

PROGRAMA DE DESARROLLO DEL JUGADOR A LARGO PLAZO





E1
FASE 1

E1
FASE 2

E1
FASE 3

E2

E3

E4

DIVERTIRSE Y
DISFRUTAR; 6-8
AÑOS

DIVERTIRSE, SE
GURIDAD Y
HABILIDADES
BÀSICAS; 8-10
AÑOS

HABILIDADES
BÀSICAS Y
APRENDIZAJE
10-12 AÑOS





DIVERTIRSE Y
DISFRUTAR; 6-8
AÑOS

DIVERTIRSE, SE
GURIDAD Y
HABILIDADES
BÁSICAS; 8-10
AÑOS

HABILIDADES
BÁSICAS Y
APRENDIZAJE
10-12 AÑOS

APRENDER A
JUGAR Y FASE
PRACTICA; 12-
14 AÑOS





DIVERTIRSE Y DISFRUTAR; 6-8 AÑOS

DIVERTIRSE, SEGURIDAD Y HABILIDADES BÁSICAS; 8-10 AÑOS

HABILIDADES BÁSICAS Y APRENDIZAJE 10-12 AÑOS

APRENDER A JUGAR Y FASE PRACTICA; 12-14 AÑOS

ENTRENAR PARA ENTRENAR; 15-17 AÑOS





DIVERTIRSE Y
DISFRUTAR; 6-8
AÑOS

DIVERTIRSE, SE
GURIDAD Y
HABILIDADES
BÁSICAS; 8-10
AÑOS

HABILIDADES
BÁSICAS Y
APRENDIZAJE
10-12 AÑOS

APRENDER A
JUGAR Y FASE
PRACTICA; 12-
14 AÑOS

ENTRENAR
PARA
ENTRENAR;
15-17 AÑOS

ENTRENAR
PARA
COMPETIR;
18-21 AÑOS



	Sub 8-10 SUB 12	SUB 14	SUB 16	SUB 18	> 18 Academia	Elite
OBJETIVOS	Diversión	Aprender a jugar	Aprender a entrenar	Aprender a competir	Competir	Ganar
Técnico Tàctica						
Preparación Física						
Mental Actitudinal						
Nutricional						
Formación Entrenadores	L1	L2			N I – N II	N III



	Sub 8-10 SUB 12	SUB 14	SUB 16	SUB 18	> 18 Academia	Elite
OBJETIVOS	Diversión	Aprender a jugar	Aprender a entrenar	Aprender a competir	Competir	Ganar
Técnico Tàctica						
Preparación Física					★	★
Mental Actitudinal						
Nutricional						
Formación Entrenadores	L1	L2			N I – N II	N III



CÓMO SURGIÓ LA IDEA (NECESIDAD)?

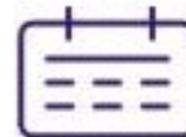


PROPUESTA DE POOL
DE PREPARADORES
FÍSICOS QUE
TRABAJAN DE LA
MISMA FORMA

QUÉ
JUGADOR
QUEREMOS



NECESIDAD DE CRITERIOS
COMUNES PARA TRABAJAR A
LARGO PLAZO CON LOS
JÓVENES



PREPARADORES FISICOS

2016-2017



FEDERACIÓN
ESPAÑOLA DE
RUGBY

CREAR UN GRUPO DE TRABAJO SOBRE PREPARACIÓN FÍSICA EN LA MISMA LINEA PARA DAR CABIDA A LAS NECESIDADES DE LAS DIFERENTES SELECCIONES, ACADEMIAS Y PUBLICACIONES PERIÓDICAS PARA AUMENTAR LA CONCIENCIA DE LOS CLUBES SOBRE LA NECESIDAD DE MEJORAR LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS JUGADORES ESPAÑOLES

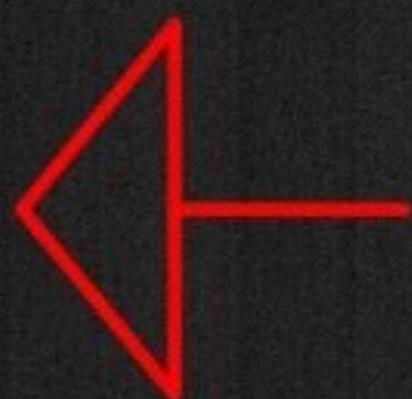


2016

FALTA DE
PRESUPUESTO DE
LA FEDERACIÓN
PARA ESTAS
NECESIDADES

2017

-PUBLICACIONES
-FORMACIÓN WR



SENIOR FEM

BOSCO



INES



OBJETIVOS #1

- HÁBITOS DE TRABAJO
- CONTROL JUGADORAS
- PLAN JUGADORAS
- CONCENTRACIONES
- MONITORIZACIÓN
- RELACIÓN CLUBES PF

SUB20

MAR



HELIO



OBJETIVOS #1

- CONTROL JUG TEMP PASADA
- PROGR DE TRABAJO
- TEST Y EVALUACIÓN
- MONITORIZACIONES
- RELAC CLUBES PF
- MONITORIZACIÓN
- CONCENTRACIONES

SUB18

GOROSTIZA



HELIO



OBJETIVOS #1

- HÁBITOS DE TRABAJO
- CONTROL JUGADORES
- PLAN JUGADORAS
- CONCENTRACIONES
- MONITORIZACIÓN
- RELACIÓN CLUBES PF

SENIOR

MAR



ROTACIÓN



+ BECARIOS



OBJETIVOS #1

- PROGRAM DE TRABAJO
- CONCENTRACIONES
- MONITORIZACIÓN
- RELACIÓN PF
- OBJETIVOS NOVIEMBRE
- TEST FUNCIONALES

DOS GRANDES OBJETIVOS

LLEGAR EN EL **MEJOR**
MOMENTO DE FORMA
POSIBLE AL PARTIDO

LLEGAR CON EL MAYOR
NÚMERO DE
JUGADORES POSIBLES
AL PARTIDO

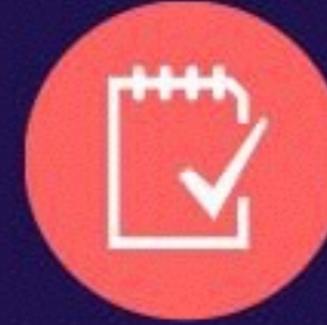
PROCESO



HISTÓRICO



ELEGIR QUÉ
QUERÍAMOS
EVALUAR



EVALUAR CÓMO
ESTÁBAMOS



BASE TEÓRICA



UNIVERSIDAD DE
LLEIDA



CENTROS DE
RENDIMIENTO Y
SELECCIONES

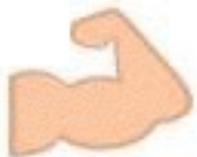




QUÉ TENÍAMOS?



NUESTROS PROGRAMAS DE DESDARROLLO IBAN ENCAMINADOS A APRENDER A JUGAR AL RUGBY, QUE EN ESPAÑA NO ESTÁ NI EN LOS COLEGIOS NI EN LA TELEVISIÓN



LLEGÓ UN MOMENTO QUE CUANDO COMPETÍAMOS FUERA, SÍ SABÍAMOS JUGAR AL RUGBY PERO NUESTRO JUGADORES NO ESTABAN FISICAMENTE A LA ALTURA



ELEGIR QUÉ QUERÍAMOS EVALUAR



❶ LEVANTAMIENTOS

❸ PLIOMETRIA

❷ FUERZA

❹ DESPLAZAMIENTOS



EVALUACIÓN

- 5 AGILIDAD-COD
- 6 ACONDICIONAMIENTO
- 7 TRABAJO FUNCIONAL DE LUCHA
- 8 ESTILO DE VIDA



EVALUAR CÓMO ESTÁBAMOS

DÓNDE



y

CUÁNDO??



