



Escuela de
Entrenadores



Academia
Nacional

PROTOCOLO DE EVALUACIÓN DE LOS PRIMERAS LÍNEAS SUB16 (MIXTO) Y SUB18 FEMENINO



**ESCUELA
NACIONAL
ENTRENADORES**

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE RUGBY

OBJETIVO



PROTOCOLO DE EVALUACIÓN DE PRIMERAS LÍNEAS

- El objetivo de las evaluaciones a los primeras líneas es la **formación de jugadores especialistas** que puedan jugar en la primera línea **reduciendo** al máximo el **riesgo de lesión**. Para ello se puede estudiar si un jugador determinado está capacitado para jugar como primera línea aplicando estos protocolos.
- Con estas guías tratamos de proporcionar a jugadores y entrenadores las pautas necesarias para mejorar y evaluar de forma objetiva la técnica de melé de los primeras líneas.

PRUEBAS A REALIZAR



PROTOCOLO
DE EVALUACIÓN
DE PRIMERAS LÍNEAS

□ **Pruebas antropométricas:**

- Altura
- Peso

- IMC

□ **Pruebas funcionales:**

- Sentadilla Completa
- Plancha

- Extensión Cervical

□ **Pruebas técnicas:**

- Tiempos de la melé
- Mantenimiento de la postura en melé
- Empuje individual

- Empuje con compañeros (1+2)
- Empuje avanzando/Empuje retrocediendo

Pruebas Antropométricas



PROTOCOLO
DE EVALUACIÓN
DE PRIMERAS LÍNEAS

- Material necesario:
 - ▣ 1 balanza
 - ▣ 1 cinta métrica en la pared
- Procedimiento:
 - ▣ El jugador se mide y se pesa descalzo y con un pantalón corto y una camiseta
 - ▣ Posteriormente se calcula el índice de masa corporal:

$$\text{Peso(Kg)} / \text{Altura}^2(\text{cm}^2)$$

Pruebas Funcionales



PROTOCOLO
DE EVALUACIÓN
DE PRIMERAS LÍNEAS

- Material necesario:
 - ▣ Tiza o cinta para delimitar línea
 - ▣ 1 cinta métrica (mínimo 3 metros)
 - ▣ Fitball

Test Sentadilla Completa



PROTOCOLO
DE EVALUACIÓN
DE PRIMERAS LÍNEAS

- Descripción del test:
 - ▣ El jugador (descalzo) se coloca recto, con los brazos estirados por encima de la cabeza y sosteniendo un palo con las manos, espalda recta, pies paralelos (ancho de pies = ancho de hombros) y talones en el suelo.
 - ▣ Hay dos posiciones básicas, posición inicial (cogiendo con las dos manos el palo, éste tiene que tocar la parte superior de la cabeza y los codos tienen que formar un ángulo de 90 grados) y la de comienzo del test (se estiran los brazos hasta bloquear los codos y se colocan los pies y la espalda como se indica anteriormente).
 - ▣ El jugador desciende mirando al frente y flexionando las rodillas. Hace 4 repeticiones lentas.

Test Sentadilla Completa



PROTOCOLO
DE EVALUACIÓN
DE PRIMERAS LÍNEAS

- Se valorará:
 - ▣ Mantenimiento de los brazos en el plano vertical y del tronco dentro de la base
 - ▣ La caldera pasa por debajo de la altura de las rodillas
 - ▣ No rota los pies ni las rodillas.
 - ▣ No despega los talones del suelo
- Se dará un punto por cada criterio de los anteriores que se efectúe correctamente. Los criterios que se efectúen incorrectamente no puntuarán.
- El resultado del test será: 0, 1, 2, 3 ó 4 puntos.

