



PLAN DE FORMACIÓN DE JUGADORES A LARGO PLAZO

Euskadiko Errugbi Federazioa



DEFINICIONES Y ESQUEMA GENERAL





1 INTRODUCCIÓN	4
1.1 Equipo técnico Federación Vasca de Rugby que realiza el documento	6
1.2 Colaboradoras	7
2 ¿QUÉ ES UN PLAN DE FORMACIÓN A LARGO PLAZO?	9
2.1 ¿Qué es un plan de formación a largo plazo? ¿Para qué sirve? RFU (Rugby Football Union)	10
2.2 IRFU (Irish Rugby Football Union)	10
2.3 FFR (Federación Francesa de Rugby)	11
3 OBJETIVOS GENERALES EN UN PLAN DE FORMACIÓN DE JUGADORES A LARGO PLAZO	12
3.1 Algunas reflexiones	13
3.1.1 ¿Qué es formar un buen deportista?	13
3.1.2 ¿Y formar un deportista competente?	14
3.2 ¿Cuáles son nuestros objetivos como educadores, entrenadores, practicantes, jueces o gestores?	14
3.3 Algunas claves	15
4 OBJETIVOS GENERALES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO SEGÚN LA ETAPA DEL DESARROLLO	17
4.1 Fases del entrenamiento deportivo a largo plazo desde la perspectiva del sujeto	19
5 OBJETIVOS POR ITINERARIOS DEL RUGBY VASCO	20
6 SOBRE EL ENTRENAMIENTO	22
6.1 Principios biológicos	25
6.2 Principios pedagógicos	25
6.3 Principios específicos del entrenamiento infantil	26





6.4 Estructuras del entrenamiento	26
6.5 Programación de la sesión	27
6.6 Estructura de la sesión	28
7 ETAPAS DE LA ENSEÑANZA DEPORTIVA	29
7.1 Conociendo al deportista: aspectos del desarrollo evolutivo por edades	30
7.2 El entrenamiento y desarrollo de las cualidades motrices básicas: Factores que condicionan el aprendizaje motor	36
7.3 Etapas sensibles para el entrenamiento y desarrollo de las cualidades motrices básicas y de las cualidades físicas básicas	37
7.4 Etapas para el desarrollo de las cualidades físicas básicas	42
7.5 Etapas de la enseñanza deportiva la iniciación deportiva: objetivos generales	51
7.6 Etapas de enseñanza en los deportes colectivos	52
7.6.1 1ª Etapa: "YO Y EL OTRO"	53
7.6.2 2ª Etapa: "YO Y LOS OTROS"	54
7.6.3 3ª Etapa: "YO Y EL EQUIPO"	55
7.6.4 4ª Etapa: "YO Y EL DEPORTE"	56
7.7 Etapas de la enseñanza deportiva: la enseñanza del rugby	57





INTRODUCCIÓN

1



1 INTRODUCCIÓN

Este documento se ha confeccionado con la idea de facilitar la enseñanza y aprendizaje del rugby y la formación atlética básica de nuestras y nuestros jóvenes, teniendo en cuenta las diferentes etapas del desarrollo biológico del organismo y de los objetivos de la enseñanza deportiva correspondientes a cada edad y etapa en el proceso de aprendizaje.

Esperamos que tanto por su contenido como por su formato sea fácil de entender y de utilizar ya que ese es nuestro objetivo. La idea es que sirva como guion, especialmente para los educadores en esta la más importante etapa en la formación de nuestro@s jugador@s: de los 9ª los 15 años. A sido nuestra intención, recopilar información técnica de calidad y hacerla fácil de entender para quien tenga inquietud al respecto.

Un trabajo metódico y programado en tiempo y forma, optimizándolos procesos de entrenamiento, las oportunidades que los organismos en desarrollo nos ofrecen, abierto a nuevos sistemas de enseñanza, a la asimilación de nuevos conceptos y campos que irán surgiendo o se irán descubriendo e investigando es cuando menos necesario.

Para finalizar, tanto yo como todo el grupo técnico que ha participado en la elaboración de este trabajo, queremos rendir un sencillo y sincero homenaje a nuestra compañera Susana Irazusta Adarraga, fallecida en Enero del 2015. Susana, persona referente en el deporte vasco y en la docencia relacionada con la actividad física y el deporte, fue uno que promotora y facilito el arranque de este proyecto. A ella se lo dedicamos.

Agur eta ohore.

Iñaki Laskurain • Pte. FVR

1.1 EQUIPO TÉCNICO FEDERACIÓN VASCA DE RUGBY QUE REALIZA EL DOCUMENTO



**IÑAKI
LASKURAIN
GONZALEZ**

Nivel 4 Federación Vasca de Rugby, Nivel 1 oficial, Nivel 1 y 2 Seven World Rugby, ex jugador internacional en diferentes niveles durante mas de 10 años.



**JOSE MIGUEL
GALDOS
ORONoz**

Nivel 3 Federación Francesa de Rugby, Nivel 4 Federación Vasca de rugby, Nivel 1 y 2 Seven World Rugby, Nivel 2 entrenadores world rugby, Ex-Jugador internacional.

1.2 COLABORADORAS



**SUSANA
IRAZUSTA
ADARRAGA**

Profesora titular de la UPV/EHU, en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Se licenció en Educación Física en el INEF de Madrid, realizó la Diplomatura en Turismo y por fin se doctoró en Filosofía y Ciencias de la Educación, sección de Pedagogía, en el año 2000. Estaba trabajando en el proyecto 'Las competencias básicas en una Educación Física de calidad. Análisis de los procesos relativos a la programación de Educación Física, atendiendo a su efectividad en la adquisición de las competencias básicas'.



**IDOIA
ESKURZA
GARCÍA**

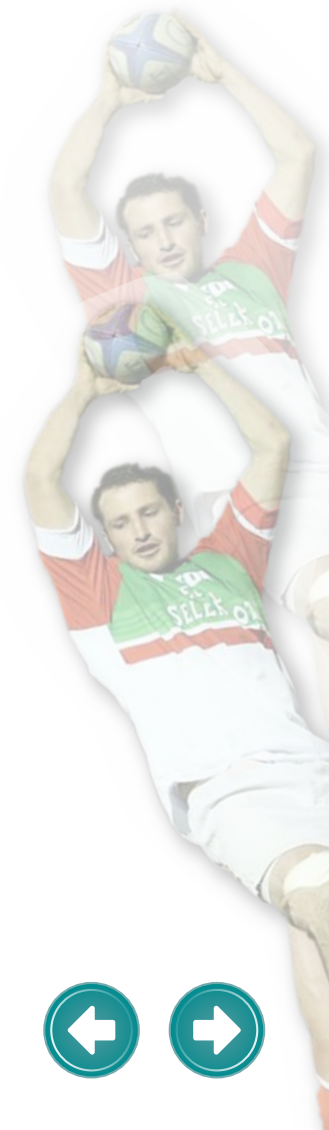
Técnica de deportes del Gobierno Vasco en el Centro de Perfeccionamiento Técnico de Fadura. Licenciada en Ciencias de la Educación Física y el Deporte. Máster en Alto Rendimiento deportivo por el COE.



“El enseñante puede combinar infinidad de procedimientos para facilitar el aprendizaje. No hay una única solución, ni un camino óptimo, ni una estrategia infalible a la que el enseñante pueda recurrir. La relatividad, la variedad, la adaptación, y la riqueza de matices superan con creces las normas estrictas.

El/la que aprende es una persona, no un conjunto de articulaciones, músculos, o sistemas mecánicos o biológicos. El enseñante puede facilitar el aprendizaje, pero el que tiene la clave del proceso de adquisición es el propio aprendiz”.

*Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas.
Joan Riera Riera, 1989*





¿QUÉ ES UN PLAN DE FORMACIÓN A LARGO PLAZO?

2



2 ¿QUÉ ES UN PLAN DE FORMACIÓN A LARGO PLAZO?

2.1 ¿QUÉ ES UN PLAN DE FORMACIÓN A LARGO PLAZO? ¿PARA QUÉ SIRVE? RFU (RUGBY FOOTBALL UNION):

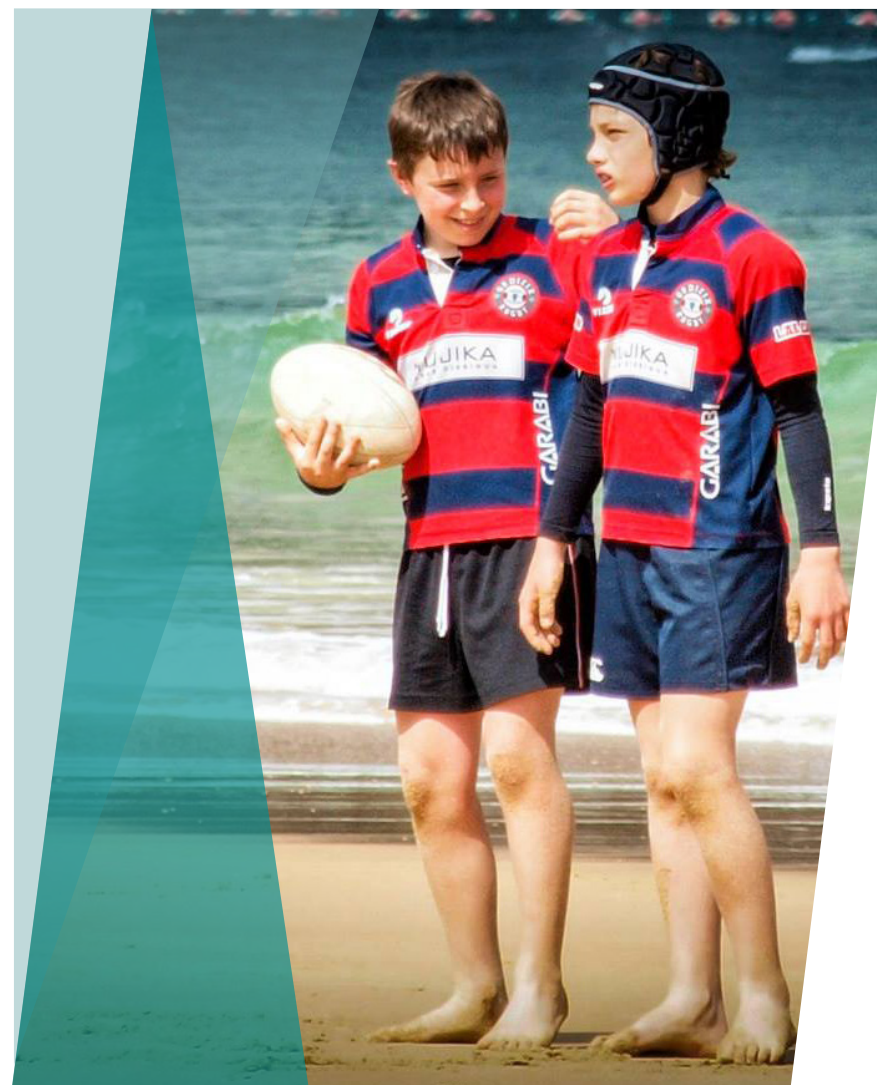
- El rugby es un deporte de especialización tardía, lo que requiere un enfoque generalizado a la formación temprana.
- Durante este tiempo, los niños están listos en su desarrollo para adquirir el movimiento fundamental y las habilidades que son las piedras angulares de todo el desarrollo deportivo.
- La introducción de los ABC de atletismo (agilidad, equilibrio, coordinación, velocidad) durante este período sentará las bases de la excelencia atlética para años posteriores.
- La estrategia de desarrollo a largo plazo del atleta (LTAD) se basa en la técnica requerida, requisitos tácticos, mentales y fisiológicos del rendimiento deportivo. (RFU long term athlete development model).

2.2 IRFU (IRISH RUGBY FOOTBALL UNION):

- La naturaleza del rugby unión requiere un examen minucioso de las exigencias del juego en sí en cada etapa, así como las capacidades de los actores.)
- El plan de formación de jugadores a largo plazo como marco de referencia, ayudará a asegurar que la experiencia de entrenar y jugar el juego sea siempre apropiada para la etapa de desarrollo del jugador en cuestión.
- El modelo está centrado en el jugador, en el que las características específicas relacionadas con cada etapa se basan en las capacidades particulares de los jugadores en cada etapa del desarrollo. Para proporcionar la mejor experiencia posible de rugby para todos los participantes

2.3 FFR (FEDERACIÓN FRANCESA DE RUGBY)

- Es una parte central del proceso de formación.
- Un útil para alcanzar el mejor nivel y dar sentido a lo que hacemos.
- Es un elemento que permite abordar mejor la competición y realizar las tareas del entrenamiento. Sin su acción, la movilización y el desarrollo de los recursos son comprometidos a una menor intensidad y eficacia.
- El desarrollo técnico-táctico.
 - No es para preparar un equipo para una competición, sino para contribuir a preparar un actor eficaz, floreciente, capaz de movilizar sus recursos de manera óptima para su mejor rugby.
- El desarrollo mental:
 - A través de su programa de formación, el desarrollo de los recursos momentáneamente prioritarios del jugador serán los objetivos específicos en las diferentes etapas de formación del jugador, del jugador debutante al jugador confirmado FFR.



OBJETIVOS GENERALES EN UN PLAN DE FORMACIÓN DE JUGADORES A LARGO PLAZO

3



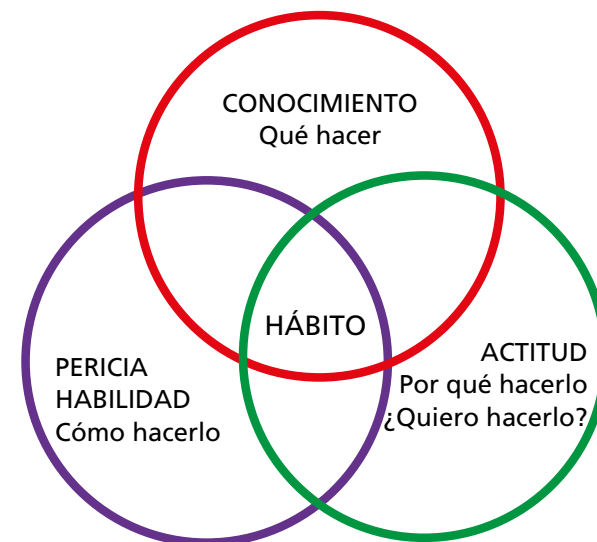
3 OBJETIVOS GENERALES EN UN PLAN DE FORMACIÓN DE JUGADORES A LARGO PLAZO

3.1 ALGUNAS REFLEXIONES:

3.1.1 ¿QUÉ ES FORMAR UN BUEN DEPORTISTA?

