



Guía de Prevención de Lesiones para Jugadores de Rugby Juvenil

Dr. Pablo Pelegri

Director de Rendimiento - CUBA Rugby

Contenidos

1. Introducción
2. La relación con la hidratación y la alimentación
3. El equilibrio mecánico. La postura. Consejos para la vida diaria.
4. La flexibilidad.
5. La preparación física como medio para prevenir lesiones
6. El calentamiento o entrada en calor.
7. El Sobre-entrenamiento.
8. El Descanso
9. Entrenamiento de cuello
10. Elementos de Protección
 - Estribos.
 - Protector Bucal
 - Botines
 - Casco

Contacto por consultas sobre el contenido de esta guía: pablo.pelegri@gmail.com

1. Introducción

Esta guía para los jugadores del club tiene por objetivo informar y concientizar sobre las principales causas de lesión, para colaborar en la tarea de prevención, y así poder disfrutar más de este gran deporte.

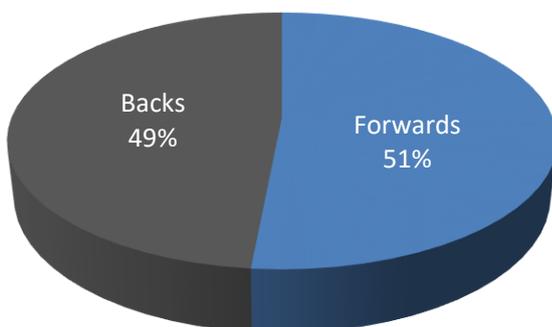
El rugby, por ser un deporte de contacto, tiene muchas lesiones impredecibles, como contusiones o traumatismos. Pero hay lesiones que se pueden prevenir, ya que son causadas por factores que se podrían corregir, tales como inestabilidad y/o desequilibrio muscular.

En el club estamos realizando un trabajo de seguimiento de lesiones, para saber si existen patrones en diferentes edades y/o puestos, para poder tomar las medidas preventivas necesarias. Si bien este trabajo necesitará algunos años, ya contamos con los primeros datos.

En 2016, en CUBA, los jugadores de plantel superior y juvenil de rugby padecieron un total de 238 lesiones. Si sumamos las del plantel superior en 2015, el número asciende a 296.

En 2016 los jugadores juveniles sufrieron 169 lesiones que les impidieron jugar al menos un partido. Ambos grupos se lesionaron en similar proporción, con 88 lesiones entre los Forwards y 81 en los Backs.

Porcentaje de lesiones según posición

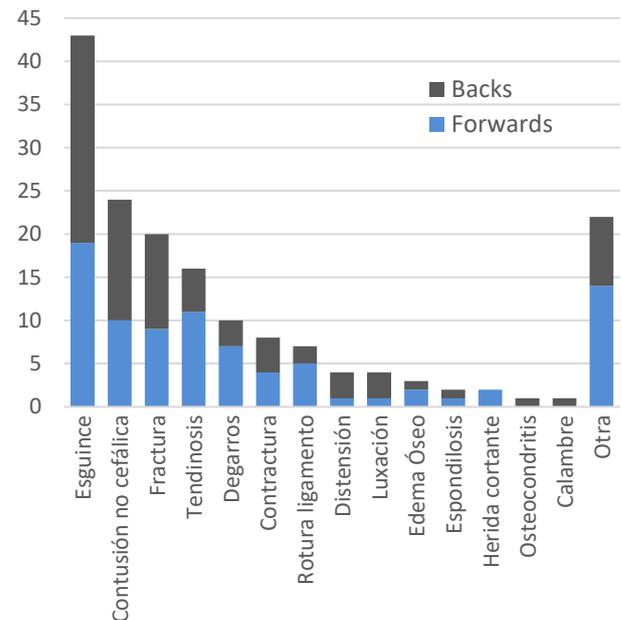


De la totalidad de lesiones de los Juveniles observada en 2016¹, las que más predominan son los esguinces, tanto en Forwards como en Backs. El

¹ Entre las lesiones se incluyen espondilosis (diagnosticada como causa de dolor) y calambres que durante un partido requirieron discontinuar el juego.

índice de fracturas también es muy similar en ambos grupos.