Test Sentadilla Completa



PROTOCOLO
DE EVALUACIÓN
DE PRIMERAS LÍNEAS

□ Puntuación:



4 puntos

- Talones en el suelo (1)
- Pies y rodillas no rotados (1)
- Tronco y brazos verticales (1)
- Cadera por debajo de las rodillas (1)

3 puntos

- Talones despegados del suelo (0)
- Pies y rodillas rotados (0)
- Tronco y brazos verticales (1)
- Cadera por debajo de las rodillas (1)

0 puntos

- Talones despegados del suelo (0)
- Pies y rodillas rotados (0)
- Tronco y brazos verticales (0)
- Cadera por debajo de las rodillas (0)

Test Plancha



PROTOCOLO
DE EVALUACIÓN
DE PRIMERAS LÍNEAS

- Descripción del test:
 - ▣ El jugador se coloca tumbado boca abajo con las manos puestas a la altura del mentón y anchura doble a la de los hombros. El pecho y el mentón están pegados al suelo, y el mentón alineado sobre la línea.
 - ▣ El jugador debe extender los brazos manteniendo el tronco recto y aguantar 5 segundos en esa posición.
 - ▣ El jugador tendrá 2 intentos utilizando los pies como apoyo para hacer una repetición. Si la hace correctamente, suma 2 puntos y tiene otros dos intentos para hacer otra repetición igual y sumar un punto extra (en total 3). Si es incapaz de hacer correctamente una repetición, no suma ningún punto y tiene otros dos intentos (esta vez usando las rodillas como apoyo) para hacer una repetición y obtener un punto.

Test Plancha



PROTOCOLO
DE EVALUACIÓN
DE PRIMERAS LÍNEAS

□ Puntuación:

Puntos	Criterio
3 ptos	El jugador hace correctamente dos repeticiones (al menos una de ellas correspondiente a los dos primeros intentos) utilizando como apoyo los pies
2 ptos	El jugador hace correctamente una repetición (correspondiente a los dos primeros intentos y falla en los dos siguientes)
1 ptos	El jugador falla al usar los pies como apoyo y hace correcta una repetición utilizando las rodillas)
0 ptos	El jugador no realiza ninguna repetición correctamente

Test Plancha

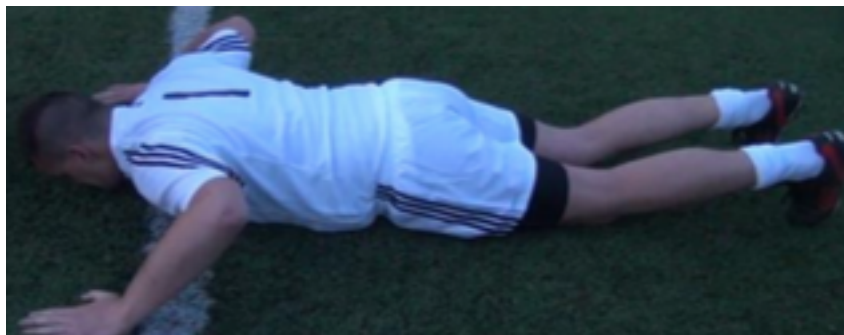


PROTOCOLO
DE EVALUACIÓN
DE PRIMERAS LÍNEAS

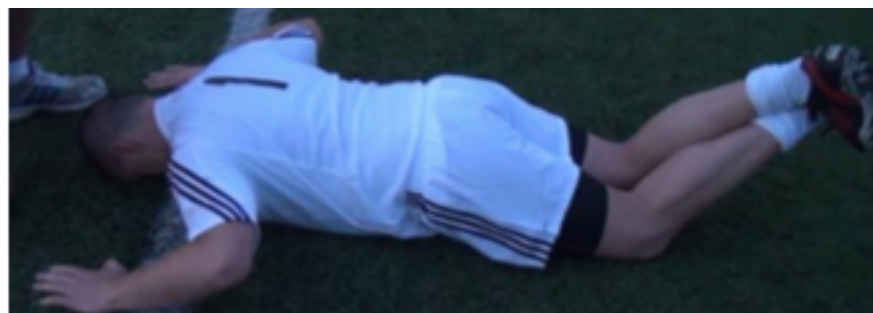
□ Imágenes:



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN PARA 2 Y 3 PUNTOS



POSICIÓN PARA 1 PUNTO

Test Extensión Cervical



PROTOCOLO
DE EVALUACIÓN
DE PRIMERAS LÍNEAS

- Descripción del test:
 - ▣ El jugador se coloca sentado de espaldas a la fitball con las piernas flexionadas, pies abiertos con el mismo ancho que los hombros.
 - ▣ POSTURA DE EVALUACIÓN:
 - Apoyos: pies (suelo) y cabeza (fitball). El cuello no puede estar en contacto.
 - Pies: planos en el suelo
 - Tibias: perpendiculares al suelo
 - Muslos, cadera, espalda y cuello: rectos
 - Rodillas: flexionadas a 90 grados
 - Manos: sobre el pecho, antebrazos cruzados
 - ▣ El jugador parte de la posición inicial y pasa a la posición de evaluación 10 veces aguantando 5 segundos cada vez en la posición de evaluación

