



FEDERACIÓN GALEGA DE RUGBY

Avda. de Glasgow 11 – 15008 A CORUÑA

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA JUGADORES JUVENILES

INTRODUCCION

Este es un programa de entrenamiento para una temporada que pretende ser una guía de la manera en que se debe entrenar un jugador en formación, teniendo en cuenta las exigencias actuales en los equipos senior de elite.

He utilizado una periodización clásica dividiendo la temporada en tres periodos o mesociclos de una duración de 12 semanas cada uno, lo que corresponde a un total de 9 meses. Sería necesario añadir entre 6 y 8 semanas más de trabajo, bien, prolongando los tres ciclos o uno cualquiera de ellos en función de los objetivos o del nivel de los jugadores:

- Mesociclo 1 o de pretemporada con el objetivo de hacer una preparación de base y búsqueda del aumento de volumen de trabajo.
- Mesociclo 2 o de preparación general, con el objetivo de seguir mejorando las cualidades físicas básicas del jugador, incrementar volumen y también intensidad y seguir poniendo los cimientos para una preparación integral
- Mesociclo 3 o de preparación específica, con el objetivo de trabajar las cualidades específicas y de producir un incremento en la intensidad del trabajo y en la calidad del mismo

A medida que vaya avanzando la vida deportiva del jugador deberá ir cobrando importancia el trabajo similar al propuesto en el mesociclo 3 y cediendo en tiempo e importancia las tareas propuestas en los mesociclos 1 y 2. También y de esta manera deberá evolucionar la duración de los ciclos.



FEDERACIÓN GALEGA DE RUGBY

Avda. de Glasgow 11 – 15008 A CORUÑA

PERIODIZACION

PRETEMPORADA (MESOCICLO 1)

SEMANA	1ª SESION	2ª SESION	3ª SESION	4º SESION	5º SESION
1	C2-35' F	M1	C1-45' F	M1	C2-40' F
2	C2-40' F	M1	C1-50' F	M1	C2-45' F
3	C2-45' F	M1	C2-35' F	M2	C1-10' C3-10' C1-5' C3-10' C1-10' F
4	C2-50' F	M1	C2-40' F	M1	= F
5	C3-10' C2-10' C3-15' F	M2	C2-45' F	M2	C4-I F
6	C3-12' C2-10' C3-12' F	M2	C2-45' F	M2	C4-I F
7	C3-15' C2-10' C3-15' F	M2	C2-45' F	M2	C4-I F
8	C4-II F	M2	C3-20' F	M2	C5-I F
9	C4-II F	M3	C3-25' F	M3	C5-I F
10	C4-III F	M3	V F	M3	C5-II F
11	C3-30' F	M3	V F	M3	C5-II F
12	C4-III F	M3	V F	M3	C5-III F



FEDERACIÓN GALEGA DE RUGBY

Avda. de Glasgow 11 – 15008 A CORUÑA

PREPARACION GENERAL (MESOCICLO 2)

SEMANA	1ª SESION	2ª SESION	3ª SESION	4º SESION	5º SESION
1	C2-30' F	M4	C4-III F	M5	V 1 F
2	C3-25' F	M4	C4-IV F	M5	C5-II F
3	C2-30' F	M4	C4-III F	M5	V 1 F
4	C3-25' F	M4	C4-IV F	M5	C5-II F
5	C4-II F	M4	C4-IV F	M5	V 1 F
6	C3-30' F	M4	C4-V F	M5	C5-III F
7	C4-III F	M4	C2-40' F	M5	C5-IV F
8	C4-II F	M4	C4-IV F	M5	V 1 F
9	C3-30' F	M4	C4-V F	M5	C5-III F
10	C4-III F	M4	C3-30' F	M5	C5-IV F
11	C3-30' F	M4	C4-V F	M5	V 1 F
12	C4-III F	M4	C4-IV F	M5	C5-IV F



FEDERACIÓN GALEGA DE RUGBY

Avda. de Glasgow 11 – 15008 A CORUÑA

PREPARACION ESPECIFICA (MESOCICLO 3)

SEMANA	1ª SESION	2ª SESION	3ª SESION	4º SESION	5º SESION
1	C3-25' F	M6	C5-V F	M7	V 2 F
2	C4-IV F	M6	C5-IV F	M7	V 2 F
3	C3-30' F	M7	C5-V F	M7	V 1 F
4	C4-V F	M7	C5-VI F	M7	V 3 F
5	C4-IV F	M6	C5-IV F	M7	V 2 F
6	C3-30' F	M7	C5-VI F	M7	V 3 F
7	C4-IV F	M6	C5-V F	M7	V 3 F
8	C3-30' F	M7	C5-IV F	M7	V 2 F
9	C4-VI F	M6	C5-VI F	M7	V 2 F
10	C3-30' F	M7	C5-V F	M7	V 3 F



