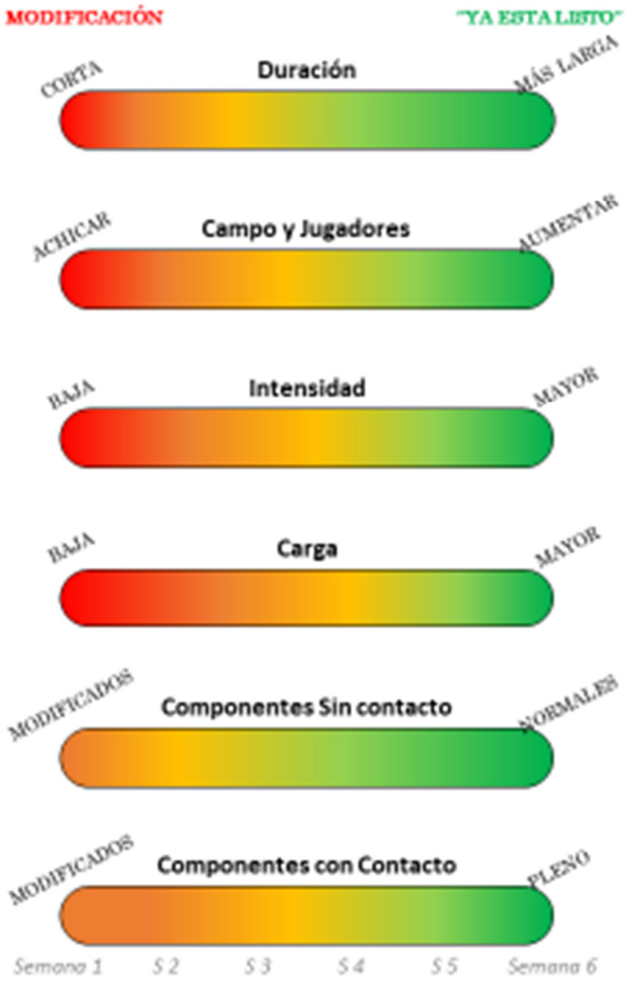
Es muy importante conocer a sus jugadores ya que esto le permitirá planificar y anticiparse a los posibles desafíos. Con respecto al retorno a la actividad normal de rugby, los factores clave son:

- Edad de entrenamiento
- Historial de entrenamiento
- Historial de lesiones
- Aptitud técnica

El ajuste de la carga general y la administración de las actividades específicas depende de su evaluación de la adaptación de sus jugadores y si son capaces de cumplir las sesiones que usted define. Esa evaluación, a su vez, se ve afectada por los factores mencionados arriba por lo que hay que tenerlos en cuenta y no dudar en desviarse de los lineamientos generales que aquí se ofrecen si usted considera que alguno de los integrantes del plantel por cualquier motivo corre un riesgo de lesión mayor.

LOS ELEMENTOS DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Estos lineamientos se dividen en dos partes. Primeramente, los elementos de sus sesiones de entrenamiento. Esto incluye duración, intensidad, carga de trabajo, tamaño del campo que utiliza y grado o forma en que se integran diversas actividades durante la sesión. La Figura 1 de la página siguiente muestra las recomendaciones para cada uno de estos elementos indicando una progresión segura recomendada a lo largo de las semanas y brevemente describe los principios clave que guían estas progresiones recomendadas.



De corta a más larga (normal) a medida que pasan las semanas. Se aplica a cada ejercicio y actividad, a los juegos y a toda la sesión. Observar a los jugadores. Acortar las sesiones al observar fatiga o muchos errores. Juegos con duración modificada, por ejemplo: 3 x 3 de 3 min, luego 3 x 3 de 4 min

Campo y cantidad de jugadores: De pequeño a grande. Inicialmente áreas pequeñas con menos jugadores para controlar carrera, distancia, velocidad e intensidad del juego. Foco en la ejecución de destrezas. Objetivo: maximizar el contacto con la pelota con densidad óptima de jugadores dependiendo de la actividad. Aumento del campo o de la cantidad de jugadores aumentará la carga e intensidad general. Por ejemplo: juegos 3 vs 3 en 5m x 5m, progresando a 5 vs 5 en 15m x 15m, luego 10 vs 10 en 40m x 30m.

Al principio intensidad baja aumentando con el tiempo. Medir con la Escala de Esfuerzo Percibido (RPE) de 0 a 10 (escala en el texto). Se puede medir la intensidad de todas las actividades: fuerza, ejercicios de destreza, carrera, contacto, juegos con equipos pequeños, campo estructurado para juegos. Aumentar la intensidad gradualmente. Observar especialmente a los jugadores que informan intensidades altas (>8).

La carga de trabajo aumenta con el tiempo para evitar la sobrecarga y reducir el riesgo de lesiones. Carga de trabajo = Intensidad (RPE) x tiempo (min). El manejo y la progresión son, por lo tanto, de la duración y/o intensidad. Observar signos de fatiga (errores, caída en la intensidad) a los efectos de manejar la carga de trabajo. Evaluar la recuperación entre sesiones como indicador de la carga de trabajo óptima.