Test Extensión Cervical



PROTOCOLO
DE EVALUACIÓN
DE PRIMERAS LÍNEAS

□ Puntuación:

Puntos	Criterio peso <62 Kg	Criterio peso ≥62 Kg
3 ptos	El jugador hace correctamente 10 repeticiones de forma estable	El jugador hace correctamente 8 repeticiones de forma estable
2 ptos	El jugador hace correctamente 5 repeticiones de forma estable	El jugador hace correctamente 4 repeticiones de forma estable
1 ptos	El jugador hace correctamente 1 repeticiones de forma estable	El jugador hace correctamente 1 repeticiones de forma estable
0 ptos	El jugador hace correctamente 0 repeticiones de forma estable	El jugador hace correctamente 0 repeticiones de forma estable



Posición
Inicial



Posición de
Evaluación

Pruebas Técnicas



PROTOCOLO
DE EVALUACIÓN
DE PRIMERAS LÍNEAS

- Material necesario:
 - ▣ Melier
 - ▣ 4 conos
 - ▣ 1 cinta métrica
- Máximo de puntos técnicos posibles: 22
- Mínimo de puntos técnicos para aprobar:
 - ▣ 15
 - ▣ 13 si se tiene como mínimo 11 puntos funcionales

Test Tiempos de Melé



PROTOCOLO
DE EVALUACIÓN
DE PRIMERAS LÍNEAS

□ Descripción del test:

- El jugador dice en voz alta los tiempos de la melé y simultáneamente ejecuta las acciones correspondientes con dos adversarios. Antes de pasar al siguiente tiempo, el jugador esperará a que el evaluador le haga una señal:

- CROUCH:

- Espalda recta
- Rodillas flexionadas
- Hombros por delante de los apoyos
- Cabeza “oreja con oreja”
- Equilibrado

- BIND:

- Misma postura que en “crouch” pero agarrado al adversario

- SET:

- Entrada sin golpear
- Posición con espalda recta, rodillas flexionadas a 90-110 grados, tibias paralelas al suelo...

Test Tiempos de Melé



PROTOCOLO
DE EVALUACIÓN
DE PRIMERAS LÍNEAS

□ Puntuación:

Criterios	Resultado
El jugador se sabe los tiempos de la melé Y El jugador sabe qué hacer en cada fase	Pasa este test
El jugador no se sabe los tiempos de la melé O El jugador no sabe qué hacer en cada fase	No pasa este test (DESCALIFICACIÓN INMEDIATA)

Test Mantenimiento de postura en melé



PROTOCOLO
DE EVALUACIÓN
DE PRIMERAS LÍNEAS

- Descripción del test:
 - ▣ El jugador se colocará en el melier en una posición correcta de melé y la mantendrá durante 5 segundos.
 - ▣ Se evaluará la capacidad del jugador para mantener la postura durante 5 segundos en estático.