SELECCIONES U18 Y U20



CENTROS TERRITORIALES



JACA SEPTIEMBRE 2016

EVALUACIÓN SUB18 Y SUB20



FUERZA

TÉCNICA EN LEVANTAMIENTOS

- PESO MUERTO + RDL
- BACK SQUAT
- CLEAN
- POWER SNATCH
- PRESS DE BANCA
- N° DE FLEXIONES EN UN MIN
- MAX DOMINADAS

++ cuestionario de trabajo semanal



EVALUACIÓN FUNCIONAL

SOH



ESTABILIDAD DE TRONCO



ZANCADA EN LINEA



++ “PRESCRIPCIÓN DE TRABAJO ESPECÍFICO PARA ZONAS CON POBRE MOVILIDAD O DESEQUILIBRIOS”



PLIOMETRÍA



**SALTAR CON DOS
PIERNAS Y CAER CON UNA

*** PLIO NIVEL BAJO,
EVALUAR AMORTIGUACIÓN
(ATERRIJAJE)

++INCLUIR TRABAJOS EN CALENTAMIENTOS



DESPLAZAMIENTOS

- ACELERACIÓN
- DECELERACIÓN
- CARRERA LATERAL
- CARRERA HACIA ATRÁS



++INCLUIR EN TODOS LOS CALENTAMIENTOS



ESTILO DE VIDA

- NUTRICIÓN

- RECUPERACIÓN



++CONEXIÓN STAFF MÉDICO



ESTILO DE VIDA

ENTRENAMIENTO
CONSCIENTE

IMPORTANCIA DEL
SUEÑO



++CONEXIÓN STAFF MÉDICO



COMO ENTRENA	nombre	OBJETIVOS SIGUIENTE CONCENTRACIÓN	OBSERVACIONES DICIEMBRE	tranco fis	soh	soh diciembre	hombro pared	thomas	inlie lunge	HANG CLEAN	HANG CLEAN DICIEMBRE 3 REP 8.3-8.8	SENTADILLA	SENTA DICIEMBRE	RDL	COLG ARRAN	ARRANC POT	ARRANCAD DICIEMBRE	REMO INVER	FLEXIONES
CLUB	PERE		dedo roto trabajamos en tec. de carrera	3-3d	3	3			3-3	3		3		3	3	3		3	
REVISAR/ENVIAR	LUIS	REVISAR PLAN DE GYM OPCIÓN PERDER PESO		3-3d	2 tabla muy bien	3			3-3	3	3	3		3			3	3	
CLUB	NACHO	REVISAR PLAN DE GYM OPCIÓN PERDER PESO		3-3	1 no pasa el paralelo	1 (cadera-lumbar-tobillo)			3-3 (2-)	3(POWER2)	3	2		3			2	3	
CLUB	THEWALT	REVISAR PLAN DE GYM OPCIÓN PERDER PESO		3-3	3 (un poco de peso en la der)				3-3	3		2		3	3	3		3	
	RAFAEL	FUERZA PERNAS % GR TRONCO1 -> DIETA		2-3d	1 - 50cm del del de tranco	1 (dorsal-tobillo)			2d-3i		1 aprendiendo						1 aprendiendo	3	
CLUB	JUAN	MEJORAR % GR REVISAR GYM		2-2	3	2-hombro			3-3	3	3	3		3			3	3	
CLUB	ALBERTO	EXTRA DE HIPERTROFIA		3-3d	2	3 - dorsal / est lumbar			3-3	3	3	3		3	3	3	3	3	
CLUB	LOIC	3-4 DÍAS SEMANA GYM EXTRA DE HIPERTROFIA		3-3	2				3-3	3	3	3		3	3	3	3	3	
CLUB	ALEX	3-4 DÍAS SEMANA GYM		3-3d (Muñeca lesionada)	2 giro tranco hacia la izq / tranco 10 cm x del de los pies	1 (giro a la izquierda dorsal con rigidez)			3-3	2	3	2		3	3	3	3	3	
REVISAR/ENVIAR	JORGE	SEGUIR PROGR GYM MEJORA DE LA COND FIS		2-2	3 pero se queja de lumbar estabilidad lumbar				3-3 (2)						2	2		3	
CLUB	FERNANDO	HIPERTROFIA CUANDO NOS DEJE LA COMPET (REVISAR)		3-3	2 cuidado tobillo	2 no baja paralelo dorsal	no	peas recto	3-3	3	3	3		3			3	3	
CLUB**	PAU	"ASISTIR" AL GYM HIPERTROFIA		3-3	2 no supeo paralelo muy rígido				3-3	2		2		3	3	3		3	
CROSSFIT/REVISAR	ROCHEDY	MEJORAR COMP CORP PROGR PERDER PESO		3-3	3	3 trabajar hombro	ok		3-3	3	3	3		3	2	2	3	3	
CLUB/REVISAR	JORGE	MEJORAR COMP CORP 3-4 SESIONES GYM?		3-3	1-2	2 dorsal	no	recto anterior	3-3	2	3	3		3	2	2	3	3	
CLUB	DIEGO	INCLUIR MUCHA MOVILIDAD Y AGILIDAD + GYM		3-3	3 - poca movilidad	3 bien	no	recto ambas piv	2-2	3	3	3		3	3	3	3	3	
CLUB/REVISAR	GABRIEL	INCLUIR EJERC GLOBALES Y EXPLOSIVOS EN EL GYM HACER PROGRAM FER		2-2	3	3	no	peas y gluteo derecho	3-3	1	3	3		3	2	2	3	3	
CLUB	AGÉS	HIPERTROFIA		3-3	2 ojo pie izqu				3-3	3		3		3	3	3		3	3
ENVIAR	JUAN	3-4 DÍAS SEMANA GYM HIPERTROFIA		2-2 casi 3	2 rígido de tranco					1-2		2		3	2	1		3	3
REVISAR	HENRY	3-4 DÍAS SEMANA GYM HIPERTROFIA		2-2 casi 3	2 - buena mov				3-3	2		2**		3	2	2		3	3
CLUB/ENVIAR	JUAN	3-4 DÍAS SEMANA GYM PROGRAM PERDER PESO		2-2	2- lumbar??				2 levanta el talon	3		3(LESION)		3	2	1		3	3
CLUB/ENVIAR	TOMAS	3-4 DÍAS SEMANA GYM HIPERTROFIA	trabajo de movilidad cadera y forma roller y movilidad de cadera y tobillos	3-3	2- rígido dorsal	2 - flexión de tobillo	si	recto /fl y peas derecho e izquierda	3	2	3	3		3	3	2	3	3	
CLUB	ALEX	3-4 DÍAS SEMANA GYM		2-2	2- mov dorsal				3-3 JUTARRA REX CMBJ	3		3		3	3	2		3	3
ENVIAR	CORETIN ANSELMO	3-4 DÍAS SEMANA GYM HIPERTROFIA		2-2	2 - poca mov dorsal				2	1-2					1	1		3	3
CLUB**	JHOS	3-4 DÍAS SEMANA GYM MEJORAR COMP CORP		3-3	2 y falta tob y cad post				3	3		3		3	3	3		3	3
CLUB	JORGE	3-4 DÍAS SEMANA GYM HIPERTROFIA		3-3	1 - falta mov de dorsal y cadera				levanta el talon	3	3	3		3	2	1		3	3
CLUB	HUGO	3-4 DÍAS SEMANA GYM HIPERTROFIA		2-2 casi 3	2 colapsa lumbar	2 DORSAL brazos unos 50cm delante	si	izq rot ext der recto ant	3	3		3		3	3	2		3	3
NO CLUB	ANTONIO	3-4 DÍAS SEMANA GYM HIPERTROFIA		2-2 casi 3	2 - estabilidad	2 -> trabajo dorsal	no	peas izq recto izq	3	3	3	3		3	3	2	2	3	3
REVISAR/ENVIAR	NACHO	3-4 DÍAS SEMANA GYM HIPERTROFIA	RIGIDEZ LUMBAR probablemente del peas y poca movilidad dorsal	2-2	2 poca mov dorsal	2 -> trabajo dorsal	no	ambos peas	3-3	3	3	3		3	3	2	3	3	3



NO EVALUAMOS

- AGILIDAD Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN
- ACONDICIONAMIENTO**



SUB18

SENTADILLA
PESO MUERTO
CLEAN

FLEXIONES
DOMINADAS
REMO INVERTIDO

PROGRAMA

3 S - 1LB+1UB+1FB

SUB20

SNATCH 60-70KG
CLEAN 3X0,6-0,8 PC

FLEXIONES + %PC
DOMINADAS + %PC

PROGRAMA

4 S - 2LB +2UB

3 S - 1LB+1UB+1FB





SELECCIÓN ESPAÑOLA SUB 20

CUÁL ES TU OBJETIVO?