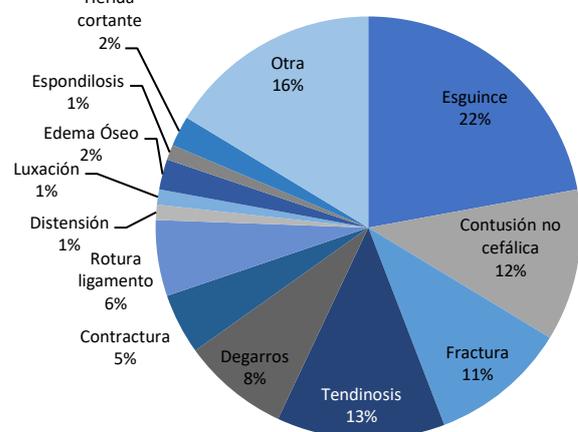
Lesiones de Backs y Forwards



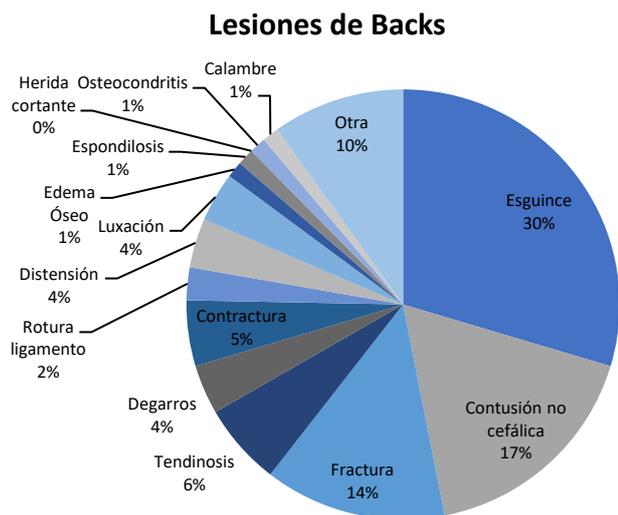
Si desglosamos las lesiones para cada grupo (Forwards – Backs), podemos mencionar que:

Los Forwards presentaron, en orden decreciente: 19 esguinces (22%), 11 tendinosis (13%), 10 contusiones no cefálicas (12%), 9 fracturas (11%), 7 desgarros (8%), 5 roturas ligamentarias (6%), y 4 contracturas (5%), entre las principales.

Lesiones de Forwards



Los Backs presentaron, también en orden decreciente: 24 esguinces (30%), 14 contusiones no cefálicas (18%), 11 fracturas (14%), 5 tendinosis (6%), 4 contracturas (5%), 3 desgarros (4%), 3 distensiones (4%), y 3 luxaciones (4%), entre las principales.



Conocer los tipos de lesiones y su frecuencia, nos permitirá tomar acciones preventivas a medida, tanto en la preparación física como también en otras áreas (charlas educativas, talleres de vendajes, composición corporal, etc..)

Las lesiones son un problema importante en los deportes. Aunque sean leves, impiden la continuidad en el juego. Y las ausencias de los jugadores alteran el armado y la planificación del equipo. Por ello es un tema muy relevante tanto para los deportistas como para quienes trabajan con ellos. Si conocemos las principales causas de lesiones, podremos tomar las medidas para prevenirlas.

Hay factores que mostraron ser predisponentes de lesiones cuando se alteran, tales como la preparación física, el equilibrio mecánico (biomecánica), la elasticidad, el calentamiento previo al deporte, el descanso, la hidratación y alimentación, la relajación post deportiva, y el equilibrio psico-emocional. Ampliaremos sobre la mayoría en esta guía.

2. Relación de las lesiones con la hidratación y la alimentación

En una guía aparte analizamos y explicamos los detalles de la correcta hidratación y alimentación para poder rendir de la mejor manera posible en el deporte. En resumen, debemos saber que estos temas son importantes respecto a la predisposición a lesiones:

Hidratación inadecuada: Las células de nuestro cuerpo trabajan adecuadamente cuando están hidratadas. Una hidratación inadecuada predispone a lesionarse, especialmente los músculos, que podrán presentar desde contracturas y calambres, hasta lesiones.

Alimentación inadecuada: Para realizar esfuerzos físicos debemos contar con el “combustible” adecuado, adquirido a través de los alimentos. Si no proveemos a nuestro cuerpo con los nutrientes necesarios, experimentaremos disminución en la fuerza, mala tolerancia al esfuerzo, y aumentarán también las probabilidades de lesión.

3. Equilibrio mecánico. Postura²



Una buena postura es esencial, tanto para la vida diaria como para realizar cualquier deporte o actividad física. En la misma intervienen muchos músculos, articulaciones, ligamentos, tendones, tejidos. Cualquier debilidad, acortamiento o lesión en alguna parte impactará directamente sobre toda la postura. Mejorar la postura nos permitirá realizar movimientos más eficientes.

Es importante saber que la postura se puede entrenar. El cuerpo tiene una gran capacidad de adaptación: cuanto más tiempo pasamos en una posición (postura) determinada, los músculos, ligamentos, articulaciones se adaptarán al estímulo. En la planificación física de todo deporte se considera la parte postural como parte del entrenamiento.