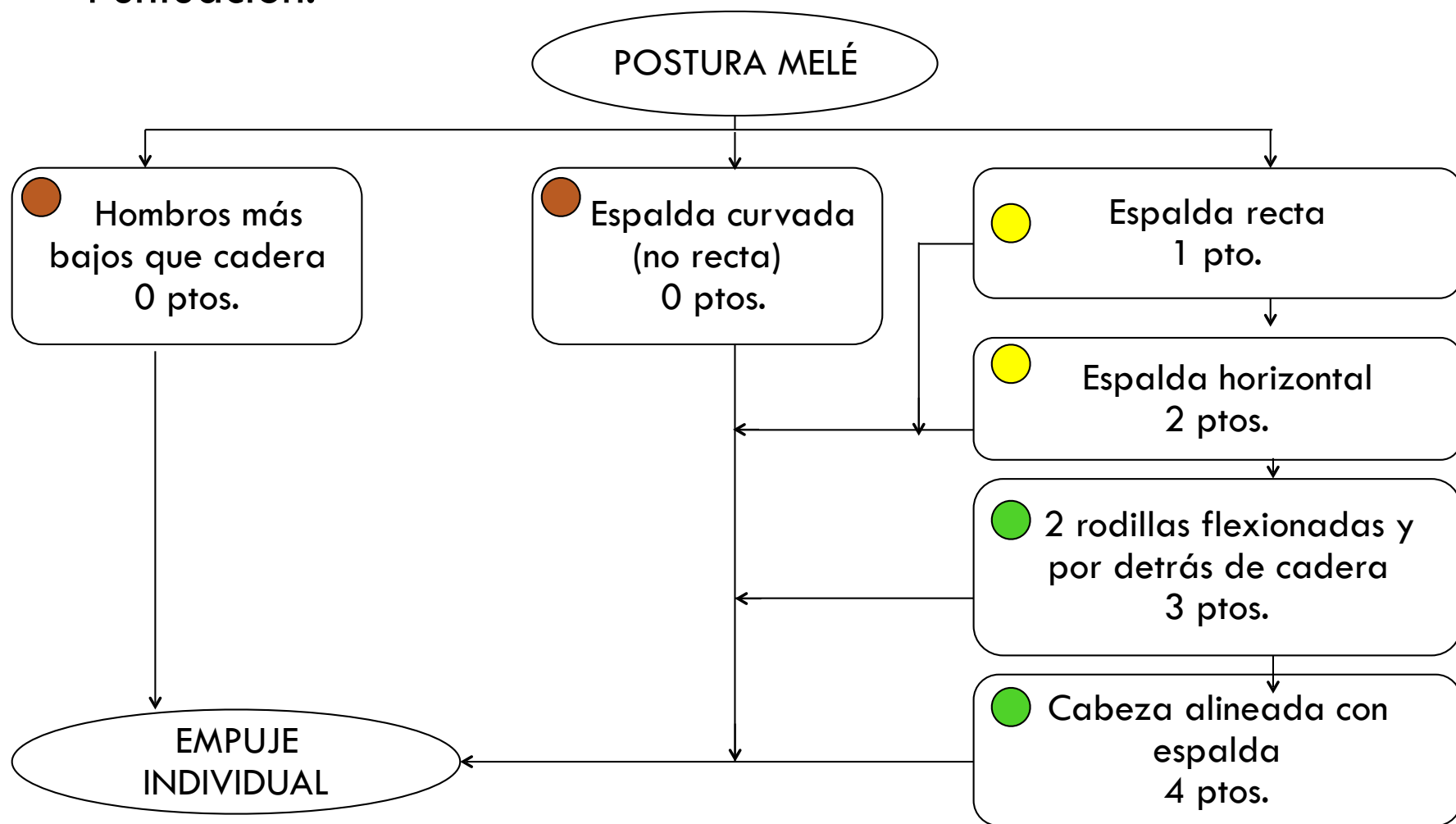


Test Mantenimiento de Postura en Melé



PROTOCOLO
DE EVALUACIÓN
DE PRIMERAS LÍNEAS

□ Puntuación:



Test Empuje Individual



PROTOCOLO
DE EVALUACIÓN
DE PRIMERAS LÍNEAS

- Descripción del test:
 - ▣ El jugador partirá de una postura correcta de melé y hace un empuje de 5 segundos a la señal del evaluador manteniendo la postura.
 - ▣ Se evaluará la capacidad del jugador para mantener la posición correcta durante el empuje.