- “Es formar una persona física y deportivamente educada en relación con su entorno real.”
- “Aquel que además del rendimiento, sabe preservar la integridad corporal, preservar los recursos y también preservar el medio ambiente.

¿Cómo formar un buen deportista? Un modelo basado en competencias. Sebastiani Obrador y Blázquez Sánchez.



3.1.2 ¿Y FORMAR UN DEPORTISTA COMPETENTE?

- “Ser competente no es repetir aquello aprendido sino reinterpretarlo y aplicarlo según la necesidades de la situación para una resolución óptima”.

¿Cómo formar un buen deportista? Un modelo basado en competencias Sebastiani Obrador y Blázquez Sánchez.

- “Un deportista es competente cuando emplea y moviliza un conjunto de conocimientos, capacidades, actitudes, sentimientos y procedimientos para resolver los diferentes problemas deportivos que se le plantean”.

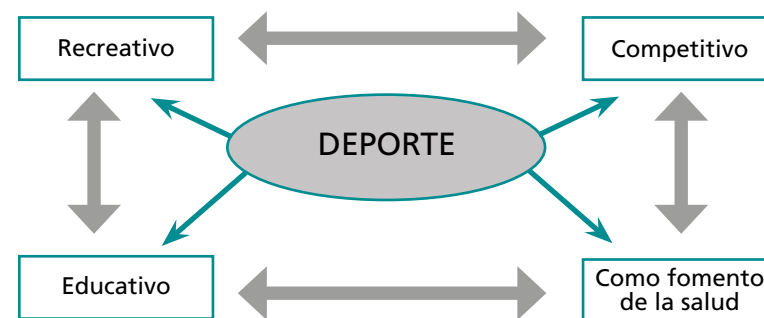
¿Cómo formar un buen deportista? Un modelo basado en competencias, Sebastiani y Blázquez Sánchez, de Ruiz Pérez.

- “La competencia se demuestra en la realización eficaz de las tareas propias de una actividad”.

¿Cómo formar un buen deportista? Un modelo basado en competencias Sebastiani y Blázquez, de Riera Riera.

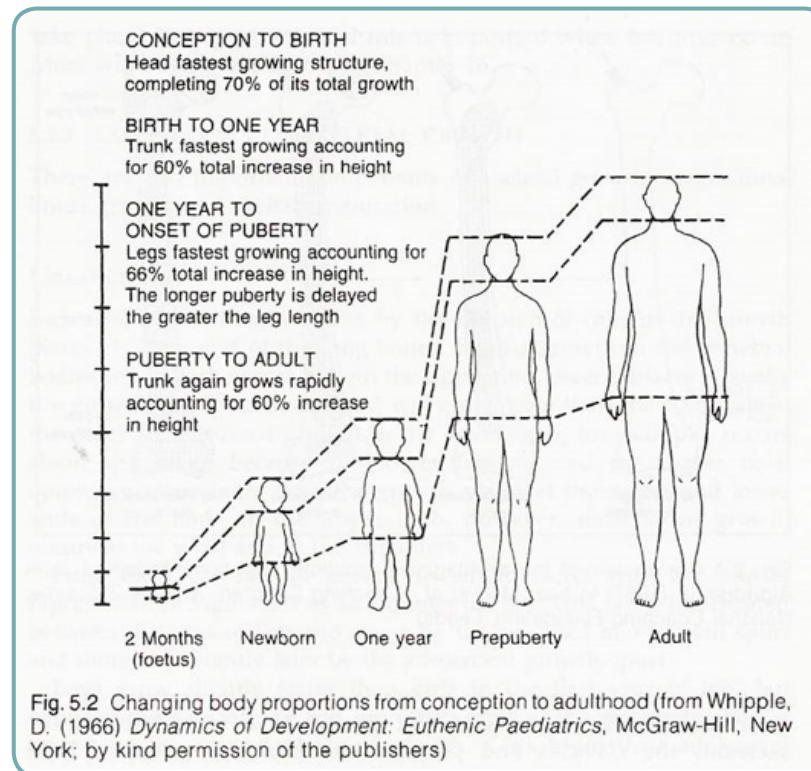


3.2 ¿CUÁLES SON NUESTROS OBJETIVOS COMO EDUCADORES, ENTRENADORES, PRACTICANTES, JUECES O GESTORES?

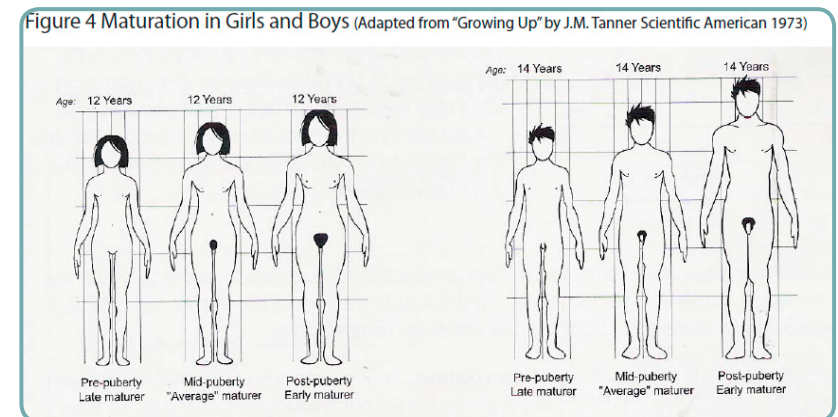


3.3 ALGUNAS CLAVES

- Conocer el desarrollo del organismo humano, durante toda la vida. Hay que conocer el proceso y optimizarlo.



Cambios en las proporciones corporales desde la concepción al a edad adulta (Istvan Bayil, Sport Canadá LTAD Group).



Diferentes maduraciones en la misma edad cronológica (Istvan Bayil, Sport Canadá LTAD Group).

- Modelo de formación a largo plazo de las cualidades físicas para mujeres y para hombres en función de su etapa de desarrollo.

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				

Figure 2. The YPD model for females. Font size refers to importance; light pink boxes refer to preadolescent periods of adaptation; dark pink boxes refer to adolescent periods of adaptation. FMS = fundamental movement skills; MC = metabolic conditioning; PHV = peak height velocity; SSS = sport-specific skills; YPD = youth physical development.

Figure 2. The YPD model for females. Font size refers to importance; light pink boxes refer to preadolescent periods of adaptation; dark pink boxes refer to adolescent periods of adaptation. FMS = fundamental movement skills; MC = metabolic conditioning; PHV = peak height velocity; SSS = sport-specific skills; YPD = youth physical development.

The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development Lloyd RS, Oliver JL).

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					

Figure 1. The YPD model for males. Font size refers to importance; light blue boxes refer to preadolescent periods of adaptation; dark blue boxes refer to adolescent periods of adaptation. FMS = fundamental movement skills; MC = metabolic conditioning; PHV = peak height velocity; SSS = sport-specific skills; YPD = youth physical development.

Figure 1. The YPD model for males. Font size refers to importance; light blue boxes refer to preadolescent periods of adaptation; dark blue boxes refer to adolescent periods of adaptation. FMS = fundamental movement skills; MC = metabolic conditioning; PHV = peak height velocity; SSS = sport-specific skills; YPD = youth physical development.





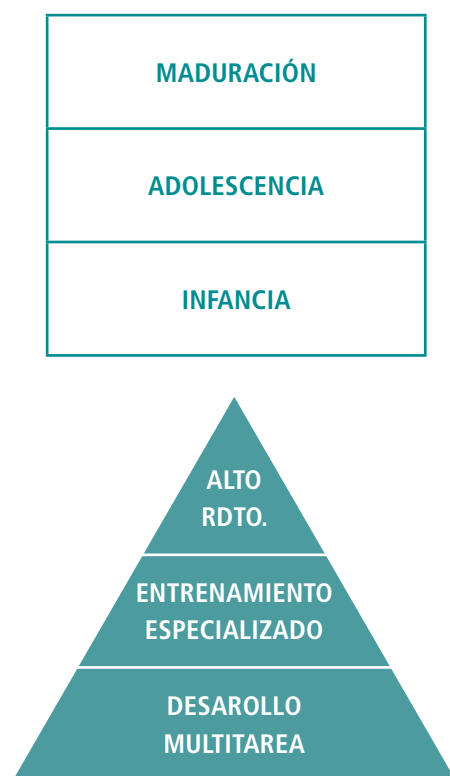
OBJETIVOS GENERALES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO SEGÚN LA ETAPA DEL DESARROLLO

4

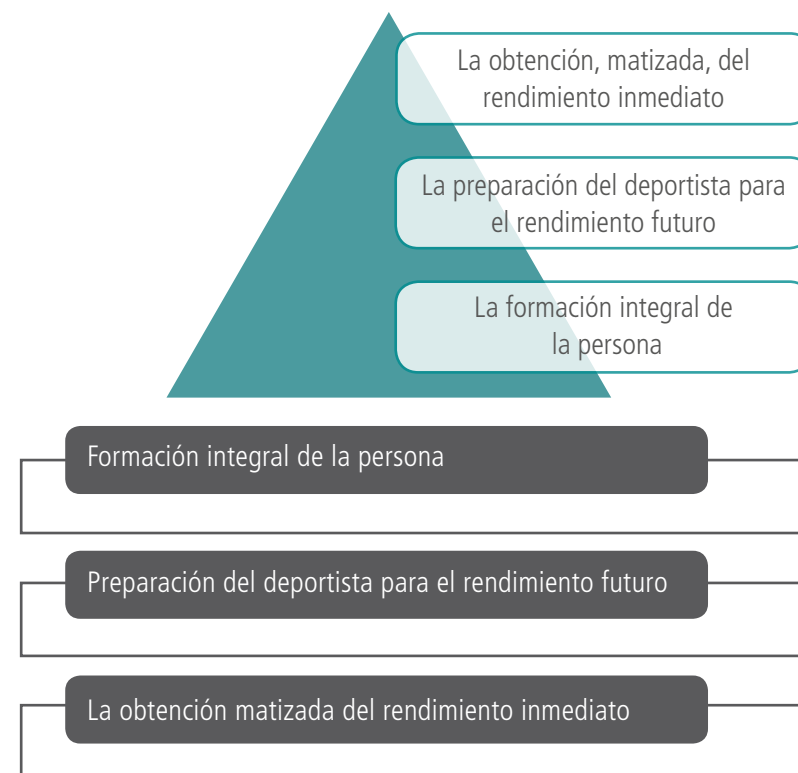


4 OBJETIVOS GENERALES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO SEGÚN LA ETAPA DEL DESARROLLO

Fases del entrenamiento deportivo a largo plazo
(Bompa, 2003).



Objetivos del entrenamiento deportivo en la edad infantil.



Domingo Blázquez Sánchez, la iniciación deportiva y el deporte escolar. El rendimiento en la iniciación deportiva.

4.1 FASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO A LARGO PLAZO DESDE LA PERSPECTIVA DEL SUJETO

- Etapas del programa de desarrollo del jugador a largo plazo con indicación de edades cronológicas para cada etapa aun cuando puedan variar en función de la edad de maduración de la jugadora o el jugador.

	Etapas 1	Etapas 2	Etapas 3	Etapas 4	Etapas 5
Fase	Diversión	Desarrollo	Participación	Preparación	Rendimiento
Edades	6-12 años	12-16 años	15-18 años	17-21 años	20 y más

Tabla 1: Las etapas de desarrollo del Programa de Desarrollo del Jugador a Largo Plazo. Observar que se indican las correspondientes edades cronológicas para cada etapa aun cuando esto puede variar dependiendo de la edad de maduración del jugador

World Rugby, plan de formación de jugadores a largo plazo.

- Propuesta de Bañuelos F (1984) y Romero (1989), escuela vasca del deporte.

a) Bañuelos, F, 1984 y Romero, 1989, estructuran este proceso en tres grandes fases:

- **iniciación:** 9-10 a 12-13 años.
 - Se trabajan habilidades genéricas aplicándolas en varios deportes
 - Inicio en el trabajo de las habilidades específicas más sencillas de cada deporte: desplazamientos, conducción, bote,...
 - Trabajo colectivo básico. Pase, recepción, fintas, desplazamientos,...
- **desarrollo:** 14-15 a 20 años. Proceso de formación específica
- **perfeccionamiento:** 20-21 a 30 años

B) Otra estructuración:

La edad preescolar. (3-6/7 años)	Trabajo multifacético, adquisición de patrones de movimiento y coordinaciones básicas.
La primera edad escolar (6-10 años)	Aprendizaje de habilidades deportivas básicas. Grandes posibilidades de aprendizaje.
La segunda edad escolar (10 años hasta pubertad)	Principalmente habilidades motrices básicas y comienzo con las específicas.
Pubertad (11/12-12/13 en chicas, 12/13-14/15 en chicos)	Adaptaciones al nuevo cuerpo. Muy difícil aprender nuevas técnicas.
Adolescencia (13/14 – 17/18 en chicas; 14/15 – 18/19 en chicos)	Conocimiento de nuevas técnicas más específicas.
Adulto	Estabilización.

Apuntes bloque común nivel 1, 2007.



