



Desafiando los límites del entrenamiento deportivo

Eddie Jones
Julio de 2017



Introducción



Esta es una traducción de la presentación de Eddie Jones “Desafiando los límites del entrenamiento deportivo” en la que habla sobre el concepto de la periodización táctica.

Contenidos

- 1. El rugby es un deporte tradicional**
- 2. Para avanzar debemos considerar:**
 - El modelo de juego
 - La periodización táctica
- 3. Plan semanal**



El rugby es un deporte tradicional

- El rol del entrenador vs el rol del jugador:
 - Calentamiento
 - Entrenamiento (táctica, habilidades...)
 - Percepción del deporte
- El rol de los medios reforzando la tradición
- Ciencia deportiva
 - Desarrollar y limitar a los jugadores. ¿Por qué?
 - Mental vs físico
- Demencia en rugby: copiar lo que siempre se ha hecho y esperar que sea exitoso.

Ejemplo

ANÁLISIS DEL TOUR DE LOS LIONS

Éxito de juego estructurado vs desestructurado

				
	Estructurado	Desestructurado	Estructurado	Desestructurado
Posesión pateada	29%	45%	31%	49%
Posesión completada	59%	57%	62%	60%
Ensayos	2	2	2	3
Éxito línea ventaja	67%	55%	75%	63%
Rotura línea ventaja	2	9	6	6
Pérdidas posesión TO	18	34	23	25
% turnovers perdidos	35%	65%	48%	52%
Fallos manejo	3	17	9	16
BK perdidos	1	6	2	2

Resumen

Los Lions realizaron 82% de sus roturas de la línea de la ventaja en juego desestructurado, y NZ el 50%

Los Lions perdieron mucha más posesión en BK en juego desestructurado que en estructurado

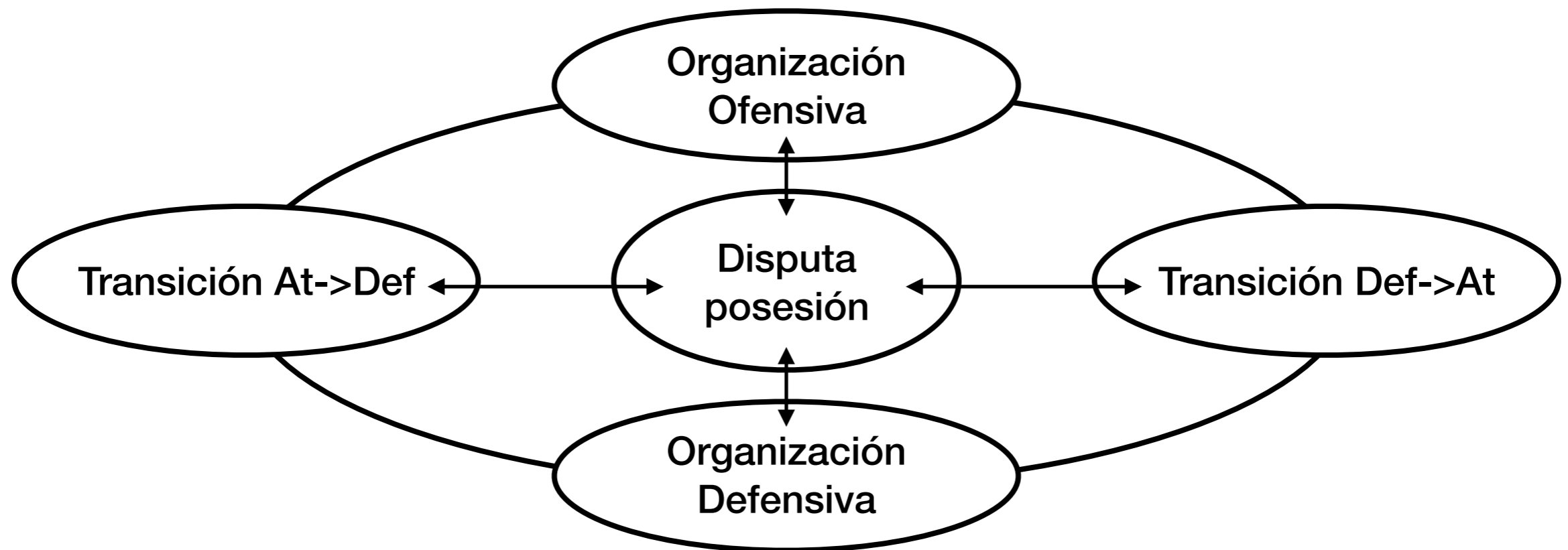
Los Lions tuvieron el 85% de sus fallos de manejo en juego desestructurado



Los Lions tuvieron muchos fallos en juego desestructurado

Avanzar: El modelo de juego

- Definir un modelo de juego basado en principios que faciliten la organización del juego.