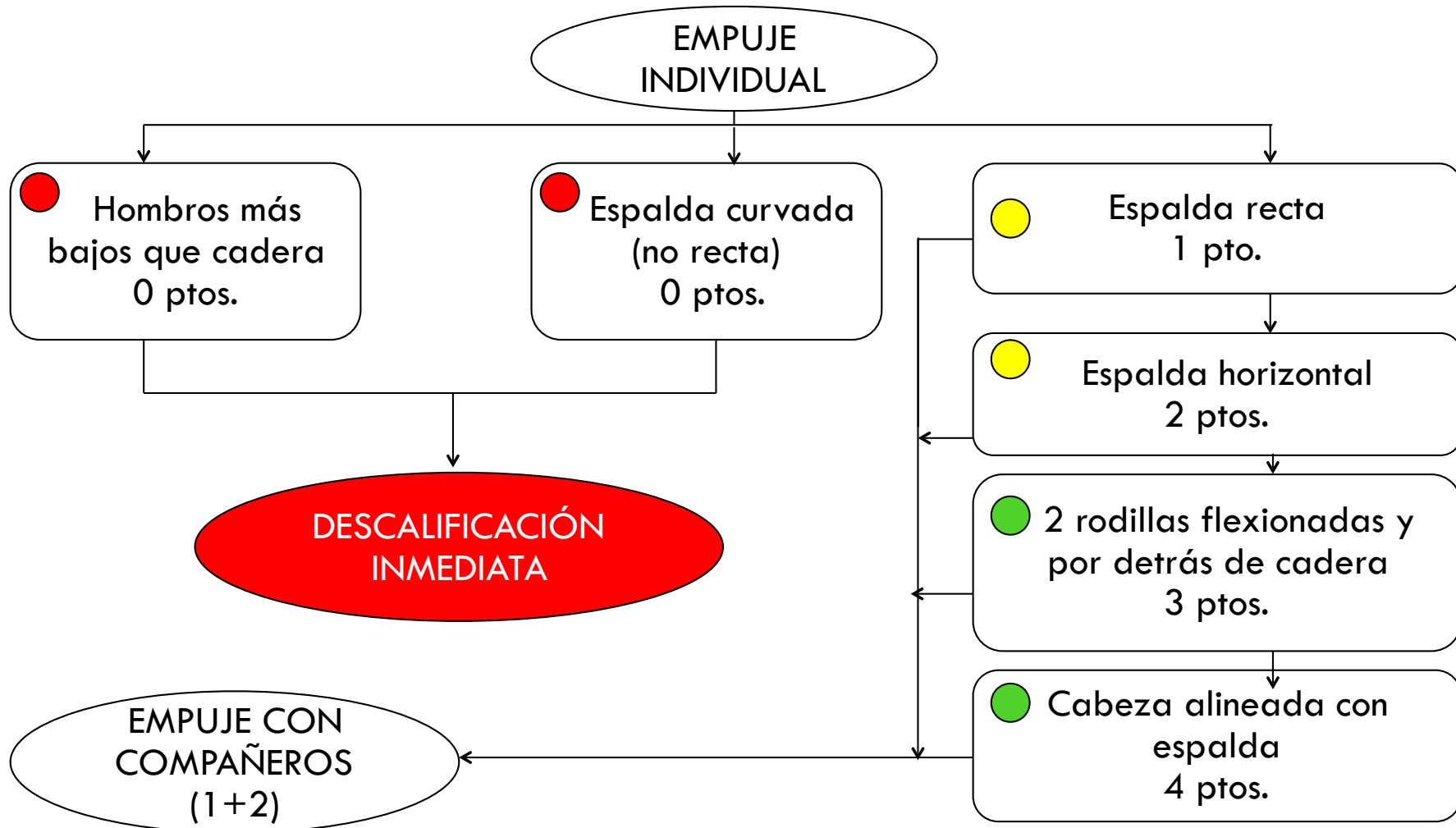


Test Empuje Individual



PROTOCOLO
DE EVALUACIÓN
DE PRIMERAS LÍNEAS

□ Puntuación:



Test Empuje con Compañeros (1+2)



PROTOCOLO
DE EVALUACIÓN
DE PRIMERAS LÍNEAS

- Descripción del test:
 - ▣ El jugador partirá de una postura correcta de melé en el melier y 2 compañeros se colocan como un flanker y un 2ª línea. A la señal del evaluador comienza el empuje de 5 segundos.
 - ▣ Se evaluará la capacidad del jugador (primera línea) para mantener la posición correcta durante el empuje.