Son destrezas: atrapar, pasar, patear y se entrenan individualmente en unidades y en equipo. Modificar ejercicios y actividades inicialmente para manejar intensidad, volumen y riesgo (por ej.: patear para obtener precisión y no distancia, ejercicios cortos de destrezas, etc.). Luego aumentar velocidad, tamaño del campo, número de jugadores, complejidad de ejercicios y evolucionar a una unidad y juego en equipo.

El contacto modificado se introducirá desde el principio y será modificado con cuidado evitando riesgos. Contacto modificado: agarre, trabajo alrededor del cuerpo del oponente, post-touch, abajo/arriba, rodar a izquierda o derecha, chocar bolsas de tackle, burpees, etc. Luego ejercicios de contacto, clasificados como se aconseja (ver panel XYZ - Richie). Los juegos de touch se introducen al principio pasando a contacto modificado que incluye formaciones fijas antes del contacto pleno que se introducirá con precaución.

Figura 1: Elementos del entrenamiento con progresiones recomendadas para seis semanas

Cómo utilizar los lineamientos

Cada uno de los seis elementos de entrenamiento mostrados arriba ha sido clasificado con una recomendación sobre lo cerca de lo "normal" que debería estar ese elemento en la primera semana de entrenamiento. El sombreado rojo indica un gran cambio respecto de lo normal o un elemento de entrenamiento muy modificado. Por ejemplo, en la Figura 1, el color rojo indica que la duración debe ser considerablemente más corta de lo normal, la intensidad y la carga de trabajo más bajas, el tamaño del campo y el número de jugadores pequeño y tanto los componentes de contacto como los de sin contacto deben ser modificados en la semana 1.

A medida que avanzan las semanas cada **elemento vuelve gradualmente a la normalidad** y el color **verde indica el entrenamiento pleno normal**, lo que puede considerarse como "ya esta listo". Esto ocurre en diferentes momentos para los distintos elementos. La duración, por ejemplo, alcanza los niveles normales en la semana 4 o 5 mientras que la carga de trabajo puede no alcanzar los niveles normales hasta la semana 6. Los componentes de contacto progresan más gradualmente que los componentes sin contacto, alcanzando los niveles normales de "ya esta listo" en la semana 6, en lugar de en la semana 5. Recuerde que estos son simples lineamientos y no deben considerarse prescriptivos y usted también debe utilizar su criterio para acelerar o reducir el ritmo de progresión dependiendo de su evaluación de sus jugadores.

Dentro de este concepto de sobrecarga progresiva no descuide los principios fundamentales como la administración general de la carga. El sombreado mostrado al final de la progresión de seis semanas indica un entrenamiento normal, pero su prescripción de entrenamiento normal debe seguir tomando en cuenta la carga global y respetar que usted no puede dar a los jugadores altos volúmenes y altas intensidades de cada elemento de entrenamiento. Por ejemplo, a medida que usted aumente los elementos de contacto en la sesión puede ser necesario que disminuya los elementos sin contacto, al tiempo que utiliza campos más pequeños y frecuentemente un número menor de jugadores. Un aumento de la intensidad suele requerir típicamente la disminución de la duración. Por lo tanto, no se limite simplemente a ir aumentando los niveles máximos de cada elemento sino que entienda que el objetivo es el entrenamiento normal, indicado con el sombreado verde, y que el entrenamiento normal requiere la administración de la carga como lo haría siempre.

PROGRESIÓN DE LA ACTIVIDAD DE RUGBY

El segundo componente de estos lineamientos es una progresión recomendada de actividades de entrenamiento y de partido. Aquí se exploran con más detalle varias actividades del juego - correr, sprint, destrezas, agilidad, patear y el contacto - con la descripción de una progresión esperada segura en la que el objetivo es trabajar hacia una actividad plena o normal, pero que debe comenzar con una actividad modificada que se hace progresar de acuerdo con el principio descripto anteriormente.

Por ejemplo, consideremos las patadas, un ejemplo de las cuales se muestra en la página siguiente. Patear es una actividad de alto riesgo de lesiones musculares, por lo que aconsejamos que los jugadores no pateen normalmente o sin restricciones durante las primeras cinco semanas de entrenamiento. En vez de eso, se debe introducir patadas

modificadas desde la semana 1. Esto se puede lograr limitando la distancia de las patadas y centrándose en cambio en la precisión, poniendo límites a la altura y la distancia de las patadas en partidos con equipos pequeños, y pateando en situaciones controladas sin fatiga ni presión del oponente. A lo largo de las semanas, cada modificación puede eliminarse gradualmente, de modo que patear a pleno o la patada normal en el partido sólo se produzca a partir de la semana 5 en adelante.