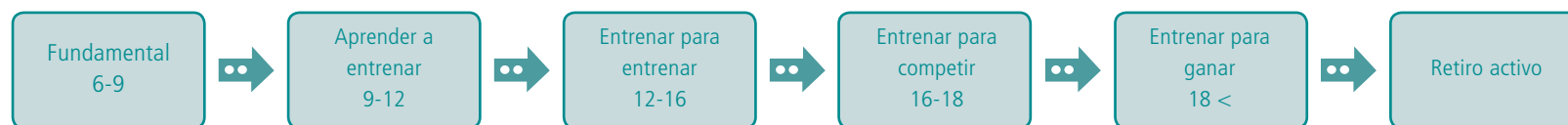


OBJETIVOS POR ITINERARIOS DEL RUGBY VASCO

5



5 OBJETIVOS POR ITINERARIOS DEL RUGBY VASCO



MODELO RUGBY VASCO: CUADRO DE ITINERARIOS Y CARACTERÍSTICAS										
Plan de formación de jugadores a largo plazo Federación Vasca de Rugby										
ITINERARIO		PROMOCIÓN		INICIACIÓN		FORMACIÓN		ESPECIALIZACIÓN		RETENCIÓN
OBJETIVOS ITINERARIO		PROMOCIÓN	INICIACIÓN		RENDIMIENTO		PARTICIPACIÓN / RTO		ALTO RTO	PARTICIPACIÓN
OBJETIVOS JUGADORA/OR		DIVERSIÓN			DESARROLLO		PARTICIPACIÓN COMPETICIÓN		COMPETICIÓN REINSECCIÓN	
EDAD CRONOLÓGICA	M	6-9	9-12		12-16		16-18	18+		
	F	5-8	8-11		11-15		15-17	17+		
ETAPA PFLP		FUNDAMENTAL	APRENDER A ENTRENAR		ENTRENAR PARA ENTRENAR		ENTRENAR PARA COMPETIR	ENTRENAR PARA GANAR	REINSECCIÓN	
OBJETIVO ETAPA		Polivalencia y multilateralidad Desarrollo capacidades motoras	Polivalencia y multilateralidad	Entren.Iniciación	Entrenamiento de Iniciación	Entrenamiento de Formación	Entrenamiento de Especialización	Entrenamiento de Rendimiento y Alto rto		Participación Rendimiento
CATEGORÍA		-10	-12		-14 / -16		-16 / -18	-21 / SENIOR		Todas
FASE SENSIBLE		• Habilidades motrices básicas • Velocidad 1	• Habilidades técnicas básicas del deporte		• Resistencia • Velocidad 2		• Velocidad • Fuerza	Individualización y optimización de la preparación condicional		



SOBRE EL ENTRENAMIENTO

6



6 SOBRE EL ENTRENAMIENTO

Concepto y definiciones:

- “El entrenamiento deportivo es un proceso necesario para la obtención de unos objetivos en el plano de la actividad físico deportiva que se pueden plantear desde la mejora de la salud hasta la consecución de altos rendimientos deportivos”.
- “El entrenamiento deportivo es una actividad amplia y compleja que abarca desde la preparación física, técnica, psicológica, táctica e intelectual de la persona para conseguir una mejora deportiva.”
- “Es un medio esencial para la formación integral de los jóvenes mediante la aplicación de una metodología más educativa, no entendiéndose siempre en términos de rendimiento.”
- “..No se puede desligar al deportista de la persona, no se le puede considerar como una máquina de rendimiento sino como un ser humano con toda su complejidad y riqueza”.



El entrenamiento deportivo es una actividad amplia y compleja, que abarca la preparación física, técnica, psicológica, táctica e intelectual de la persona, para conseguir una MEJORA DEPORTIVA.

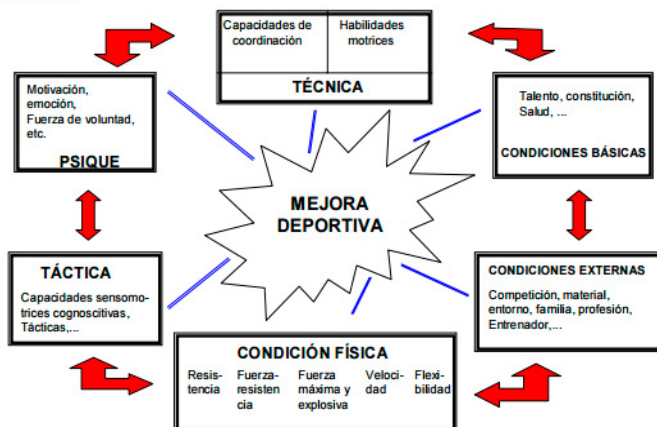


Figura 1. Adaptado de: El rendimiento deportivo y sus posibles componentes desde el punto de vista práctico-deportivo. M. (Grosser, 1991)

Escuela vasca del deporte, apuntes del nivel 1 oficial.

El entrenamiento debe de ser de calidad:



6.1 PRINCIPIOS BIOLÓGICOS

- **Principios del desarrollo multilateral:** Necesidad de un desarrollo multilateral para una especialización posterior. Principio fundamental en niñ@s y jóvenes.
- **Principio de progresión de la carga:** Si las cargas del entrenamiento (pesos, tiempo de carrera, kilómetros recorridos, tiempos de recuperación, etc.) se mantienen iguales en el tiempo contribuyen muy poco o nada al desarrollo de la capacidad de rendimiento. Se debe producir un aumento de la carga en sus diferentes campos. El no modificar la carga produce: EVOLUCIÓN-ESTANCAMIENTO-INVOLUCIÓN.
- **Principio de la variedad:** Para no aburrir ni cansar es necesario tener un gran número de ejercicios y tareas de entrenamiento. Hacer lo mismo pero de forma diferente.
- **Principio de repetición y continuidad:** se necesita repetir los estímulos del entrenamiento para alcanzar la adaptaciones necesarias y la mejora del rendimiento.
- **Principio de individualidad:** Cada persona responde de forma diferente y por diversos motivos al estímulo del entrenamiento. Las tareas ejercicios cargas, métodos y

otros aspectos del entrenamiento se deben adecuar a las características individuales de cada sujeto.

- **Principio de la especialización:** La evolución del entrenamiento debe de ir de lo general a lo específico.

6.2 PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS

- **Principio de participación activa y consciente del entrenamiento:** El entrenamiento debe de estar basado en un conocimiento sobre lo que se realiza y por qué se realiza.
- **Principio de la accesibilidad:** La propuesta del entrenamiento ha de ser accesible para l@s jugad@s en el plano condicional, coordinativo, técnico y táctico, para que se motiven al ver que son capaces de realizarla.

6.3 PRINCIPIOS ESPECÍFICOS DEL ENTRENAMIENTO INFANTIL

- **Principio de adaptación a los niveles evolutivos:** El entrenamiento deberá tener en cuenta el estado evolutivo del sujeto y responder a sus intereses en ese momento.
- **Principio de preparación del entrenamiento futuro:** Siempre respetando el principio de adaptación a los niveles evolutivos, durante el entrenamiento infantil deberán sentarse las bases del entrenamiento y rendimientos futuros.

6.4 ESTRUCTURAS DEL ENTRENAMIENTO

El entrenamiento se estructura en diferentes unidades de tiempo que pueden ir desde una sesión (el entrenamiento de 1 día) a estructuras plurianuales como un ciclo olímpico. Es una estructura jerárquica en la que cada ciclo mayor esta constituido por otras menores.

Una estructura lógica del entrenamiento seria:

1. **ESTRUCTURA PLURIANUAL**, compuesta por varias temporadas de entrenamiento.
2. **TEMPORADA**, comprende uno o varios macrociclos.

3. **MACROCICLO**, comprende varios mesociclos (de 3 o 4 meses a temporada completa).
4. **MESOCICLO**, comprende varios microciclos.
5. **MICROCICLO**, comprende varias sesiones (entre 3 y diez días).
6. **SESIÓN**, unidad básica del entrenamiento, comprende varias tareas. En función del contenido se pueden clasificar: de aprendizaje y perfección. Técnico, de entrenamiento o acondicionamiento y de valoración en deporte escolar hablaremos de sesiones de competición y sesiones de aprendizaje.
7. **TAREA**, ejercicios a realizar en la sesión. Es la unidad de tiempo fundamental en donde se trabajan los diferentes contenidos planificados (tanto por medio de ejercicios, como por situaciones jugadas, teoría, vídeo, etc.) para así llegar a conseguir los objetivos propuestos.

6.5 PROGRAMACIÓN DE LA SESIÓN

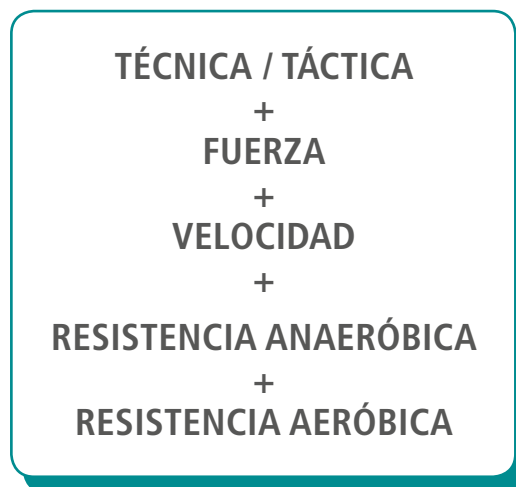
Aspectos a tener en cuenta a la hora de diseñar y programar la sesión:

- **Diseñar el entrenamiento:** objetivos, intensidad, estado de los deportistas material, numero de jugador@s posibles, factores climatológicos, ambientales, etc...
- **Ir de lo sencillo a lo complejo:** en el aspecto técnico táctico por ejemplo, de situaciones 1x1 o 1x0 desarrollar a 5x5, 6x6, 7x7 deteniéndose en las intermedias como 2x1, 2x2, 3x3, 3x2, etc...
- **De lo general a lo específico:** del juego desplegado ante defensa agrupada a la fijación de defensores y pase agrupado o para apoyo desplegado y en penetración por ejemplo..
- **De lo que sabe a lo que queremos que aprenda:** relación entre lo que ya sabía con lo que esta aprendiendo.
- **Repetir las tareas durante un tiempo determinado:** para que l@s niñ@s puedan implicarse y adaptarse a la misma.
- **Hacer lo mismo de forma diferente:** Adaptase a nuevas situaciones, tener nuevos estímulos, evitar hastío, "acomodamiento" etc.
- Las situaciones problemas se darán mediante el juego y situaciones pedagógicas adaptadas: modificando la situación real en cuanto a número de jugadores, espacios, reglas, etc. Polarizando la atención (determinados números de pases, condicionar el juego al pie, mayor obtención de puntos por ensayo en determinadas áreas, etc.)
- Toda sesión puede y debe de ser FLEXIBLE, nº de asistentes, factores meteorológicos de última hora, estado físico de l@s jugador@s etc. Pueden ser condicionantes para el desarrollo de la sesión planificada por lo que es recomendable tener preparado un plan B e incluso un plan C.

6.6 ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

- **Precalentamiento:** Explicación de los objetivos y orientación de la sesión.
- **Calentamiento:** También llamado puesta en marcha. Duración mínima de 20 min. La intensidad debe de ser progresiva. El cuerpo y la mente se están preparando **¡NO ESTÁN PREPARADAS!** Podemos utilizar juegos para la activación general, seguidos de movimientos gimnásticos dinámicos para acabar con 5-10 min. De estiramientos. Todo esto muy importante para prevenir lesiones y activar el cuerpo y la mente. El / la entrenador/a debe de animar. Es conveniente que los ejercicios a realizar tengan relación con la materia de la parte principal.
- **Parte principal:** O de desarrollo. Explicar a l@s jugador@s por ejemplo cuando están estirando al acabar el calentamiento cual va a ser el contenido y cuales los objetivos de esta parte. El entrenador debe corregir y estimular. Puede ser una corrección colectiva o individualizada.
- **Enfriamiento o vuelta a la calma:** Parte final de la sesión. Realizar ejercicios / juegos a baja-muy baja intensidad y estirar cómodamente. El entrenador debe informar a los jugadores sobre lo realizado, bien en general bien en particular, (retroalimentación o feedback.)

A la hora de trabajar las diferentes cualidades físicas básicas o condicionales el orden de la estructura de la sesión deberá ser este siempre salvo que puntualmente queramos trabajar aspectos táctico/técnicos en estado de fatiga:



ETAPAS DE LA ENSEÑANZA DEPORTIVA

7



7 ETAPAS DE LA ENSEÑANZA DEPORTIVA

7.1 CONOCIENDO AL DEPORTISTA: ASPECTOS DEL DESARROLLO EVOLUTIVO POR EDADES

	Comp. Emocionales	Comp. Sociales	Comp. Morales	Comp. Coordinativos	Comp. Físicos	Comp. Tácticos	Comp. Técnicos	Método Enseñanza	Etapas Enseñanza deportiva
6 años	• Enfados muy brutales e inesperados • Actitudes insolentes (burlas payasadas) • El no como respuesta como sistema • No acepta castigos hasta pasado cierto tiempo de la hora de la falta	• Necesidad de afecto • Complicaciones con padres • Sentimiento de celos hacia sus herman@s • Preferencia de juegos, (peleas en el parque...)	• Total razonamiento hipotético deductivo • No le preocupa el razonamiento moral • Tienen pocos escrúpulos, much@s fuman y beben, preferentemente en grupo y a escondidas • Deseo de tener una vida plena y larga	• General y óculo-manual • Elaboración esquema motor básico • Equilibrio estático y dinámico • Se pasa el tiempo jugando, cambia la actividad sin cesar. • Busca la pelea y juegos violentos	• Inicio progresivo a la práctica deportiva	• Entendimiento y aprendizaje del deporte (general) • Situar espacialmente	• Prec. Movimiento	• El juego simplificado • Trabajo variado y multilateral	• Nivel 1
7 años	• Se emociona fácilmente • Muy sensible a los ruidos violentos • Cuando hace lo que se espera de el/ella la se muestra muy orgulloso • Tiene ganas de triunfar y agradar	• Inquietud por lo que puedan pensar de el • Todavía quiere que le protejan • Mejor entendimiento con los padres que con los hermanos • Época de juegos en solitario • La T.v. ocupa la 1ª plaza	• Empieza a ser razonable • Nociones de justicia y suerte, deseo de ser bueno • Interés por el dinero • Acepta la muerte y piensa menos en la de los demás y mas en la propia	• Coord. general y óculo manual • Elaboración de esquemas motores básicos • Equilibrio estático y dinámico • Menos vivo/a • Pone más atención en las acciones y repite ejercicios hasta dominarlos. • Controla mejor ojos y manos	• Adaptación músculo tendinoso • Flexibilidad activa	• Entender el aprendizaje • Situar espacialmente	• Precisión de movimientos	• Trabajo simplificado • Juegos, trabajo variado y multilateral	• Nivel 1