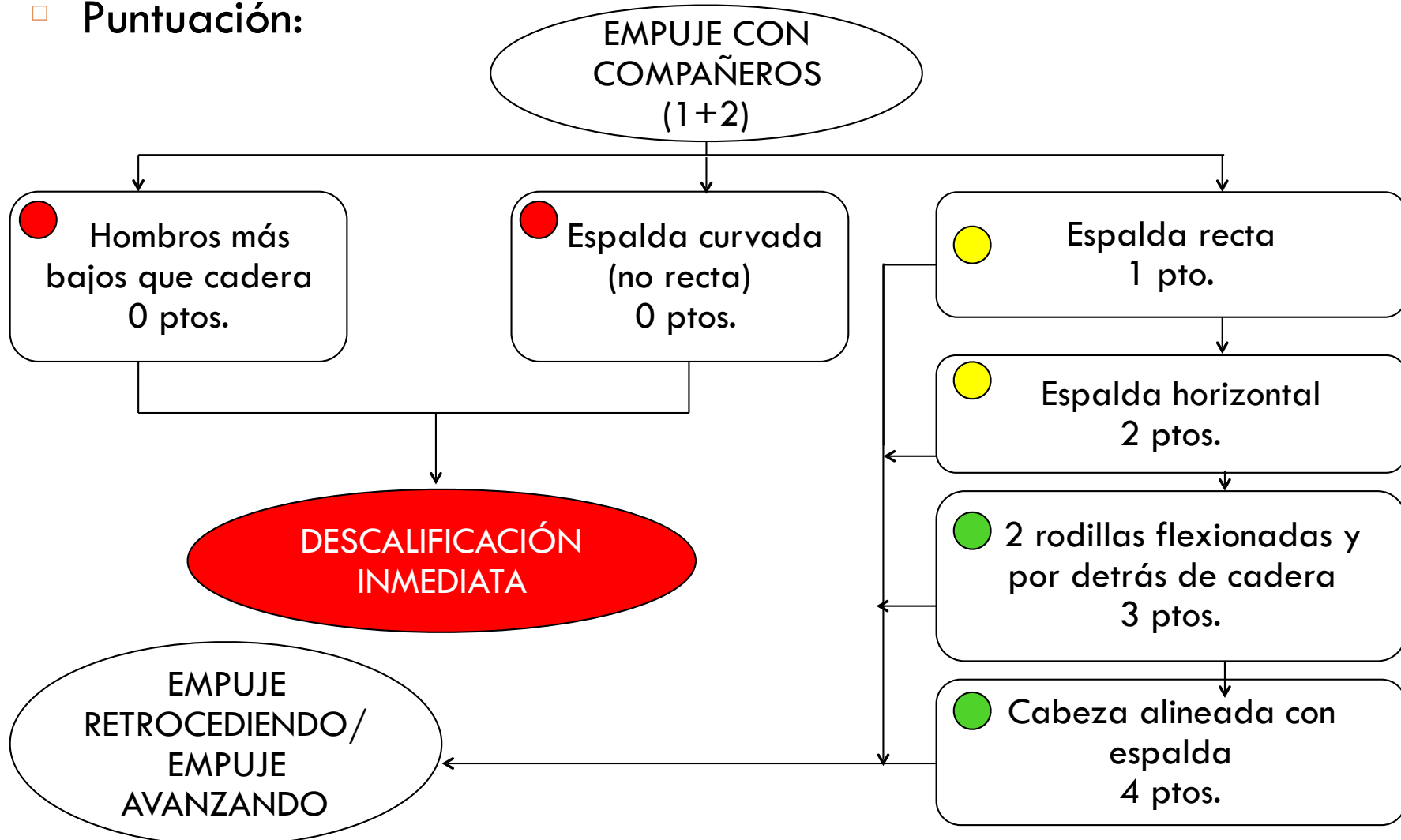


Test Empuje con Compañeros (1+2)



PROTOCOLO
DE EVALUACIÓN
DE PRIMERAS LÍNEAS

□ Puntuación:



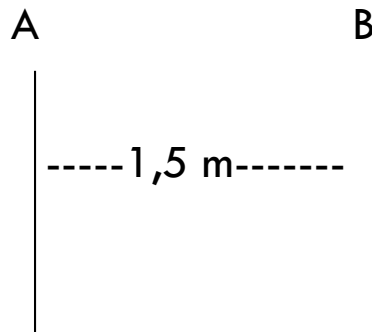
Test empuje avanzando/ empuje retrocediendo



PROTOCOLO
DE EVALUACIÓN
DE PRIMERAS LÍNEAS

□ Descripción del test:

- Se crean 2 líneas con conos separadas por una distancia de 1,50 metros.
- El jugador parte de la línea B y a la señal del evaluador los adversarios empujan y el jugador evaluado retrocede hasta la línea A.
- A la siguiente señal del evaluador, el jugador evaluado empuja avanzando hasta la línea B y los adversarios retroceden.