Patear

- Patear crea un alto riesgo de lesiones en los tejidos blandos
- Se recomienda modificar las patadas en la primera semana de retorno al entrenamiento
- Las modificaciones a las patadas incluyen:
  - Poner el foco en la precisión y en patadas a distancias más cortas. Patear en juegos de equipos pequeños en campos más pequeños
  - Los tipos de patadas más seguros son “rastrón" y “de sombrero". Considerar la posibilidad de limitar la altura y la distancia de las patadas y patear sin fatiga
  - Patear sólo en circunstancias controladas, sin presión ni "caos".
- La progresión a patadas a mayor distancia puede ocurrir en la semana 5, con patadas normales en la semana 6

Para cada una de las actividades que componen el rugby hemos aconsejado una línea de tiempo que comienza con el entrenamiento que se evita (indicado por el entrenamiento en rojo, como en el caso de la agilidad y el sprint, donde el riesgo es muy alto y por lo tanto la actividad debe ser evitada durante la primera y hasta la segunda semana), progresa a formas modificadas de esa actividad y luego termina con la actividad normal o plena.

El resumen de las actividades se muestra en la página siguiente (Figura 2) y cada actividad se describe con más detalle a continuación.

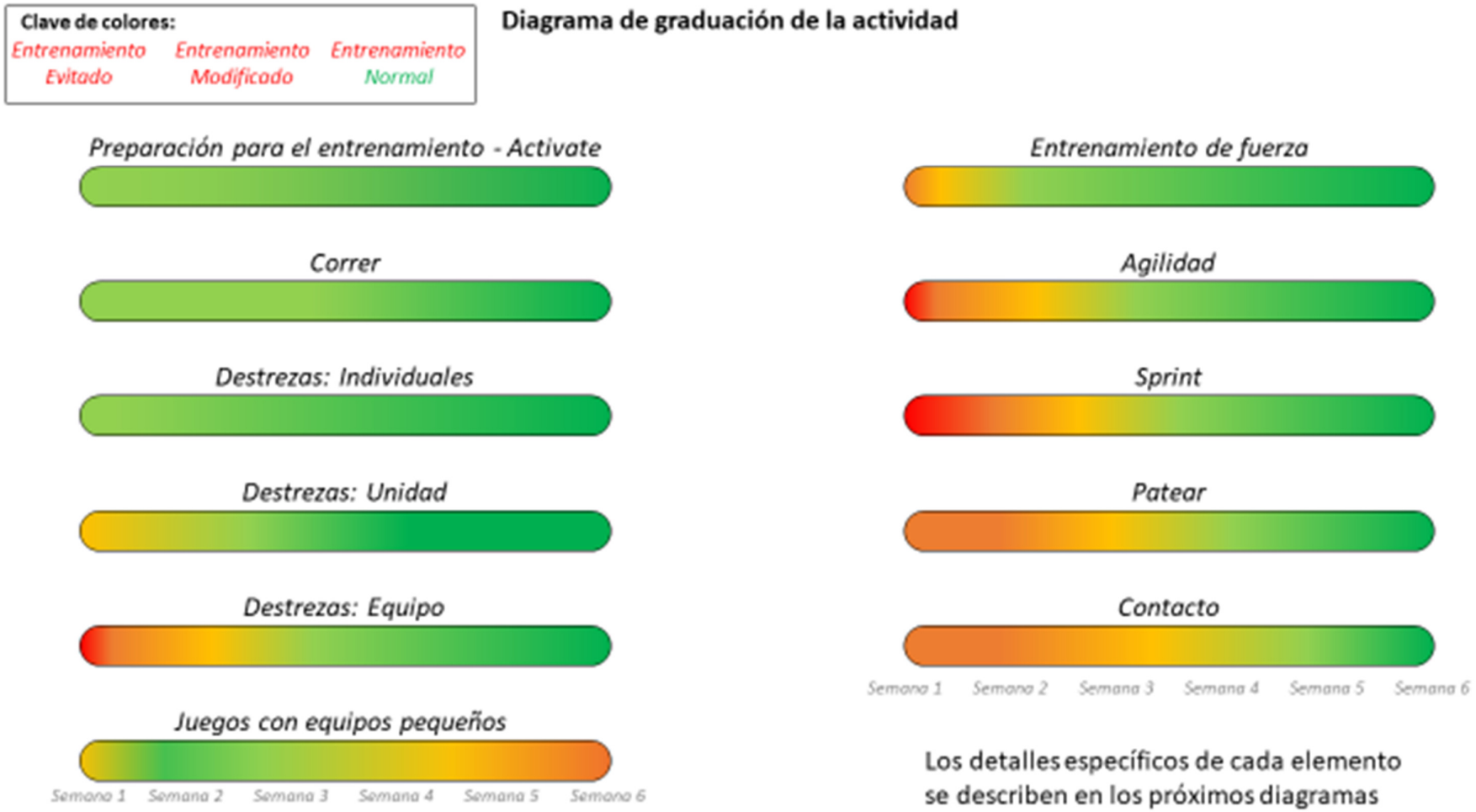


Figura 2: Actividades de entrenamiento que muestran la progresión recomendada a lo largo de seis semanas