GRUPO PERDER PESO

GRUPO GANAR VOLUMEN

GRUPO GANAR VELOCIDAD

Septiembre

L	M	X	J	V	S	D
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

MESOCICLO 1

3 SEMANAS:
3 SESIONES /SEMANA
+ 2 SUPLEMENTOS DE OBJETIVO

Octubre

L	M	X	J	V	S	D
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

MESOCICLO 2

4 SEMANAS:
3 SESIONES /SEMANA
+ 2 SUPLEMENTOS OBJETIVO

Noviembre

L	M	X	J	V	S	D
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

MESOCICLO 3

5 SEMANAS (4W+1DESCARGA):
4 SESIONES /SEMANA
+ 1 SUPLEMENTOS OBJETIVO

NUTRICIÓN

ENTRENAMIENTO

ACTITUD

RECUPERACIÓN

DUDAS A :
mar@marcando.net
holi@armeria@hotmail.com
alvarogoros@hotmail.com



**CALENTAM.
CIRCUITO
2 VUELTAS**

SPLIT HACIA DEL.	FLEXIONES CON GIRO	SQUAT JUMP	MOVILIDAD DORSAL	ESCALADOR
5 CADA PIERNA	10 EN TOTAL	12 REPETICIONES	5 CADA LADO	20 REPETICIONES ALTERNAS



MESOCICLO 1: 3 SEMANAS

	SESION 1 - LB			REST	VELOC	SESION 2 - UB			REST	VELO C/ TEMP DA	SESION 3 FB			REST	VELOC			
	SEM 1	SEM 2	SEM 3			SEM 1	SEM 2	SEM 3			SEM 1	SEM 2	SEM 3					
OLIMPEXP	CARGADA: 2 SERIES CARGADA COLGANTE DE FUERZA 2 SERIES CARGADA DE FUERZA SUELO (SUELO)				2'	MAX	PUSH PRESS BARRA				2'	MAX	2 SERIES HAND POWER SNATCH 2 SERIES POWER SNATCH				2'	MAX
PREV	WALL SLIDES				1'	CONTROL	LEVANTADA TURCA MANCUERNA LIGERA (5 CADA LADO)				1'	CONTROL	PLANCHA LATERAL CON ABDUCCIÓN				1'	CONTROL
SEMANAS	4X5	4X5	4X5			4X5	4X5	4X5			4X5	4X5	4X5					
SUPERSET	SENTADILLA				2'	ALTA	PRESS DE BANCA				2'	MEDIA -ALTA	SENTADILLA A UNA PIERNA				2'	MEDIA
	AEROPLANO				1'	CONTROL	REMO A UN BRAZO 8 REPS CADA BR				1'	ALTA	DOMINADAS				1'	ALTA
TRISERIE	3X8	4X8	6/5/4/4			3X8	4X8	6/5/4/4			3X8	4X8	6/5/4/4					
	SPLIT HACIA DELANTE CON MANCUERNAS				1'	MEDIA	LANDMINE PRESS				1'	ALTA	PRESS INCLINADO CON BARRA				1'	ALTA
	ROTACIONAL BARRA EN LA ESQUINA				1'	ALTA	REMO GIRONDA				1'	MEDIA	PESO MUERTO A UNA PIERNA (TOTAL)				1'	CONTROL
	PUENTE CON GOMA EN LAS RODILLAS				1'	CONTROL	SENT Y'S				1'	CONTROL	FACE PULL				1'	MEDIA
	3X8	3X8	3X5			3X10	3X10	3X8			3X10	3X8	3X8					



SUB18

SOH
ESTABILIDAD DE TRONCO
ZANCADA EN LINEA

PROGRAMA ZONAS

FLEXIBILIDAD
MOVILIDAD ARTICULAR

SUB20

TEST DE THOMAS
TEST DE TOBILLO (10CM)
HOMBRO PARED

PROGRAMA ZONAS
PROTOCOLO

**CONTROL MOTOR



MOVILIDAD DE TOBILLO Y ACTIVACIÓN DE TIBIAL POSTERIOR			
LIBERACIÓN Y ESTIRAMIENTOS			
	Gastrocnemios	Peroneos	Estirar cadena posterior
MOV. TOBILLO			
	Andando	Con goma*	Buscando 3 puntos
TRABAJO TIBIAL POST*			
	En descarga	Contra la pared	Saltos con goma

CORRECCIÓN DEL VALGO DE RODILLA			
LIBERACIÓN Y ESTIRAMIENTOS			
	TFL por encima del trocánter	TFL por debajo del trocánter	Estirar flexores de cadera
GLUTEO MEDIO EN DESCARGA			
	Decúbito prono	Decúbito lat	Decúbito lat
GLUTEO MEDIO Y MAYOR EN CARGA*			
	En cajón	Alcances	Con fitball
			En la pared

MOVILIDAD DE CADERA			
LIBERACIÓN Y ESTIRAMIENTOS			PROTOCOLO DE ASKLING*
	Isquiosurales	Piramidal	
ANTEVERSIÓN Y RETROVERSIÓN			
	Decúbito supino	De rodillas	En carga
CORE Y MOVILIDAD			
	Cuadrupedia	Decúbito supino	En carga
			Aeroplano

MOVILIDAD DEL HOMBRO			
LIBERACIÓN Y ESTIRAMIENTOS			
	Dorsal ancho	Pectoral	Biceps
MOVILIDAD			
	Decúbito supino	En carga	En carga
PREVENCIÓN			
	Serrato	Retracción escap	Rot externa



SUB18

- SALTAR CON DOS PIERNAS Y CAER CON UNA

- SALTO VERTICAL
- SALTO HORIZONTAL

TRIPLE EXTENSIÓN
PLIO UB- BM

SUB20

- DROP JUMP
- SALTO VERTICAL

- VARIACIONES DE SALTO SOBRE 1 PIERNA Y SOBRE 2 : EVALUAR TRONCO Y ATERRIZAJES
- REDUCIR TIEMPO DE CONTACTO

ENTRENAMIENTOS CON MUCHAS VARIABLES



SUB18

- ACELERACIÓN

- DECELERACIÓN
- CARRERA HACIA ATRÁS
- LATERAL

COD**

SUB20

- 10M
- 40M

- ACELERACIÓN + DECELERACIÓN + REACELERACIÓN

DRILLS COD
AGILIDAD



SUBI8

- No evaluamos

- JUEGO RATIO W:R
- TRABAJO FUNCIONAL DE CONTACTO

Entender y hacer de manera autónoma su programa.
Intervalos - No Extensivo

SUB20

- YOYO TEST**

- JUEGO RATIO W:R
- TRABAJO FUNCIONAL DE CONTACTO

PROGRAMA ESPECÍFICO



SUB18

- MEDIOS DE RECUPERACIÓN

- NUTRICIÓN

FEEDBACK
ENTRENADORES

SUB20

- DEPORTISTA AR

- TRABAJO CON ESTRÉS
Y CONTROL DEL
ESTRÉS

I TO I
MEDIOS DE
RECUPERACIÓN



CENTROS REG REND
<18

PATRONES MOTRICES DE
LEVANTAMIENTOS CON MC
Y BALÓN MEDICINAL

BUSCAR COORD -TRANS
(F. BOSH)
PUSH -PULL
REMO INVERTIDO 10

PROGRAMA

EVALUAR QUÉ HACE CLUB
1 DÍA GYM SI ES
SUPERVISADO

SUB18

SENTADILLA
PESO MUERTO
CLEAN

FLEXIONES
DOMINADAS
REMO INVERTIDO MX 1'

PROGRAMA

3 S - 1LB+1UB+1FB
**FOCUS CORE

SUB20

SNATCH 60-70KG
CLEAN 3X0,6-0,8 PC

FLEXIONES + %PC
DOMINADAS + %PC

PROGRAMA

4 S - 2LB +2UB
3 S - 1LB+1UB+1FB
FOCUS CORE



**CENTROS REG REND
<18**

SOH
TEST TOBILLO
TEST HOMBRO

CONTROL MOTOR
EQUILIBRIOS

INTEGRAR TRABAJO DE
MOVILIDAD EN
CALENTAMIENTOS INDIV

SUB18

SOH
ESTABILIDAD DE
TRONCO
ZANCADA EN LINEA

PROGRAMA ZONAS

FLEXIBILIDAD
MOVILIDAD ARTICULAR

SUB20

TEST DE THOMAS
TEST DE TOBILLO
(10CM)
HOMBRO PARED

PROGRAMA ZONAS
PROTOCOLO

**CONTROL MOTOR



**CENTROS REG
REND <18**

- ATERRIZAJES
- ESTABILIDAD CORPORAL

- TRONCO COMO TRANSMISOR DE FUERZAS

SALTOS Y RODAR DESDE CUADRUPEDIA A SUELO

SUB18

- SALTAR CON DOS PIERNAS Y CAER CON UNA

- SALTO VERTICAL
- SALTO HORIZONTAL

TRIPLE EXTENSIÓN PLIO UB- BM

SUB20

- DROP JUMP
- SALTO VERTICAL

- VARIACIONES DE SALTO SOBRE 1 PIERNA Y SOBRE 2 : EVALUAR TRONCO Y ATERRIZAJES
- REDUCIR TIEMPO DE CONTACTO

ENTRENAMIENTOS CON MUCHAS VARIABLES



**CENTROS REG
REND <18**

- PATRONES BASICOS DE DESPLAZ (TC)

- RECORRIDOS CON MULTIDIRECCIONES

- JUEGOS DE RELEVOS COMPETICIONES

SUB18

- ACELERACIÓN

- DECELERACIÓN CARRERA HACIA ATRÁS LATERAL

- COD**

SUB20

- 10M
- 40M

- ACELERACIÓN + DECELERACIÓN + REACELERACIÓN

- DRILLS COD AGILIDAD



**CENTROS REG
REND <18**

SUB18

SUB20

- No evaluamos

- No evaluamos

- YOYO TEST**

- ACTIVIDADES DE
LUCHA A ALTA
INTENSIDAD

- JUEGO RATIO W:R
- TRABAJO
FUNCIONAL DE
CONTACTO+ CARR

- JUEGO RATIO W:R
- TRABAJO
FUNCIONAL DE
CONTACTO
- CONTACTO
+CARRERA MULT

VALORAR LA
"CAPACIDAD DE
TRABAJO"

Entender y hacer de manera
autónoma su programa.
Intervalos - No Extensivo

PROGRAMA
ESPECÍFICO



**CENTROS REG
REND <18**

- PARTES DEL
ENTRENAMIENTO

- NUTRICIÓN
- RESPETO REGLAS

QUÉ LLEVO AL
ENTENAMIENTO?