- Se necesitan principios clave - utilizar estadísticas clave.

RUGBY DE PRESIÓN ++



TOUCHE
Variar timing y entrega
Ataque dominante de maul
Defensa destructiva de maul

MELÉ
Mantenimiento del equilibrio
Dinámica

DEFENSA
Presión agresiva
Lanzar 2º hombre
Recarga rápida

ATAQUE
Plano y rápido
Amenazas creativas
Reforma rápida

BREAKDOWN
Posesiones positivas
Lanzar al 2º hombre

EFT
Velocidad salto
Potencia levantamiento
Buen combate aéreo

EFT
Potencia específica piernas
Fuerza tronco
Flexibilidad

EFT
Aceleración
Potencia piernas (escaleras + saltos)
Capacidad recarga

EFT
Velocidad
Potencia piernas (escaleras + saltos)
Entrenar opciones
Repetir velocidad

EFT
Potencia piernas (escaleras + saltos)
Potencia tronco
Velocidad alto a bajo

Avanzar:

Periodización táctica

Redefinir cómo y por qué entrenas: conocer las demandas del juego

Comparación entrenamiento y partidos tres cuartos Argentina 2017

Halves				
	% Peak Game Intensity (m/min)	% Peak Game Intensity (m/min ²)	Accels/min	High Speed Running (m/min)
Physical	67%	91%	2.13	8.69
Fast	73%	89%	1.60	16.91
Game	65%	94%	1.85	20.68
% Gap Physical	2%	-4%	15%	-58%
% Gap Fast	12%	-6%	-14%	-18%

Centres				
	% Peak Game Intensity (m/min)	% Peak Game Intensity (m/min ²)	Accels/min	High Speed Running (m/min)
Physical	65%	80%	2.13	6.23
Fast	75%	79%	1.33	20.88
Game	64%	85%	2.17	23.47
% Gap Physical	2%	-6%	-2%	-73%
% Gap Fast	18%	-7%	-39%	-11%



Escuela de Entrenadores



Academia Nacional

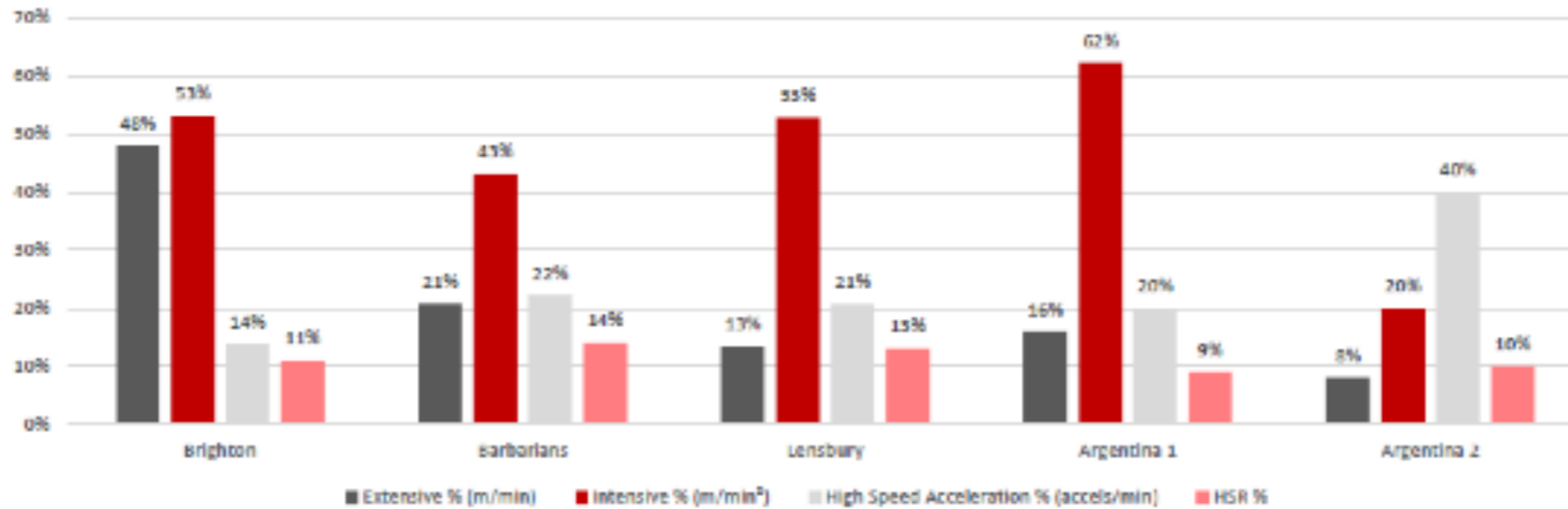
Back Three				
	% Peak Game Intensity (m/min)	% Peak Game Intensity (m/min ²)	Accels/min	High Speed Running (m/min)
Physical	72%	95%	1.78	9.62
Fast	77%	91%	1.11	18.99
Game	64%	93%	1.59	23.66
% Gap Physical	13%	2%	12%	-59%
% Gap Fast	21%	-2%	-30%	-20%