Preparación para el entrenamiento y correr

Training preparation - Activate

- Activate is an injury prevention programme that can be incorporated into the session warmup
- It is a graded prehabilitation programme, shown to reduce soft-tissue injury by up to 30% and concussion by up to 60%
- Purpose is to prepare players to train. Ideally will be commenced prior to the first training session, but may be performed at all training sessions
- See LINK for resources including descriptions and videos of activities

Running

- Excessive running volume and/or speed carries a risk of chronic injury due to overload
- Running should commence from the first session, but be managed for volume (duration), intensity, and complexity (changes of direction and speed) to reduce injury risk
  - Shorter duration, limits on distance run
  - Monitor using RPE as described
- Normal running should be possible within three weeks, but it remains important to apply load management principles to running speed and distance

Destrezas

Destrezas: Individuales

- Las destrezas individuales incluyen capturar, pasar, patear (ver más adelante), la noción del espacio y las destrezas de contacto (ver más adelante)
- El riesgo se maneja como parte de los principios generales de manejo de la carga, garantizando que la intensidad y el volumen no sean excesivos
  - Foco en la precisión y ejecución técnica
  - Movimientos más lentos con ejercicios en los que participan menos jugadores en campos pequeños
  - El objetivo es maximizar los toques de la pelota
- Las actividades normales de destrezas comienzan en la semana 3

Destrezas: Unidad

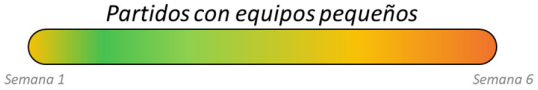
- La unidad incluye maul, scrum, lineout, juego de backs, salidas, etc.
- El desarrollo de las destrezas de la unidad comienza temprano pero se modifica para minimizar el riesgo de lesiones y como parte del manejo de las cargas. Las modificaciones incluyen:
  - Ejercicios sin contacto o con contacto modificado durante el ejercicio
  - Velocidad reducida
  - Menor duración
- Las modificaciones de las destrezas de unidad evolucionan hacia el entrenamiento normal en la semana 4

Destrezas: Equipo

- Las destrezas de equipo se desarrollan mediante el juego con todo el equipo
- Se deben realizar modificaciones tempranas para reducir el riesgo de lesiones, especialmente por el contacto, velocidades de carrera más altas y movimientos de agilidad
- La progresión se realiza mediante el tamaño del campo, el número de jugadores, modificaciones al contacto e intensidad de los ejercicios y partidos con equipos pequeños
- El entrenamiento normal de destrezas de equipo puede comenzar a partir de la semana 5

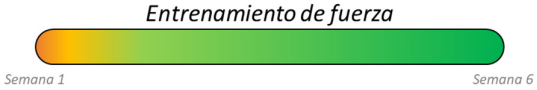
Partidos con equipos pequeños y fuerza

Partidos con equipos pequeños



- El riesgo en los partidos de equipos pequeños proviene de la intensidad, el posible contacto y el requerimiento de agilidad y de aceleraciones múltiples y cambios de dirección
- El riesgo puede reducirse disminuyendo el tamaño del campo, con el foco en el máximo número de toques de la pelota y en las modificaciones al contacto (tocar, contacto modificado)
- Se recomiendan los juegos con equipos pequeños al principio del retorno como una forma de manejar otros riesgos y desarrollar las destrezas y aptitud física
- En la semana 4 a medida que la condición física y el acondicionamiento mejoran se pueden eliminar gradualmente los partidos con equipos pequeños aumentando el tamaño del campo y la cantidad de jugadores, como parte de las estrategias generales de manejo de la carga.

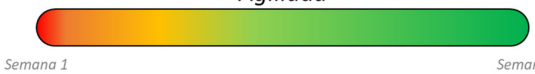
Entrenamiento de fuerza



- El entrenamiento de fuerza en el campo puede incluir cargar y trasladar neumáticos y diversos ejercicios con peso en el cuerpo
- El entrenamiento de fuerza conlleva riesgos como consecuencia de la sobrecarga de los músculos y articulaciones, especialmente cuando no se está familiarizado con ellos.
- El riesgo puede reducirse regulando la carga en términos de volumen, intensidad y frecuencia en las sesiones de entrenamiento de fuerza
- Monitorear la RPE y la carga de trabajo (ver anteriormente) para responder a las necesidades del jugador en relación con el posible sobreentrenamiento
- El entrenamiento normal de fuerza puede comenzar a partir de la semana 4

Agilidad y sprints

Agilidad



- El riesgo se debe a que la propiocepción y la fuerza del jugador son insuficientes para proteger cuando se realizan movimientos laterales rápidos y de carga
- Se recomienda evitar los ejercicios de agilidad exigentes durante la primera semana tras el retorno
- El riesgo se puede manejar mediante una combinación de control de la velocidad, la intensidad y la frecuencia
- Las modificaciones incluyen el foco en la precisión dentro de espacios más pequeños, velocidad más lenta (caminar, correr lentamente), con la progresión a ejercicios normales y exigencias de agilidad alrededor de la semana 5