SUB18

- MEDIOS DE
RECUPERACIÓN

- NUTRICIÓN
-

FEEDBACK
ENTRENADORES

SUB20

- DEPORTISTA AR

- TRABAJO CON
ESTRÉS Y CONTROL
DEL ESTRÉS

| TO |
MEDIOS DE
RECUPERACIÓN



	Sub 8-10 SUB 12	SUB 14	SUB 16	SUB 18	> 18 Academia	Elite
OBJETIVOS	Diversión	Aprender a jugar	Aprender a entrenar	Aprender a competir	Competir	Ganar
Técnico Táctica						
Preparación Física						
Mental Actitudinal						
Nutricional						
Formación Entrenadores	L1	L2			N I – N II	N III





Plan de Formación de Jugadores de la FER

Objetivos de los distintos niveles

Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4
Avanzar	Avanzar y hacer avanzar	Circulación de jugadores en situaciones tácticas	Circulación de jugadores en situaciones estratégicas
Superar el miedo al contacto	Desarrollar la compresión del juego	Reforzar las destrezas básicas	Optimizar la compresión del juego y las destrezas básicas
Avanzar Apropiarse de las reglas fundamentales	Avanzar y hacer avanzar Asegurar la continuidad del movimiento que avanza	Principios de circulación de jugadores en situaciones tácticas Reforzar el concepto de rol	Reglas de circulación de jugadores en situaciones estratégicas Reforzar la noción de puesto
En el movimiento general			
Avanzar solo o en grupo	Avanzar utilizando a los compañeros cercanos	Avanzar utilizando a los compañeros cercanos y más lejanos, → elegir la forma de juego más eficaz para continuar el avance.	Avanzar utilizando a los compañeros cercanos y más lejanos, → elegir la forma de juego más eficaz para continuar el avance.
Oponerse al avance de manera individual o colectivamente	Oponerse al avance de manera individual o colectiva y Organizarse para oponerse con los compañeros cercanos.	Oponerse al avance de manera individual y Organizarse para defender con los compañeros en varias cortinas defensivas.	Oponerse al avance de manera individual y Organizarse para defender con los compañeros en varias cortinas defensivas.
Sobre las fases de fijación			
Involucrarse en la lucha colectiva	Involucrarse en la lucha en las fases de bloqueo del balón. Organizarse individual y colectivamente para conservar y recuperar el balón.	Involucrarse en la lucha en las fases de bloqueo del balón. Organizarse individual y colectivamente para conservar y recuperar el balón.	Involucrarse en la lucha en las fases de bloqueo del balón. Organizarse individual y colectivamente para conservar y recuperar el balón.
En las fases ordenadas			
	Colocarse para franquear la línea de ventaja en los lanzamientos del juego en los que el adversario está desorganizado (golpes francos y de castigo)	Colocarse para franquear la línea de ventaja en los lanzamientos del juego (golpes francos o de castigo, fase ordenadas con pocos jugadores)	Mantenerse dentro del sistema elegido Tomar la iniciativa cuando se presente una oportunidad. Saber responder a esta iniciativa.
Crear movimiento		Mantener movimiento	
Imponer movimiento			



Plan de Formación de Jugadores de la FER
Situaciones de aprendizaje y Metodología en los distintos niveles

Nivel 1 Avanzar	Nivel 2 Avanzar y hacer avanzar	Nivel 3 Circulación de jugadores en situaciones tácticas	Nivel 4 Circulación de jugadores en situaciones estratégicas
--------------------	------------------------------------	---	---

Situaciones de aprendizaje

6 vs 6 → 8 vs 8 1 vs 1	8 vs 8 → 10 vs 10 1+1 vs 1 → 1+1 vs 1+1 2 vs 1 → 2 vs 1+1	8 vs 8 → 12 vs 12 2+1 contra 2+1 en situación de desequilibrio	10 vs 10 → 15 vs 15 2+2 contra 2+2
El Juego Primitivo (primera sesión)	El Juego de Relevos → Fundamental Los juegos de pasar la muralla, los juegos de placaje, el juego de espejo.	MGJ con oposición: → cortinas defensivas → la alternancia inteligente de las formas de juego en ataque → la gestión de los relanzamientos.	Situaciones tácticas → versatilidad Situaciones estratégicas → tareas relacionadas a una posición dentro del sistema
Duelos Placaje	Duelos Placaje Pase	Duelos Placaje Pase Ruck Juego al pie	Duelos Placaje Pase Ruck Juego al pie Técnica de puesto
Ejercicios de habilidad motriz general (correr, saltar, girar, etc..) con o sin balón. Juegos de luchas individuales o colectivas. Juegos en cuadrupedia.	Ejercicios de habilidad motriz general (correr, saltar, girar, etc..) con o sin balón. Juegos de luchas individuales o colectivas. Juegos en cuadrupedia.	Organización motriz de los jugadores sobre los contactos.	Utilizar todos los ejercicios de habilidad gestual, de técnica específica, de desarrollo muscular ... pero sobre todo nunca olvidarnos de recontextualizarlos.

Metodología

Metodología global Garantizar la seguridad de los jugadores Juegos: → de pérdida de miedo al contacto → colectivos de manejo del balón y de conquista de espacios. → que respeten la naturaleza contextual del juego (balón -oposición - compañeros - espacio -reglas) → que permitan a los jugadores aprender a gestionar la incertidumbre del combate y la incertidumbre de la lógica del juego.	Metodología global y activa Situaciones de juego de colectivo total para: → que emerjan los principios de acción → incidir en los comportamientos de los jugadores en situaciones reales de juego. Alternancia del trabajo de ataque y de defensa. Situaciones de referencia 2 vs 1+1 trabajadas principalmente dentro del colectivo respetando la naturaleza contextual del juego.	Situaciones problema para desarrollar la inteligencia táctica Ejercicios de perfeccionamiento técnico para desarrollar la polivalencia gestual.	Dosificación y alternancia de: → situaciones de juego libre → situaciones de juego dirigido → situaciones problemas en colectivo total, parcial o individual → ejercicios de perfeccionamiento técnico para desarrollar la polivalencia gestual.
--	--	---	--

	Sub 8-10 SUB 12	SUB 14	SUB 16	SUB 18	> 18 Academia	Elite
OBJETIVOS	Diversión	Aprender a jugar	Aprender a entrenar	Aprender a competir	Competir	Ganar
Técnico Táctica						
Preparación Física						
Mental Actitudinal						
Nutricional						
Formación Entrenadores	L1	L2			N I – N II	N III





Sub 8
Sub 10
Sub 12

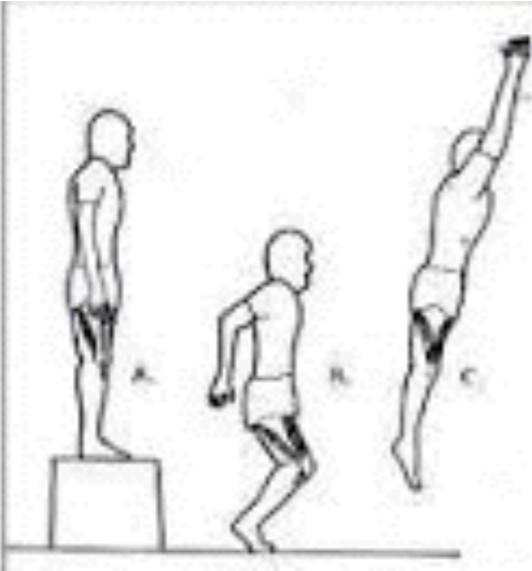
**AGILIDAD/ CONOCIMIENTO
DEL CUERPO EN EL
ESPACIO/ EQUI.- EST. Y
DIN/ COORD. Y
MANIPULACIÓN/ VEL. Y
DESPL./ CALENT. Y
V.A.L.C./ TRIPLE
EXTENSIÓN**