	Comp. Emocionales	Comp. Sociales	Comp. Morales	Comp. Coordinativos	Comp. Físicos	Comp. Tácticos	Comp. Técnicos	Método Enseñanza.	Etapa Enseñanza deportiva
8 años	• Pasa sin cesar de un tema, muy impaciente • Se emociona y llora con las películas • Lloro cuando esta cansado • Discute y es grosero e insolente pero también admira a sus padres	• Le gusta ser recompensado por lo que hace • Es indisciplinado con sus herman@s y es severo al cuidado de los pequeños • No le gusta jugar solo • Chicos y chicas se separan para jugar	• Muy sensible a las críticas • Surge el verdadero sentido moral • Sentimientos de vergüenza y Pesar • Es lento en responder y en la ejecución • Crisis de generosidad	• Coordinación dinámica general y óculo manual • Elaboración de esquemas motores básicos • Mejora del equilibrio estático y dinámico • Ritmo psicomotor en alza. Se entrega a los deportes con entusiasmo • Le gusta correr, es valiente y emprendedor	• Adaptación músculo tendinoso • Velocidad de reacción • Flexibilidad activa	• Relación entre jugadores • Comprensión reglas básicas	• Precisión de movimientos • Elementos técnicos fundamentales • Ampliación repertorio de gestos	• Juego simplificado • Trabajo global, variado y multilateral	• Nivel 1
9 años	• Sufre si ve a otro sufrir • Se avergüenza y se siente humillado si se le riñe en publico • Expresa sus emociones • Se impresiona con las cosas que oye contar, interés por temas nuevos • Suele hacer lo que se espera de el	• Muy servicial, quiere ayudar sin interés • Surge un amigo intimo con quien comparte todo • La lectura puede ser una pasión • Lo quiere conocer todo y clasificarlo • Se eclipsa por la Tv.,el cine	• Su afectividad es mas profunda • Adquiere sentido de la justicia • Empieza a ver la vida de los adultos con sentido común • Acepta los castigos sin revelarse si ve que son justificados, pero se revela si los considera injustos	• Refinamiento de la plasticidad de ajuste • Desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones • Gran interesa hacia las competiciones deportivas • Le cuesta calmarse • Experimenta su destreza manual, dibuja pequeños trazos y con detalle	• Preparación para el desarrollo de la fuerza resistencia • Velocidad de reacción • Flexibilidad activa	• Relación entre jugador@s • Comprensión reglas básicas • Diferencia roles dentro del equipo	• Precisión de movimientos y rapidez • Elementos técnicos y fundamentales • Ampliación del repertorio de gestos	• Juego simplificado • Minideporte, variado y multilateral	• Nivel 1-2

	Comp. Emocionales	Comp. Sociales	Comp. Morales	Comp. Coordinativos	Comp. Físicos	Comp. Tácticos	Comp. Técnicos	Método Enseñanza.	Etapas Enseñanza deportiva
10 años	- Las niñas se encuentran en un periodo de amistad apasionada y exclusiva - Su mejor amigo ocupa un papel importante - Le gusta crear y construir - Tiene necesidad de un territorio	- La vida es agradable, muy pocas ansiedades excepto las derivadas de la vida escolar - Rabietas breves, golpea, rompe, muerde - Crisis de cariño parental - No tiene desarrollado el humor	- Ya tiene conciencia y se va haciendo rígido y estricto - Empieza a tener ideas morales, ya no hace trampas y tampoco suele mentir, empieza a tener conciencia del ahorro - Acepta la muerte como una realidad pero vive el presente	- Refin. Plasticidad de ajuste - Desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones - Se encuentra feliz en actividades que impliquen desgaste de todas sus fuerzas - Salud mas estable y la visión binocular es mejor que la monocular	- Inicio al entrenamiento de fuerza explosiva - Velocidad de reacción - Flexibilidad activa	- Relación entre jugador@s - Sentido de grupo - Inicio con juego en espacio	- Precisión y rapidez de los movimientos - Elementos técnicos fundamentales - Dominio de gestos con exigencias espacio temporales	- Formas jugadas, minideporte - Variado y multilateral	Nivel 1-2
11 años	- Muy intens@, tiene momentos de rabia y ternura - Su estado de animo es muy variable. Puede sentirse contrariado sin razón - Cambios de humor, lo mismo critica que admira	- Los padres caen de pedestal y no dejan de criticarles - Muchas disputas con los hermanos@s - Interés por la música moderna - No le gustan las tareas domesticas y se desentiende de todo lo que puede	- Menos rígido - Le preocupa la idea de la justicia, las trampas y el robo le indignan - A veces hace cosas malas para probar - La idea de la encarnación se pasea por sus mentes, lloran la muerte de familiares	- Iniciación en las tareas específicas - Mejora del control motor - Elevación de la eficiencia motriz - Gasto de energía enorme. No puede estar sentado/a. Mueve las manos sin cesar. - Hiperactividad motora	- Entrenamiento de la fuerza explosiva y de velocidad de reacción - Inicio del entrenamiento de la velocidad cíclica	- Relación entre jugadores - Sentido de grupo - Inicio del juego en espacio ancho y largo	- Precisión y rapidez de movimientos - Elementos técnicos fundamentales - Dominio de gestos con exigencias espacio temporales	- Juego modificado - Formas jugadas - Trabajo multilateral y variado	Nivel 2



	Comp. Emocionales	Comp. Sociales	Comp. Morales	Comp. Coordinativos	Comp. Físicos	Comp. Tácticos	Comp. Técnicos	Método Enseñanza.	Etapas Enseñanza deportiva
12 años	- Estado de ánimo bastante estable - Con poca frecuencia pasa por estados de miedo o cólera - El humor tiene mucha importancia	- Se pierde algo el egocentrismo y empiezan a tener en cuenta la opinión del grupo - Los deportes son una atracción - Momento para crear grupos musicales, deportivos, etc	- Su moral es la del grupo - No quiere diferenciarse de los demás - Es generoso, no le preocupa la economía - Vuelve a tener miedo a la muerte	- Iniciación en las habilidades específicas - Mejora del control motor - Niveles elevados de eficiencia motriz - Periodo de reposo. Usa la energía con algún fin (alcanzar objetivo) - Aunque es capaz de entregarse vivamente a las actividades enseguida se siente cansado/a	- Velocidad de reacción - Iniciación velocidad cíclica	- Esquemas de relación entre jugadores - Relación con el móvil - Reglas mas complejas	- Precisión y rapidez de los movimientos - Elementos técnicos fundamentales - Dominio de gestos con exigencias espacio temporales	- Juego modificado - Formas jugadas - Trabajo global y multilateral	Nivel 2
13 años	- Etapas de auto análisis - Sabe dominarse y los sentimientos de tristeza adquieren importancia - La cólera es substituida por ataques sordos de enfado - Es frecuente encontrarle llorando sol@ en su habitación	- Momento de aislamiento familiar y de separación de herman@s y critica familiar - Las citas chico-chica no son nada serias	- Las chicas tienden al puritanismo y los chicos tienen intenciones de apartarse de la moral corriente - Sienten deseos de comportarse como los mayores. Fumar y beber resulta muy tentador	- Iniciación en las habilidades específicas - Mejora del control motor - Niveles elevados de eficiencia motriz - Le falta espontaneidad y tono - Habla frecuentemente en voz baja y pese a tener pensamiento rápido se comporta calmadamente	- Inicio velocidad cíclica - Adaptación anatómica - Resistencia de base	- Esquemas de relación entre jugadores - Relación con el móvil - Reglas mas complejas	- Precisión y velocidad en los movimientos en velocidad variable - Fijación de la técnica de forma correcta	- Formas jugadas - Trabajo global variado y multilateral	Nivel 2-3



	Comp. Emocionales	Comp. Sociales	Comp. Morales	Comp. Coordinativos	Comp. Físicos	Comp. Tácticos	Comp. Técnicos	Método Enseñanza.	Etapas Enseñanza deportiva
14 años	- Estado de ánimo bastante estable - Con poca frecuencia pasa por estados de miedo o cólera - El humor tiene mucha importancia	- Es más abierto y animado - Se enorgullece de hacerse adulto - Alterna los momentos de felicidad con enfados cortos y fuertes - Cuando llora pide ayuda más que desahogarse - Entusiasta	- Es más abierto y animado - Se enorgullece de hacerse adulto - Alterna los momentos de felicidad con enfados cortos y fuertes - Cuando llora pide ayuda más que desahogarse - Entusiasta	- Aspectos generales de la técnica de carrera (apoyos, simetría) - Aspectos generales coordinativos - Lateralidad y simetría - Salvo patologías concretas, en este periodo controla totalmente la motricidad	- Fuerza general - Adaptación anatómica - Resistencia general - Resistencia aeróbica extensiva - Velocidad de reacción	- Coordinación entre ataque y defensa - Mejora del juego sin móvil - Inicio de jugadas estratégicas	- Precisión y rapidez de movimiento en condiciones variables - Perfeccionamiento de la técnica	Juego reglamentado	- Nivel 3 - Preparación del desarrollo específico
15 años	- Empatía - Calidad en la búsqueda de soluciones ante los problemas	- Relaciones de amistad bajo mutuo acuerdo - Mejora de las relaciones - Necesidad de otros	- Relaciones de amistad bajo mutuo acuerdo - Mejora en las relaciones, necesidad de otros - Calidad en la búsqueda de soluciones ante los problemas - Empatía	- Desarrollo de la técnica de velocidad - Coordinación óculo manual y óculo pedal - Evolución progresiva y continua de la capacidad física - Mejora y control motor total	- Fuerza general - Resistencia de fuerza - Fuerza máxima por hipertrofia - Resistencia aeróbica intensa - Velocidad gestual segmentaria	- Coordinación entre ataque y defensa - Mejora del juego sin móvil - Inicio de jugadas estratégicas	- Precisión y rapidez de movimientos en condiciones variables - Perfeccionamiento Técnico	- Formas jugadas - Trabajo global variado y multilateral	Preparación de desarrollo de formación específica



BIBLIOGRAFÍA

1. *Apuntes del bloque común de los cursos de entrenadoras y entrenadores nivel I oficial. Escuela vasca del deporte. 2007.*
2. *¿Cómo formar un buen deportista? Un modelo basado en competencias. Enric M. Sebastiani Obrador, Domingo Blázquez Sánchez Coordinadores. Editorial Inde, 2012.*
3. *"I.R.B. Strength and conditioning. LTPD Pathway". Niveles 1 y 2 de fuerza y acondicionamiento. IRB.*
4. *"La iniciación al rugby", escuela nacional de entrenadores/as, boletín técnico nº 10, diciembre 1999 enero 2000, Federación española de rugby.*
5. *"The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development". Lloyd RS, Oliver JL, Strength and Conditioning Journal, Volumen 34, nº3, 2012.*
6. *"Periodización, teoría y metodología del entrenamiento", Tudor O. Bompá, Hispano Europea 2003.*
7. *"Plan de alto rendimiento para el rugby vasco" Iñaki Laskurain, Plan estratégico, Federación Vasca de Rugby. 2015.*
8. *"Sustaining Participation workshop", Istvan Bayil, Sport Canada LTAD group 2007.*



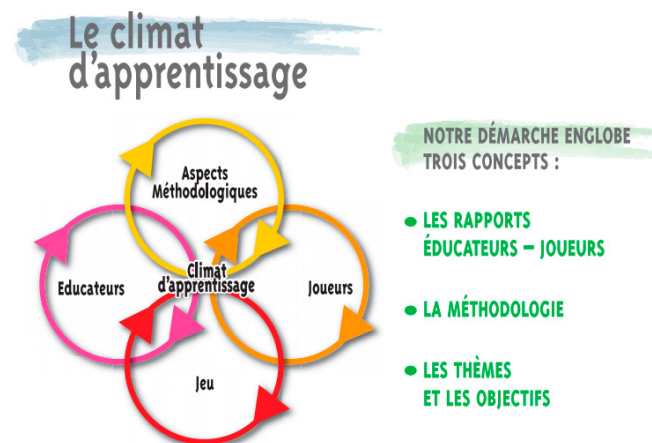
7.2 EL ENTRENAMIENTO Y DESARROLLO DE LAS CUALIDADES MOTRICES BÁSICAS: FACTORES QUE CONDICIONAN EL APRENDIZAJE MOTOR

- Informar, imitar, practicar y conocer lo conseguido (feedback) son aspectos necesarios del aprendizaje motor.
- El/la entrenador/a debería tener la intención de informar de todo lo relativo a la habilidad deportiva, las instrucciones también pueden darse para motivar o reforzar o para provocar tipos de conductas.
- En la situación de enseñanza-aprendizaje se establece una relación entre el/la entrenado/a monitor/a y el/la deportista: El/la primera dice, demuestra o moviliza y el segundo observa, escucha el movimiento y lo practica.

Para instruir adecuadamente es necesario:



Para ello, el educador debe conocer el juego, al jugador, el método y crear un clima de aprendizaje apropiado.



Plan de formación du joueurs, Généralités, FFR 2007.

7.3 ETAPAS SENSIBLES PARA EL ENTRENAMIENTO Y DESARROLLO DE LAS CUALIDADES MOTRICES BÁSICAS Y DE LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Antes de nada, dos definiciones de las muchas que se pueden encontrar sobre dos términos que oiremos repetidamente y que son de suma importancia en la iniciación deportiva: fases sensibles, motricidad y psicomotricidad:

- **FASES SENSIBLES:**

Las cualidades físicas básicas, el dominio de la técnica, etc. poseen una evolución a lo largo de la vida del individuo y dentro del desarrollo de cada una de estas cualidades existen unos periodos o fases en los cuales el desarrollo de esa capacidad se ve favorecido si se estimula adecuadamente el organismo.