Sprint

- El sprint conlleva un alto riesgo de lesiones musculotendinosas debido a la falta de familiaridad con la carga y la velocidad del movimiento
- Debe evitarse el sprint durante las dos primeras semanas después del retorno, con límites de velocidad relativa de los jugadores (por ejemplo: permanecer por debajo del 70% de la velocidad máxima de carrera)
- Se aconseja la introducción progresiva de períodos de sprint con carreras hasta el 80% y el 90%
- Asegurar una recuperación suficiente para no hacer sprints con fatiga cuando los riesgos son mayores
- La carrera normal de velocidad máxima/sprint puede reanudarse en la semana 6 después del retorno

Patear y contacto

Patear

- Patear crea un alto riesgo de lesiones en los tejidos blandos
- Se recomienda modificar las patadas en la primera semana de retorno al entrenamiento
- Las modificaciones a las patadas incluyen:
  - Poner el foco en la precisión y en patadas a distancias más cortas. Patear en juegos de equipos pequeños en campos más pequeños
  - Los tipos de patadas más seguros son “rastrón" y “de sombrero". Considerar la posibilidad de limitar la altura y la distancia de las patadas y patear sin fatiga
  - Patear sólo en circunstancias controladas, sin presión ni "caos".
- La progresión a patadas a mayor distancia puede ocurrir en la semana 5, con patadas normales en la semana 6

Contacto

- El contacto conlleva el mayor riesgo de lesión por lo que hay que tener cuidado para evitar fuerzas excesivas creadas por la velocidad, naturaleza y contexto de las situaciones de contacto
- El contacto modificado puede introducirse en la forma de los ejercicios que se muestran aquí
- Utilice bolsas y escudos de tackle para proporcionar protección adicional a su discreción, con el foco en evitar el contacto hueso contra hueso durante las primeras semanas.
- En la semana 5, se puede producir un contacto casi pleno, pero dentro de los límites de los ejercicios y en partidos de campo más pequeños y juegos de equipos pequeños.
- A partir de la semana 6 se puede tener contacto pleno y jugar partidos.

Contacto

Los elementos de contacto del deporte suponen el mayor riesgo de lesión. Incluyen los contactos en las formaciones fijas y el juego abierto, tales como tackles y rucks. Es muy importante que estos elementos se manejen de la forma más conservadora posible para evitar lesiones.

Sin embargo, el contacto no debe evitarse desde el comienzo del entrenamiento sino que debe irse modificando para que los jugadores puedan volver a adquirir las destrezas técnicas necesarias para tacklear normalmente en la semana 6. Para la semana 5, se pueden incluir partidos de práctica o amistosos en la progresión, inicialmente modificados en la cantidad de jugadores, el tamaño del campo y la duración, progresando al contacto pleno en partidos más cortos para la semana 6, como preparación para los partidos regulares. El contacto modificado puede incluirse en todas las actividades de entrenamiento y se puede utilizar una combinación de equipamiento (escudos, almohadillas, etc.) y comportamientos, tales como partidos con equipos pequeños y campos más pequeños como se describió anteriormente para manejar el riesgo de lesiones.

La clave, como en el caso de todos los elementos de entrenamiento y factores de riesgo, es que se vaya progresando gradualmente a lo largo del tiempo. Sus habilidades y conocimientos como entrenador determinarán esa progresión pero aquí hemos proporcionado algunos ejercicios o prácticas que usted puede incluir en sus sesiones de entrenamiento para facilitar este "reaprendizaje" del contacto. Los ejercicios se dividen en tres categorías según su "intensidad de contacto":

- Baja: incluye actividades de agarre, contacto con escudos, o contacto desde muy cerca proximidad (1m o menos) a baja velocidad. Los jugadores suelen describir estos ejercicios como de grado 5 o menos sobre 10, si se utiliza una escala del 1 al

10 (véase la sección de material de apoyo)

- Medio: velocidades más rápidas y fuerzas más altas, pero utilizando colchonetas en el suelo y escudos en el contacto para manejar los impactos y evitar el impacto directo hueso contra hueso. La distancia antes del impacto aumenta a 2m.
- Alta: ejercicios competitivos, con velocidades más altas y contacto directo con los oponentes, incluyendo hueso contra hueso. Esto también incluye partidos de práctica y sesiones de contacto pleno en campos más pequeños y en áreas de juego más reducidas.

Los ejercicios que se incluyen en cada categoría de intensidad se muestran y explican brevemente en la Tabla 1. Nuestra recomendación es que eviten los ejercicios de contacto de alta intensidad y los partidos por lo menos durante las tres primeras semanas después de la reanudación de los entrenamientos. En general, se utilizarán ejercicios de baja intensidad en las semanas 1 y 2 y se introducirán ejercicios de intensidad media a partir de la semana 3. A partir de la semana 5, se puede producir una transición a ejercicios de mayor intensidad, aunque es esencial que usted evalúe la aptitud técnica de los jugadores y que avance al nivel de contacto sólo si está convencido de que se están adaptando y adquiriendo las habilidades de contacto necesarias. No dude en repetir una semana utilizando predominantemente ejercicios de contacto de menor intensidad si tiene dudas sobre si los jugadores se están adaptando al contacto y readquiriendo la capacidad de contacto.