FEDERACIÓN GALEGA DE RUGBY

Avda. de Glasgow 11 – 15008 A CORUÑA

11	C4-V F	M6	C5-IV F	M7	V 3 F
12	C3-30' F	M7	C5-VI F	M7	V 3 F

DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES

ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

Un partido de rugby de alto nivel, tiene una duración aproximada de tiempo real de juego de 40 minutos en los que se alternan secuencias de juego de alta intensidad que duran desde unos pocos segundos hasta 2 minutos, si bien la mayoría de ellas tiene una duración media entre 30 y 40 segundos.

El jugador tiene que estar preparado para soportar esas secuencias de esfuerzo y para, lo que es más importante, recuperarse entre ellas para poder rendir en la siguiente.

Para desarrollar esta capacidad de recuperación entre secuencias es necesario un buen nivel de capacidad aeróbica, y también para poder asimilar el trabajo de resistencia específica que, una vez desarrollado el trabajo de base, le vamos a proponer.

Si queremos conseguir que el jugador desarrolle un buen nivel de potencia aeróbica y de capacidad anaeróbica, hemos de trabajar progresivamente y poner los cimientos para que el desarrollo de estas cualidades nos lleve al punto óptimo a lo largo de la vida del deportista.

De esta manera y progresivamente comenzaremos utilizando sistemas de carrera continua incrementando en principio el volumen y posteriormente la intensidad de éstas, introduciendo mas tarde, tareas tipo Fartlek, para terminar con entrenamientos fraccionados. En este último caso las distancias y los ritmos vendrán condicionados por la posición del jugador.

CLAVES

C1: Carrera continua lenta, aproximadamente a unas 130-140 p.p.m.

C2: Carrera continua media, a unas 140-160 p.p.m.

C3: Carrera continua rápida, a más de 160 p.p.m.



FEDERACIÓN GALEGA DE RUGBY

Avda. de Glasgow 11 – 15008 A CORUÑA

C4: Fartlek:

C4-I	C4-II	C4-III
10' de carrera suave 6 x 3' a ritmo fuerte Rec.: 2' carrera suave 10' carrera suave	10' carrera suave 3 x 3' a ritmo fuerte 3 x 4' a ritmo fuerte Rec.: 2' 10' carrera suave	10' carrera suave 4 x 1' ritmo fuerte 3 x 2' ritmo fuerte 2 x 3' ritmo fuerte Rec.: 0.5 tiempo corrido 10' carrera suave
C4-III	C4-IV	C4-V
10' carrera suave 4 x 1' ritmo fuerte 3 x 2' ritmo fuerte 2 x 3' ritmo fuerte Rec.: 0.5 tiempo corrido 10' carrera suave	10' carrera suave 2 x 3' ritmo fuerte 3 x 2' ritmo fuerte Rec.: 0.5 tiempo corrido 6 x 1' a ritmo fuerte <u>cuesta</u> Rec.: bajar trotando 10' carrera suave	10' carrera suave 3 x 2' ritmo fuerte Rec.: 0.5 tiempo corrido 4 x 1' a ritmo fuerte <u>cuesta</u> 8 x 30" muy fuerte <u>cuesta</u> Rec.: bajar trotando 10' carrera suave

C5: Entrenamiento fraccionado.

Antes de empezar este tipo de entrenamiento se debe hacer un calentamiento consistente en rodar suave al menos 10' y hacer ejercicios de estiramiento.

Las series hay que hacerlas a un ritmo que será el 85-90% del ritmo máximo en cada distancia.

Es importante respetar las recuperaciones tanto entre repeticiones como entre series. En estos tiempos de recuperación se puede, trotar, caminar o estirar, pero nunca quedar inactivo.

C5-I	C5-II
6 x (5 x 100/1')/5'	4 x (4 x 200/2')/6'



FEDERACIÓN GALEGA DE RUGBY

Avda. de Glasgow 11 – 15008 A CORUÑA

C5-III	C5-IV
4 x (3 x 300/3')/8'	4 x/8' 300/2' 200/1' 100/45" 50
C5-V	C5-VI
2 x (4 x 300/45'')/4' 2 x (5 x 200/30'')/4'	4 x (200/30'' + 100/15'' + 50/7'' + 100/15'' + 200)/4'

ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD

Igual que en el entrenamiento fraccionado es necesario hacer un buen calentamiento, que consistirá en rodar y en estiramientos antes de comenzar la parte principal del entrenamiento.