Sub 14



FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD



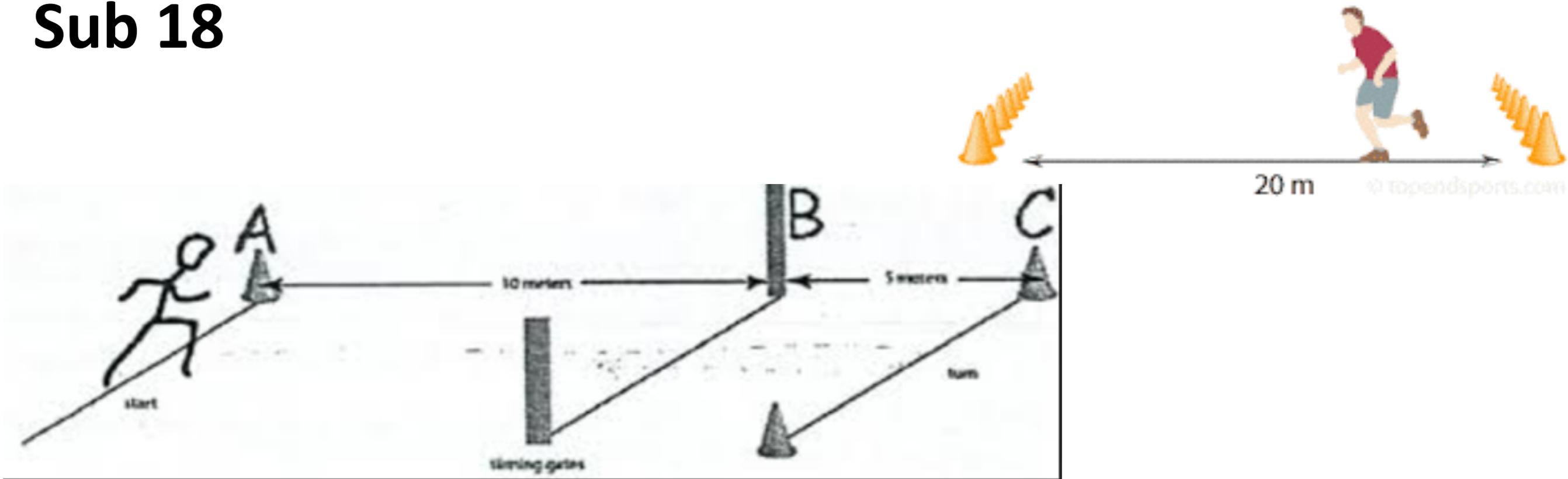
Sub 16



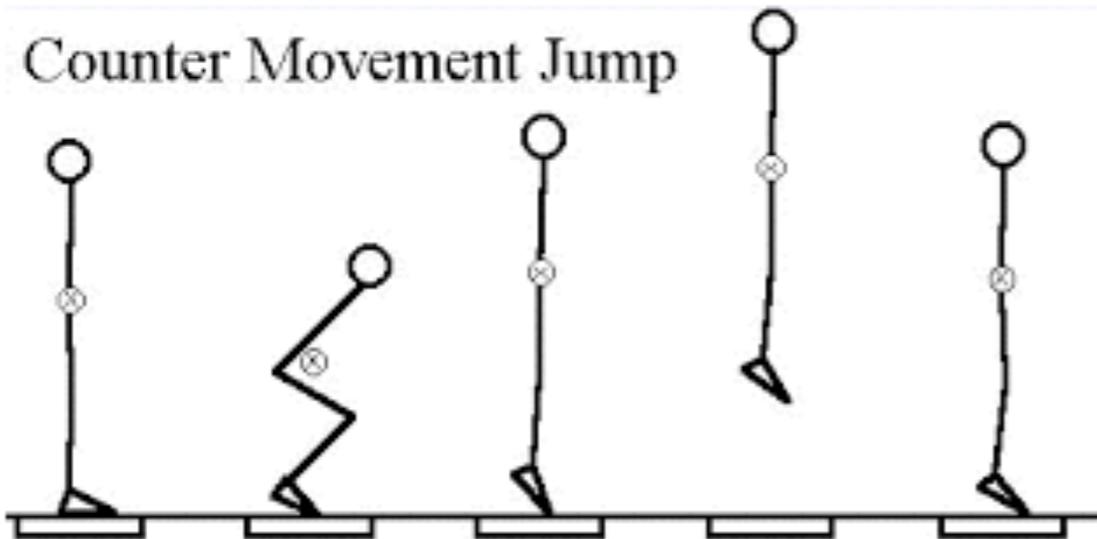
**FUERZA/HAB.
FUNDAMENTALES/
POTENCIA/ MOVILIDAD/
VELOCIDAD Y
ACELERACIÓN/
MULTIACTIVIDAD DE
RESIST./ TRABAJO
PREVENTIVO**



Sub 18



Counter Movement Jump



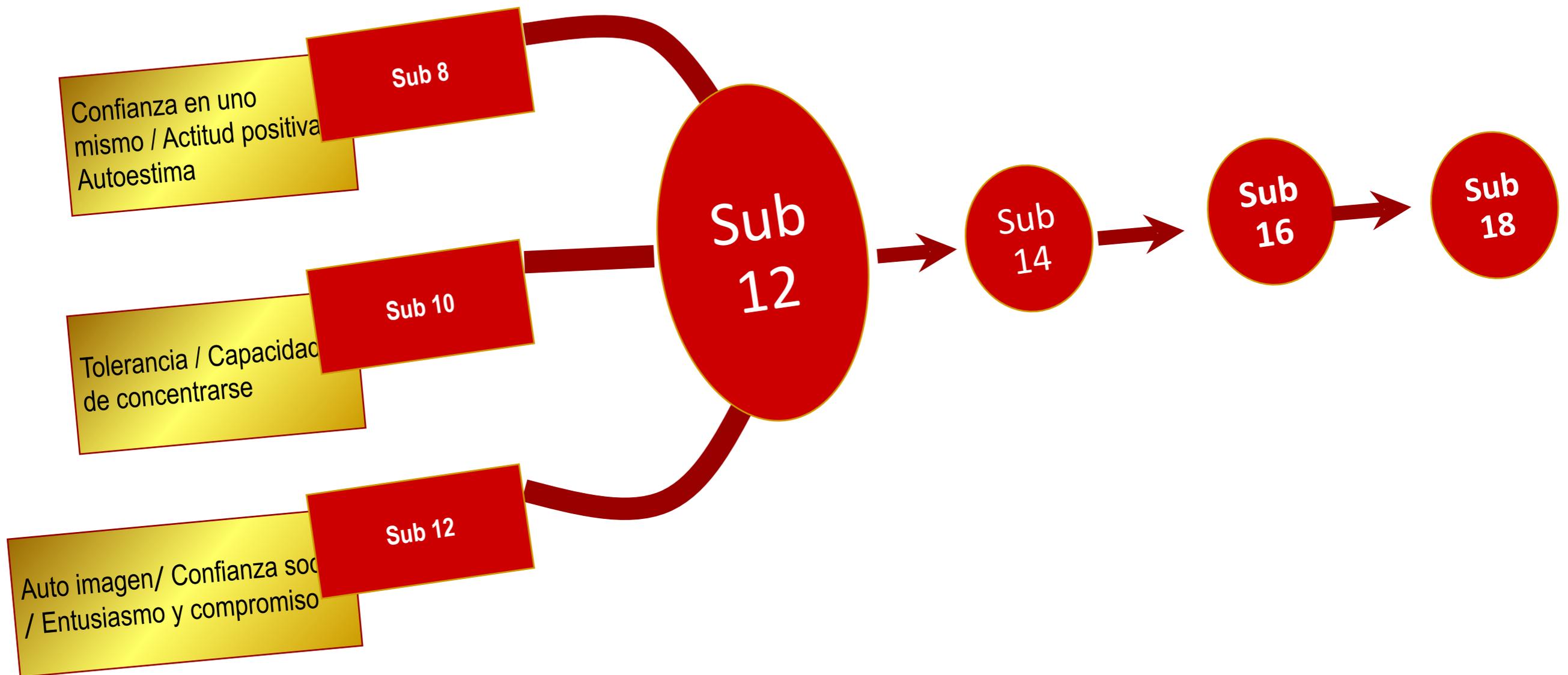
**RESIST. A MULTI-SPRINT/
COND. ESP. Y POSICIÓN/
PROG. DE ENTREN.
PERIODIZADO Y
INDIVIDUALIZADO**

