

CARGA DEL JUGADOR: FACTORES



INTERNATIONAL
RUGBY
PLAYERS



Personal

- Considerar carga vital: Estudios, niños o circunstancias personales difíciles
- ¡Es importante dejar tiempo a las pilas para recargarse!



Entrenamiento

- Hasta un 85-90% de la carga de trabajo del jugador.
- Medir el entrenamiento a menudo
- El entrenamiento debería ser estable y evitar picos bruscos optimizar!

Partidos

- Asegurarse de que las pilas están cargadas el día del partido!



Compromisos del equipo

- El entrenamiento debe ser alterado para reflejar los viajes
- La carga del jugador incluye los compromisos comerciales y con medios de comunicación



Toda la evidencia sugiere que un manejo pobre de la carga es un factor riesgo mayor de lesión. El manejo de la carga no es siempre que los jugadores jueguen o entrenen menos. Es un sistema de manejo que tiende a buscar el equilibrio. Asegúrate de conocer los factores de riesgo.

CARGA DEL JUGADOR: CUÁNTO ES DEMASIADO?



Factores en medición de cargas



Frecuencia: sesiones a la semana



Volumen: minutos por sesión



Intensidad: Índice de esfuerzo percibido (RPE)



Individual: edad del jugador, perfil de lesiones, etc



Entrenamiento: tipo de trabajo

RPE: Definición

El Índice de Esfuerzo Percibido (RPE) mide el nivel de intensidad percibido de una actividad física. Es usado para estimar cómo de dura ha sido una tarea.

Cómo monitorizar la carga



Formularios

Registrar volumen (minutos) e intensidad (RPE)



Tecnología

GPS, acelerómetros, aparatos de radio-frecuencia



Estadísticas

Cuantificar eventos, análisis de rendimiento...

Escala RPE

10	Máximo esfuerzo
9	Realmente duro
8	Muy duro
7	Duro
6	Difícil
5	Un poco difícil
4	Cómodo
3	Fácil
2	Muy fácil
1	Descansado

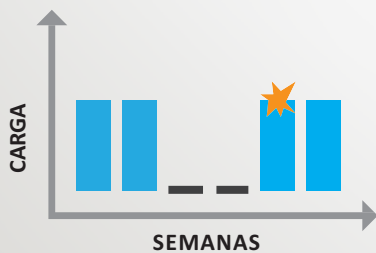
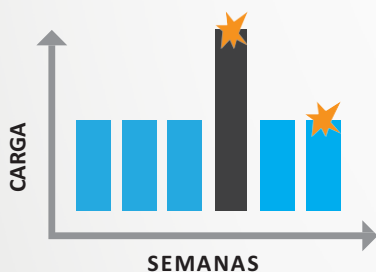
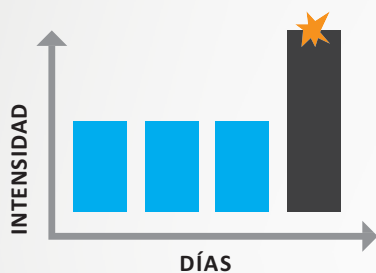
CARGA DEL JUGADOR: FACTORES DE RIESGO



INTERNATIONAL
RUGBY
PLAYERS



Variaciones de la carga



Indica alto riesgo



Individualizar

Los atletas en alto riesgo tienen una tolerancia disminuida a la carga.

Atletas de alto riesgo pueden ser:

INMADUROS

VETERANOS

VUELTA DE LESIÓN

EN MUCHOS EQUIPOS

**JUGADORES
NUEVOS**

**AUSENCIA HISTORIAL
LESIONES**



Fatiga mental

ESTRÉS

**ESTRÉS DEL
ENTRENAMIENTO**

**EXPECTATIVA DE
RENDIMIENTO**

SUEÑO POBRE

DIETA



CARGA DEL JUGADOR: MANEJAR & OPTIMIZAR



INTERNATIONAL
RUGBY
PLAYERS

Planificar

COMMUNICACIÓN

PROTECCIÓN

INDIVIDUALIZACIÓN



Preparar

*REGENERACIÓN
/PREP*

CALENTAR

*ENTRENAMIENTO
INTELIGENTE*



RENDIMIENTO

ESTAR LISTO

RESILIENTE

*MENTALMENTE
ALERTA*