“Se denominan fases sensibles del entrenamiento a aquellas etapas más recomendables para desarrollar ciertas capacidades con el fin de evitar riesgos y favorecer el afianzamiento de una etapa de entrenamiento duradera”.

“Aquellos periodos delimitados del desarrollo durante los cuales los seres humanos reaccionan de modo más intenso que en otros periodos ante determinados estímulos externos dando lugar a los correspondientes efectos”.

- **MOTRICIDAD:**

“Acción del sistema nervioso que determina la contracción muscular ante diferentes estímulos”.

- **CUALIDADES MOTRICES BÁSICAS:**

“Capacidades que permiten organizar y regular el movimiento y son la coordinación y el equilibrio”.

- **PSICOMOTRICIDAD:**

“Interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio-motrices en la capacidad de ser y expresarse en un contexto social” o “Técnica cuya organización de actividades permite a la persona conocer de manera concreta su ser y su entorno inmediato para actuar de manera adaptada”.

Es importante saber y tener en cuenta que cada individuo tiene un proceso de evolución/involución fisiológico determinado. El proceso evolutivo del niño y la niña presenta enormes diferencias individuales en función de la alimentación, higiene, clima, actividad física, cultura, herencia, no siendo equivalente edad cronológica a edad biológica.

Por lo general la evolución biológica en función de la madurez de las capacidades coordinativas y condicionales en niños y niñas tiene el siguiente proceso:

- **A partir de los 6 años** madurar estructuras coordinativas básicas, alcanzando su máximo a los 11-12 años.
- **A partir de los 11-13 años** aproximadamente se inician las fases sensibles para el desarrollo y construcción de las capacidades condicionales.



EDAD		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
CUALIDADES PSICO-MOTORAS (COORDINATIVAS)	CAP. APRENDIZAJE MOTOR										
	CAP. DIFERENCIAL Y CONDUCTA										
	CAP. DE REACCIÓN ACÚSTICA Y ÓPTICA										
	CAP. ORIENTACIÓN ESPACIAL										
	CAP. RITMO										
	CAPACIDAD EQUILIBRIO										
CUALIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA										
	FUERZA										
	VELOCIDAD										
	FLEXIBILIDAD										
COMPON. PSICO-COGNITIVOS	CAP. AFECTIVO COGNITIVA										
	IMPULSOS DE APRENDIZAJE										

Cuadro resumen 23. Modelo de Fases Sensitivas.(Martín, 1982).

Modelo fases sensitivas (Escuela vasca de entrenadores, bloque común 1, adaptado de Martín 1982).

ETAPAS SENSIBLES PARA EL ENTRENAMIENTO Y DESARROLLO DE LAS CUALIDADES MOTRICES BÁSICAS

ETAPA	SEXO	EDAD CRONOLÓGICA	CUALIDADES MOTRICES
Infancia temprana	m	6-9	• Mejora de la coordinación motora • Mejora de la capacidad de reacción acústico-visual • Habilidades motrices generales
	f	6-8	
Infancia tardía	m	9-12	• Coordinación motora y preparación técnico-coordinativa • Entrenamiento del equilibrio • Entrenamiento de precisión en recepción y lanzamiento • Mejora de la capacidad de ritmo • Habilidades motrices deportivas
	f	8-11	
Pubertad	m / f	De 13 a 5 años	• Repaso coordinación motora • Orientación espacial

Para algunos autores, como Istvan Bayil, el proporcionar/ facilitar el desarrollo de las actitudes y aptitudes básicas para el psicológico y motrices básicas de la actividad física es una responsabilidad compartida.

El facilitar ese desarrollo es la base de una vida activa y de la excelencia deportiva.

La práctica de una actividad física variada en la infancia, proporcionara las herramientas fundamentales para un estilo de vida saludable y para el rendimiento deportivo.



Long Term Athlete Development" Balyi, Way, Higgs.



BIBLIOGRAFÍA

1. *Apuntes del bloque común de los cursos de entrenadoras y entrenadores nivel I oficial. Escuela vasca del deporte.*
2. *"I.R.B. Strength and conditioning. LTPD Pathway ». Niveles 1 y 2 de fuerza y acondicionamiento. IRB.*
3. *"Long Term Athlete Development" Balyi, Way, Higgs, 2013, Human Kinetics.*



7.4 ETAPAS PARA EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Tal y como indicábamos anteriormente las FASES SENSIBLES del entrenamiento o ventanas de entrenabilidad se denomina a los periodos las cualidades físicas básicas, el dominio en los cuales el desarrollo de esa capacidad se ve favorecido si se estimula adecuadamente el organismo.

	EDADES EN AÑOS							
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	+ 20
Fuerza Máxima				+ ♀	+ ♂	++ ♂	+++ ♂	→
F. Explosiva			+ ♀ ♂	+ ♂	++ ♂	+++ ♂		→
F. Resistencia				+ ♀	++ ♂	+++ ♂		→
Resistencia Aeróbica		+ ♀ ♂	+ ♀ ♂	++ ♀ ♂	++ ♀ ♂	+++ ♀ ♂		→
Resistencia Anaeróbica				+ ♀	++ ♀	+++ ♀		→
Velocidad de Reacción		+ ♀ ♂	+ ♀ ♂	++ ♀ ♂	++ ♀ ♂	+++ ♀ ♂		→
Velocidad Máxima de movimiento acíclico				+ ♀ ♂	++ ♀	++ ♀	+++ ♀	→
Velocidad Máxima de movimiento acíclico				+ ♀ ♂	++ ♀	++ ♀	+++ ♀	→
Flexibilidad	++ ♀ ♂	++ ♀ ♂	++ ♀ ♂	+++ ♀ ♂				→

Cuadro resumen 24. Los posibles comienzos del entrenamiento normal y forzado de los diferentes elementos de la condición física en las distintas edades. F. Navarro (1993)

Leyenda: + inicio con precaución (1-2 días x semana); ++ incremento del entrenamiento (2-5 días x semana); +++ entrenamiento de alto rendimiento; → a partir de aquí progresivo.

- “Se denominan fases sensibles del entrenamiento a aquellas etapas más recomendables para desarrollar ciertas capacidades con el fin de evitar riesgos y favorecer el afianzamiento de una etapa de entrenamiento duradera”.
- “Aquellos periodos delimitados del desarrollo durante los cuales los seres humanos reaccionan de modo más intenso que en otros periodos ante determinados estímulos externos dando lugar a los correspondientes efectos”.

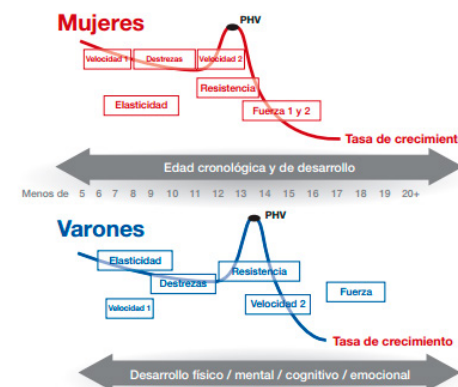
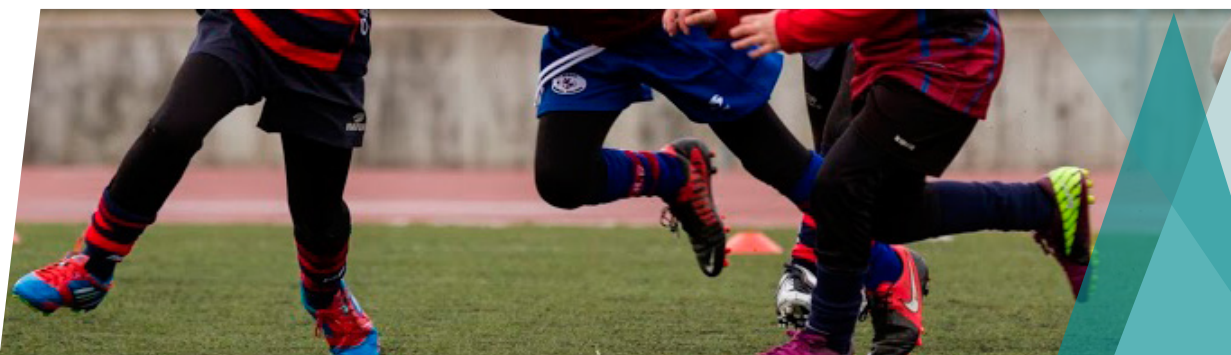


Figura 5: Ventanas óptimas de oportunidad y condiciones de entrenamiento para mujeres y varones durante el Programa de Desarrollo del Jugador a Largo Plazo (ex Balyi and Way, 2005, PacificSport)

ITINERARIO		FUNDAMENTAL				
ETAPA	FASE SENSIBLE	EDAD AÑOS	RESISTENCIA	FUERZA	VELOCIDAD y AGILIDAD	FLEXIBILIDAD
PREPUBERTAD	1 VENTANA VELOCIDAD	HABILIDADES MOTRICES	- Desarrollo r. aeróbica, trabajos moderados y continuados - Trabajo de baja intensidad: juegos con balón, carreras, relevos etc. etc.	- Sin cargas, solo peso corporal (ejercicios básicos) - Desarrollo de la fuerza del tronco (luchas, empujes, tirar) - Desarrollo de la potencia (cuadrupeas, saltos, lanzamiento objetos ligeros, polimetría baja etc.) ver pliometría - Mejor rendimiento en chicos en trabajo de tren superior - Introducción trabajo en circuito informal - Desarrollo armonioso y proporcionado corporal. - Pliometría: - 6/10 rps 6/10 ejerc. - Horizontal - 1/2 sesiones x semana - 60/100 apoyos fuera temporada - 100/250 apoyos pretemporada	- Velocidad de reacción mediante juegos y ante estímulos. - Estímulos de hasta 5 sg. a máxima velocidad. - Recuperación De hasta 25 sg. Por cada estímulo - Distancias carrera: 5-10, 15-20mtrs - Reposo de 1min. Por cada 10mtrs. 3 Estímulos por sesión máximo - 100/250mtrs total - 1/2 sesiones x semana	- Estiramientos dinámicos - Con compañeras o balones, etc. - Mejor rendimiento en chicas que en chicos en flexibilidad y equilibrio
		CHI-CAS 5-8 CHI-COS 7-9 CHI-CAS 8 CHI-COS 9				
			PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO * FEMENINO*	PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO * FEMENINO*	PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO * FEMENINO*	

ITINERARIO		FUNDAMENTAL				
ETAPA	FASE SENSIBLE	EDAD AÑOS	RESISTENCIA	FUERZA	VELOCIDAD Y AGILIDAD	FLEXIBILIDAD
PREPUBERTAD	HABILIDADES TÉCNICAS DEL DEPORTE	CHICAS 8 CHICOS 9	• Fraccionado (bloques de 5', 10') • Continuo hasta 20 o 30 min. • Esfuerzos moderados y continuados: Ni intensos ni prolongados. • Rugby adaptado, tocar, carreras de relevos, de números, juegos pre deportivos, carreras por diferentes lugares etc.	• Aumento progresivo del volumen • Introducción trabajo en circuito informal • Mejor rendimiento en chicos en trabajo de tren superior • Pliometria: Baja / Horizontal: - Cuadripedias, saltos, lanzamiento objetos ligeros, pliometría baja etc. aros, escaleras, cuerdas) - 6/10 rps 6/10 ejerc. - Horizontal - 1/2 sesiones x semana - 60/100 apoyos fuera temporada - 100/250 apoyos pretemporada	• Velocidad de reacción mediante juegos y ante estímulos • Estímulos de hasta -10 sg. A máxima velocidad. • Recuperación. De hasta 10-15 sg. Por cada estímulo • Velocidad de desplazamiento. Distancias carrera: 5, 10, 15, 20, 25 metros • Reposo de 1min. Por cada 10mtrs. • 3-4 ejercicios • 100/250mtrs total • 1/2 sesiones x semana	• Estiramientos dinámicos • Con compañ@s o balones, etc. • Mejor rendimiento en chicas que en chicos en flexibilidad y equilibrio
		CHICOS 10 CHICAS 9	• Aumento progresivo y cuidadoso del volumen	• Mismas generalidades que en edades anteriores • Introducción trabajo en circuito informal • Introducción a técnicas de levantamiento de pesos (sin cargas). Focalización en la técnica • Mejor rendimiento en chicos en trabajo de tren superior	• Velocidad de reacción y rapidez de frecuencia en movimientos cíclicos • Velocidad gestual • Estímulos de hasta 20 sg. a máxima velocidad. • Recuperación de hasta 25 sg. por cada estímulo • Distancias carrera: hasta 30 mtrs. • Reposo de 1min. por cada 10mtrs. • 6 Estímulos por sesión máximo • 100/250mtrs total • 1/2 sesiones por semana • Formas jugadas, que impliquen aceleración, agilidad y velocidad. • Técnica de carrera	• Amplitud movimiento articular con compañero o aparatos • Estiramientos dinámicos
			PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO * FEMENINO*	PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO * FEMENINO*	PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO * FEMENINO*	PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO * FEMENINO*
			PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO * FEMENINO*	PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO ** FEMENINO**	PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO * FEMENINO*	PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO * FEMENINO*