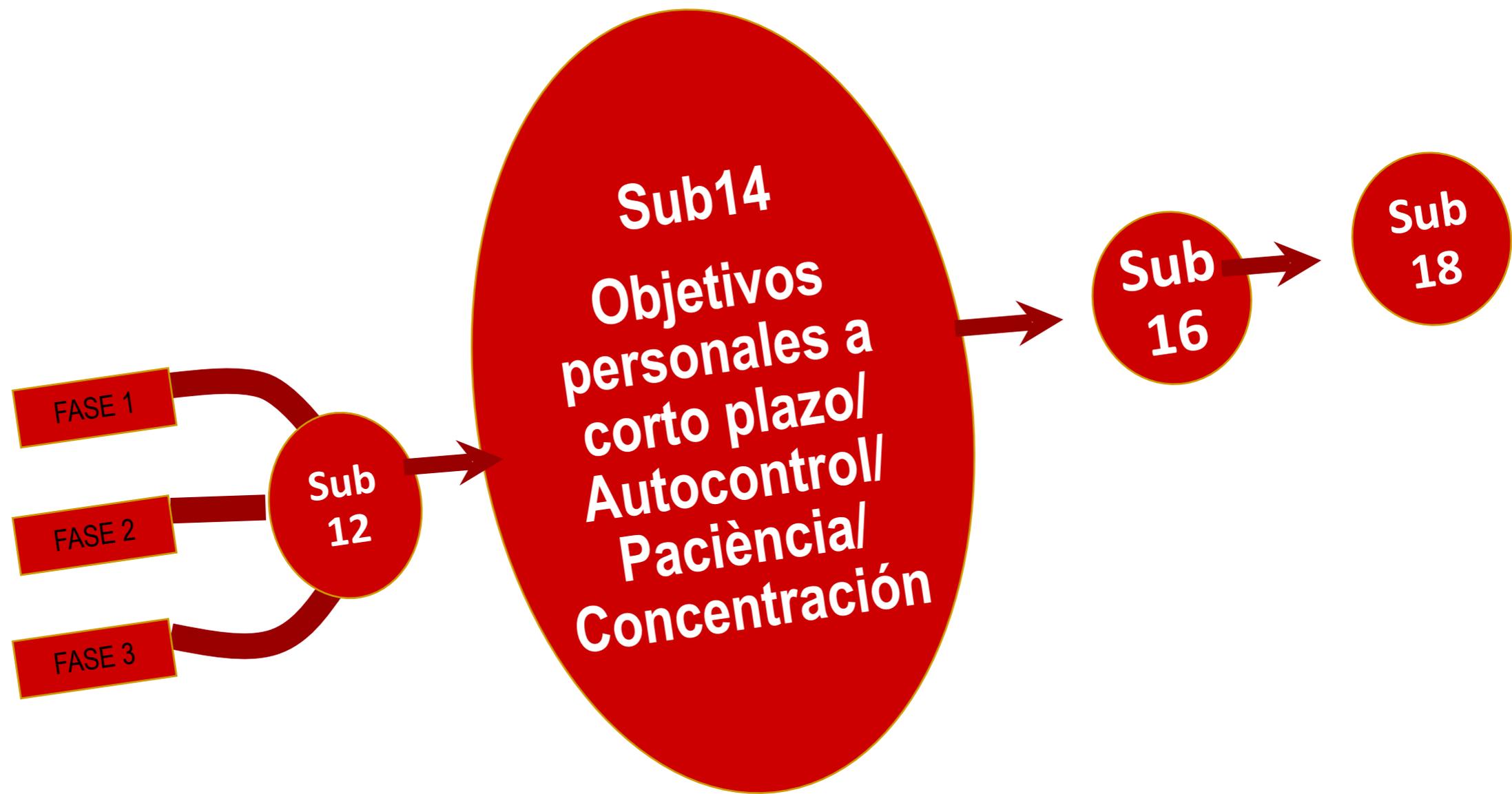


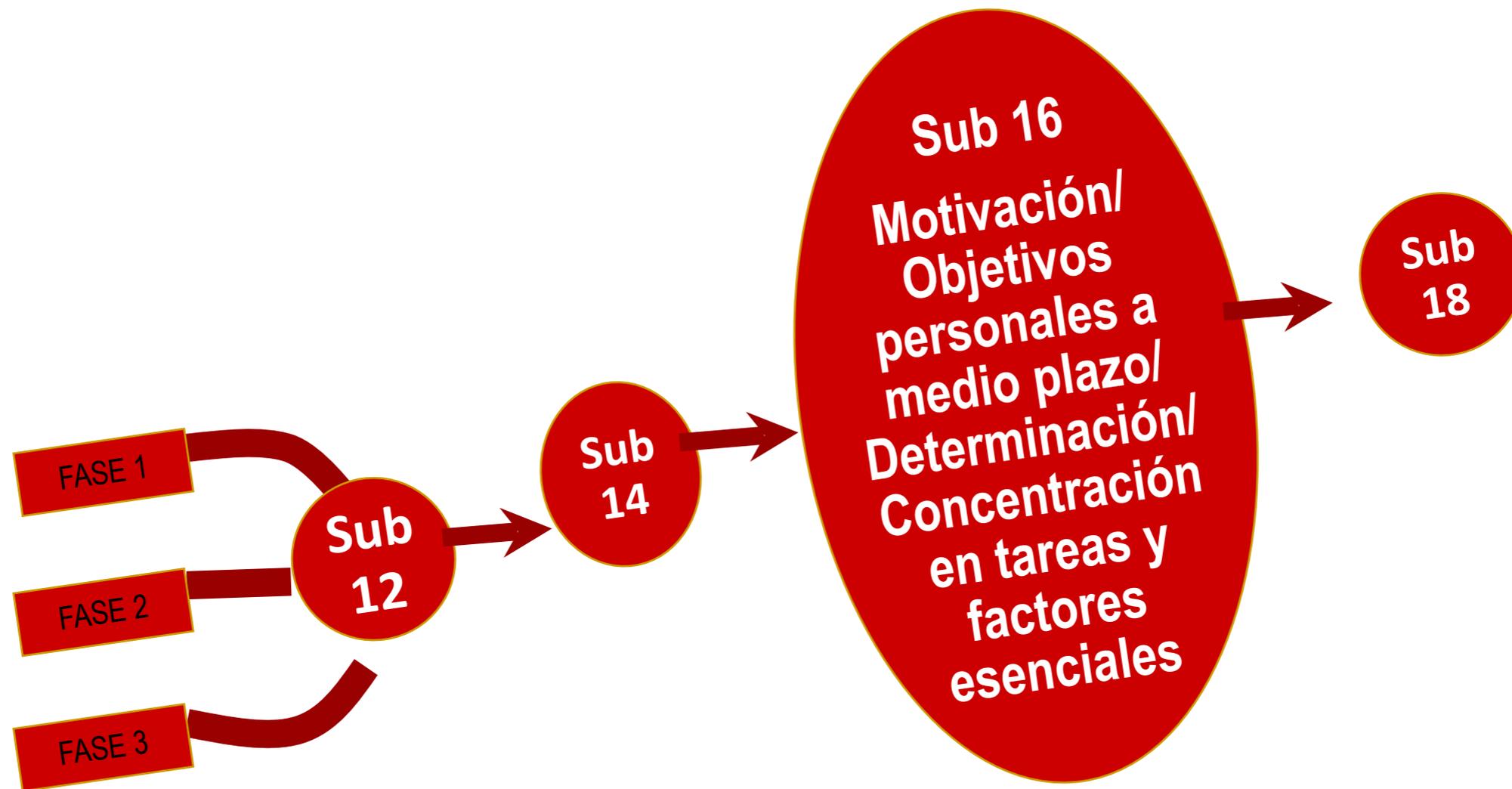
CAPACIDADES PSICOMOTRICES	ETAPA 1			ET 2	ET 3
	F1	F2	F3		
AGILIDAD					
CONOCIMIENTO DEL CUERPO EN EL ESPACIO					
EQUILIBRIO ESTÁTICO Y DINÁMICO					
COORDINACIÓN Y MANIPULACIÓN					
VELOCIDAD Y DESPLAZAMIENTOS					
CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA					
TRIPLE EXTENSIÓN					
FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD					
FUERZA (incluyendo triple extensión)					
HABILIDADES FUNDAMENTALES					
POTENCIA (incluyendo triple extensión)					
MOVILIDAD					
VELOCIDAD Y ACELERACIÓN					
MULTIACTIVIDAD DE RESISTENCIA					
TRABAJO PREVENTIVO					
RESISTENCIA A MULTI-SPRINT					
CONDICIONES ESPECÍFICAS DEL DEPORTE Y POSICIÓN					
PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PERIODIZADO					
PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUALIZADO					
ESTABLECER MECANISMO DE RECUPERACIÓN					

