

VELOCIDAD Y AGILIDAD

BUSCAMOS ENSEÑAR AL DEPORTISTA A REALIZAR ACCIONES EN EL MÍNIMO TIEMPO POSIBLE Y CON LA MAYOR EFICACIA POSIBLE. ACTUALMENTE ESTA CUALIDAD ES LA QUE MÁS NOS SEPARA DEL NIVEL INTERNACIONAL



- 1
 - Incluir actividades o juegos de movilidad, estabilidad y core.
 - Incluir ejercicios fuerza específicos de prevención isquiotibiales
 - Ejercicios estáticos tipo wall drills
 - Ejercicios dinámicos tipo técnica de carrera.
- 2
 - Progresión de caídas a una pierna, dos piernas y desde diferentes alturas y ángulos
 - Ejercicios con vallas, escaleras, picas, cajones.
 - Saltos laterales, verticales, horizontales y sus combinaciones.
 - Mejor un poco todos los días que mucho un día.
- 3
 - Ejercicios del objetivo elegido o su combinación: aceleración, deceleración, reacceleración, cambios de dirección, agilidad, sprint.
 - Dar las claves técnicas de estos ejercicios y enlazarlos con los ejercicios previos y su necesidad para el rugby.
 - Mucha atención y toma de datos de los entrenadores en cuanto a técnica y cómo el jugador organiza su cuerpo en estas demandas
- 4
 - Llevar la velocidad a los contenidos de rugby permitiendo al deportista explorar soluciones de movimiento a las tareas propuestas.
 - Es importante valorar la eficacia.
 - Crear tareas que reten la velocidad, la agilidad, y la eficacia en las soluciones.
 - Importancia del contexto creado.
- 5
 - Ofrecer al jugador la posibilidad de sentir la máxima velocidad mediante la manipulación de las variables en los juegos de rugby o proponer competiciones donde se puede rendir en máximos.
 - Esto es necesario pero hay que manejar el volumen, la ratio W:R debido a la carga que supone para el SNC