En estas sesiones es importante realizar ejercicios tipo skipping, etc. procurando hacerlo de manera correcta para mejorar la técnica de carrera.

También entre las series de trabajo el descanso ha de ser suficiente siendo conveniente hacer en estas pausas ejercicios de estiramiento.

CLAVES:

V 1		V 2	
Skipping	4 x 15 m	Skipping	4 x 15 m
Skipping por detrás	4 x 15 m	Skipping por detrás	4 x 15 m
Skipping + sprint	4 x (10 + 15)	Skipping largo	4 x 40 m
Progresivos	4 x 60 m	Skipping + sprint	4 x (10 + 15)
Salidas	10 x 10 m	Arrastres con compañero	4 x 10 m
Sprints	4 x 30 m	Progresivos	4 x 60 m
	3 x 50 m	Salidas	10 x 10 m
	2 x 60 m	Sprints	4 x 30 m



FEDERACIÓN GALEGA DE RUGBY

Avda. de Glasgow 11 – 15008 A CORUÑA

		3 x 50 m 2 x 60 m 1 x 80 m
V 3		
PRIMERAS Y SEGUNDAS LINEAS	TERCERAS LINEAS	TRES CUARTOS
Arrastres con compañero: 5 x 10m Arrastres + sprint: 5 x (10 m + 10 m) Saltos rodillas al pecho + sprint: 4 x (5 x 10m) Salidas desde distintas posiciones: 10 x 10 m	Salidas desde distintas posiciones: 10 x 15 m Sprints en zigzag: 6 x 30 m Ida en sprint y vuelta a trote: 5 x (5 + 10 + 15 + 20)	Sprint en zigzag: 6 x 20 m Ida a sprint y vuelta de espaldas: 6 x (5 + 5) Rombos: 6 x 20 m

ENTRENAMIENTO DE LA MOVILIDAD ARTICULAR

A pesar de hacer estiramientos tanto en los entrenamientos de carrera como en los de fuerza, es necesario que hacer sesiones específicas de flexibilidad. Tenemos que recordar que los estiramientos realizados durante un calentamiento o una vuelta a la calma no constituyen una sesión de mejora de la movilidad articular. Para esto tenemos que hacer entrenamientos específicos.

En estas sesiones hay que hacer un calentamiento como en cualquier otra y luego estirar progresivamente comenzando por ejercicios estáticos sin mucha intensidad y recurriendo luego a ejercicios forzados o asistidos buscando mayor intensidad y amplitud.

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

No podemos olvidar que el rugby es un deporte de lucha y como tal requiere del desarrollo de la fuerza para mejorar el rendimiento en el juego.

El entrenamiento de fuerza tiene dos finalidades. En cuanto al tren inferior, buscamos la mejora de la potencia, con el fin de optimizar acciones tales como la puesta en acción, la aceleración, la velocidad, el salto, los cambios de ritmo y de dirección y la fuerza de empuje. En cuanto al tren inferior tenemos que desarrollarlo por dos motivos, uno para mejorar la capacidad de lucha por el balón y el otro para evitar lesiones en las caídas, choques, etc.



FEDERACIÓN GALEGA DE RUGBY

Avda. de Glasgow 11 – 15008 A CORUÑA

Al igual que el resto de las cualidades, la fuerza se desarrolla en un principio a nivel general, buscando la hipertrofia y poco a poco se buscará un desarrollo de la fuerza de una manera mucho más específica y aplicada al puesto de juego y a las exigencias del mismo, pero al igual que en el caso de la resistencia, no se puede abordar un trabajo de desarrollo de la fuerza específica sin tener una base sólida de fuerza general.

Así a lo largo de la vida del deportista los primeros años deben tener un gran porcentaje de trabajo de fuerza general con cargas medias y submáximas, para y a medida que progresa ir cediendo en importancia e incrementando los porcentajes de trabajo de tareas específicas y con cargas máximas y submáximas.

Los primeros entrenamientos de musculación son muy básicos y se debe ajustar las cargas al número de repeticiones de manera que esta sea la máxima que se pueda mover tantas veces como indica el programa. La recuperación, en el programa de circuito (M1) será mínima entre ejercicios y de 4' entre circuito, y en los otros programas (M2 a M6) nunca será superior a 2'.