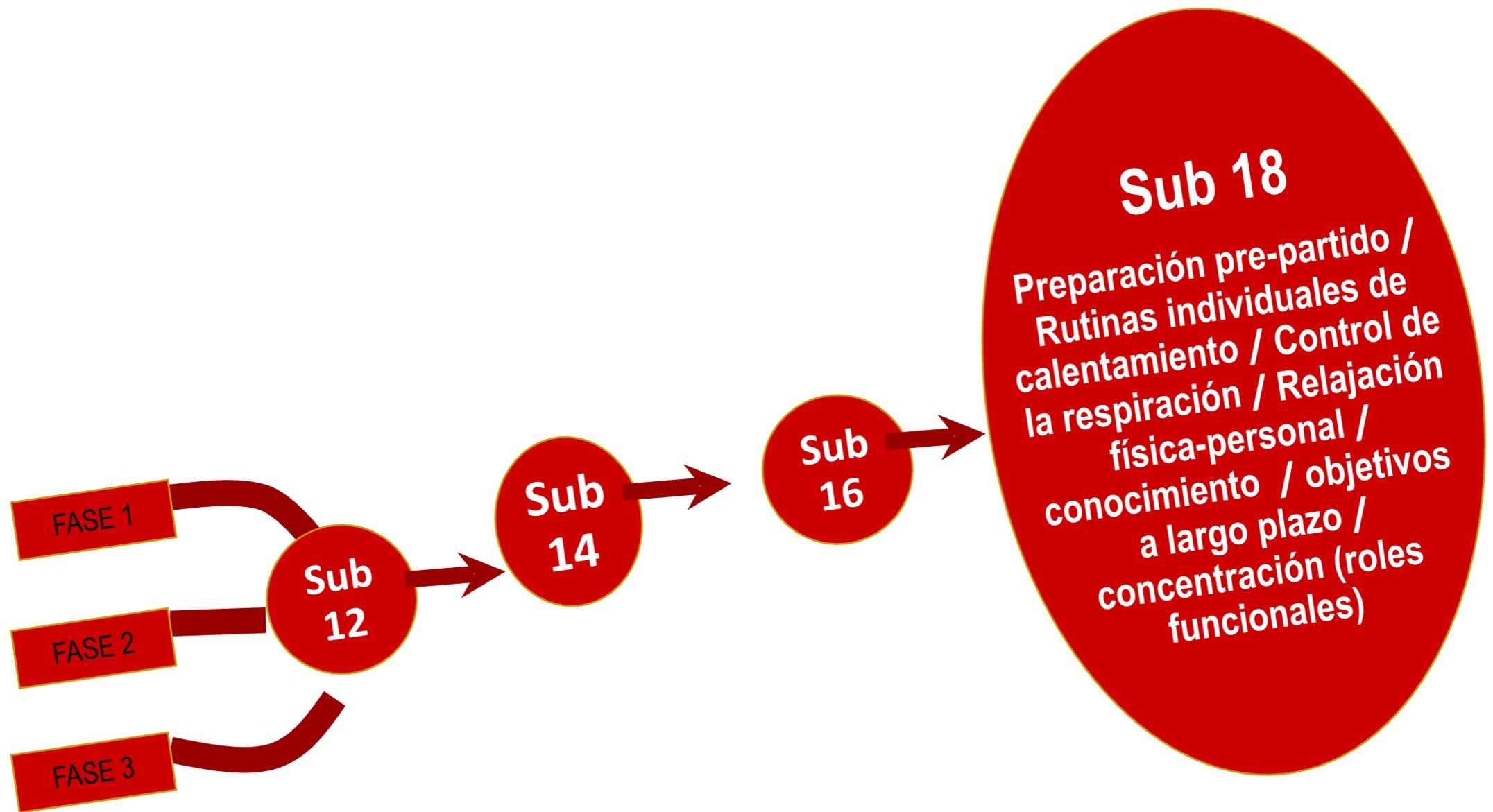
	Sub 8-10 SUB 12	SUB 14	SUB 16	SUB 18	> 18 Academia	Elite
OBJETIVOS	Diversión	Aprender a jugar	Aprender a entrenar	Aprender a competir	Competir	Ganar
Técnico Táctica						
Preparación Física						
Mental Actitudinal						
Nutricional						
Formación Entrenadores	L1	L2			NI – NII	NIII











CAPACIDADES DE DESARROLLO PERSONAL	ETAPA 1		
	F1	F2	F3
CONFIANZA EN UNO MISMO			
ACTITUD POSITIVA EN EL DEPORTE			
AUTOESTIMA			
TOLERANCIA			
CAPACIDADES DE CONCENTRARSE			
DESARROLLO DE AUTO IMAGEN			
CONFIANZA SOCIAL (respuesta ante refuerzos positivos)			
ENTUSIASMO Y COMPROMISO			
CONFIGURACION DE OBJETIVOS PERSONALES A CORTO PLAZO			
AUTOCONTROL			
PACIENCIA			
CONCENTRACION (centrarse en factores esenciales)			
MOTIVACION			
PLANTEAR OBJETIVOS PERSONALES A MEDIO PLAZO			
DETERMINACION (toma de decisiones)			
CONCENTRACION EN TAREAS ESENCIALES Y FACTORES ESENCIALES			
PREPARACION PRE-PARTIDO			
RUTINAS INDIVIDUALIZADAS DE CALENTAMIENTO			
CONTROL DE LA RESPIRACION			
RELAJACION FISICA-PERSONALES			
CONOCIMIENTO (hacer frente la ansiedad y excitación)			
PLANTEAMIENTO DE OBJETIVOS (a largo plazo)			
CONCENTRACION (roles funcionales)			

CAPACIDADES SOCIO-AFECTIVAS	ETAPA 1		
	F1	F2	F3
COOPERACION			
HABILIDADES SOCIALES BASICAS			
COMPARTIR			
JUSTICIA (rectitud)			
RESPUESTA POSITIVA A LA DISCIPLINA			
AUTOCONTROL (equilibrar necesidades/deseos de compartir con los demás)			
EXPRESION PERSONAL			
IDENTIFICACION CON MODELOS DE ROLES POSITIVOS			
PENSAMIENTO CREATIVO			
HABILIDADES COMUNICATIVAS			
TRABAJAR COMO PARTE DEL EQUIPO			
CONOCIMIENTO DE ACTITUDES DE SALUD Y SEGURIDAD			
RESPONSABILIDAD PERSONAL			
AMBICION (compromiso de mejora)			
HABILIDADES INTERPERSONALES			
CONOCIMIENTO Y ACEPTACION DEL DESARROLLO ADOLESCENTE			
RESPONSABILIDAD SOCIAL			
BUENA SALUD E HIGIENE			

	Sub 8-10 SUB 12	SUB 14	SUB 16	SUB 18	> 18 Academia	Elite
OBJETIVOS	Diversión	Aprender a jugar	Aprender a entrenar	Aprender a competir	Competir	Ganar
Técnico Táctica						
Preparación Física						
Mental Actitudinal						
Nutricional						
Formación Entrenadores	L1	L2			N I – N II	N III



Recomendaciones Pre - entreno



- No olvidar **desayunar**
- Hidratos de Carbono →
- Entreno es en la mañana:
 - Fruta + cereal + azúcar = plato de frutas con muesli con miel
 - Fruta + cereal + azúcar = zumo de fruta + tostada + mermelada

comer 2 horas antes

- Entreno es en la tarde:
 - Fruta + cereal = 1 plátano + barrita de cereal

- Hidratación antes y durante: 500-750 ml (2-3 vasos de agua) **libre demanda**

(Adaptación Burke 2010)

Recomendaciones Post - entreno



○ Hidratos de carbono+ proteína →

- Fruta + lácteo + cereal = yogurt + 1 manzana + muesli
=batido de leche con fresa + 30 gr de avena
- Lácteo + azúcar + cereal = batido de leche + chocolate en polvo + 30 gr de avena
- Cereal + carne + fruta = emparedado/bocadillo de jamón y queso + 1 manzana
- Cerne + grasa y proteína + fruta = lonchas de jamón + 2 mandarinas + nuez

Durante los primeros 30 minutos

○ Hidratación después: 500ml (2 vasos de agua) **libre demanda**

(Adaptación Burke 2010)

Recomendaciones torneo de larga duración



○ Después Hidratos de carbono + proteína →

- Cereal + carne + grasa y proteína = emparedado/bocadillo de jamón y queso + nueces
- Verduras + carne + grasa y proteína = ensalada de lechugas con atún/queso/huevo + almendras

Durante los primeros 30 minutos

○ Hidratación después: 500-750ml (2-3 vasos de agua) **libre demanda**

(Adaptación Burke 2010)

Recomendaciones Pre - competición



○Día antes del partido :

○Hidratos de Carbono →

○Cena:

- Fruta + cereal + verduras = plato de pasta + champiñones cocidos o ensalada + zumo de frutos o agua azucarada
- Fruta + cereal + lácteo = Muesli + leche + ½ plátano o 1 taza de fresas + miel
- Fruta + cereal + azúcar = 1 manzana + rebanada de pan + mermelada

○Cenar 2 horas antes de irse a dormir

○Evitar comidas pesadas, muy condimentadas, picosas.