ITINERARIO		APRENDER A ENTRENAR				
ETAPA	FASE SENSIBLE	EDAD AÑOS	RESISTENCIA	FUERZA	VELOCIDAD Y AGILIDAD	FLEXIBILIDAD
PUBERTAD	HABILIDADES TÉCNICAS DEL DEPORTE	CHICOS 11	• Aumento progresivo y cuidadoso del volumen	• Aumento del volumen y de la dificultad de los ejercicios • Introducción ejercicios específicos de la modalidad. • Aumento de los pesos en objetos, balones. • Pliometría: Baja y media: - Horizontal-multisaltos (aros, escaleras cuerdas, skippings) - 6/10 rps 6/10 ejerc. - 1/2 sesiones x semana - 60/100 apoyos fuera temporada - 100/250 apoyos pretemporada • Mejor rendimiento en chicos en trabajo de tren superior • Introducción trabajo en circuito	• Velocidad de reacción y rapidez de frecuencia en movimientos cíclicos • Velocidad gestual • Estímulos de hasta 15 sg. a máxima velocidad. • Recuperación. De hasta 25 sg. por cada estímulo • Distancias carrera: hasta 30 mtrs.- Reposo de 1min. Por cada 10mtrs. • 6 Estímulos por sesión máximo • 100/250mtrs total • ½ sesiones x semana • Formas jugadas, que impliquen aceleración, agilidad y velocidad. • Técnica de carrera	• Estiramientos dinámicos • Con compañer@s o balones, etc. • Mejor rendimiento en chicas que en chicos en flexibilidad y equilibrio
		CHICAS 10	PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO * FEMENINO*	PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO * FEMENINO*	PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO * FEMENINO*	PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO * FEMENINO*



ITINERARIO		ENTRENAR PARA ENTRENAR				
ETAPA	FASE SENSIBLE	EDAD AÑOS	RESISTENCIA	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD
PUBERTAD	RESISTENCIA & SEGUNDA VENTANA ENTRENAMIENTO VELOCIDAD	CHICOS 12	- Aumentar tiempo de trabajo a 30 a 35 min. Máximo. - Descartar esfuerzos máximos y sub-máximos. - Mismo método - Aeróbico ligero	- Aumento volumen, complejidad y dificultad de ejercicios, circuitos etc. - Aumento progresivo pesos. - Mejor rendimiento en chicos en trabajo de tren superior - Introducción trabajo en circuito - Pliometría baja y horizontal (aros, escaleras, cuerdas, skippings y CMJ en chicas 11-14 años) - Pliometría baja y horizontal para chicos (13-14 años)	- Velocidad de reacción. Gestual, coordinación y agilidad (cambios de dirección) - Podemos utilizar ejercicios con balón, persecuciones, relevos, etc. - Ejercicios de no más de 8 segundos y con recuperación total, de 2 a 3 minutos y la recuperación entre sesiones de 48 a 72 hs. 2-3 ejercicios - Distancias 0-50 mtrs - Técnica de carrera 2-3 sesiones semana 250-450 mtrs total	- Estiramientos dinámicos - Con compañer@s o balones, etc. - Amplitud articular (especial énfasis)
		CHICAS 11	PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO * FEMENINO*			
		CHICOS 13	- Aumento progresivo y cuidadoso del volumen - Aeróbico medio	18/30 rps, 3/6 ejercicios. 1-2 sesiones por semana 100-150 apoyos fuera temporada 150-300 pretemporada		
		CHICAS 14	PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO * FEMENINO*	PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO * FEMENINO*		- Estiramientos dinámicos y amplitud articular en el calentamiento - Estiramientos estáticos post sesión (20-30sg cada posición), trabajo general y específico (déficits, grupos trabajados, etc.
POSTPUBERTAD		CHICOS 14	- Aeróbico medio e intenso - Introducción entrenamiento anaeróbico	- Trabajo en circuito (6-10 ejercicios) - Progresión volumen: 1,2,3 circuitos - Entrenamiento de potencia - Pliometría baja y horizontal (aros, escaleras, cuerdas, skippings y CMJ en chicas 11-14 años)		
		CHICAS 13		18/30 rps, 3/6 ejercicios. 1-2 sesiones x semana 100-150 apoyos fuera temporada 150-300 pretemporada		
			PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO * FEMENINO*	PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO * FEMENINO*	PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO * FEMENINO*	PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO * FEMENINO*

ITINERARIO		ENTRENAR PARA ENTRENAR				
ETAPA	FASE SENSIBLE	EDAD AÑOS	RESISTENCIA	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD
POSTPOSTUBERTAD	RESISTENCIA & SEGUNDA VENTANA ENTRENAMIENTO VELOCIDAD	CHICOS 15	- Mixto aeróbico / anaeróbico (ligero) - Predominante el trabajo aeróbico. - Inicio sobre la potencia aeróbica. Intervalado corto, corto-corto, etc. - Tolerancia al lactato - Control con pulsacione	- Sobrecargas ligeras sin cargar la columna - Circuitos de 9 a 12 ejercicios. - Desarrollo armonioso de los diferentes grupos musculares. - Entrenamiento de potencia - Técnica de levantamiento de pesos libres y movimientos olímpicos. - Introducción prudente en programas fuerza máxima hacia la especialización	- Inicio especialización. - Velocidad de aceleración, deceleración, de reacción, de desplazamiento, resistencia a la velocidad, ejercicios específicos del deporte y del puesto - Cuestas, salidas - Distancias totales en trabajo de velocidad: - Aceleración 300 mtrs - Desplazamiento: 500 mtrs - Resistencia a: 2000mtrs	- Estiramientos dinámicos y amplitud articular en el calentamiento - Estiramientos estáticos post sesión (20-30sg cada posición), trabajo general y específico (déficits, grupos trabajados, etc.)
		CHICAS 14	PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO ** FEMENINO**	PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO ** FEMENINO***	PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO * FEMENINO*	PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO ** FEMENINO**



ITINERARIO		ENTRENAR PARA COMPETIR				
ETAPA	FASE SENSIBLE	EDAD AÑOS	RESISTENCIA	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD
POSTPUBERTAD ADOLESCENCIA	VELOCIDAD Y FUERZA	CHICOS 16-19	- Mixto aeróbico / anaeróbico (ligero) - Predominante el trabajo aeróbico - Inicio sobre la potencia aeróbica. Intervalado corto, corto-corto, etc. - Tolerancia al lactato - Control con pulsaciones	- Sobrecargas ligeras sin cargar la columna - Circuitos de 9 a 12 ejercicios. - Desarrollo armonioso de los diferentes grupos musculares - Entrenamiento de potencia: - Pliometría Vertical 12/30 rps-2/6 ejercicios 2/4 días semanas 120-200 apoyos fuera temporada 150-450 apoyos pretemporada Avanzados - Técnica de levantamiento de pesos libres y movimientos olímpicos. - Introducción prudente en programas fuerza máxima hacia la especialización: Noveles 6-10 ejercicios, con 8-15 reps y 2/3 serie. Incluir core y abdominales Intermedios 6-8 ejercicios, 4-8 reps. Y 2-3 series. Incluir core y abdominales 12-18 meses después del “pico de crecimiento” en chicos	- Inicio especialización. - Velocidad de aceleración, deceleración, de reacción, de desplazamiento, resistencia a la velocidad, ejercicios específicos del deporte y del puesto - Cuestas, salidas - Distancias hasta 60 mtrs. 30” descanso x cada 10 mtrs - Distancias totales en trabajo de velocidad: 3/4 sesiones semana - Aceleración 300 mtrs - Desplazamiento: 500 mtrs - Resistencia a: 2000mtrs	- Estiramientos dinámicos y amplitud articular en el calentamiento - Estiramientos estáticos post sesión (20-30sg cada posición), trabajo general y específico (déficits, grupos trabajados, etc.) - Sesiones específicas
		CHICAS 15-18				
			PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO ** FEMENINO**	PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO ** FEMENINO***	PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO * FEMENINO*	PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO ** FEMENINO**



ITINERARIO		ENTRENAR PARA GANAR				
ETAPA	FASE SENSIBLE	EDAD AÑOS	RESISTENCIA	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD
POSTPUBERTAD / ADOLESCENCIA	VELOCIDAD Y FUERZA MÁXIMA	CHICOS +19	- Mixto aeróbico / anaeróbico (ligero) - Predominante el trabajo aeróbico. - Inicio sobre la potencia aeróbica. Intervalado corto, corto-corto, etc. - Tolerancia al lactato - Control con pulsaciones	- Máxima: Hipertrofia, coordinación intramuscular. - Entrenamiento de potencia: - Polimetría: - Vertical 12/30 rps-2/6 ejercicios 2/4 días semanas 120-200 apoyos fuera temporada 150-450 apoyos pretemporada - Movimientos olímpicos. 1-2 ejercicios, 1-6 reps. y 3-5 series+ 4/5 otros ejercicios con 4-8 reps y 2-3 series. Incluir core y abdominales	- Inicio especialización. - Velocidad de aceleración, deceleración, de reacción, de desplazamiento, resistencia a la velocidad, ejercicios específicos del deporte y del puesto - Cuestas, salidas - Distancias hasta 60 mtrs. 30" descanso por cada 10 mtrs - Distancias totales en trabajo de velocidad: 3/4 sesiones semana - Aceleración 300 mtrs - Desplazamiento: 500 mtrs - Resistencia a: 2000mtrs	- Estiramientos dinámicos y amplitud articular en el calentamiento - Estiramientos estáticos post sesión (20-30sg cada posición), trabajo general y específico (déficits, grupos trabajados, etc.)
		CHICAS +18	PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO ** FEMENINO**	PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO **** FEMENINO****	PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO ** FEMENINO**	PRIORIDAD/SESIONES MASCULINO ** FEMENINO**



BIBLIOGRAFÍA

1. "Aptitud y entrenamiento aeróbico en la infancia y la adolescencia" **Michel Gerbeaux y Serge Berthoin, Publicaciones INDE, 2004.**
2. "Apuntes del Bloque común, nivel 1 oficial" **Escuela Vasca del deporte.**
3. "Conditioning Young Athletes" **Bompa Tudor, Carrera, Michael – Human Kinetics. 2015.**
4. "El desarrollo de la velocidad en el niño. Teoría y práctica" **Universidad de Caldas. Javier Taboada, Luz Stella. Editorial Kinesis, 2005.**
5. "Ejercicios Pliométricos" **Donald A. Chu. Editorial Paidotribo, 2006.**
6. "Entrenamiento para jóvenes deportistas" **Tudor O. Bompa. Hispano Europea. 2005.**
7. "Entrenamiento total" **Jürgen Weineck. Editorial Paidotribo, 2005.**
8. "Entrenamiento de la potencia aplicada a los deportes. La pliometría para el desarrollo de la máxima potencia" **Tudor O. Bompa. Colección rendimiento deportivo. Editorial Inde, 2004.**
9. "I.R.B. Strength and conditioning. LTPD Pathway" **Niveles 1 y 2 de fuerza y acondicionamiento IRB.**
10. "La iniciación deportiva y el deporte escolar" **5ª edición. Domingo Blázquez Sánchez. Editorial Inde, 2010.**
11. "La fuerza. Entrenamiento para jóvenes" **Antonio Vasconcelos Raposo" Editorial Paidotribo, 2005.**
12. "Long Term Athlete Development" **Balyi, Way, Higgs, 2013, Human Kinetics.**
13. "Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil" **Dietrich Martin, Jürgen Nicolaus, Cristine Ostrowski, Klaus Rost. Editorial Paidotribo, 2004.**
14. "Manual de pliometría" **Gilles Cometti. Editorial Paidotribo, 2007.**
15. "Plan de Formation du joueur, vol. 2. 11/13 ans" **FFR. Direction Technique Nationale. 2^{eme} édition. Mars 2007.**
16. "Plan de Formation du joueur, vol. 3. 13/17 ans" **FFR. Direction Technique Nationale. 2^{eme} édition. Mars 2007.**
17. "RFU Long Term Athlete Development Model" **RFU, 2005.**
18. "Rugby Canada Long Term Rugby Development Model. Community and Country" **2008, Rugby Canada.**
19. "Rugby Canada LTRD Implementation Curriculum Guide 2011", **Rugby Canada.**
20. "Strength Training for young athletes. Safe and effective exercises for performance" **Willian J. Kremer, PhD, Steven J. Fleck, PhD. Humen Kinetics, 2nd edition 2005.**
21. "Strength and Conditioning for Young Athletes: Science and application" **Rhodri S. Lloyd, Jon L. Oliver - 18 Jul. 2013 .**
22. "The RFU: Guide for Coaches Fitness and conditioning" **RFU-Ian Taplin, 2005.**



7.5 ETAPAS DE LA ENSEÑANZA DEPORTIVA LA INICIACIÓN DEPORTIVA: OBJETIVOS GENERALES

- Desarrollar una formación integral de la persona en la que se contemplen todas las capacidades. Motrices, cognitivas, sociales y afectivas, mediante la participación en diferentes y variadas actividades deportivas.
- Crear hábitos deportivos saludables en el niño o niña de tal manera que la necesidad de practicar deporte se extienda más allá de la edad escolar, favoreciendo un nivel de salud social más alto.
- Incrementar progresivamente los factores que inciden en la mejora del rendimiento y en la formación de la personalidad (comportamiento, voluntad, etc.).
- Servir como plataforma para seleccionar posibles talentos deportivos a los que ayudar a desarrollar todo su potencial en beneficio de la sociedad ya que se convertirán en modelos deportivos que fomenten la práctica deportiva.