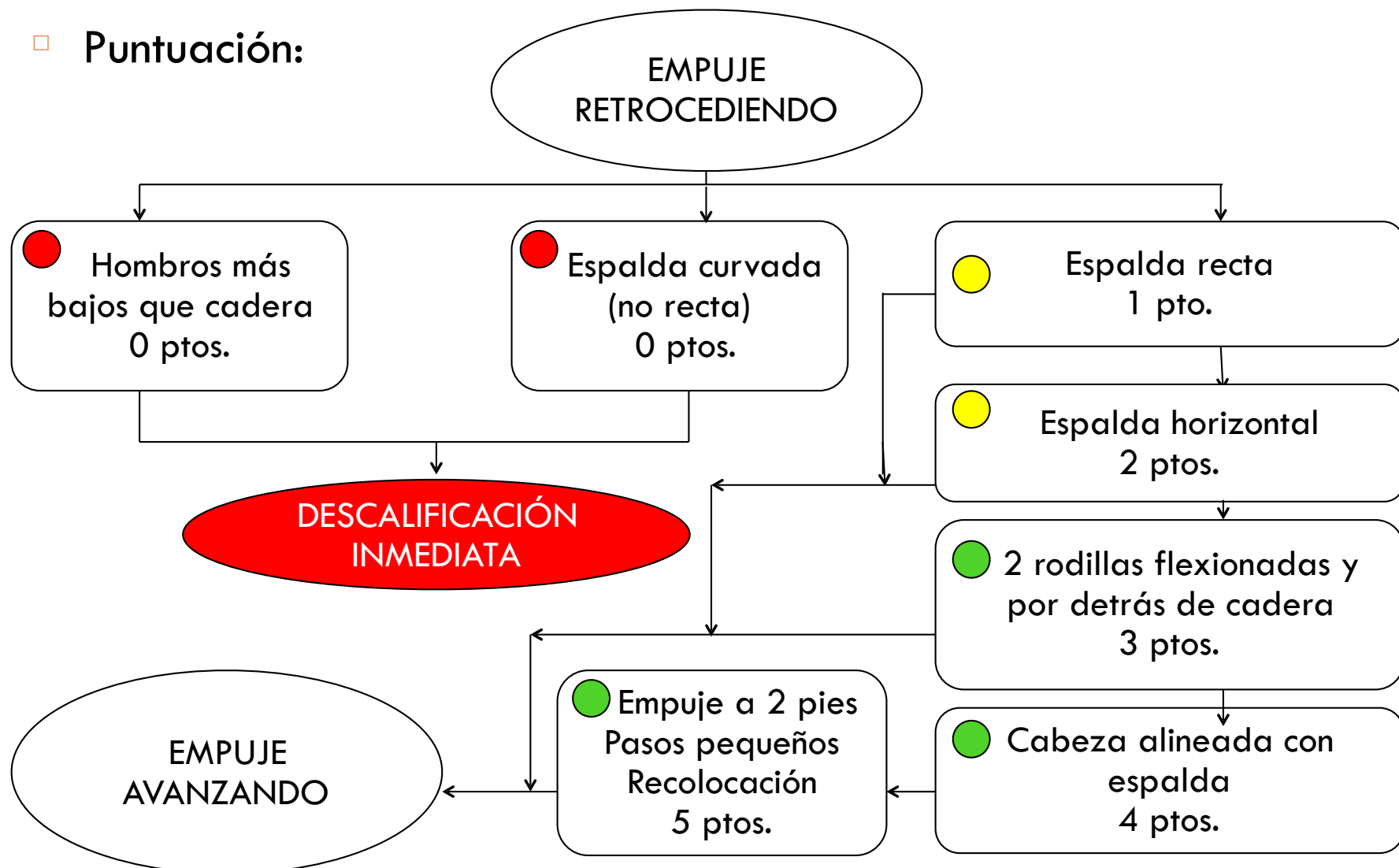


Test empuje avanzando/ empuje retrocediendo



PROTOCOLO
DE EVALUACIÓN
DE PRIMERAS LÍNEAS

□ Puntuación:

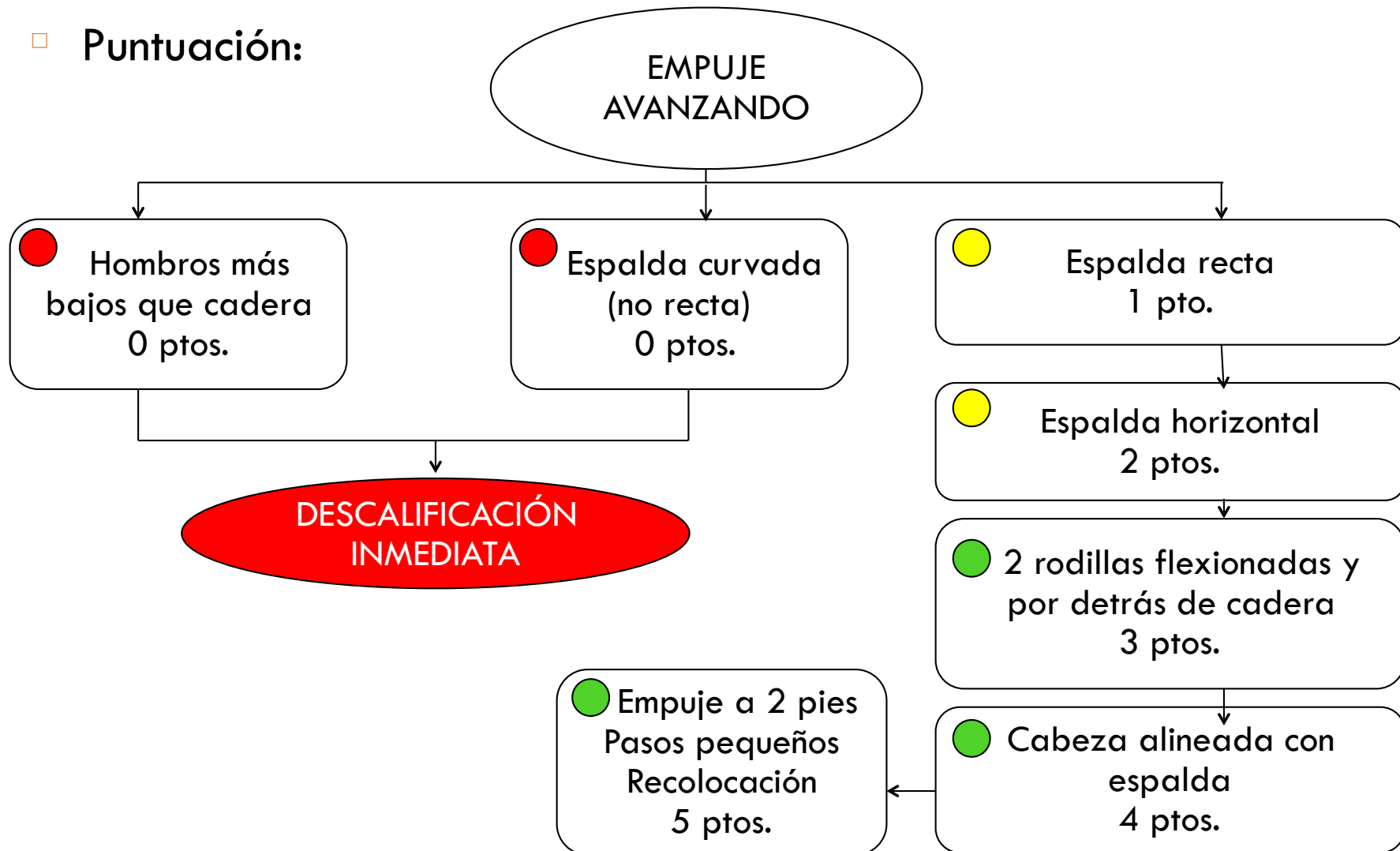


Test empuje avanzando/ empuje retrocediendo



PROTOCOLO
DE EVALUACIÓN
DE PRIMERAS LÍNEAS

□ Puntuación:



Resultado Final Evaluación



PROTOCOLO
DE EVALUACIÓN
DE PRIMERAS LÍNEAS

- Máximo posible de puntos en pruebas técnicas=22

JUGADOR APTO

- Puntuación técnica ≥ 15 puntos
- Puntuación técnica ≥ 13 puntos y puntuación funcional ≥ 11 pts.

JUGADOR NO APTO

- Puntuación técnica < 13 puntos
- Puntuación técnica $[13, 15)$ puntos y puntuación funcional < 11 pts.
- Casos de descalificación inmediata