(Adaptación Burke 2010)

Recomendaciones Pre - competición



- No olvidar **desayunar**
- Hidratos de Carbono →
- Juego en la mañana:
 - Fruta + cereal + azúcar = plato de frutas con muesli y miel
 - Fruta + cereal + azúcar = zumo de fruta + tostada con mermelada o dulce de leche

comer 2 horas antes
- Hidratación antes: 250ml de bebida de frutas con azúcar (1 vaso de agua)
- Hidratación durante: 250-500ml (1-2 vasos de agua) **libre demanda**

(Adaptación Burke 2010)

Recomendaciones Pre - competición



○ No olvidar **desayunar**

○ Hidratos de Carbono → Juego en la mañana **comer 2 horas antes**

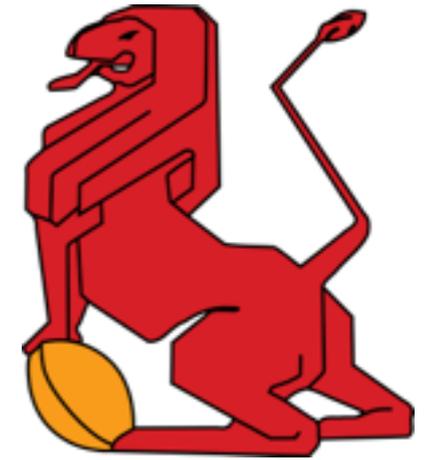


○ Hidratación antes: 250ml de bebida de frutas con azúcar (1 vaso de agua)

○ Hidratación durante: 250-500ml (1-2 vasos de agua) **libre demanda**

(Adaptación Burke 2010)

Recomendaciones Post - competición



○ Hidratos de carbono+ proteína→

- Frutos secos + lácteo + fruta = yogurt + almendras + papaya o melón o fresas
- Cereal + grasa y proteína = emparedado/bocadillo de crema de cacahuate + ½ plátano
- Cereal + azúcar= emparedado/bocadillo de crema de cacao + ½ plátano
- Cereal + carne = emparedado/bocadillo de jamón y queso + 1 manzana

Durante los primeros 30 minutos

○ Hidratación después: 500ml (2 vasos de agua) **libre demanda**

(Adaptación Burke 2010)

Recomendaciones torneo de larga duración



○ Durante (entre partidos) Hidratos de carbono →

- Fruta = 1 manzana , 1 pera, 2 mandarinas, 1 taza de fruta picada, 18 uvas
- Cereal = 1 barra de cereal
- Cereal + azúcar = rebanada de pan con mermelada
- Azúcar = 30 gr de chocolate oscuro
- Grasa y proteína / frutos secos = 1 puño de almendras, maní, nueces
- Azúcar = 200 ml de bebida azucarada o bebida deportiva

○ Hidratación durante: 250-500ml (1-2 vasos de agua) **libre demanda**

(Adaptación Burke 2010)

Recomendaciones torneo de larga duración



○ Después Hidratos de carbono + proteína →

- Cereal + carne = emparedado/bocadillo de jamón y queso
- Verduras + carne = ensalada de lechugas con atún/queso/huevo

Durante los primeros 30 minutos

○ Hidratación después: 500ml (2 vasos de agua) **libre demanda**

(Adaptación Burke 2010)

EL DÍA A DÍA CON ENTRENAMIENTO DE RUGBY

COMIDAS OBLIGATORIAS



Desayuno Almuerzo Cena

¿QUÉ COMER?

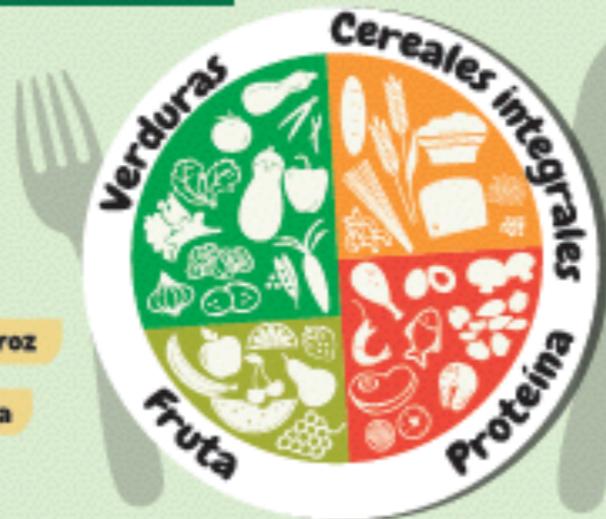
Ensalada completa + Hamburguesa ternera + Arroz

Col y patata hervida y salteada + Salmón plancha

Ensalada de legumbres + Longaniza brasa

Puré de verduras + Trozo de pescado + Patatas al horno

Macarrones con tomate + Ensalada completa + Muslo de pollo a la brasa



LOS POSTRES...

* Nunca serán imprescindibles.

* Servirán para complementar lo que no hemos comido o cenado.

* No deben servir para repetir.

!!SOBRE TODO, SOBRE TODO!!

* ¡Evitar entrenar con el estómago lleno!

* ¡Merienda 1h30' antes del entrenamiento!

* ¡Evitar el hambre y la fatiga!

SNACKS

(Media mañana y merienda)

Frutos secos, yogur, chocolate negro (con poco azúcar), fruta, dátiles, ...

¿QUE EVITAR?

Barritas, "lácteos" envasados, golosinas, bollería industrial, bolsas fritos, alimentos fritos, rebozados, bebidas azucaradas...

EL DÍA DEL PARTIDO DE RUGBY

Si el partido lo jugamos en casa



- * Partido a primera hora de la mañana (10:00h)
 - 7h30': Desayuno ligero.
 - Evitar ingerir sólidos 2h antes del calentamiento.
 - Snack al finalizar la competición.
- * Partido al final de la mañana (12:00h)
 - 8h: Desayuno copioso unas 2h30' - 3h antes del calentamiento.
 - Almuerzo al finalizar la competición.
- * Partido por la tarde (sobre las 17:00h)
 - 9h: Desayuno habitual por la mañana.
 - 12h30': Almuerzo (acabar 3h antes del inicio del calentamiento).
 - Snack al finalizar la competición.

Si el partido lo jugamos fuera



- * Si nos levantamos temprano y no se tiene hambre, no es necesario desayunar inmediatamente.
- * A medio viaje tomar un snack.
- * Desayuno según la hora de inicio del primer partido.
- * Post-Esfuerzo / Recuperación según el tiempo que falte para la comida.
- * Durante la jornada, entre partidos:
 - Fruta
 - Frutos secos
 - Dátiles
 - Chocolate negro (con poco azúcar).



DESAYUNO COPIOSO

LECHE O LECHE VEGETAL + CACAO 100% PAN, CEREALES SIN AZÚCAR, TORTILLA DE PATATA Ó EMBUTIDOS Ó ATÚN, FRUTA

DESAYUNO LIGERO

LECHE O LECHE VEGETAL + CACAO 100% FRUTOS SECOS, FRUTA

¿¿QUÉ COMER DESPUÉS DE LOS PARTIDOS ??

Si falta menos de 1 hora para una comida principal:

Agua
o
Bebidas isotónicas

Si faltan entre 1 y 2 horas para una comida principal:

DESAYUNO LIGERO

Agua + 1-2 Snacks (Fruta/Frutos secos/Yogurt)

Si faltan más de 2 horas para una comida principal:

DESAYUNO COPIOSO

Agua + 2-3 Snacks (Fruta/Frutos secos/Yogurt)

Agua + Bocado + Fruta

TERCER TIEMPO (¿Y después del partido?)

Pasta + Carne a la brasa + Fruta

	Sub 8-10 SUB 12	SUB 14	SUB 16	SUB 18	> 18 Academia	Elite
OBJETIVOS	Diversión	Aprender a jugar	Aprender a entrenar	Aprender a competir	Competir	Ganar
Técnico Táctica						
Preparación Física						
Mental Actitudinal						
Nutricional						
Formación Entrenadores	L1	L2			N I – N II	N III



	Sub 8-10 SUB 12	SUB 14	SUB 16	SUB 18	> 18 Academia	Elite
OBJETIVOS	Diversión	Aprender a jugar	Aprender a entrenar	Aprender a competir	Competir	Ganar
Técnico Táctica	★	★	★	★	★	★
Preparación Física	★	★	★	★	★	★
Mental Actitudinal	★	★	★	★	★	★
Nutricional	★	★	★	★	★	★
Formación Entrenadores	L1	L2		N I – N II		N III