Objetivos generales en las diferentes categorías		
BENJAMÍN-ALEVÍN	INFANTIL	CADETE
• Formación global a través del juego y experiencias motoras generales de elementos constituyentes del mismo	• Aprendizaje de habilidades específicas técnico-tácticas	• Orientación específica iniciando especialización según capacidades
Objetivos específicos en las diferentes categorías		
• Adquirir conocimiento global del deporte y parcial básico de las reglas determinantes del juego • Conocer los principios generales de y específicos que rigen la práctica del deporte • Desarrollar la capacidad perceptiva con elementos del deporte • Ampliar el potencial de las capacidades coordinativas • Favorecer la maduración psíquica, física y social • Adquirir hábitos higiénicos • Plantear aspectos básicos de relación colectiva • Espacios amplios • Fomentar el aprendizaje de elementos integrados en situaciones de juego • Competición inter escolar de forma intrascendente: variar la composición del equipo	• Ampliar conocimiento de reglas • Ampliar fundamentos en distintas zonas de campo • Encadenar fundamentos técnicos • Ofrecer riquezas de fundamentos técnico-tácticos analíticamente • Variar la relación compañero-adversario reduciendo el espacio • Iniciar el aprendizaje de medios básicos tácticos y colectivos • Desarrollar las capacidades físicas • Competición municipal y comarcal • Mantener la estructura y composición del equipo	• Perfeccionar conocimiento reglas • Especializar de forma genérica en puestos específicos • Mejorar y ampliar la riqueza de ejecución de habilidades • Mejorar la capacidad táctica individual • Consolidar el aprendizaje de medios básicos tácticos y colectivos • Iniciar al conocimiento de estrategias y sistemas de forma variada • Plantear exigencias de desarrollo de las fases del juego • Competición interprovincial y autonómica

7.6 ETAPAS DE ENSEÑANZA EN LOS DEPORTES COLECTIVOS

De entre todos los modelos existentes hemos escogido este que es en el que se basa el plan vasco del deporte 2003-2007, por lo tanto el que se va aplicar en los 3 territorios históricos de la comunidad autónoma del País Vasco y particularmente en las futuras escuelas deportivas municipales, de próxima creación. Además veréis que coinciden plenamente con la propuesta metodológica y pedagógica que desde diferentes estamentos rugbísticos se hace (federación vasca de rugby, federación Argentina de rugby, international rugby board, federación francesa de rugby, y federación española de rugby).

Este modelo parte del propio individuo (**YO**) y se relaciona con los diferentes aspectos del entorno: el manejo del móvil (balón en nuestro caso), el propio cuerpo, el compañero, el adversario, los compañeros, los adversarios, el equipo, etc.

Este modelo también pretende apoyar el desarrollo del Multideportiva hasta la edad de 12-13 años, **siendo a partir de esta edad el niño quien decida qué actividad escoger y aprender.**

Cada etapa de este modelo se solapa con la siguiente, no la excluye, para que como hemos comentado en el apartado de LA SESIÓN, haya una adecuada transferencia y progresión entre lo que ya sabe y lo que queremos que sepa, lo que puede y debe aprender en una determinada etapa o a una determinada edad con la siguiente, etc.

Para acabar este breve síntesis indicaros que **este planteamiento está basado en el propio sujeto y las capacidades antes citadas en cuanto a edad, psicología, etc... sin entrar en aspectos específicos de nuestro deporte.** De ello hablaremos en otro capítulo...

Etapas del proceso de enseñanza / aprendizaje en los deportes:

- **"YO Y EL OTRO"** (6-9años)
- **"YO Y LOS OTROS"** (10-12 años)
- **"YO Y EL EQUIPO"** (13-14 años)
- **"YO Y EL DEPORTE"** (15 años en adelante)

7.6.1 1ª Etapa: “YO Y EL OTRO”

CARACTERÍSTICAS GENERALES				
EDAD	TÉCNICA	REGLAS	ESTRATEGIA	INTERACCIÓN
• 6 a 9 años	• La básica para poder comenzar a jugar	• Básicas para jugar	• Simple. 1x0 y 1x1	• Yo y mi cuerpo • Yo y el móvil • Yo, el móvil y el adversario
PRINCIPIOS DE LA ETAPA				
CONTROLAR	PROGRESAR		ALCANZAR	
• Controlar mi cuerpo • Controlar el móvil solo • Controlar el móvil frente al adversario	• Progresar con mi cuerpo • Progresar con el móvil solo • Progresar con el móvil frente al adversario		• Alcanzar la meta con mi cuerpo • Alcanzar la meta solo • Alcanzar la meta frente al adversario	
TIPOS DE JUEGO				
GENÉRICOS	MODIFICADOS		ESPECÍFICOS	
• Organización simple • Codificado	• 1x0 y 1x1		• Mini deporte	

- El niño o la niña se encuentran en un periodo óptimo para el aprendizaje motor (ver motricidad).
- El principal objetivo debe de ser el crear una base amplia y variada de patrones motores hasta llegar a las técnicas específicas.
- El medio principal de enseñanza serán los juegos de todo tipo, que además de proporcionar experiencias variadas y ricas Proporcionarán la posibilidad de crear conexión entre lo que el niños conoce y el deporte siendo una forma agradable de inducirles hacia el mundo del deporte.

7.6.2 2ª Etapa: “YO Y LOS OTROS”

CARACTERÍSTICAS GENERALES				
EDAD	TÉCNICA	REGLAS	ESTRATEGIA	INTERACCIÓN
• 10 a12 años	• La básica aplicada a los deportes	• Aumento cuantitativo	• Combinada: 2x0, 2x1,...3x3	• Yo, el móvil y mi compañero • Yo el móvil, los compañeros y los adversarios

PRINCIPIOS ESTRATÉGICOS		
CONTROLAR	PROGRESAR	ALCANZAR
• Controlar el móvil con el compañero • Controlar el móvil con el compañero frente al adversario • Controlar el móvil con los compañeros y frente a los adversario	• Progresar con el móvil con el compañero. • Progresar con el móvil con el compañero y frente al adversario. • Progresar con el móvil con los compañeros y frente al adversarios	• Alcanzar la meta con el compañero • Alcanzar la meta con el compañero y contra el adversario • Alcanzar la meta con los compañeros y frente al adversario

TIPOS DE JUEGO		
GENÉRICOS	MODIFICADOS	ESPECÍFICOS
• Reglamentado	• 2x0, 2x1, 2x2, 3x2, y 3x3	• Mini deporte y deporte

- El niño o la niña comienza a jugar cooperando a la vez que descubre que existe más de un/a niñ@ que le quiere quitar el balón.
- Momento clave para el futur@ del / la niñ@ ya que por su desarrollo evolutivo comenzara a tomar decisiones, tanto en el propio juego (¿lanzo, paso, boto?) como sobre el propio juego (¿Cuál me gusta más?).
- Dirigir al / la niñ@ y a su entorno (padres...) hacia una competitividad sana, dejando de lado el concepto de

ganar a cualquier costo.

- Seguir trabajando aspectos motrices, especialmente con espacios y materiales de otros deportes.
- En el aspecto táctico seguir trabajando principalmente los aspectos individuales aunque se comience a trabajar los aspectos colectivos.

7.6.3 3ª Etapa: “YO Y EL EQUIPO”

CARACTERÍSTICAS GENERALES				
EDAD	TÉCNICA	REGLAS	ESTRATEGIA	INTERACCIÓN
• 13 a 14 años	• En función de la estrategia	• Aumento cualitativo	• Colectiva básica: 5x5, 7x7, 11x11	• Yo el móvil, el equipo y los adversarios

PRINCIPIOS ESTRATÉGICOS		
CONTROLAR	PROGRESAR	ALCANZAR
• Controlar el móvil mediante la acción conjunta de todo el equipo frente al equipo contrario	• Progresar hacia la meta mediante la acción conjunta de todo el equipo frente al equipo contrario	• Alcanzar la meta mediante la acción conjunta de todo el equipo frente al equipo contrario

TIPOS DE JUEGO		
GENÉRICOS	MODIFICADOS	ESPECÍFICOS
• Todos	• 5x5, 7x7, 11x11	• Deporte

- La base principal de esta etapa es la relación del niño o la niña con su equipo y los contrari@s.
- Elige el deporte en el que quiere desarrollarse, aprendiendo nuevas ideas y movimientos sobre el mismo conectándolas con la amplia base adquirida en las dos etapas anteriores.
- Aumento de la importancia de los aspectos colectivos y técnicos relacionad@s con situaciones tácticas.
- Se producen grandes cambios en la adolescencia que obligan a ajustar el tipo de trabajo que se está desarrollando, dejando el juego de ser un elemento principal ocupando su lugar la profundización del aprendizaje de técnicas específicas del deporte elegido.

7.6.4 4ª Etapa: “YO Y EL DEPORTE”

CARACTERÍSTICAS GENERALES				
EDAD	TÉCNICA	REGLAS	ESTRATEGIA	INTERACCIÓN
• 15 años en adelante	• Específica de cada deporte y automatizada	• Reglamento	• Colectiva total	• Profundización y especialización de las etapas anteriores en función del deporte elegido

PRINCIPIOS ESTRATÉGICOS		
CONTROLAR	PROGRESAR	ALCANZAR
• Controlar el móvil mediante la acción conjunta de todo el equipo frente al equipo contrario mediante el uso de técnicas y tácticas específicas del deporte elegido	• Progresar hacia la meta mediante la acción conjunta de todo el equipo frente al equipo contrario, mediante el uso de técnicas y tácticas específicas del deporte elegido	• Alcanzar la meta mediante la acción conjunta de todo el equipo frente al equipo contrario, mediante el uso de técnicas y tácticas específicas del deporte elegido

TIPOS DE JUEGO		
GENÉRICOS	MODIFICADOS	ESPECÍFICOS
• Todos	• Combinaciones técnico-tácticas	• Deporte

- En esta etapa el objetivo principal es la especialización, perfeccionamiento y búsqueda de rendimiento deportivo.
- Los profundos cambios producidos en la pubertad convierten al adolescente en un ser falto de coordinación y equilibrio.
- Hay que “reajustar” o “repasar” su relación con el móvil, l@s compañer@s y el / la adversari@.

- Buen momento para entrenar mediante ejercicios analíticos.

BIBLIOGRAFÍA

1. *Apuntes del bloque común de los cursos de entrenador@s y entrenador@s nivel I oficial. **Escuela vasca del deporte.***

7.7 ETAPAS DE LA ENSEÑANZA DEPORTIVA: LA ENSEÑANZA DEL RUGBY

ITINERARIO		E DADES -7-9
OBJETIVO GENERAL: PROMOCIÓN-DESCUBRIMIENTO 1er CONTACTO CON EL RUGBY		
MOVIMIENTOS DE BASE • Avanzar, oponerse con y sin balón		
JUEGO DE MOVIMIENTO • Llevar, Atrapar, lanzar, correr, levantar, botar el balón • Avanzar, oponerse físicamente, atrapar portador del balón, defender su línea de inicio • Apreciar la distancia y velocidad del balón, compañera y adversario • Disociar tren superior e inferior	GESTIÓN DE CONTACTOS Y LUCHAS • Conservar y recuperar el balón en el contacto • Jugar con seguridad, avanzar al contacto con el adversario • Luchar por ganar el balón, aceptar ser derribado	
LANZAMIENTO DE JUEGO • Orientarse al objetivo, respetar la línea de marca, ubicarse en su campo, respetar los límites del terreno		
UNIDAD TÁCTICA DE BASE • 1v1	REGLAMENTARIOS: Reglas fundamentales • Apoyar el balón para marcar • Fuera de juego (avanzando y retrocediendo)	
PRINCIPIOS AFECTIVOS • Familiarizarse y superar miedo al contacto, choques, luchas		
El educador guía		



ITINERARIO		EIDADES -11
OBJETIVO GENERAL: PROMOCIÓN-DESCUBRIMIENTO 1er CONTACTO CON EL CLUB		
MOVIMIENTOS DE BASE • Avanzar individual y colectivamente como utilizador y como no utilizador del balón • Avanzar, oponerse, ser útil y disponible para el juego • Empuje colectivo: “de Multitud a Maul”		
JUEGO DE MOVIMIENTO • Orientarse en el espacio de juego • Avanzar contra el adversario / Evitar el adversario • Oponerse y detener al portador del balón • Trabajo de “contrapié” interior y exterior • Trabajo de patada de bolea y su recepción	GESTIÓN DE CONTACTOS Y LUCHAS • Correr, oponerse, saltar, rodar, tumbar, cambios de dirección. • Placar, empujar, luchar • Proteger el balón en los reagrupamientos • Colocar el cuerpo y los agarres en los reagrupamientos • Colocar el cuerpo en los placajes • Colocar el balón y el cuerpo en los contactos	
LANZAMIENTO DE JUEGO • Oponer puntos fuertes a puntos débiles: Avanzar hacia y por el espacio libre • Jugar individualmente con sus puntos fuertes: Desafiar y desbordar		
UNIDAD TÁCTICA DE BASE • 1v1, 2v1, 1+1 v1, 3v2	REGLAMENTARIOS: Consolidar 4 reglas fundamentales • Marca ,retenido, fueran de juego (avanzando y retrocediendo) Derechos y obligaciones de las y los jugadoras y jugadores • Fuera de juego en las fases de bloqueo El placaje: colocar cabeza y hombros: Cerrar los brazos • Ser poco penalizado	
PRINCIPIOS AFECTIVOS • Superar miedo al contacto, choques, luchas		
El educador guía		

ITINERARIO		EDADES -13
OBJETIVO GENERAL: PROMOCIÓN-DESCUBRIMIENTO 1er CONTACTO CON EL CLUB		
MOVIMIENTOS DE BASE • Asegurar la continuidad del juego y evitar el bloqueo • Avanzar, oponerse, conservación: El portador del balón es responsable del balón • Detener al portador del balón • Relativas a los mauls por su organización, apoyo al portador del balón, parar el movimiento, jugar en los espacios (en inicio de juego colectivo)		
JUEGO DE MOVIMIENTO • Tener en cuenta al compañero. • Posicionarse en el eje del portador del balón, apoyo al compañero en el eje lateral. • Placar al portador del balón, defender junto a su compañero	GESTIÓN DE CONTACTOS Y LUCHAS • Realizar diferentes roles: arrancar-protger-empujar-recuperar. • Posicionar sus piernas equilibradamente • Colocar su pecho • Alejar el balón de “la línea de frente” y utilizarlo	
LANZAMIENTO DE JUEGO • Flanquear la línea de ventaja lo más rápido posible • Hacer avanzar la primera cortina de ataque. • Organizar los apoyos al portador del balón.		
UNIDAD TÁCTICA DE BASE • 1+1 v 1, 2+1 v 1, 2+1 v 2	REGLAMENTARIOS: Consolidar 4 reglas fundamentales • Aprendizaje se las reglas relativas a la conquista (melé): Empujes, agarres, espalda, entrada, talonaje, conducir el balón • Reglas de fuera de juego en el juego al pie -Recolocarse para ayudar a sus compañeros • Ser poco penalizado	
PRINCIPIOS AFECTIVOS • Superar miedo al contacto, choques, luchas		
El educador guía		