Contacto

Los ejercicios de contacto progresan a partir del contacto muy modificado que mejora la competencia técnica sin grandes fuerzas ni riesgos y se desarrolla a lo largo de las semanas hasta llegar a ser más avanzado en un proceso gradual de retorno al contacto. Se proporcionan algunos ejemplos de ejercicios que se clasifican en contacto de baja intensidad, intensidad media y alta intensidad. El principio que aconsejamos es que los ejercicios de contacto de baja intensidad se utilicen principalmente en las semanas 1 y 2 y los ejercicios de intensidad media se introduzcan gradualmente a partir de la semana 3 y los ejercicios de contacto de alta intensidad se introduzcan en la semana 5. La intensidad puede evaluarse en una escala que va del 1 al 10, o del 1 al 5. Tenga en cuenta que los jugadores inexpertos o principiantes pueden necesitar más tiempo en una etapa determinada hasta que el entrenador evalúe que tienen suficientes competencias técnicas para continuar

Baja intensidad

1. Trabajo de contacto general en parejas 1v1 (pelea, forcejeo, etc.) ejercicios de lucha y peso corporal etc.
2. Triángulo de reacción al quiebre: El portador de la pelota quiebra el triángulo; 3 defensores tienen que impedir el quiebre 1 v 3
3. Forcejeo/giro de bajo nivel 1v1: jugador 1 en cuatro patas, jugador 2 intenta desestabilizar al jugador 1
4. Ángulo recto en la esquina 1v1: los jugadores comienzan conectados. Jugador 1 intenta permanecer en ángulo recto con el cuerpo del jugador 2 intentando alcanzar la esquina del cuadrado de 5m x 5m
5. Hundir, envolver, sujetar, agarrar: levantar y colocar 1v1 - intercambiar roles después de dos rotaciones
6. Conexión al escudo: 1m de distancia, mismo pie mismo hombro 1v1, hombro izquierdo/derecho

Media Intensidad

7. Conexión con el escudo (arriba/abajo o impulsarse/2m fuera) 1v1
8. Tackleador y Portador de la pelota: nivel de intensidad en la colchoneta (hombro izquierdo/derecho y de frente en los ángulos) 1v1
9. Breakdown en parejas 2v1v2
10. Envolver, rodar, tackle Nivel 1 en la bolsa de tackle (Abajo/arriba y Atacar 2m fuera, terminar rodando para ponerse de pie)
11. Conexión con el escudo (sostienen 2) Rebote/Cono/Conexión 5m

Alta Intensidad

12. Arriba/abajo, conos en ángulo para elección de 3 bolsas de tackle (a indicación del entrenador)
13. 1 v 1 Portador y tackleador: contacto cercano, tackle hacia arriba y hacia la pelota, portador intenta presentación
14. 2 v 2 Ganar la carrera: Portador de la pelota, más apoyo contra tackleador y pescador
15. Circuito de tackle (izquierda, derecha, de frente: Tackleador v Portador de la pelota)
16. Triángulo de reacción al quiebre: Portador de la pelota quiebra el triángulo, jugador de apoyo reacciona 2v3

Los detalles de cada ejercicio se explican a continuación

Nivel de Intensidad	Ejercicio número	Nombre	Descripción
	1	Trabajo de contacto general en parejas 1v1	Trabajo de agarre y lucha 1 contra 1 y ejercicios de peso corporal, etc.
	2	Triángulo de reacción al quiebre	El portador de la pelota sale del triángulo; 3 defensores crean el triángulo y deben tratar de impedir el quiebre del portador de la pelota que comienza en el centro del triángulo. Este ejercicio puede desarrollarse incluyendo pases entre los jugadores y luego comenzar el ejercicio a la orden del entrenador, etc. (1 v 3)
	3	Forcejeo/giro de bajo nivel 1v1	El jugador 1 en cuatro patas, el jugador 2 intenta desestabilizar al jugador 1 impulsándose con el hombro, empujando, tirando tratando de colocarse debajo del jugador en cuatro patas que intentará mantener una posición corporal fuerte en todo momento. (1 v 1)
	4	Permanecer en ángulo recto en la esquina 1v1	Los jugadores comienzan conectados El jugador 1, el defensor, trata de mantenerse en ángulo recto sobre el cuerpo del jugador 2, el portador de la pelota, El portador tratará de llegar a la esquina del cuadrado de 5m x 5m mientras el defensor utiliza una altura corporal precisa, una fuerte conexión y un juego de pies para mantenerse en ángulo recto sobre el portador (1v1)
	5	Hundir, envolver, sujetar, agarrar	El jugador 1 comienza a 1 metro de distancia del jugador 2, se acerca y se conecta alrededor de las caderas o justo por encima de la cintura del jugador 2, lo envuelve, lo sujeta y lo agarra, luego lo levanta y gira 180 grados y coloca al jugador 2 de nuevo en el suelo; este ejercicio debe ser rápido y dinámico y los jugadores deben hacer 2 rotaciones cada uno. (1v1)
	6	Conexión con el escudo	El jugador 1, en posición de fuerza, sostiene el escudo a la altura de la cintura, el jugador 2, desde una distancia de 1 metro, dará un paso hacia el escudo y lo conectará usando, el mismo pie, el mismo hombro, envuelve

