



CIRCULAR NÚMERO 15 PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN

El objetivo de la circular es ofrecer a los jóvenes jugadores/as de rugby de entre 17 y 22 años de edad, la oportunidad de mejorar sus cualidades físicas y progresar como personas y deportistas de elite, con un trabajo programado de la mano de profesionales de la Actividad Física y el Deporte, profesionales del Rendimiento, así como Especialistas en Nutrición, que tendrán unos resultados positivos futuros en las carreras deportivas de jugadores/as, evitando el abandono deportivo.

Contando en este proyecto, con el respaldo y apoyo de la Federación de Rugby de la Comunidad Valenciana

1. Criterios técnicos de selección de los deportistas aplicados por la federación.

Ser deportista de elite de rugby de tipo A o B, también para jugadores *muy destacados* de los diferentes clubes, y ser mayor de 17 años. Se puede incluir en el proyecto de forma excepcional a jugadores que destaquen y en un futuro puedan ser deportistas de élite y que todavía no lo son.

Compromiso para realizar el programa de tecnificación y asistencia a las concentraciones.

La Federación, se centra en estas edades ya que considera que es la edad de más abandono de jugadores de rugby con talento. El jugador de rugby joven necesita un mayor apoyo y dirección para conseguir dar el paso de la categoría juvenil a sénior.

El principal problema viene dado por el gran cambio físico que se da en estas edades. Este programa por lo tanto se centrará en cuidar y potenciar ese reajuste.

2. Objetivos del programa de tecnificación

Objetivo principal: La mejora del rendimiento deportivo y obtención de resultados cualitativos y cuantitativos.

Mejora física y psíquica: Mejora de las condiciones físicas y psíquicas, así como la reeducación de las habilidades y destrezas motrices básicas, que debido al cambio físico de estos jugadores son necesarias para ser un jugador de rugby de élite.

Inclusión en los primeros equipos de sus clubes y si pudiera ser, su inclusión en las selecciones, ya sea de la Comunidad Valenciana o de España.

Seguimiento de los talentos de la Comunidad Valenciana para la progresión física y, además, ayudarles a progresar como jugadores para dar el salto de la categoría juvenil a la categoría sénior de sus clubes. Llegar al máximo desarrollo físico del jugador.



Apoyo psicológico: Disponen de una persona de referencia, que ayude a canalizar sus emociones.

Programar las cargas y los volúmenes para evitar el sobre entrenamiento y de este modo conseguir los objetivos marcados.

Consejos técnico-tácticos mediante la observación de partidos y posterior **feedback informativo**.

3. Personal técnico responsable del programa.

Personal del programa de acondicionamiento físico:

1. Director del Comité de Entrenadores de la Federación de Rugby de la Comunidad Valenciana:
TOMAS PARDO

2. Coordinador del programa:
NICOLÁS BARZANO MARTÍ

3. Monitor preparación física:
PEDRO GONZALEZ TORRIJOS

4. Actividades del programa.

Se realizarán tres sesiones de acondicionamiento físico a la semana durante la temporada 2016, con una duración de 12h mensuales de Septiembre a Mayo.

Desarrollo de un programa de acondicionamiento físico durante los meses de Junio a Agosto, que constara de 5 sesiones semanales con una duración de 30h mensuales.

Se celebrarán 4 concentraciones anuales, estas tendrán lugar en los meses de Marzo, Junio, Septiembre y Diciembre de 2016.

Estas concentraciones se realizarán, un sábado al mes de los meses nombrados, en la instalación de Rugby del Antiguo Cauce del Rio Turia (Tramo V).

En estas concentraciones se realizan los **Test Físicos de Control** y charlas de información nutricional y del programa de acondicionamiento físico.

Para finalizar los encuentros se preparará un almuerzo de convivencia en la misma sede.

Partidos amistosos contra otros seleccionados (todavía por detallar fechas y equipos).



5. Periodización. Año 2016.

Durante la temporada de Septiembre a Mayo se realizarán tres sesiones de acondicionamiento físico a la semana durante la temporada 2016, con una duración de 12h mensuales.

El **objetivo** será la mejor preparación para el partido si hubiera o; mejora física si no hubiera partido.

Aprovechando los parones de la liga, para introducir micro-ciclos de carga, teniendo en cuenta todos los factores que influyen al deportista.

Realización de un programa de acondicionamiento físico durante los meses de Junio a Agosto que constara de 5 sesiones semanales con una duración de 30h mensuales.

El **objetivo** será establecer el máximo volumen y carga, es decir; un macro-ciclo de carga.

Asistencia a las 4 concentraciones anuales que se producen en los meses de marzo, junio, septiembre y diciembre de 2016. En las cuales, se realizan los **Test Físicos de Control** y las charlas de información nutricional, y del programa de acondicionamiento físico:

- Marzo: Evaluación y preparación para la recta final de competición, meso-ciclo de descarga.
- Junio: Evaluación de punto de partida para la temporada 2016/17. **Objetivos** para el macro-ciclo de carga y charla informativa del trabajo de verano, nutrición y objetivos de peso, tantos % de grasa y objetivos en los test físicos de Septiembre.
- Septiembre: Test Físicos, peso, altura y medida % de grasa. Evaluación del trabajo de carga de verano. A partir de los Test, Se inicia meso-ciclo de descarga coincidiendo con las pretemporadas de los clubes y la mayor carga física en estos. Se entrega el trabajo hasta diciembre consistente en un macro-ciclo de mantenimiento.
- Diciembre: Programa de meso-ciclo de carga coincidente con el parón invernal de la competición por las navidades.

Partidos amistosos contra otros seleccionados (todavía por de tallar fechas y equipos).



6. Instalaciones

El programa de Tecnificación se realizará en las instalaciones de Rugby del Antiguo Cauce del Río Turia (Tramo V).

El horario de Septiembre a Diciembre será: lunes, miércoles y viernes de **18.15 a 19.15**.
(LOS VIERNES SOLO EN FIN DE SEMANA QUE NO SE JUEGUE)

El Horario de Enero a Mayo será: lunes, miércoles y viernes de **18.15 a 19.15**.
(LOS VIERNES SOLO EN FIN DE SEMANA QUE NO SE JUEGUE).

El horario de verano en los meses de Junio, Julio y Agosto será: de lunes a viernes de **19.30 a 20.30**. (También se proporcionará un programa para los jugadores que no puedan asistir en verano por distintas causas).

En función de si hay suficiente demanda por parte de los clubes y de los jugadores, se creará un grupo de trabajo para los martes, jueves y viernes de 18:15 a 19:15.
(LOS VIERNES SOLO EN FIN DE SEMANA QUE NO SE JUEGUE).

Para la realización de los 4 Test físicos anuales, se reunirá a los deportistas, un sábado al mes de los meses citados, siempre que no coincida con ninguna fecha de competición. El lugar de encuentro será en la instalación de Rugby del Antiguo Cauce del Río Turia (Tramo V).

Dirigido a:
TODOS LOS CLUBES

Valencia, 24 de Febrero de 2016-02-24
Coordinación Deportiva F.R.C.V.