ITINERARIO		EIDADES -15
OBJETIVO GENERAL: PROMOCIÓN-DESCUBRIMIENTO 1er CONTACTO CON EL CLUB		
MOVIMIENTOS DE BASE • Asegurar la continuidad del juego y evitar el bloqueo • Detener al portador del balón: Directamente o “flotando”		
JUEGO DE MOVIMIENTO • Relativo a los juegos en los intervalos en ataque y defensa • Avanzar: Jugar en los intervalos, jugar en los espacios libres.-Presionar • Conservar-Apoyar- El portador del balón es responsable del balón-El apoyo es responsable del portador del balón-Elegir el mejor apoyo • Ocupar los intervalos “a la altura” por la primera oleada • La profundidad y el apoyo en el eje “tardío” para mantener la velocidad y potencia • Crear una reserva defensiva	GESTIÓN DE CONTACTOS Y LUCHAS • Organizarse en el bloqueo, Percutir y proteger el balón-Elegir ir al suelo o mantenerse de pie-Sacar el balón del reagrupamiento • Combatir colectivamente, Superar la presión adversa-Unirse y empujar a los atacantes- • Girar al portador de balón	
LANZAMIENTO DE JUEGO • Aproximación a las estrategias: Lanzamientos lejos-Lanzamientos cerca		
UNIDAD TÁCTICA DE BASE • 2v1+1, 4v3+1, 4+1v3+2	ASPECTOS REGLAMENTARIOS • Aprendizaje las reglas relativas a la conquista (melé): Empujes, agarres, espalda, entrada, talonaje, conducir el balón • Aprendizaje reglas relativas a la touche: Inicio, fin, derechos y deberes durante, • Reglas de fuera de juego en el juego al pie -Recolocarse para ayudar a sus compañeros • Ser poco penalizados	
PRINCIPIOS AFECTIVOS • Dominar el contacto, choques, luchas		
El entrenador: enseña		

ITINERARIO		EDADES -17
OBJETIVO GENERAL: INICIACIÓN & CAPTACIÓN CLUB		
ACCIONES DE BASE • Análisis de los indicadores de relación de fuerzas: La toma de decisiones • Puestos (especialización) y roles (polivalencia) • Lógica de economía de esfuerzo y de eficacia		
JUEGO DE MOVIMIENTO: • Circulación ofensiva, defensiva, juego en penetración, juego desplegado, juego al pie, contraataque desde la 1º y 2ª cortina defensiva, contra ataque desde la tercera cortina • Transformación del juego, crear incertitud en el adversario en 1x1, avanzar y relevarse colectivamente en el plano profundo • Inicios y reinicios de juego • Juego delante de la defensa-Relativos al contraataque-Relativos a los inicios y reinicios, a la touche-Lanzamientos de juego: Traspasar la primera cortina defensiva • Mantener y acentuar la presión • Gestionar la utilización del balón	GESTIÓN DE LUCHAS Y CONTACTOS • Resistir el placaje, proteger el balón, placar seguramente • Usar los hombros para conservar o recuperar y utilizar el balón • Adoptar de manera apropiada la forma del reagrupamiento	
	MELE • Reforzamiento muscular (core), técnica postural (espalda, pies, hombros, brazos) • Respetar los tiempos de preparación y entrada • Asegurar y coordinar talonaje y empuje • Introducir sistemas ofensivos y defensivos (lado abierto, cerrado). • Franquear la línea de ventaja	
INICIOS Y REINICIOS • Pateador: Precisión en la patada (noción de zona) • Receptor: Apreciar e identificar trayectoria del balón. Determinación en la recepción del balón • Apoyos: Protección y colaboración con receptor. Líneas de carrera eficaces. • Golpes de castigo y francos: Identificar si la defensa está organizada o desorganizada y elegir forma de juego	LATERAL • Talonador: lanzamientos. Formas, distancias, precisión, desplazamientos • Saltador: Salto directo, vertical, ocupar pasillo, posición brazos, piernas y tronco durante antes y después salto. Equilibrio en el aire. Aterrizaje • Levantador: Técnicas de levantamiento y coordinación con saltador. Asumir la seguridad del saltador	
UNIDAD TÁCTICA DE BASE • 2+1 v 2+1, 3+2 v 2+1	ASPECTOS REGLAMENTARIOS • Relativas a los reagrupamientos para la organización (ruck y maul) y fases de conquista (inicio y fin mele y laterales, fueras de juego) • Relativas al placador y placado	
El entrenador: Focaliza		

ITINERARIO	EIDADES -19	
OBJETIVO GENERAL: FORMACIÓN & RENDIMIENTO		
MOVIMIENTOS DE BASE • Análisis de los indicadores de relación de fuerzas: La toma de decisiones • Puestos (especialización) y roles (polivalencia) • Lógica de economía de esfuerzo y de eficacia JUEGO DE MOVIMIENTO: • Organizar la circulación de jugadores para permitir amenazar el espacio con el mayor nº de opciones de juego posibles • Jugar el 1x1 y los apoyos al portador: en el eje profundo y en el eje lateral • Circular por las cortinas defensivas para oponerse al juego de los utilizadores • Utilizadores, juego delante-en medio-detrás de la defensa • Darle ritmo al movimiento y conservarlo, diversificar las velocidades de las carreras, utilizar todo tipo de pases • Todo tipo de juego al pie • Llegar al balón a la vez que el adversario: organizar la defensa o el ataque. • Elegir la forma de juego para desequilibrar favorablemente la relación de fuerzas		GESTIÓN DE LUCHAS Y CONTACTOS • Elegir el participar en el reagrupamiento o quedarse "en la reserva" • Reorganizarse y desplazarse rápidamente para ser efectivo y mantener desequilibrio e iniciativa de juego • Desplazar el eje de presión y acentuarlo sin desorganizarse. • Ralentizar circulación de balón para reforzar aspectos defensivos MELE • Mentalizar de la responsabilidad propia en la seguridad de compañeros y adversarios • Reforzar aptitudes etapa anterior. Dominar la salida del balón para desarrollar plan de juego. • Imponer presión propia y absorber e invertir presión adversa • Plan de circulación de jugadores para continuar con plan e iniciativa de juego
INICIOS Y REINICIOS • Pateador: especialización y precisión • Receptor: Asegurar conquista, gestionar la carga del adversario. • Noción de "Bloque": Saltador, apoyos. • Organizar una propuesta de juego basada en la lectura del juego y de la relación de fuerzas con el adversario		LATERAL • Lanzador: Técnica de lanzamiento a objetivo móvil • Saltador: Equilibrio y lucha en el aire, movimientos antes del salto como utilizador y no utilizador • Levantador: Maestría en la acción. Responsable seguridad saltador. Velocidad de acción-reacción • Noción de "bloques": Lanzador- Saltador-Levantador • Circulación de jugadores en el alineamiento. Roles en el mismo • Combinaciones complejas • "Lectura" de la propuesta adversa y respuesta consecuente
UNIDAD TÁCTICA DE BASE • 2+1 v 2+1. 3+2 v 3+1, 4v2+2		ASPECTOS REGLAMENTARIOS • Reglamento específico de la edad
El entrenador: Focaliza		

BIBLIOGRAFÍA

1. Fédération Française de Rugby, "Plan de formation du joueur: 1. Généralités" **Direction technique nationale, 2^{eme} édition, mars 2007.**
2. Fédération Française de Rugby: "Plan de formation du joueur: 2. Moins de 13ans" **Direction technique nationale, 2^{eme} édition, mars 2007.**
3. Fédération Française de Rugby: "Plan de formation du joueur: 3. 13-17 ans" **Direction technique nationale, 2^{eme} édition, mars 2007.**
4. Rugby soluciones: "rugby de formación para entrenadores. Contenidos específicos técnico nivel II: la formación técnico táctica del/a jugador/a en el rugby actual" **Francisco Ascione y Pierre Villepreux. Rugby Soluciones 2010.**
5. Girardi Lionel; "Rugby, formation, préparation et entraînement. Analyse multifactorielle" **Amphora sports, 2002.**
6. Collinet Serge: Rugby Niveaux 1 et 2. Manuel pour l'éducateur, l'entraîneur, et l'enseignant. Situations, Exercices, Combinaisons.
7. Collinet Serge: Rugby Niveaux 3 et 4. Manuel pour l'éducateur, l'entraîneur, et l'enseignant. Situations, Exercices, Combinaisons.



RECOMENDACIONES PARA LA DISTRIBUCIÓN Y Nº DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO, LA ORIENTACIÓN DE SUS CONTENIDOS Y COMPETICIÓN ANUALES EN LOS PROCESOS DE FORMACIÓN.

ETAPA DE DESARROLLO	EDAD	CARACTERÍSTICAS DE LA ETAPA	VOLUMEN					ORIENTACIÓN CONTENIDOS	
			SESIONES ENTRENAMIENTO	FESTIVAL-COMPETICIÓN	HORAS				
			SEMANA	MES	SESIÓN	SEMANA	AÑO	ORIENTACIÓN	%
PRE-PUBERTAD	5-8 f 6-9 m	• Polivalencia y multilateralidad • Desarrollo capacidades motoras	1-2 (rugby)	2	45'-60'		80-100hs	• Condición física general • Coordinación neuromotriz • Formación juegos	20
			1 (+ educación física)						60
U-10 U-12	9-11	• Polivalencia y multilateralidad	2-3 (rugby)	2-3	75'-50'		100-150		20
			1-2 (+educación física)						
U-12 U-14	12-13	• Entrenamiento de iniciación	2-3 (talentos) 1-2 (social)	2-3	75'-60'	Talentos 10.5 Social 3-5	150	• Condición física general • Coordinación neuromotriz • Formación multideportiva y juegos	30 40 30



CATEGORIA	EDAD	CARACTERISTICAS DE LA ETAPA	VOLUMEN						ORIENTACION CONTENIDOS	
			SESIONES	COMPETICIÓN (Nº)		HORAS				
			SEMANA	MES	AÑO	SESIÓN	SEMANA	AÑO	ORIENTACION	%
U-16	14-15	• Entrenamiento de formación	3	2-3	15-20	90'-75'	Elite 20.5 Social 4.6		• Condición física general • Coordinación neuromotriz • Formación multideportiva • Iniciación especifica	30 30 30 10
U-18	16-17	• Entrenamiento de especialización	3-4 (Elite) 1-2 (Social)	3 (Elite) 2-3 (Social)	20-25 15-20	90'-120'	Elite 20.5 Social 4.6		• Condición física general • Coordinación neuromotriz • Especialización deportiva • Entrenamiento especifica	30 20 30 20
U-20	18-19	• Entrenamiento de rendimiento	4-5 (Elite) 2-3(Social)	3-4 (Elite) 2-3 (Social)	20-30 15-20	90'-120'	Elite 22.5 Social 6.8		• Condición física general • Coordinación neuromotriz • Especialización deportiva • Entrenamiento especifica	25 15 40 20



BIBLIOGRAFÍA

- 1 "Aptitud y entrenamiento aeróbico en la infancia y la adolescencia." **Michel Gerbeaux y Serge Berthoin, Publicaciones INDE, 2004**
- 2 Apuntes del bloque común de los cursos de entrenadoras y entrenadores nivel I oficial. Escuela vasca del deporte.
- 3 "Conditioning Young Athletes" **Bompa Tudor, Carrera, Michael-Human Kinetics. 2015.**
- 4 "El desarrollo de la velocidad en el niño. Teoría y práctica." **Universidad de Caldas. Javier Taboada, Luz Stella. ditorial Kinesis, 2005.**
- 5 "Ejercicios Pliométricos" **Donald A. Chu. Editorial Paidotribo, 2006.**
- 6 "Entrenamiento para jóvenes deportistas." **Tudor O. Bompa. Hispano Europea. 2005.**
- 7 "Entrenamiento total" **Jügen Weineck. Editorial Paidotribo, 2005.**
- 8 "Entrenamiento de la potencia aplicada a los deportes. La pliometría para el desarrollo de la máxima potencia" **Tudor O. Bompa. Collection rendimiento deportivo. Editorial Inde.2004.**
- 9 "I.R.B. Strength and conditioning. LTPD Pathway". **Niveles 1 y 2 de fuerza y acondicionamiento. IRB.**
- 10 "La iniciación deportiva y el deporte escolar". **5ª edición. Domingo Blázquez Sánchez. Editorial Inde, 2010.**
- 11 "La fuerza. Entrenamiento para jóvenes Antonio Vasconcelos Raposo" **Editorial Paidotribo, 2005.**
- 12 "Long Term Athlete Development" **Balyi, Way, Higgs,2013, Human Kinetics.**
- 13 "Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil". **Dietrich Martin, Jürgen Nicolaus, Cristine Ostrowski, Klaus Rost. Editorial Paidotribo. 2004.**
- 14 "Manual de pliometria" **Gilles Cometti. Editorial Paidotribo, 2007.**
- 15 "Plan de Formation du joueur, vol. 2. 11/13 ans" **FFR. Direction Technique Nationale. 2 eme édition. Mars 2007.**
- 16 "Plan de Formation du joueur, vol. 3. 13/17 ans" **FFR. Direction Technique Nationale. 2 eme édition. Mars 2007.**
- 17 "RFU Long Term Athlete Development Model". **RFU, 2005.**
- 18 "Rugby Canada Long Term Rugby Development Model. Community and Country" **2008, Rugby Canada.**
- 19 "Rugby Canada LTRD Implementation Curriculum Guide 2011", **Rugby Canada.**
- 20 "Strength Training for young athletes. Safe and effective exercises for performance" **Willian J. Kremer, PhD, Steven J. Fleck, PhD. Human Kinetics, 2nd edition 2005.**
- 21 "Strength and Conditioning for Young Athletes: Science and application" **Rhodri S. Lloyd, Jon L. Oliver-18 Jul. 2013.**
- 22 "The RFU: Guide for Coaches Fitness and conditioning" **RFU-Ian Taplin, 2005.**