CLAVES

M 1(circuito x 3 veces)	M 2
Aperturas mancuernas: 15 Abdominal: 25 Remo mancuerna: 15 Lumbar: 20 Elevación lateral 15 ½ Sentadilla(sin peso) 20 Curl bíceps barra 15 Abdominal 25 Fondos suelo 20 Curl bíceps femoral 15	Extensiones cuádriceps: 3 x 12 Prensa: 3 x 15 Curl bíceps femoral: 3 x 12 Press banca: 3 x 12 Jalón en polea: 3 x 12 Press hombros mancuerna: 3 x 12 Curl bíceps mancuernas: 3 x 10 Jalón tríceps polea: 3 x 10 Abdominal 200 Lumbar 50
M 3	M 4
Extensiones cuádriceps: 4 x 10 ½ sentadilla: 4 x 12 Curl bíceps femoral: 4 x 8	Extensiones cuádriceps: 12/10/8/6 ½ sentadilla: 4 x 10 Prensa: 12/10/8/10



FEDERACIÓN GALEGA DE RUGBY

Avda. de Glasgow 11 – 15008 A CORUÑA

Press banca inclinado: 4 x 10 Remo con barra: 4 x 10 Press militar: 4 x 10 Curl bíceps barra: 4 x 8 Press francés: 4 x 8 Abdominal 250 Lumbar 70	Curl bíceps femoral: 4 x 8 Press banca: 12/10/8/10 Aperturas mancuernas: 4 x 10 Press banca inclinado: 10/8/6/8 Dominadas: 4 x RM Jalón en polea: 12/10/8/10 Remo barra: 4 x 10 Curl invertido: 4 x 12 Abdominal 200 Lumbar 50
M 5	M 6
Extensiones cuádriceps: 12/10/8/6 ½ sentadilla: 4 x 12 Zancada: 4 x 20 Curl bíceps femoral: 4 x 8 Press tras nuca: 12/10/8/10 Elevación posterior mancuernas: 4 x 10 Press hombros mancuerna: 10/8/6/8 Curl bíceps barra: 10/8/8/10 Curl bíceps mancuernas: 10/8/6/8 Jalón tríceps polea: 10/8/6/8 Press francés: 12/10/8/108 Abdominal 250 Lumbar 70	Extensiones cuádriceps: 3 x 12 ½ Sentadilla: 10/8/6/8 Prensa inclinada: 15/12/10/8 Curl bíceps femoral: 4 x 8 Remo barra: 3 x 10 Press banca: 3 x 8 Press militar: 3 x 8 Curl bíceps: 3 x 10 Press tríceps: 3 x 10 Abdominal 150 Lumbar 50

M 7 (ESPECIFICO)	
PRIMERAS LINEAS Y SEGUNDAS LINEAS NO SALTADORES	SEGUNDAS Y TERCERAS LINEAS SALTADORES
Extensiones cuádriceps: 3 x 12 ½ Sentadilla pesada: 4 x 6 Cargadas: 4 x 5 x 20 k Curl bíceps femoral: 4 x 8 Remo con barra: 4 x 8 Press banca: 4 x 8 Enviñ: 4 x 6	Extensiones cuádriceps: 3 x 12 ½ Sentadilla con salto: 4 x 6 x 30% P.C. ½ Sentadilla manteniendo 5" de isometría + salto: 4 x 4 x 20% P.C. Curl bíceps femoral: 4 x 8 Remo barra: 4 x 8 Enviñ: 4 x 6
TERCERAS LINEAS NO SALTADORES	TRES CUARTOS
Extensiones cuádriceps: 3 x 12 ½ Sentadilla: 4 x 8 Skipping en el sitio: 4 x 12" x 20k Curl bíceps femoral: 4 x 8	Extensiones cuádriceps: 3 x 12 ½ Sentadilla con salto: 4 x 6 x 20% P.C. Zancada: 4 x 12 x 20 k Curl bíceps femoral: 4 x 8



FEDERACIÓN GALEGA DE RUGBY

Avda. de Glasgow 11 – 15008 A CORUÑA

Remo barra: 4 x 8 Press banca inclinado: 4 x 8 Envi3n: 4 x 6	Press militar: 4 x 8 Press banca inclinado: 4 x 8 Jal3n polea posterior: 4 x 8
--	--