			rápido, sujeta y agarra para llevar al portador del escudo hacia atrás, aproximadamente 3 metros. Hacer cuatro rotaciones usando los hombros izquierdo y derecho (1v1)
	7	Conexión con el escudo (Arriba/abajo o Impulsarse 2m fuera)	Igual que en el ejercicio 6, pero esta vez se cambia el ángulo de entrada por un jugador que sube/baja dinámicamente o que rodea un cono o un poste para conectarse con el portador del escudo. El jugador también puede utilizar diferentes patrones de pies, es decir, el mismo pie, conexión con el mismo hombro o llegar al equilibrio, impulsarse y luego conectar.
	8	Tackleador y Portador de la pelota	Tackleador y Portador de la pelota: Tackleador usa 3 ángulos diferentes hombro izquierdo, hombro derecho, de frente. Conexión de intensidad media y el portador de la pelota debe intentar presentar la pelota dentro del ejercicio. El tackleador puede trabajar en diferentes niveles de tackle dentro de este ejercicio.
	9	Breakdown en parejas 2v1v2	2 jugadores comienzan en una línea con una dinámica arriba a abajo. Jugador 1 recoge la pelota que es pasada, rodada o lanzada a la grilla. Jugador 1 la lleva hacia el escudo, cambio en movimiento tardío, el jugador tiene varias opciones: pasar la pelota para vencer al escudo, conectar con el escudo y descargar, ir al suelo, presentar, lanzar o pasar la pelota desde el suelo. Jugador 2 actúa como primer apoyo y reacciona al portador de la pelota. Una vez completada la acción se deja la pelota y ambos jugadores se dirigen a las bolsas de tackle que están en el suelo y los jugadores gatean sobre las bolsas, bajan la altura rápido, ponen el pecho sobre la bolsa, activan manos y pies gateando a lo largo de la bolsa. Los jugadores vuelven al punto de partida.
	10	Envolver, rodar, tackle	El tackleador debe cambiar el punto de entrada, es decir, abajo/arriba, alrededor del cono o del poste y atacar a 4 metros de distancia, terminar encima de la bolsa de tackle y luego rodar de vuelta para ponerse de pie.
	11	Conexión con el escudo (sostienen 2)	Igual que el Ejercicio 6, pero esta vez se cambia el ángulo de entrada por un jugador que va en una dinámica hacia arriba/abajo o sigue alrededor de un cono o poste en conexión con el sostenedor del escudo. El escudo es esta vez sostenido por un jugador con un segundo jugador detrás del primero para agregar resistencia. El jugador que ataca también puede usar diferentes patrones de pies, por ejemplo, el mismo pie, la misma conexión con el hombro o llegar al equilibrio, impulsarse y luego conectar.

	12	Arriba/abajo, conos en ángulo para elección de 3 bolsas	El jugador comienza en una línea abajo/arriba y luego alrededor de uno de los tres conos de color, hacia y a través de la puerta. Elección entre 3 bolsas de tackle (indicación del entrenador). Tackleador también puede cambiar la entrada por abajo/arriba, en cuatro patas rodar y de vuelta sobre sus pies. Luego entra en la puerta y reacciona al grito del entrenador sobre qué bolsa de tackle apuntar. Colocar las bolsas de tackle en semicírculo para que haya tackles de frente, izquierdos y derechos. Después del tackle el tackleador va al punto de partida.
	13	1 v 1 Portador y Tackleador	Contacto cercano, hacer el tackle, el tackleador vuelve a ponerse de pie y erguido y va sobre el pescador que intenta agarrar la pelota. Portador de la pelota intenta presentar la pelota - este ejercicio puede llevarse a cabo a una distancia de 1 metro y luego puede aumentarse la distancia entre el portador de la pelota y el tackleador
	14	2 v 2 Ganar la carrera	Portador de la pelota y apoyo contra tackleador y pescador. Todos los jugadores boca abajo y reaccionan a la orden/silbato del entrenador. 2 atacantes contra 2 defensores. Los atacantes están formados por un portador de la pelota y un jugador de apoyo y la defensa está formada por un tackleador y un pescador. El objetivo del ejercicio es "Ganar la carrera": el jugador de apoyo atacante debe llegar antes que el pescador y viceversa.
	15	Circuito de tackle	Izquierda, derecha, de frente. El tackleador contra el Portador de la pelota. El tackleador se enfrentará a tres portadores de la pelota. Los portadores de la pelota atacarán de a uno por vez desde diferentes ángulos, presionando al tackleador para que siga, prepare, conecte, acelere y termine cada tackle. El tackleador debe salir rodando después de cada tackle y volver a ponerse en pie.
	16	Triángulo de reacción al quiebre	El portador de la pelota quiebra el triángulo; 3 defensores crean el triángulo y deben intentar evitar el quiebre del portador de la pelota que comienza en el centro del triángulo. Este ejercicio puede desarrollarse para incluir pases entre los jugadores y luego iniciar el ejercicio a la orden del entrenador, etc. Para desarrollar aún más este ejercicio, designar a un jugador dentro del triángulo defensivo que se convierta inmediatamente en jugador de apoyo del portador de la pelota. El ejercicio finaliza cuando el portador de la pelota ha conseguido trasladar la pelota al jugador de apoyo mediante un pase, una descarga o ha ido al suelo y presentado la pelota y el jugador de apoyo ha ganado la carrera para proteger al portador de la pelota en el suelo.

PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO: ACTIVATE

Los jugadores también pueden estar entrenando como preparación para el entrenamiento. De hecho, se ha demostrado que la realización regular de un programa de ejercicios reduce significativamente las lesiones en el rugby y World Rugby ha desarrollado Activate con este fin. La investigación sobre Activate ha permitido determinar que reduce las lesiones de tejidos blandos hasta en un 40% y las conmociones cerebrales hasta en un 60% en los jugadores de rugby de edad escolar.

El programa Activate puede incluirse como parte de la entrada en calor o incluso puede indicarse a los jugadores para que lo realicen antes de volver al entrenamiento ya que mejorará su "entrenabilidad" y le permitirá a usted acelerar su entrenamiento específico de rugby cuando retornen.

También recomendamos que los ejercicios Activate sean incorporados a sus rutinas de entrada en calor cuando sus planteles retornen juntos y en el entrenamiento.

Los links al recurso Activate de World Rugby se encuentran en la sección Material y herramientas de apoyo de este documento.

POBLACIONES ESPECIALES

Niños

El tiempo de ausencia del juego ha sido tan largo que pueden haberse producido muchos cambios en el desarrollo. El más obvio de los cambios es el estirón que muchos niños experimentan en la pubertad. Si usted entrena a jugadores de esta edad tenga especialmente en cuenta este aspecto y considere la posibilidad de introducir ajustes en el entrenamiento en función de los que ellos informen sobre dolores o molestias que sientan. Esto significa monitorear activamente a estos jóvenes jugadores y pedirles que informen y gradúen cualquier dolor que puedan sentir. Por ejemplo, si un jugador informa un dolor de rodilla (una consecuencia común del crecimiento del deporte) de un puntaje de 2 sobre 10, usted puede considerar la posibilidad de modificar la sesión y remitirlo a un médico. Si el nivel de dolor aumenta a 5 sobre 10 o más haga descansar al jugador y remítelo a un médico.

Tenga especialmente en cuenta el tamaño del campo y el número de jugadores que se utilizan; consulte los lineamientos sobre el tamaño del campo y el número de jugadores para obtener orientación y es preferible que se exceda con las precauciones hacia los jugadores más jóvenes manteniendo el volumen de carrera más bajo y haciéndolos progresar hasta el campo completo y el tamaño del equipo más gradualmente de lo que lo haría.

Árbitros

Los árbitros de rugby y los oficiales de partidos también pueden adoptar un retorno progresivo a la actividad normal guiándose con los principios mencionados y los ejercicios mostrados. Los elementos de contacto son, por supuesto, una excepción, pero los principios para la reintroducción gradual a las actividades de mayor riesgo como el sprint, la agilidad y los mayores volúmenes de carrera pueden ser utilizados por los oficiales de partidos para volver

con seguridad a los niveles de aptitud física y de rendimiento necesarios para desempeñar la función de árbitro.

MATERIAL Y HERRAMIENTAS DE APOYO

Escala de esfuerzo percibido para cuantificar la intensidad del entrenamiento

Consiste en una escala numérica que va de 1 (que significa descanso o ausencia de actividad) a 10 (esfuerzo máximo) y que puede utilizarse para evaluar cómo califican sus jugadores la intensidad del entrenamiento. Puede adaptarse y aplicarse a cualquier elemento del entrenamiento, incluida la intensidad del contacto (donde 1 significa contacto cero y 10 es intensidad de contacto pleno como en el partido).

Aconsejamos que los entrenadores tengan una estimación de la intensidad del entrenamiento para la sesión en general y para cada ejercicio o actividad de entrenamiento y luego comparen la experiencia del jugador de la actividad con esa estimación utilizándola para manejar la intensidad para obtener los mejores resultados y el mínimo riesgo.

Escala de esfuerzo percibido (Escala RPE)	
10	Máximo
9	Muy, muy duro
8	Realmente duro
7	
6	Duro
5	Exigente
4	Moderado
3	Fácil
2	Realmente fácil
1	Un descanso

World Rugby Passport

World Rugby Passport, el nodo de aprendizaje online

Programa Activate de World Rugby

Activate: antecedentes

Programa y material

Recursos de Coaching de World Rugby

World Rugby coaching: El sitio de coaching de Rugby en la web

Cursos de Preparación física de World Rugby

Recursos de Covid-19 de World Rugby