Backs Total				
	% Peak Game Intensity (m/min)	% Peak Game Intensity (m/min ²)	Accels/min	High Speed Running (m/min)
Physical	68%	89%	2.01	8.18
Fast	75%	86%	1.35	18.93
Game	64%	91%	1.87	22.60
% Gap Physical	6%	-2%	8%	-64%
% Gap Fast	17%	-5%	-28%	-16%

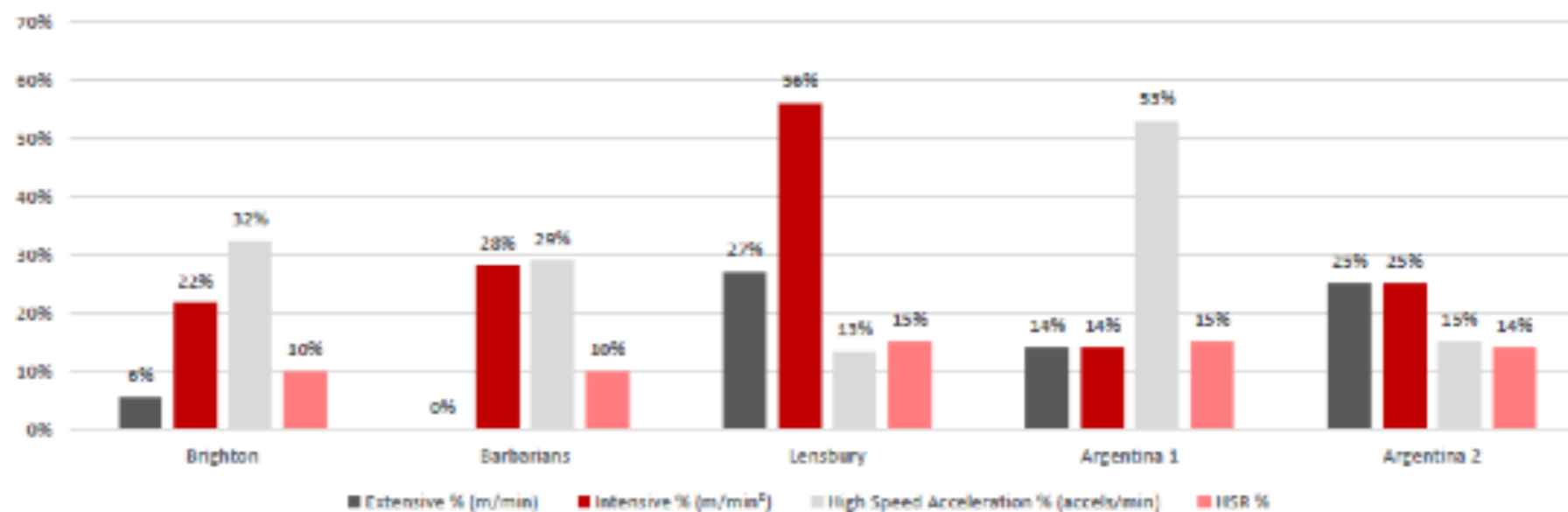
Análisis del entrenamiento de juego físico y rápido

Tiempo gastado por encima de los picos de intensidad de juego y 1.5 aceleraciones/min

Entrenamiento juego físico



Entrenamiento juego rápido



¿Por qué es importante la periodización táctica?

- Focaliza en:
 - Habilidades de movimiento
 - Toma de decisiones
 - Estabilización del rendimiento
 - Permite a los jugadores tener picos regulares
 - Optimiza estímulos de entrenamiento

Plan semanal

El modelo de juego reduce la vulnerabilidad de los jugadores y promueve la creatividad colectiva e individual.

Plan semanal:

