



DIFERENCIAS EN HÁBITOS DE FUERZA ENTRE LA LIGA HEINEKEN Y LA LIGA IBERDROLA



mar alvarez portillo

 FERugby FEDERATION FRANÇAISE DE RUGBY	CRA	INE	08:24
	7	0	



PERFIL FÍSICO DEL JUGADOR ESPAÑOL

COMP CORP		FUERZA							VELOCIDAD				RESISTENCIA				
% grasa Faulkner		press de banca estimac rm		back squat		power clean		dominadas		5m		10m		20m		40m	Bronco Test
17,12	16-18	167	>155	210	>180	100 HgCl		132	>160	1,09		1.84		3.14			
19,16		145		155		115		146		1.15		1.95		3.42			5.27
20,65		157		170		-		130		1.24		1.90		3.34			5.48
21,8		125		175		-		130		1.11		1.89		3.38			5.20
22,52		122		lesion		-		140		-							
22,46		125		170		100		138,5		1.29		1.97		3.50			
10,99	14-17	135	>150	185	>155	110		144	>160	01.07		1.86		3.24			05.03
21,11		135		170		85 (fatiga)		133		1.14		2.2		3.86			5.51
17,2		155		leisón		125		162		1.16		1.81		3.27			
17,9		133		150		100		136		01.09		1.75		03.05			5.18
19,64		127		160		90		114		01.09		1.85		3.48			
19,83		140		180		105		133		01.06		1.89		3.33			5.37
16,43		150		185		-		134		01.02		1.88		3.25			05.06
19,19	14-16	152	>150	145	>160	100		lesion	>140	1,07		1.98					5.40
18,08	13-15	137	>140	lesion	>165	No		111	>130	-							
14,41		155		185	>	115		136		01.06		1.80		03.03			4.47
11,28		167		180		135		157		01.07		1.70		3.11			05.05
10,43	10—13	125	>120	150	>140	100		121	>120	01.01		1.73				5.25	
11,57		115		140		90		113		01.07		1.77					4.47
13,98		137	>125	lesion	>150	No		125		01.05		1.82					5.10
13,82		130		140		95		115		01.02		1.76				5.41	
16,57		115		155		95		129	>130	01.01		1.77				5.47	5.27
13,28		149		150		95		124		1,02		1.90					05.05
13,62		145		125		100 (fatiga)		133		01.02		1.84					
9,82	10—13	120		170		100		129		01.04		1.78				5.32	05.03
11,67		145		170		105		123		1.11		1.69				5.29	
11,05		150		190		110		132		01.02		1.68					
13,74		120		145		90 (HgCl)		122		01.03		1.81				5.51	05.03
10,66		110		160		105		117		01.02		1.84					4.57
14,99		lesión		lesión		No		110		0.98		1.69				5.27	5.15
12,91		165		160		105		163		01.04		1.79				5.26	4.45

PERFIL FÍSICO de LA JUGADORA ESPAÑOLA

Territorio:	TODOS	Coordinador:	TODOS	Fecha:	1/12/18							
JUGADORA / TEST	10m (seg)	40m (seg)	30m (40m-10m)	Bronco Test	1RM PRES BANCA	1RM BOX SQUAT	MAX PUSH UP	MAX CHIN UPS	SALTO HORIZ	ABALAKOV TEST	PESO (kg)	IMC (%)
			0	5,4				1	1,9			
			0	5,45			35	0	1,85			
	1,93	6,34	4,41	6,17	70	112	41	5	2,04	32,26		
	2,04	5,98	3,94		60	71			2,34	35,9		
	2,02	6,15	4,13	5,57	76	107			1,75	42,1		
	1,84		-1,84	5,19	69	98	46	6		31		
	2,11	6,27	4,16	5,2	60		63	14				
	1,92	5,88	3,96	5,08	60	107	29	4		40,5		
	2,12	6,32	4,2	5,38	64	73			1,98	35,6		
	2,02	6,35	4,33									
	2,05	6,3	4,25	6,11	48	69			2,05	29,6		
	1,87	5,71	3,84		58	95			2,19	38,4		
	1,98	6,04	4,06	6,11	56	82	37	6	1,72	30,6		
	1,91	5,91	4	5,2	68	103	54	13				
	1,8	6,02	4,22	5,23								
	1,9	5,72	3,82	5,11	75	85	45	8		38		
	1,95	5,76	3,81		50	73	32	4	1,72	29		
			0		80		52	5		32,1		
	2,06	6,99	4,93	7,09	53	70			1,62	24,4		
	2,04		-2,04	5,49	62	82	35	2		35,2		
	2,1	6,64	4,54	6,01						30		
	2	6,43	4,43	6,04	58	85			1,86	32,5		
	1,91	5,96	4,05	5,32	54	73			1,99	33,1		
	2,14	6,34	4,2	6,06								
	1,92	5,75	3,83	5,33	74	107	48	11		40		
	1,99	6,15	4,16	5,04	73	83	41	7		38		
	2,01	6,15	4,14	6,2	60	106	21	1	1,74	33,1		
		5,63	5,63		73	94			2,2	33,9		
			0		66					30		
			0		50	107						
			0		52							
			0		62	115						
	2,13	6,85	4,72	6,22	45	78,7	26	0	1,88	32,72		
	2,17	7,18	5,01	6,14	37	73	27	0	1,71	25,75	60,7	
	2,01	6,89	4,88	5,56	39	90	20	0	1,86	28,64		
			0,00		67,5	123,7	43	6				
	2,01	6,81	4,80	5,22	42,4		24	0	1,81	25,8	67	
	2,02	6,06	4,04	5,07	70,3		41	6	2,04	44,13	76,4	
	1,98	6,09	4,12	5,04	67,5		64	15	2,11	38,21	63,5	
	1,93	6,44	4,51	5,27	49		42	2	1,79	30,65	64,5	
			0									
	2,40	6,72	4,32		44	79	25	0	1,63	32,83		
			0									
	2,01	6,14	4,13	5,48	56	70	59	14	2,06	35,21		
	1,99	6,14	4,15	5,35	34	68	33	4	2	38,40		
			0									
	2,46	7,51	5,05	7,28	44	62	25	0	1,55	25,61		
			0	5,49	65,85	88,41	27	0		34	85,4	
			0		37,14	47,96	32	0		32	55	
			0		47,5	69,66	12	0		32,3	73,5	
			0	4,58				13				
			0									

DEMANDAS DE FUERZA EN RUGBY

DEPORTE DE ESFUERZOS
INTERMITENTES

DEPORTE DE
CONTACTO



DEMANDAS DE FUERZA EN RUGBY

DEPORTE DE ESFUERZOS
INTERMITENTES

- ACELERACIONES
- DECELERACIONES
- REPETICIONES DE ALTA INTENSIDAD
- DIFERENTES ALTURAS DEL CENTRO DE GRAVEDAD
- DIFERENTES POSICIONES
- IMPORTANCIA DEL PESO
- TIEMPO DEL B EN JUEGO



DEMANDAS DE FUERZA EN RUGBY

DEPORTE DE CONTACTO

- HABILIDADES DE LUCHA
- HABILIDADES DE EVASIÓN
-  TIEMPO DE RECUPERACIÓN
-  LESIONES
- NECESIDADES DE VOLUMEN



ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN RUGBY

FUERZA



BASE / PREV LESIONES

FUERZA MAX



BASE / MEDIDA

FUERZA EXPL-RFD



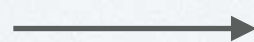
FUERZA ESPECIF RUGBY

HIPERTROFIA



VOLUMEN CONTACTO

PLIOMETRIA



VELOCIDAD Y POTENCIA

CONTROL MOT



TRANSMISIÓN DOSIS F

MET COMPLEJ



SEGUIR MEJORANDO

ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN RUGBY

CONTENIDOS DE ENTRENAMIENTO

Core
Lower Body
Medicine Ball
Olympic Derivatives
Plyometrics
Strongman
Upper Body
FUERZA ESPECIF RUGBY

TÉCNICA

EXPERIENCIA

DEMANDAS DE FUERZA EN RUGBY

AG
2018

NOV

FEB-MAR

JUN

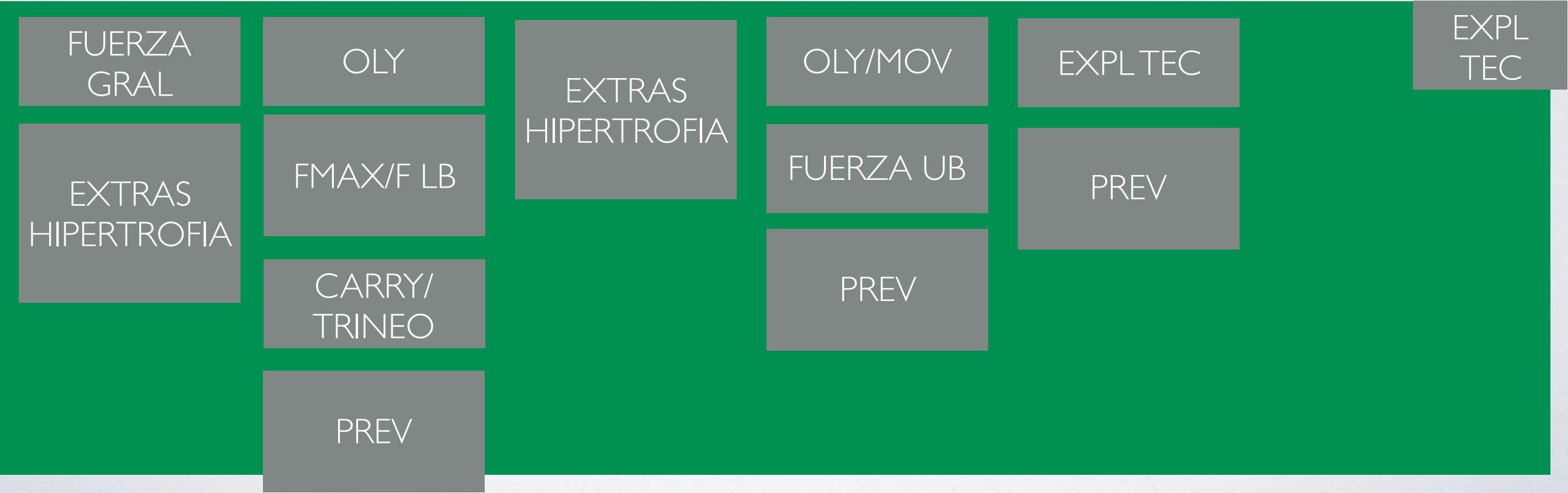
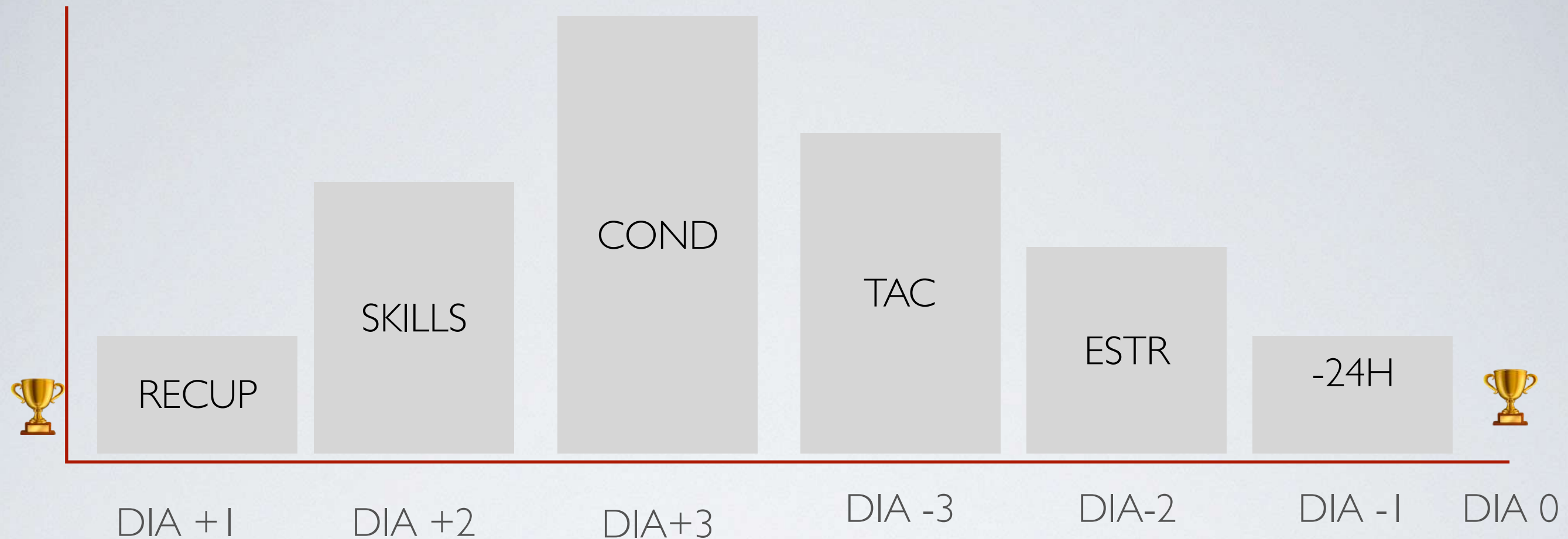
JUL
2019

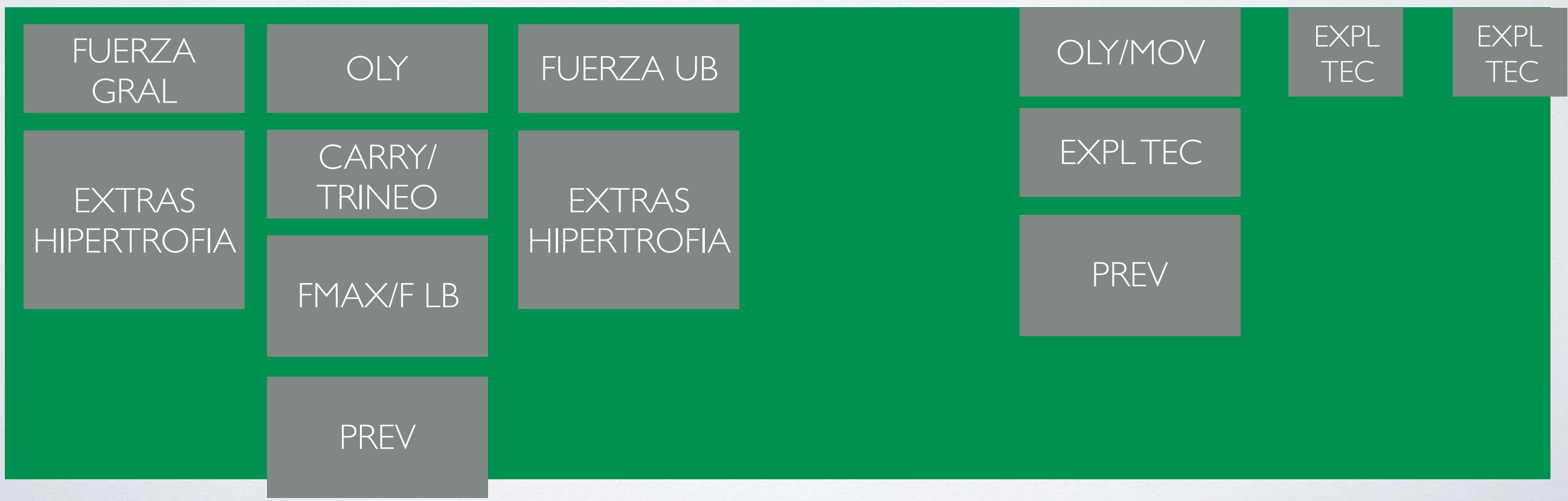
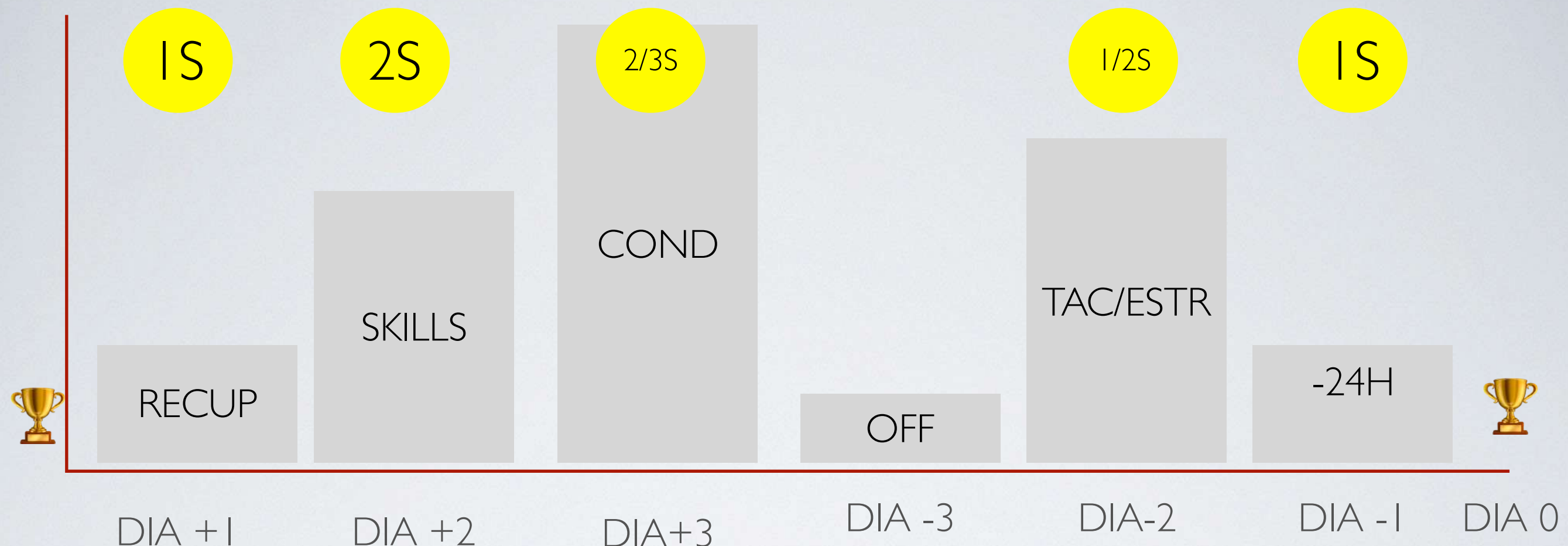
NOV

FEB-MAR



Temporada
2018-2019





ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN RUGBY

FUERZA MÁX

LEVANTAMIENTOS BÁSICOS UB/LB
3-6 SER / 1-4 REPS

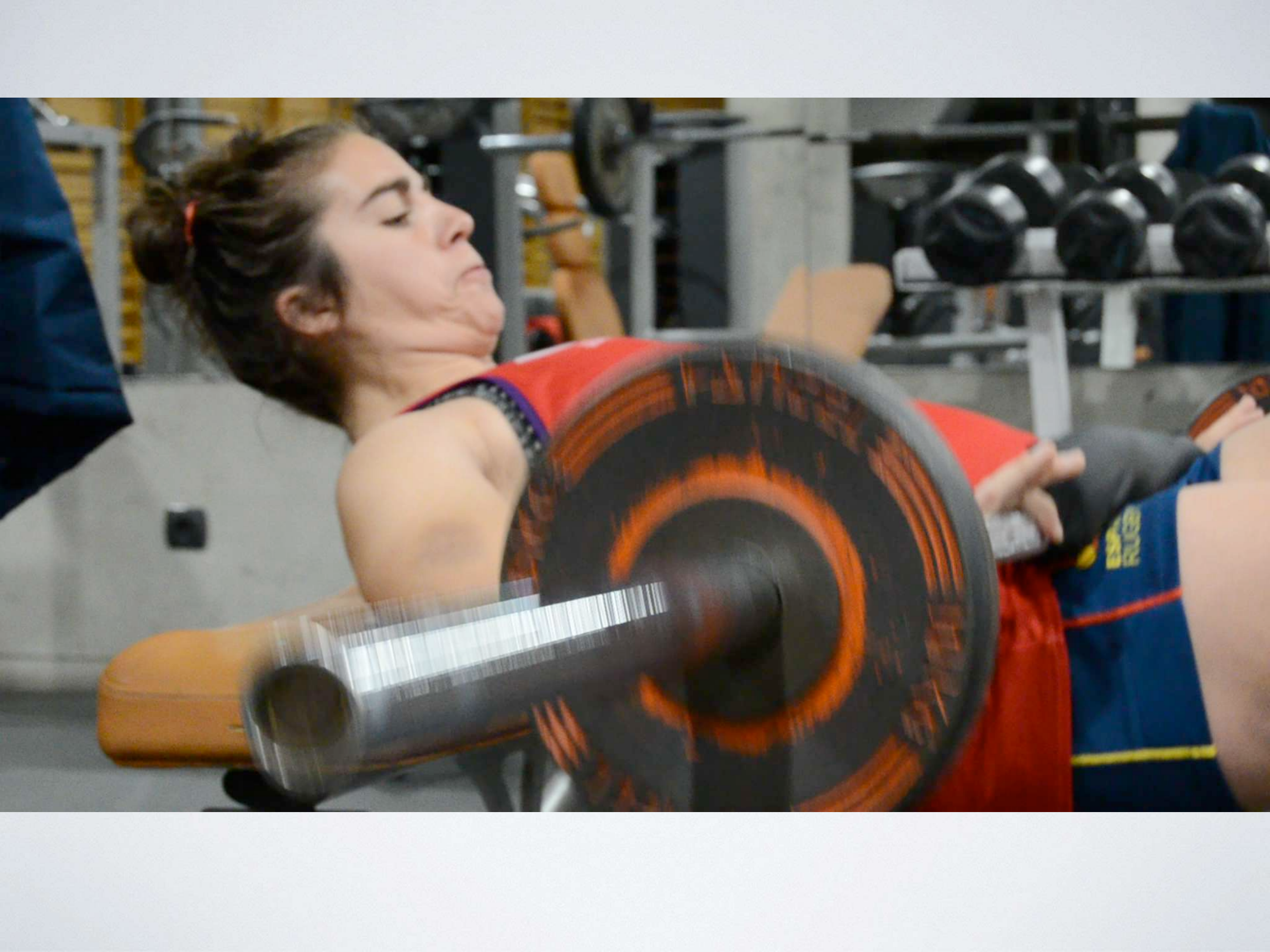
FUERZA

LEVANTAMIENTOS BÁSICOS UB/LB/FB
“LEVANTAR TU PROPIO CUERPO +%”
DINÁMICO + ISOM + DINÁMICO %

3-5 SER/ 3-6 REPS

HIPERTROFIA

UPPERBODY : 3-4 SER / 8-10 REPS







ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN RUGBY

PLIOMETRIA

BOUNDS-HOPS- JUMPS

LIGERAS PLIO -> DIF DIRECCIONES
“ATERRIZAJES”

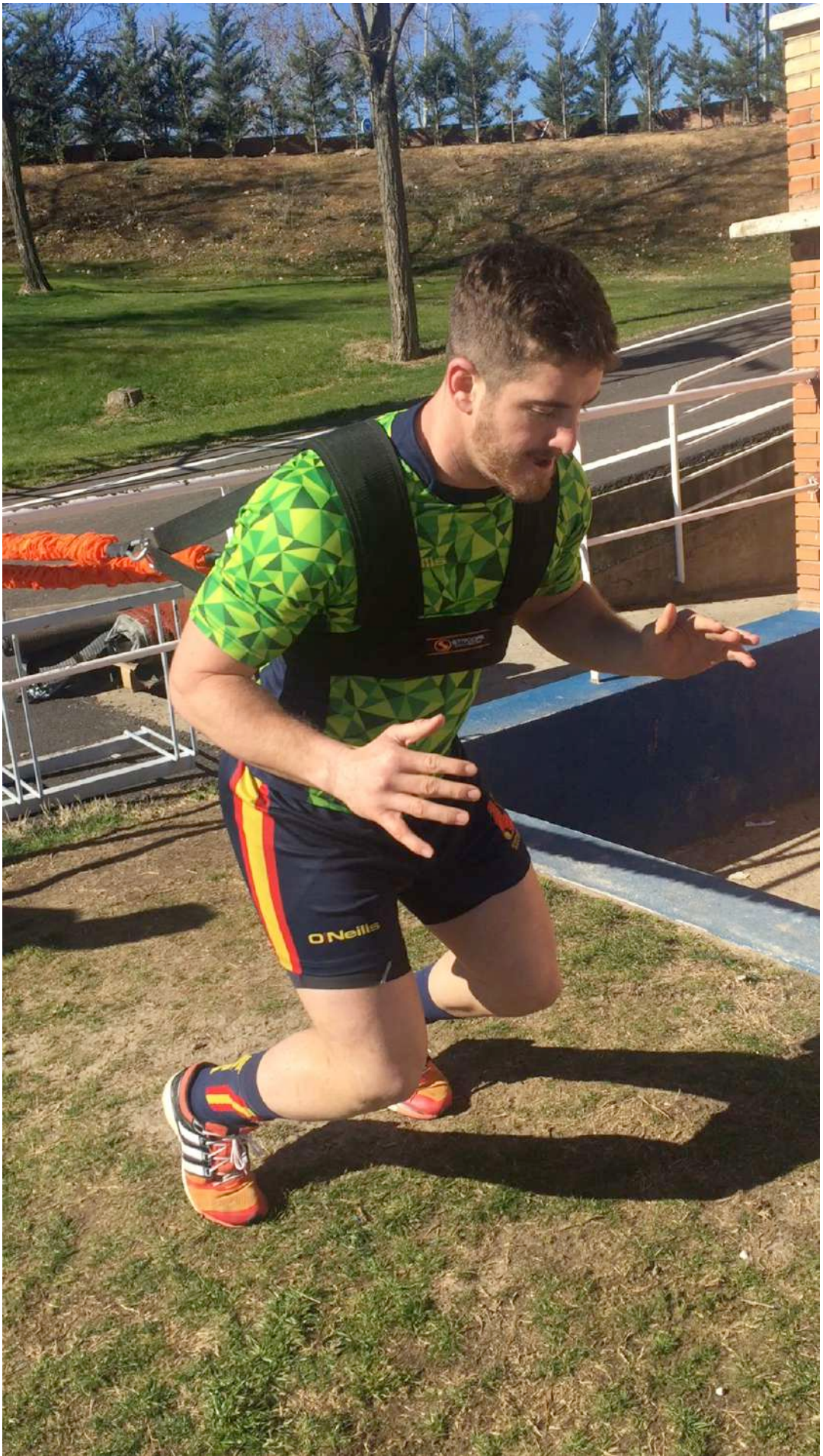
PLIOMETRÍA UPPER BODY

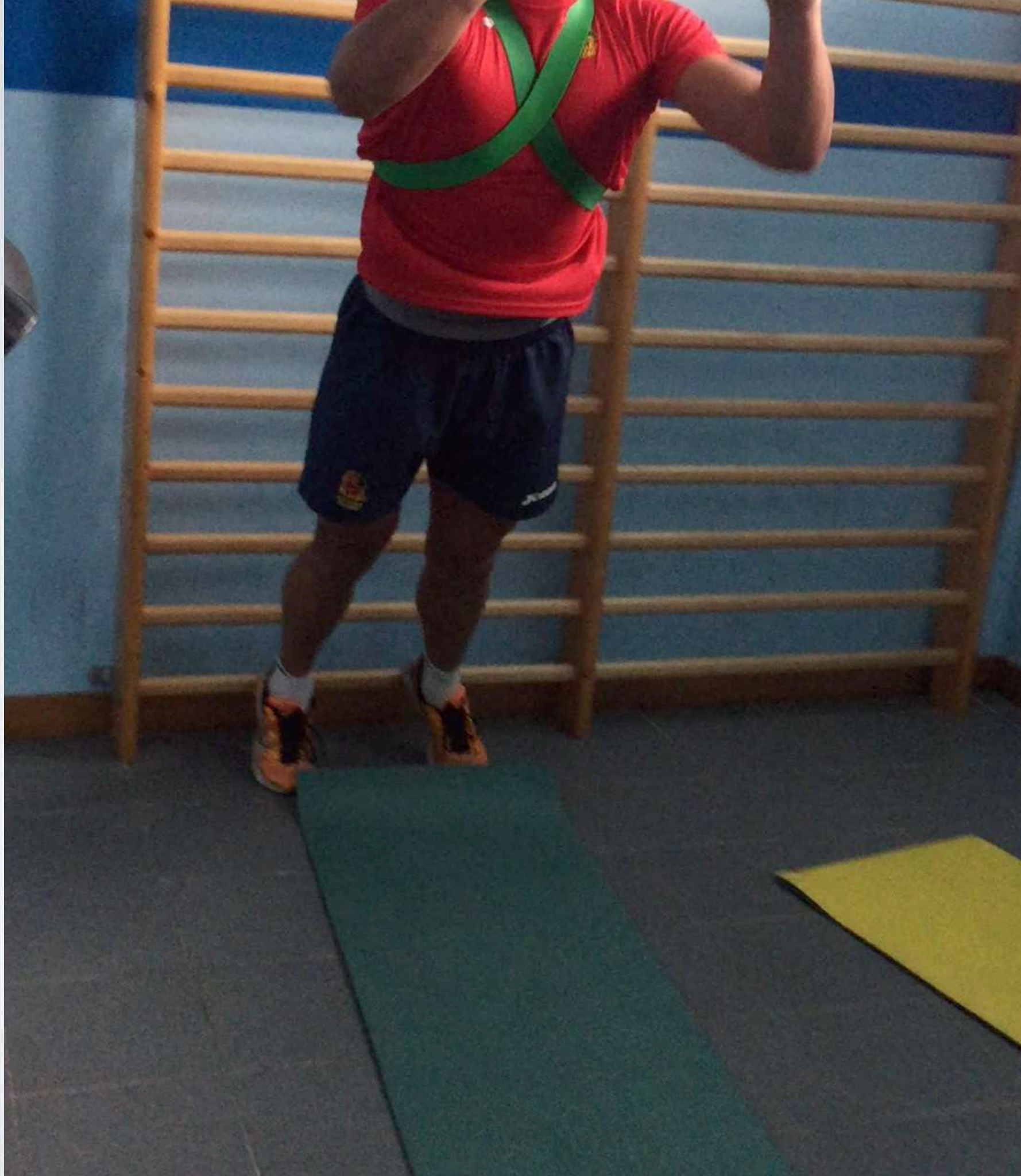
BALONES MEDICINALES

—> POCAS REPS EN TEMPORADA
—> POCAS SERIES











ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN RUGBY

OLIMPICOS Y
DERIVADOS

OTROS MOV EXPL
JUEGO Y DESPLAZ

FUERZA Y POTENCIA, RFD

ACELERACIÓN

—> SERIES/REPS DEPENDIENDO
DEL MOMENTO









ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN RUGBY

CORE

ESTABILIDAD ART

CONTROL MOTOR

ANTI FLEX
ANTI ROT

EQUILIBRIOS

COMBINADOS

SERIES/REPS DEPENDIENDO
DEL RESTO DE SESIÓN









ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN RUGBY

MOV ESPECÍFICOS
RUGBY

ISOM

TEC FACILITADA

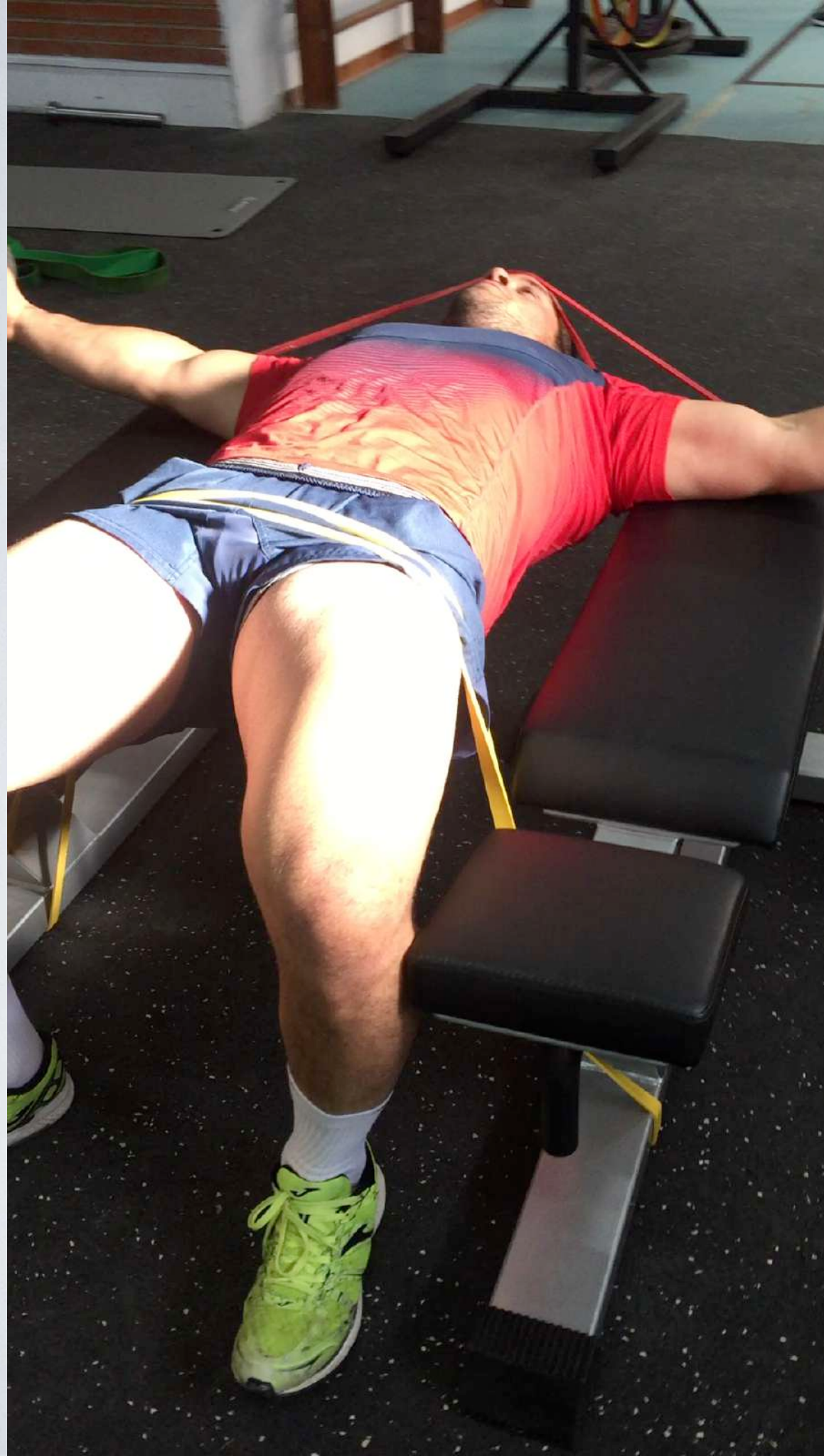
TEC RESISTIDA

TEC ESTABLE EN FATIGA

ISOM









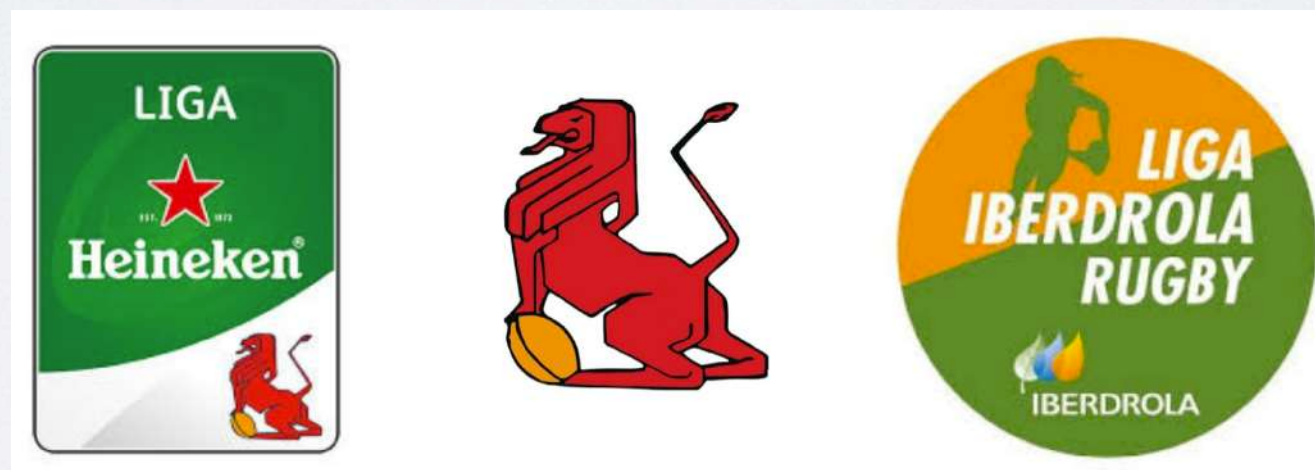




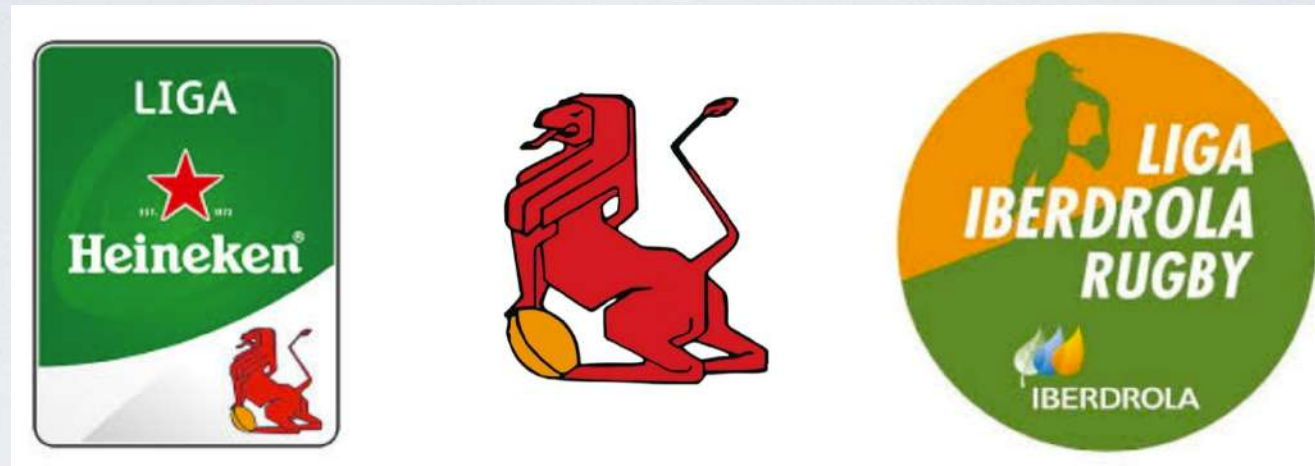
PERFIL FÍSICO de LA JUGADORA ESPAÑOLA

Territorio:	TODOS		Coordinador:	TODOS		Fecha:	1/12/18					
JUGADORA / TEST	10m (seg)	40m (seg)	30m (40m-10m)	Bronco Test	1RM PRES BANCA	1RM BOX SQUAT	MAX PUSH UP	MAX CHIN UPS	SALTO HORIZ	ABALAKOV TEST	PESO (kg)	IMC (%)
Maltane S			0	5,4				1	1,9			
Saioa Jaurena			0	5,45			35	0	1,85			
Marta Estelles	1,93	6,34	4,41	6,17	70	112	41	5	2,04	32,26		
Ainhoa Portos	2,04	5,98	3,94		60	71			2,34	35,9		
Alba Vinuesa	2,02	6,15	4,13	5,57	76	107			1,75	42,1		
Amara Erbina	1,84		-1,84	5,19	69	98	46	6		31		
Anne F de Corres	2,11	6,27	4,16	5,2	60		63	14				
Bea Dominguez	1,92	5,88	3,96	5,08	60	107	29	4		40,5		
Carmen Rodera	2,12	6,32	4,2	5,38	64	73			1,98	35,6		
Cristina Blanco	2,02	6,35	4,33									
Cristina Lopez	2,05	6,3	4,25	6,11	48	69			2,05	29,6		
Enara Cacho	1,87	5,71	3,84		58	95			2,19	38,4		
Eva Aguirre	1,98	6,04	4,06	6,11	56	82	37	6	1,72	30,6		
Iera Echebarria	1,91	5,91	4	5,2	68	103	54	13				
Inés Bueso	1,8	6,02	4,22	5,23								
Ingrid Algar	1,9	5,72	3,82	5,11	75	85	45	8		38		
Isabel Romon	1,95	5,76	3,81		50	73	32	4	1,72	29		
Itziar Pozo			0		80		52	5		32,1		
Laura Ruiz	2,06	6,99	4,93	7,09	53	70			1,62	24,4		
Lide Erbina	2,04		-2,04	5,49	62	82	35	2		35,2		
Lourdes Alameda	2,1	6,64	4,54	6,01						30		
Lucia Diaz	2	6,43	4,43	6,04	58	85			1,86	32,5		
Maria Ahis	1,91	5,96	4,05	5,32	54	73			1,99	33,1		
Maria Calvo	2,14	6,34	4,2	6,06								
Maria Garcia	1,92	5,75	3,83	5,33	74	107	48	11		40		
Olivia Fresneda	1,99	6,15	4,16	5,04	73	83	41	7		38		
Paula Gil	2,01	6,15	4,14	6,2	60	106	21	1	1,74	33,1		
Paula Requena		5,63	5,63		73	94			2,2	33,9		
Ruth			0		66					30		
Elisa Castro			0		50	107						
Clara Piquero			0		52							
Carmen Carmona			0		62	115						
Anna Puigmarti	2,13	6,85	4,72	6,22	45	78,7	26	0	1,88	32,72		
Berta Fernandez	2,17	7,18	5,01	6,14	37	73	27	0	1,71	25,75	60,7	
Nuria Jou	2,01	6,89	4,88	5,56	39	90	20	0	1,86	28,64		
Eli Martinez			0,00		67,5	123,7	43	6				
Jor	2,01	6,81	4,80	5,22	42,4		24	0	1,81	25,8	67	
Maria Losada	2,02	6,06	4,04	5,07	70,3		41	6	2,04	44,13	76,4	
Maria Casado	1,98	6,09	4,12	5,04	67,5		64	15	2,11	38,21	63,5	
Carla Rodriguez	1,93	6,44	4,51	5,27	49		42	2	1,79	30,65	64,5	
Carla Ferrando			0									
Ester López	2,40	6,72	4,32		44	79	25	0	1,63	32,83		
Helena Saavedra			0									
Aroa Navarro	2,01	6,14	4,13	5,48	56	70	59	14	2,06	35,21		
Lucia Abellan	1,99	6,14	4,15	5,35	34	68	33	4	2	38,40		
Maria Torno			0									
Miriam Roig	2,46	7,51	5,05	7,28	44	62	25	0	1,55	25,61		
Monica Castelo			0	5,49	65,85	88,41	27	0		34	85,4	
Alejandra Fernandez			0		37,14	47,96	32	0		32	55	
Lucia Diego			0		47,5	69,66	12	0		32,3	73,5	
Paula Medin			0	4,58				13				
			0									

LIGA HEINEKEN V LIGA IBERDROLA



LIGA HEINEKEN V LIGA IBERDROLA



- ENCUESTA **ANÓNIMA** A TODOS LOS PREPARADORES FÍSICOS DE LA LIGA HEINEKEN Y LA LIGA IBERDROLA

Liga Heineken - Liga Iberdrola



Liga Heineken

12 equipos

Creación

1952-1953

Número Partidos

22 partidos
3 playoff
2 copa del rey

Liga Iberdrola

8 equipos

Creación

2010-2011

Número Partidos

14 partidos
2 playoff

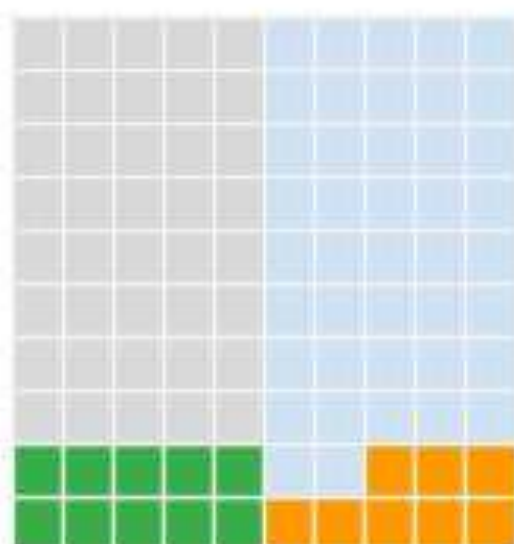


Número de jugadores/as



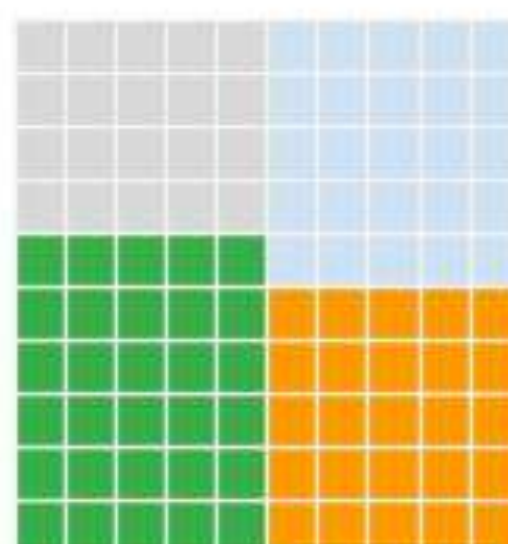
Número de sesiones etto fuerza a la semana

20% **16%**



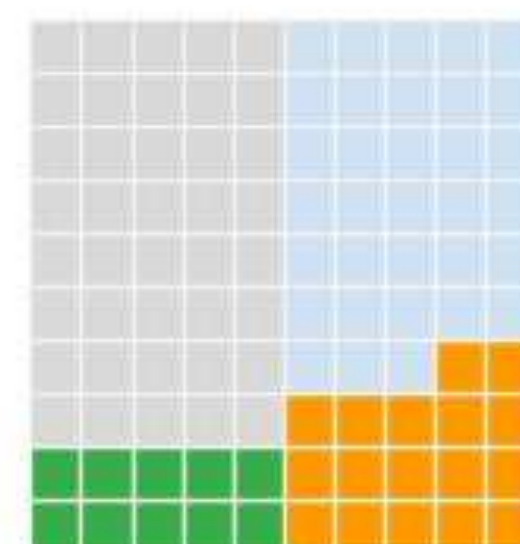
4 sesiones semanales

60% **50%**



3 sesiones semanales

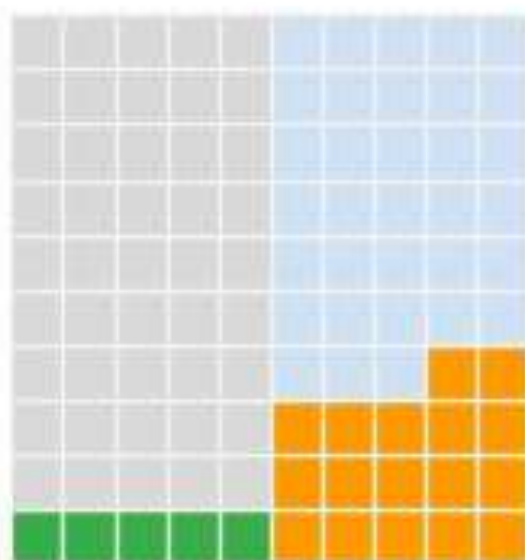
20% **34%**



2 sesiones semanales

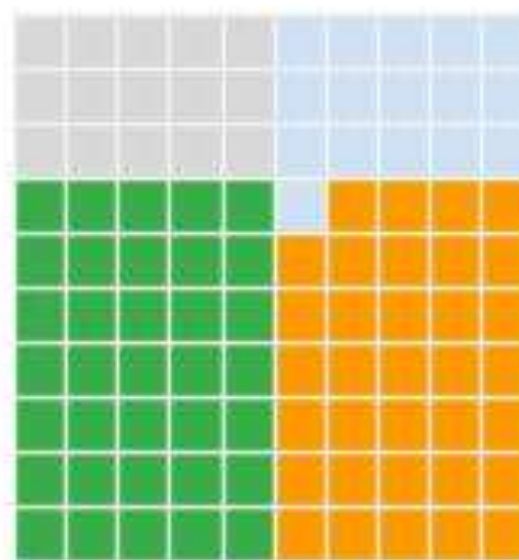
Duración de la sesión de fuerza

10% **33%**



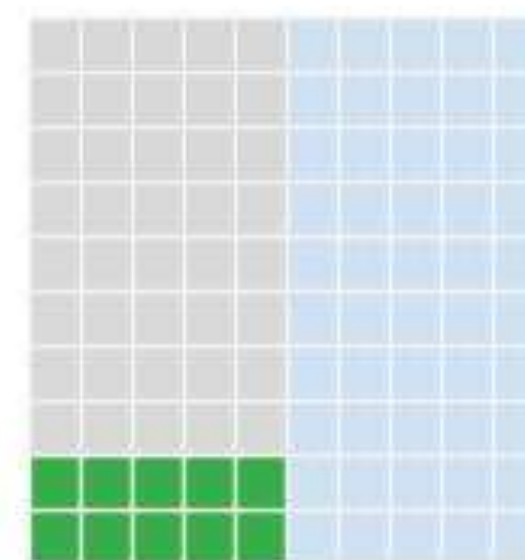
de 30 a 45 min

70% **67%**



De 45 a 60 min

20% **0%**

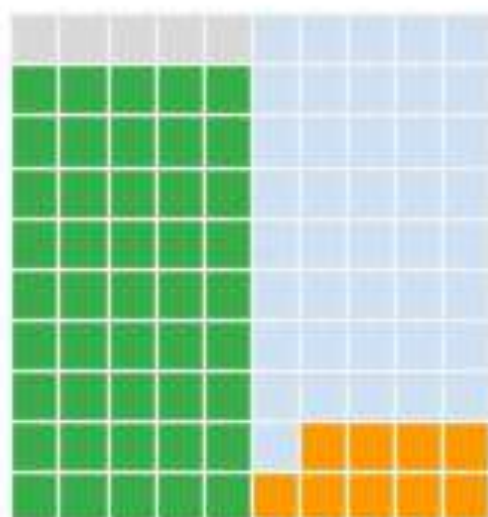


más de 60 min



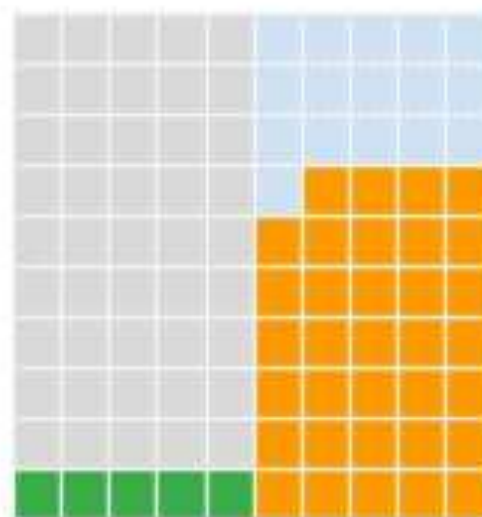
Prescripción del club

90% 17%



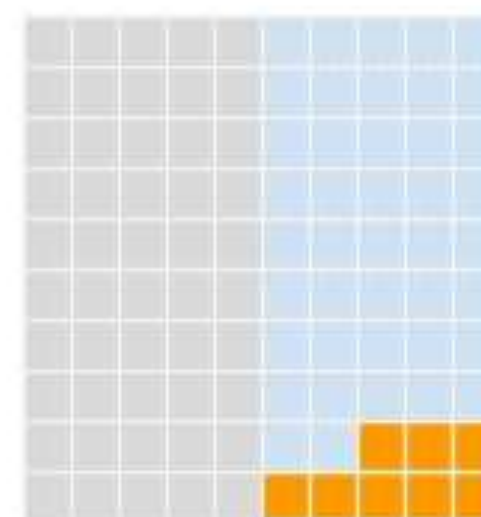
El jugador/a recibe el programa que realiza

10% 67%



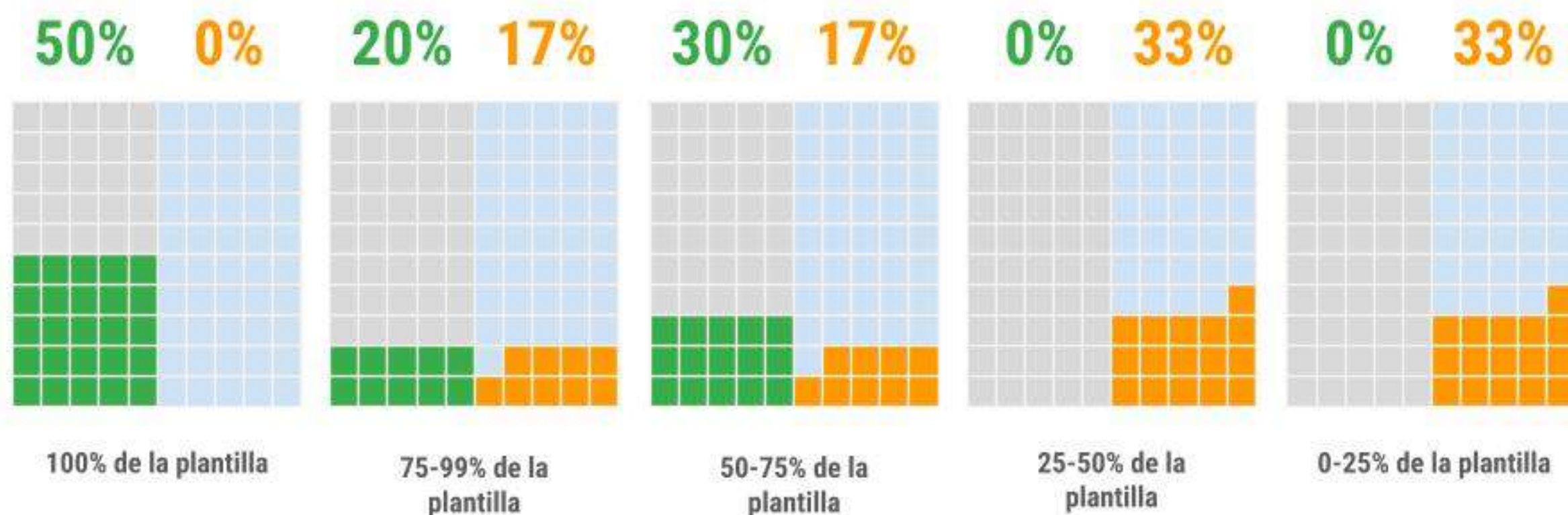
El jugador/a recibe un programa y los "customiza" con otras aportaciones(selecciones, otros entrenadores, otros deportes)

0% 16%



El jugador/a no recibe programa y lo gestiona individualmente

Cuántos jugadores realizan programa de fuerza





● Todos/as juntos

● Juntos/as por grupos
Normalmente 2

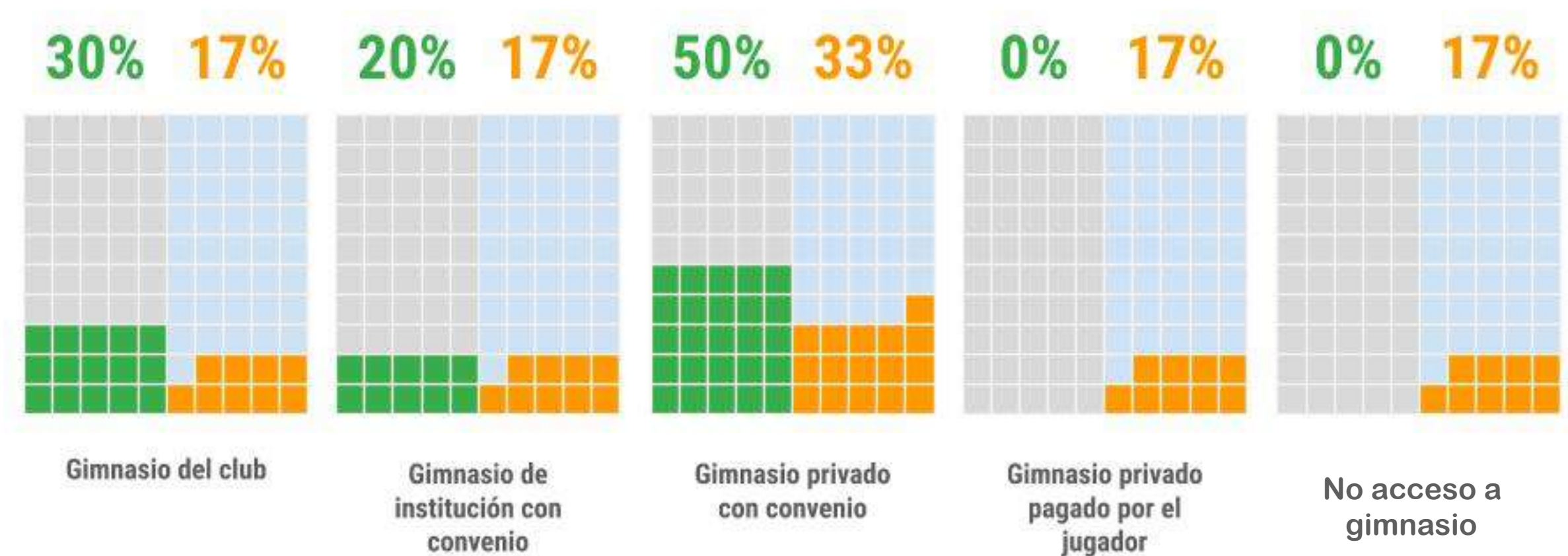
● Todos/as juntos/as y complementarias
cada uno/a se organiza

● Profesionales juntos/as y el resto se organiza
por su cuenta

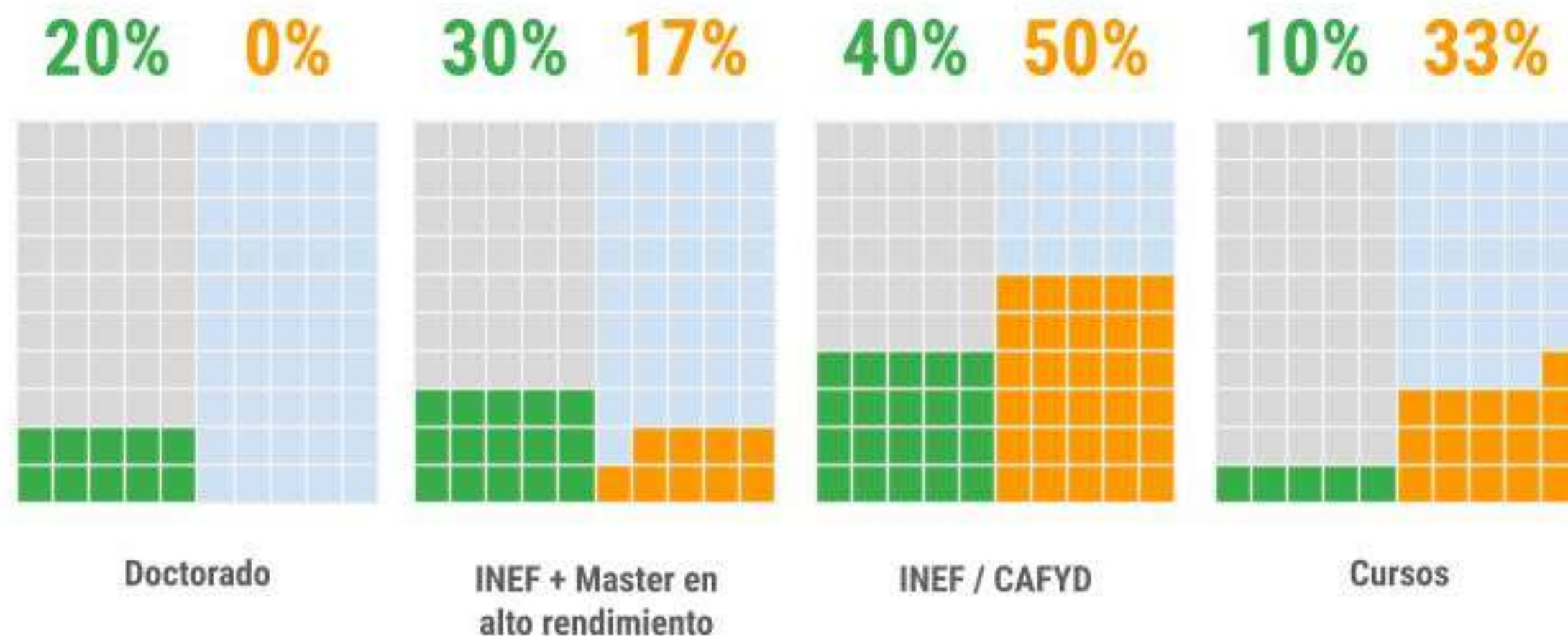
● Cada uno/a se organiza

● Cada uno/a se organiza,
algunos/as intentan crear grupos

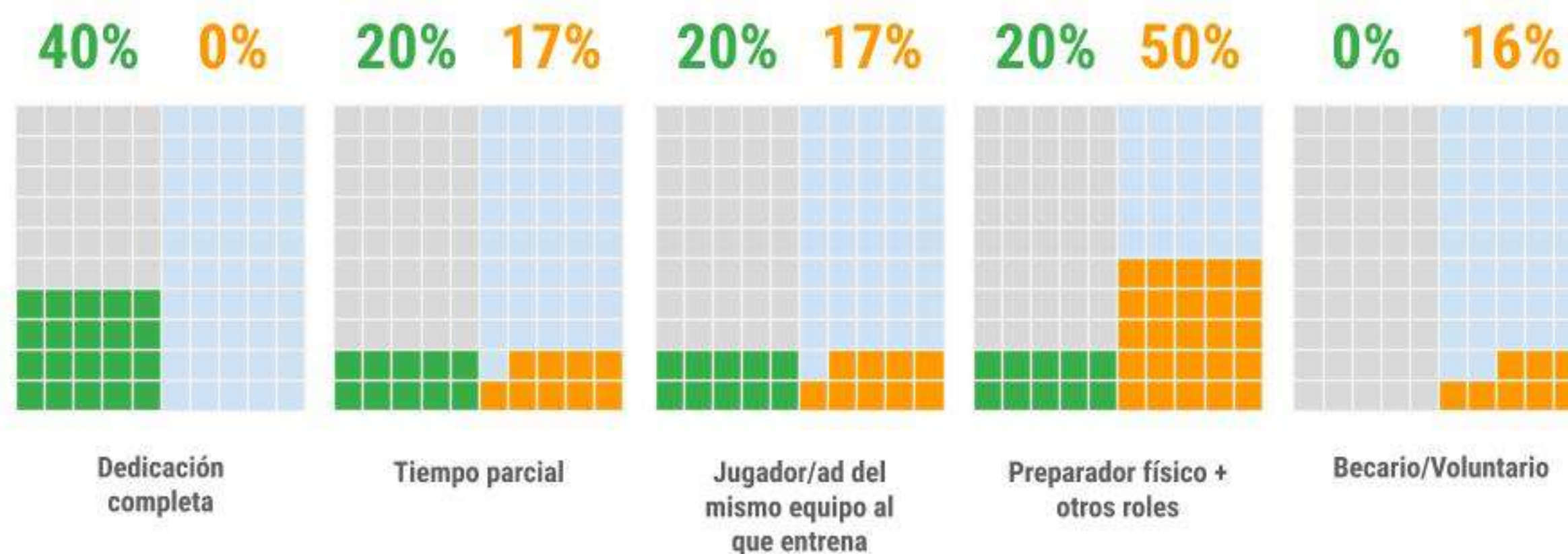
Lugar de entrenamiento



Tipo de formación del prep físico/a



Tipo de contrato del preparador físico



1. MISMAS **REGLAS**, MISMAS **DEMANDAS** DE FUERZA
2. MENOS **PROFESIONALES** (JUGADORAS Y STAFF)
3. **MENOS CONTROL** EN EL ENTRENAMIENTO: “muchas jugadoras llegan a la selección y jamás han ido al gym”.
4. NO SE HACEN ALGUNOS ENTRENAMIENTOS DE FUEZA POR FALTA DE **TÉCNICA** , FALTA DE **INSTALACIONES**, MENOS **TIEMPO** DE ENTRENAMIENTO.
5. MENOS PARTIDOS + LESIONES?? DIF **MENTALIDAD** A LA HORA DE ORIENTAR LA FUERZA. SE LESIONAN LAS QUE MÁS ENTRENAN O LAS QUE MÁS COMPITEN? **Orientación** tiene sentido trabajar en prevención cuando no hay una base de fuerza

CONCLUSIONES!

POR QUÉ A IGUALES DEMANDAS ENCONTRAMOS
TANTAS DIFERENCIAS EN LOS HÁBITOS DE
ENTRENAMIENTO DE FUERZA??



POR QUÉ A IGUALES DEMANDAS HAY DIFERENCIAS EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA??

1

PROGRAMAS DE DESARROLLO MOTOR A LARGO PLAZO



POR QUÉ A IGUALES DEMANDAS DEBERÍA HABER DIFERENCIAS EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA??

YOUTH PHYSICAL DEVELOPMENT (YPD) MODEL FOR FEMALES																					
CHRONOLOGICAL AGE (YEARS)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+	
AGE PERIODS	EARLY CHILDHOOD			MIDDLE CHILDHOOD					ADOLESCENCE									ADULTHOOD			
GROWTH RATE	RAPID GROWTH			↔ STEADY GROWTH ↔					↔ ADOLESCENT SPURT ↔					DECLINE IN GROWTH RATE							
MATURATIONAL STATUS	← YEARS PRE-PHV								PHV			→ YEARS POST-PHV									
TRAINING ADAPTATION	PREDOMINANTLY NEURAL (AGE-RELATED)								↔ COMBINATION OF NEURAL AND HORMONAL (MATURITY-RELATED)												
PHYSICAL QUALITIES	FMS	FMS			FMS		FMS														
	SSS	SSS			SSS		SSS														
	Mobility	Mobility					Mobility														
	Agility	Agility					Agility					Agility									
	Speed	Speed					Speed					Speed									
	Power	Power					Power					Power									
	Strength	Strength					Strength					Strength									
	Hypertrophy								Hypertrophy	Hypertrophy								Hypertrophy			
	Endurance & MC	Endurance & MC								Endurance & MC								Endurance & MC			
TRAINING STRUCTURE	UNSTRUCTURED			LOW STRUCTURE					MODERATE STRUCTURE				HIGH STRUCTURE				VERY HIGH STRUCTURE				

POR QUÉ A IGUALES DEMANDAS DEBERÍA HABER DIFERENCIAS EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA??

YOUTH PHYSICAL DEVELOPMENT (YPD) MODEL FOR MALES																						
CHRONOLOGICAL AGE (YEARS)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+		
AGE PERIODS	EARLY CHILDHOOD			MIDDLE CHILDHOOD							ADOLESCENCE							ADULTHOOD				
GROWTH RATE	RAPID GROWTH			↔		STEADY GROWTH				↔		ADOLESCENT SPURT				↔		DECLINE IN GROWTH RATE				
MATURATIONAL STATUS	YEARS PRE-PHV										←		PHV		→		YEARS POST-PHV					
TRAINING ADAPTATION	PREDOMINANTLY NEURAL (AGE-RELATED)										↔		COMBINATION OF NEURAL AND HORMONAL (MATURITY-RELATED)									
PHYSICAL QUALITIES	FMS		FMS			FMS			FMS													
	SSS		SSS			SSS			SSS													
	Mobility		Mobility							Mobility												
	Agility		Agility							Agility			Agility									
	Speed		Speed							Speed			Speed									
	Power		Power							Power			Power									
	Strength		Strength							Strength			Strength									
	Hypertrophy										Hypertrophy		Hypertrophy						Hypertrophy			
	Endurance & MC		Endurance & MC									Endurance & MC			Endurance & MC							
TRAINING STRUCTURE	UNSTRUCTURED			LOW STRUCTURE					MODERATE STRUCTURE			HIGH STRUCTURE			VERY HIGH STRUCTURE							

POR QUÉ A IGUALES DEMANDAS DEBERÍA HABER DIFERENCIAS EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA??

2

DIFERENCIAS FÍSICAS

NO HAY MUCHOS ESTUDIOS Y DATOS SOBRE ESTO y la mayoría son un poco confusos

POR QUÉ A IGUALES DEMANDAS HAY DIFERENCIAS EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA??

- TAMAÑO CORPORAL Y COMPOSICIÓN CORPORAL

Gender Differences in Strength

Vivian H. Heyward , Sandra M. Johannes-Ellis & Jacki F. Romer

To cite this article: Vivian H. Heyward , Sandra M. Johannes-Ellis & Jacki F. Romer (1986)
Gender Differences in Strength, Research Quarterly for Exercise and Sport, 57:2, 154-159, DOI:
[10.1080/02701367.1986.10762192](https://doi.org/10.1080/02701367.1986.10762192)

To link to this article: <http://dx.doi.org/10.1080/02701367.1986.10762192>



Published online: 26 Dec 2013.



POR QUÉ A IGUALES DEMANDAS DEBERÍA HABER DIFERENCIAS EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA??

**- % DE
TIPO DE
FIBRAS**

ARTICLE

Fiber Type Composition of the Vastus Lateralis Muscle of Young Men and Women

Robert S. Staron, Fredrick C. Hagerman, Robert S. Hikida, Thomas F. Murray, David P. Hostler, Mathew T. Crill, Kerry E. Ragg, and Kumika Toma

Department of Biomedical Sciences, College of Osteopathic Medicine (RSS,RSH,FCH,TFM), Student Health Service (KER), and Department of Biological Sciences (DPH,MTC,KT), Ohio University, Athens, Ohio

POR QUÉ A IGUALES DEMANDAS DEBERÍA HABER DIFERENCIAS EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA??

- SECCIÓN TRANSVERSAL

Sex difference in muscle cross-sectional area of athletes and non-athletes

PHILLIP BISHOP^{1*}, KIRK CURETON², MICHAEL CONERLY³ and MITCHELL COLLINS²

¹*Area of Health, Physical Education and Recreation, The University of Alabama, Tuscaloosa, Alabama 35487*

²*Human Performance Laboratory, University of Georgia, Athens, GA 30602*

³*Management Science and Statistics, The University of Alabama, Tuscaloosa, Alabama 35487, USA*

- DURACIÓN DE ADAPTACIONES

POR QUÉ A IGUALES DEMANDAS DEBERÍA HABER DIFERENCIAS EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA??

[Phys Ther Res](#). 2017; 20(1): 1–8.

PMCID: PMC5515715

Published online 2017 Feb 24. doi: [10.1298/ptr.E9889](https://doi.org/10.1298/ptr.E9889)

PMID: [28781931](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28781931/)

Influence of gender on muscle fatigue during dynamic knee contractions

[Chiharu FUJISAWA](#), MSc, PT,^{1,2} [Akira TAMAKI](#), PhD, PT,² [Eiji YAMADA](#), PhD, PT,³ and [Hirofumi MATSUOKA](#), PhD, MD⁴

- FATIGA MUSCULAR

Sex Differences in the Temporal Recovery of Neuromuscular Function Following Resistance Training in Resistance Trained Men and Women 18 to 35 Years

Robert W. Davies^{1,2}, Brian P. Carson^{1,2,3} and Philip M. Jakeman^{1,2}*

¹ Department of Physical Education & Sports Sciences, University of Limerick, Limerick, Ireland, ² Food for Health Ireland, Centre for Interventions in Infection, Inflammation & Immunity (4i), University of Limerick, Limerick, Ireland, ³ Health Research Institute, University of Limerick, Limerick, Ireland

POR QUÉ A IGUALES DEMANDAS DEBERÍA HABER DIFERENCIAS EN

- % **GRASA**

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/314361598>

Physical fitness of elite female Rugby Union players

Article in African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance · July 2011

DOI: 10.4314/ajpherd.v17i3.68066

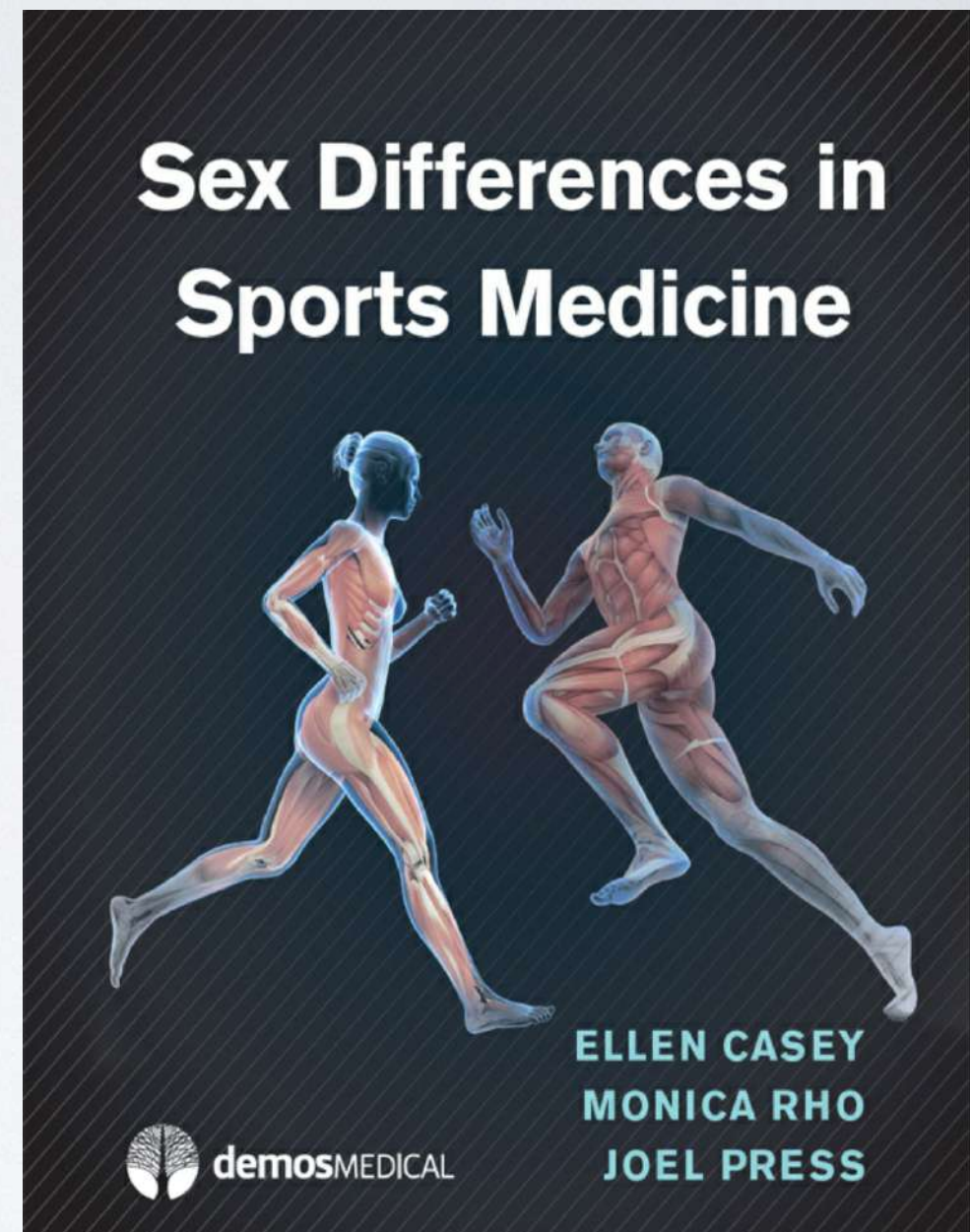
CITATIONS

0

READS

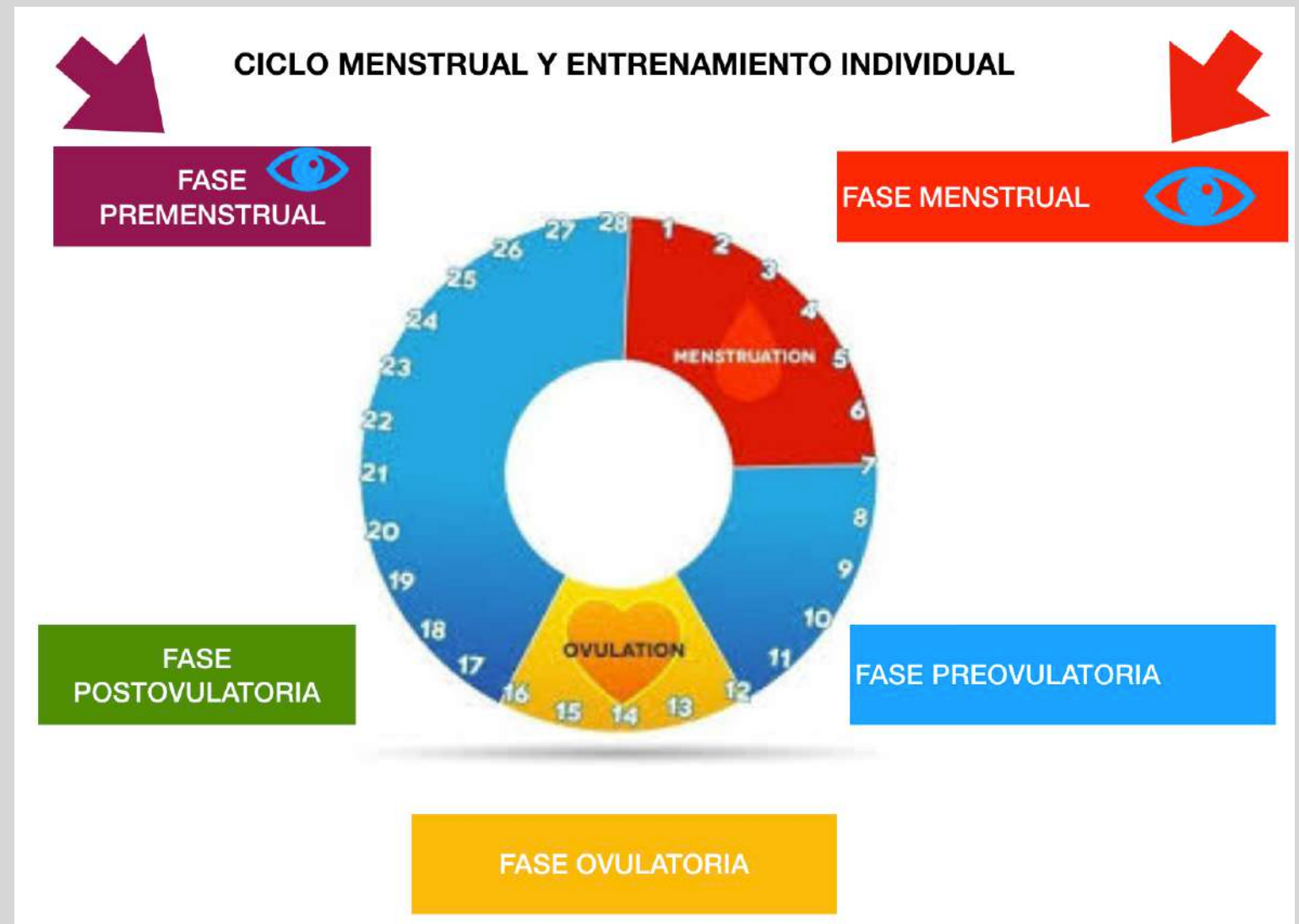
174

POR QUÉ A IGUALES
DEMANDAS DEBERÍA
HABER DIFERENCIAS EN
EL ENTRENAMIENTO DE
FUERZA??



POR QUÉ A IGUALES DEMANDAS DEBERÍA HABER DIFERENCIAS EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA??

- HORMONAS



POR QUÉ A IGUALES DEMANDAS DEBERÍA HABER DIFERENCIAS EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA??

3 LESIONES, EPIDEMIA? GRAVEDAD? CÓMO LAS VIVIMOS?

LA MAYORÍA DE LOS ESTUDIOS
EN DIFERENTES DEPORTES Y
TAMBIÉN EN RUGBY,
NO HABLA DE MAYOR NÚMERO
SINO DE DIFERENTE TIPO

Ad closed by Google

Report this ad

Why this ad? ▸

HOME » WOMEN » **WOMEN'S LIFE**

Female rugby player's tragic death shows why women must tackle this sport head on

The women's rugby community is mourning the tragic death of 23-year-old Sarah Chesters. But, argues fellow player Elinor Evans, anyone who thinks they should avoid the rugby pitch is completely missing the point



Nuevo Crossover Ford Focus Active



El Ford que se adapta a cualquier aventura

Nuevo Crossover Focus Active
Totalmente equipado
por 150€/mes

Entrada 5.924€, Cuota Final 9.520€, 49 meses, TAE 9,31%, Financiación de FCE Bank hasta fin de mes.

Descúbrelo



RUGBY • Siete meses negros que han puesto a la Federación gala en un grave aprieto

¿Es el rugby un deporte peligroso? Debate en Francia tras la muerte de tres jugadores

18/12/2018 | 19:27 CET f t e

13

Comentar

NUEVOS CLIENTES

BONO
200€
BIENVENIDA

¡Pruébalo!

luckia.es



Una imagen de Nicolas Chauvin durante el minuto de silencio que se guardó en su memoria durante un partido europeo el pasado domingo. AFP

MARCA apuestas



Y DUPLICAMOS TU DEPÓSITO HASTA

200€

¡APUESTA YA!

+18. APUESTA CON RESPONSABILIDAD VERTEC

Nicolas Chauvin tenía 18 años. El pasado miércoles, durante un partido del equipo sub 21 del Stade Français, sufrió un brutal placaje en el que se rompió el cuello al quedar atrapado entre dos jugadores. Su muerte fue casi instantánea.

Un día después, Brett Gosper, CEO de World Rugby, apareció en la televisión francesa para explicar que estos 'accidentes' eran muy raros en su deporte, un dato que nada tiene que ver con lo ocurrido en el país galo en los últimos meses.

De hecho, la muerte de Chauvin es la tercera relacionada con el rugby en Francia en los últimos siete meses. En mayo, Adrien Descrullhes, de 17 años, fue encontrado muerto en su cama la mañana después de haber sufrido una conmoción cerebral en un partido para menores de 18 años. El informe

POR QUÉ A IGUALES DEMANDAS DEBERÍA HABER DIFERENCIAS EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA??

- ✱ Parece que las mujeres tienen el mismo número de lesiones que los hombres aunque tengan tendencia a cierto tipo de lesiones.
- ✱ Esto significa que no hay una “epidemia” de lesiones en mujeres
- ✱ A nivel internacional se ha demostrado que los programas de prevención tipo BoKRugby (Sudáfrica), RugbySmart (NZ), RugbySafe (ENG) aplicados una vez identificados los factores de riesgo, tiene efecto en la reducción del número de lesiones.

POR QUÉ A IGUALES DEMANDAS DEBERÍA HABER DIFERENCIAS EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA??

2012-13

2013-14

2014-15

2015-16

2016-17

2017-18

Concussion 6.7

Concussion 10.5

Concussion 13.4

Concussion 15.8

Concussion 20.9

Concussion 17.9

Hamstring muscle 4.9

Thigh haematoma 4.2

Hamstring muscle 4.4

AC joint 3.1

Hamstring muscle 6.8

Hamstring Muscle 6.4

Ankle syndesmosis 3.8

MCL 3.7

Thigh haematoma 3.4

Hamstring muscle 3.1

MCL 4.2

MCL 4.1

MCL 3.6

Ankle lat. lig. 2.9

MCL 3.3

Calf muscle 2.1

AC joint 3.7

Thigh Haematoma 4.0

Thigh haematoma 3.3

Hamstring muscle 2.5

AC joint 2.9

Ankle lat. lig. 2.0

Thigh haematoma 3.0

AC Joint 3.8

Figure 27a: Ranking of the top five most common match injuries each season for 2012-18 with the associated incidence rates (injuries per 1000 hours)

POR QUÉ A IGUALES DEMANDAS DEBERÍA HABER DIFERENCIAS EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA??

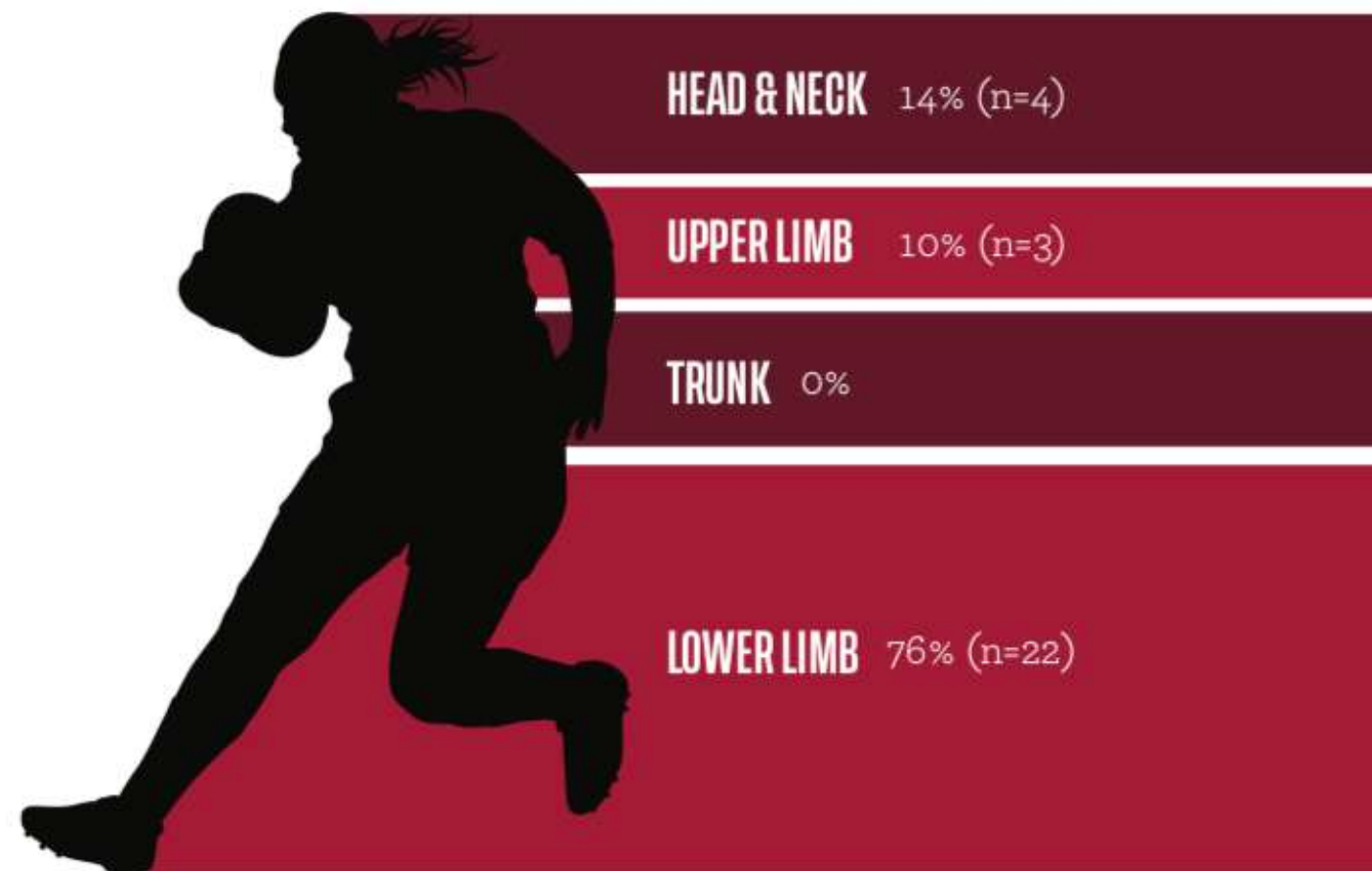
Table 9. Incidence, mean severity, and burden of England match injuries by injury diagnosis. Across incidence, mean severity and burden, values are colour-coded for all diagnoses (red: highest- green: lowest).

Location	<i>n</i>	Incidence rate	Mean severity	Burden
Pelvis/Sacrum Muscle Strain/Rupture	2	7.7	43	331
Concussion	4	15.4	19	285
Knee Other	4	15.4	17	262
Shoulder/Clavicle Sprain/Ligament	2	7.7	34	262
Hand/Finger/Thumb Sprain/Ligament	4	15.4	16	246
Head/Face Fracture	2	7.7	20	154
Hip/Groin Tendon Injury/Rupture	4	15.4	8	123
Anterior Thigh Muscle Strain/Rupture/Cramps	2	7.7	13	100
Lower Leg/Achilles Tendon Muscle Strain/Rupture	2	7.7	11	85
Anterior Thigh Haematoma/Contusion	4	15.4	4	62
Foot/Toe Tendon Injury/Rupture	2	7.7	6	46
Shoulder/Clavicle Other	2	7.7	6	46
Ankle Sprain/Ligament	2	7.7	4	31
Posterior Thigh Muscle Strain/Rupture	2	7.7	2	15

POR QUÉ A IGUALES DEMANDAS DEBERÍA HABER DIFERENCIAS EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA??



Figure 6. *The distribution of training injuries by body location.*



POR QUÉ A IGUALES DEMANDAS DEBERÍA HABER DIFERENCIAS EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA??

[Athletic Training]

The Incidence of Injury Among Male and Female Intercollegiate Rugby Players

Karen Y. Peck, MEd, ATC,*† Dana A. Johnston, MS, ATC,‡ LTC Brett D. Owens, MD,†
and Kenneth L. Cameron, PhD, MPH, ATC†

POR QUÉ A IGUALES DEMANDAS DEBERÍA HABER DIFERENCIAS EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA??

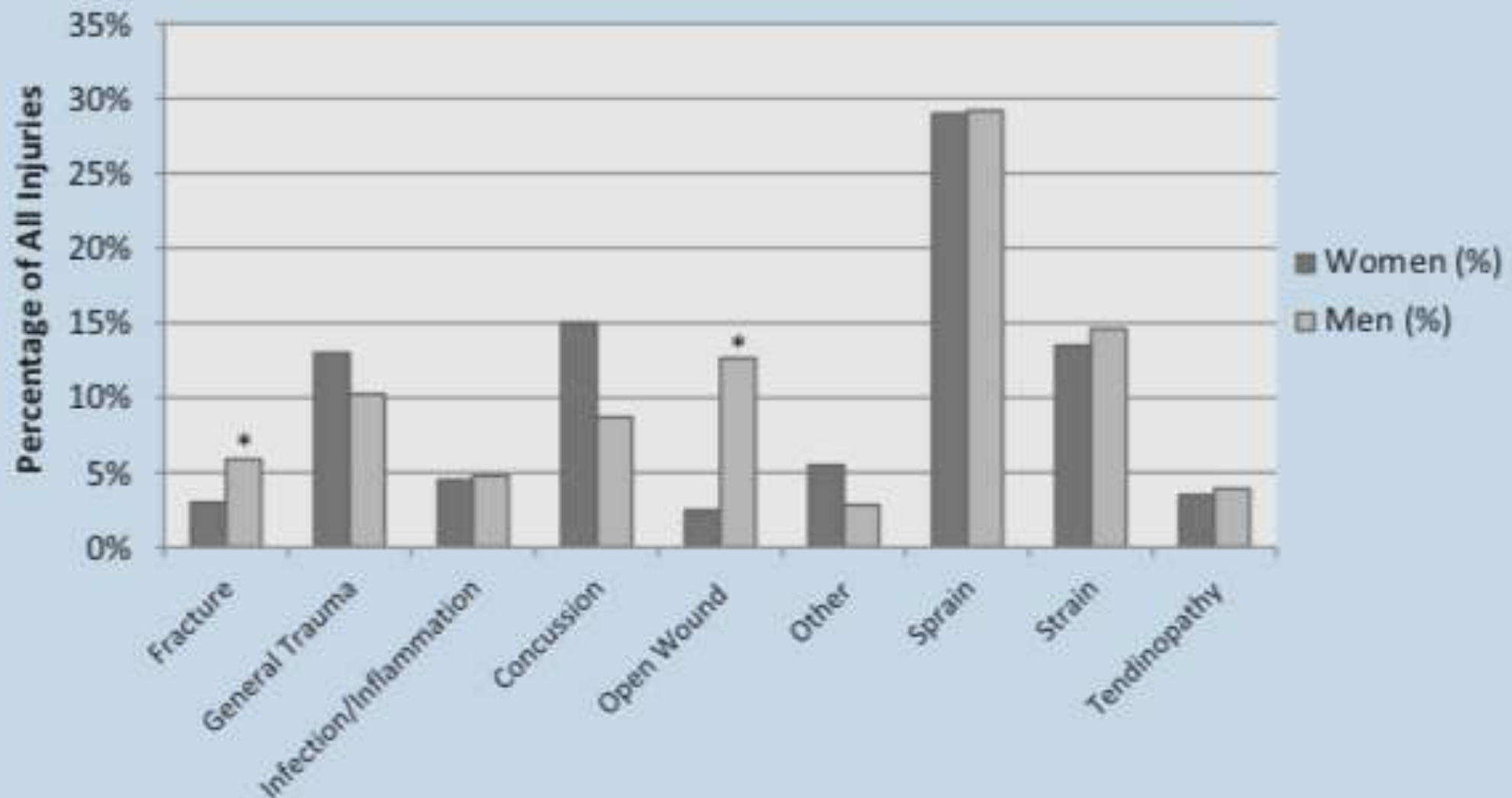


Figure 1. Rugby injuries by type among men and women.

POR QUÉ A IGUALES DEMANDAS DEBERÍA HABER DIFERENCIAS EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA??

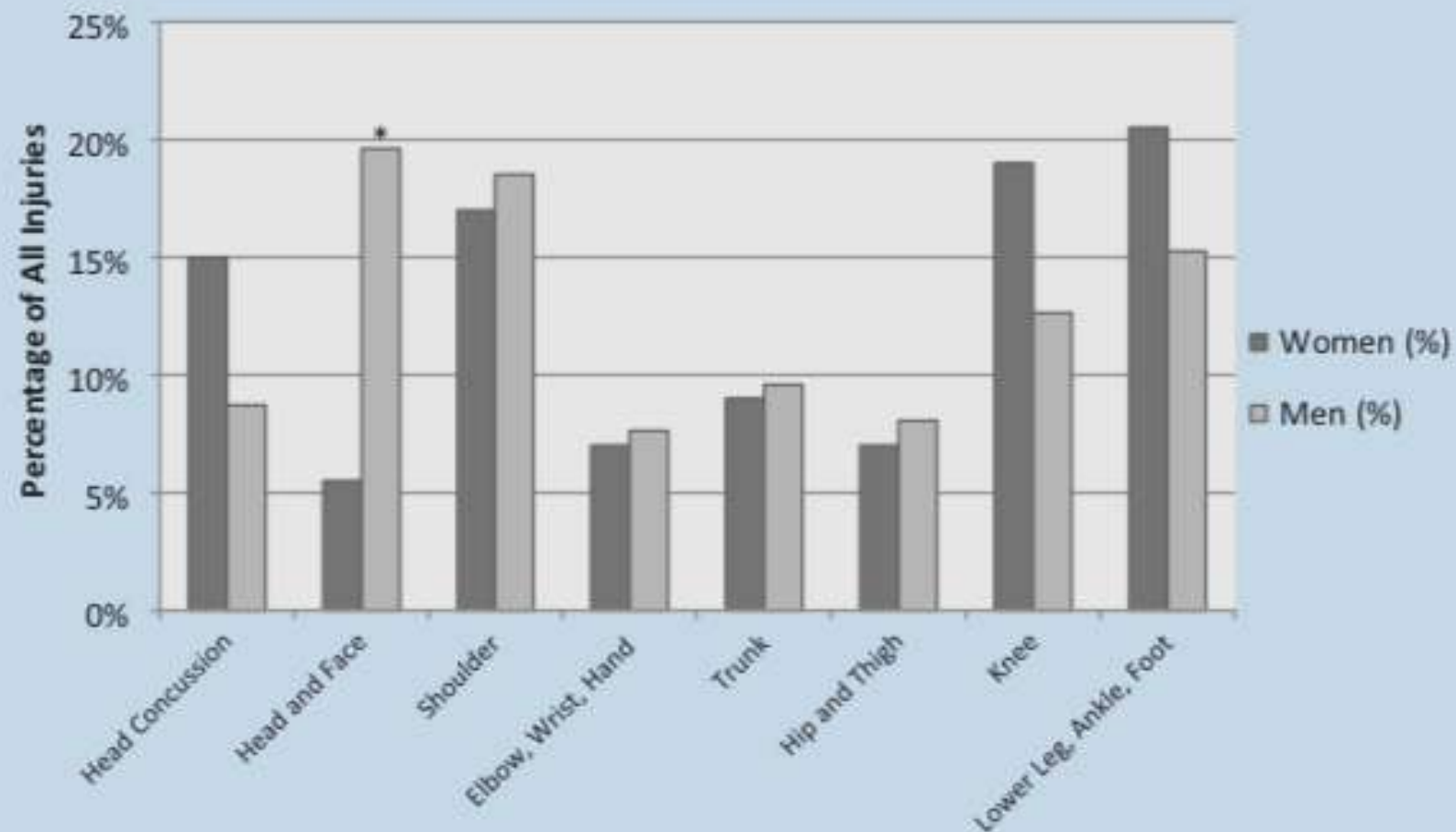
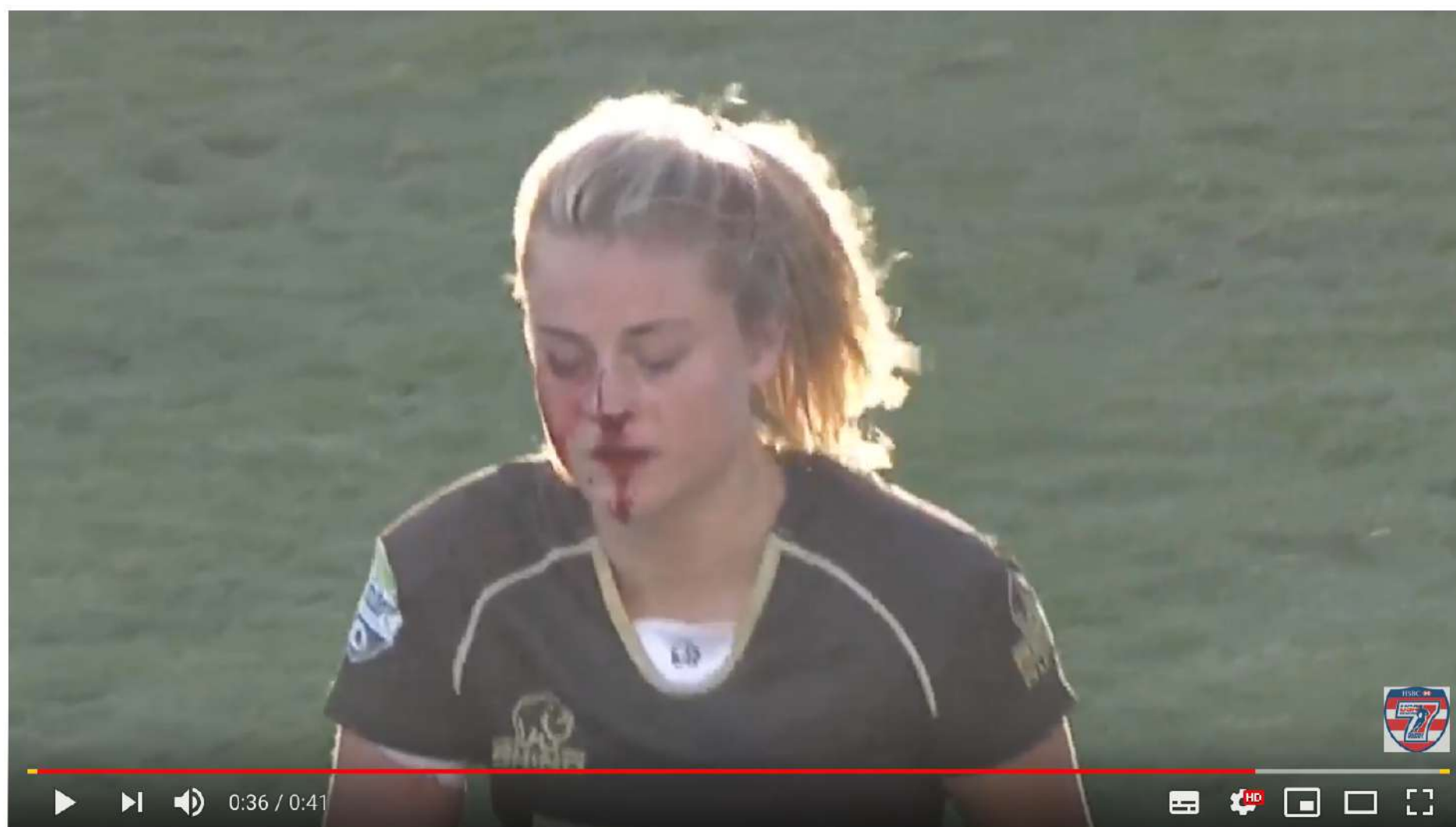


Figure 2. Rugby injuries by body part among men and women.

POR QUÉ A IGUALES DEMANDAS DEBERÍA HABER DIFERENCIAS EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA??

4

IMAGEN SOCIAL Y LA RELACIÓN CON LA FUERZA



The Rugby War Goddess Georgia Page, Breaking Hearts With A Broken Nose



Rugby Physiques: 12 of the Biggest Beasts in Rugby

Rugby players have near enough doubled in size over the last 30 years.

They now have impressive physiques, REALLY impressive.

Not only are rugby players big but in general but they are lean. This takes a lot of hard work and especially a focus on rugby training and **rugby fitness** sessions.

12 ripped rugby players:



POR QUÉ A IGUALES DEMANDAS DEBERÍA HABER DIFERENCIAS EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA??

5

IDEAS- PROPUESTAS PARA MEJORA DE LA FUERZA EN EL RUGBY FEMENINO

Cambio de mentalidad
de entrenadores y
jugadoras

Estrategias para
promover el
entrenamiento de
fuerza

POR QUÉ A IGUALES DEMANDAS DEBERÍA HABER DIFERENCIAS EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA??

5

IDEAS- PROPUESTAS PARA MEJORA DE LA FUERZA
EN EL RUGBY FEMENINO

?



GRACIAS!!!!