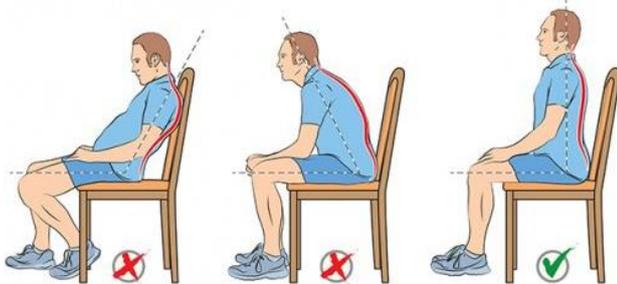
Cuando nuestra postura no es adecuada en forma

² Asesoró: Miguel Ángel Paz. Preparador físico. Director de Atletas Especializado en Pose Method. Ex integrante del staff de preparación física de rugby en CUBA

persistente, podremos sufrir las consecuencias. Una adecuada postura no solo se debe estimular cuando realizamos el deporte, sino también el resto del tiempo.

Detallamos 3 momentos de la vida diaria a tener en cuenta para corregir la postura.

Postura Sentados



La mayoría de las personas pasan entre 6 y 10 horas del día sentados, y en el colegio los chicos pasan los 85% de sus horas en esta situación. El cuerpo se adapta a ese estímulo; provocando consecuencias directas que impactan en la postura y en el rendimiento deportivo.

Al pasar tantas horas sentados se acortan y debilitan músculos, tendones y articulaciones.

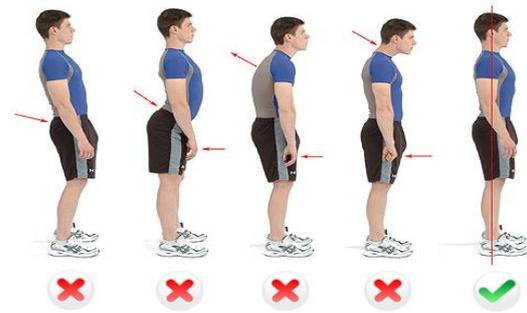
Algunos de los problemas causados por la silla son:

Acortamiento la cadena posterior, pérdida de la fuerza del glúteo e isquiotibiales, acortamiento de los músculos flexores de cadera, rotación interna de los hombros (ante-pulsión), sobrecarga de los músculos del cuello, problemas de columna: escoliosis, lordosis, problemas en el cuello, y en rodilla, debilitamiento de cuádriceps

Como no podemos cambiar esa situación, para minimizar esos efectos sugerimos:

- Mantener la columna alineada, sentados sobre los isquiones, con el abdomen contraído, ambos pies derechos apoyados en el piso.
- Durante la actividad física, elongar los músculos flexores de cadera (psoas), y estirar y fortalecer glúteos e isquiotibiales para mantener un rango de movimiento completo de todos los músculos y articulaciones (se debilitan al estar sentados).

Postura de pie



Debemos intentar mantener:

1. El peso en los metatarsos y las piernas semi-flexionadas.
2. Los pies derechos.
3. Glúteo y abdomen contraídos.
4. Hombros relajados
5. Cabeza alineada con la Columna.
6. ¡EVITAR CALZADO CON DROP!
El *heel drop* es la diferencia de altura entre el talón y los metatarsos



El *heel-drop* de la zapatilla derecha en la figura superior provoca que el peso se posicione en el talón, y estiremos las piernas, limitando la movilidad, el equilibrio, acortando la función que tiene el tendón de Aquiles de absorber el impacto del peso corporal, sobrecargando las rodillas y causando gran cantidad de problemas ortopédicos.

Postura al dormir

Pasamos también una gran parte de nuestro tiempo acostados. Un promedio 8 hs diarias, representa el 33% del día. Por eso es vital comprender cuáles son las posiciones que ayudan a no comprometer la postura. Siempre hay que mantener la alineación de la columna vertebral.

Acostados boca arriba



Dependiendo el colchón o la superficie, siempre es mejor NO usar almohada o usar una lo más fina posible. Ubicar la almohada debajo de las pantorrillas para favorecer la semiflexión natural que requiere el cuerpo al estar de pie. Las puntas del pie deben estar hacia adelante. Los brazos podrían posicionarse sobre el pecho o al costado del cuerpo.

Acostados lateralmente



En caso de acostarnos lateralmente, será necesario colocar una almohada para que la cabeza quede alineada con la columna, también es importante colocar una almohada entre las piernas para que las piernas queden alineadas con la cadera.

4. Flexibilidad



Cuando hablamos de la flexibilidad, nos referimos a la capacidad para realizar movimientos con la mayor amplitud posible, sin que provoque daños.

La flexibilidad involucra dos factores: la movilidad de la articulación, y la elasticidad de los músculos asociados a esa articulación y movimiento.

La flexibilidad es una capacidad involutiva, es decir que a lo largo de la vida va disminuyendo. Por esto es importante incorporar su desarrollo y mantenimiento dentro de la planificación física. El trabajo de esta capacidad contribuye con un óptimo desarrollo en nuestra condición física. El estiramiento muscular se realiza dentro de esta planificación para mantener el sistema musculoesquelético más libre, más elástico.

Trabajada de manera correcta, disminuye considerablemente el riesgo de lesiones, aumenta la amplitud de recorrido articular y alivia los dolores musculares.

Resulta fundamental para el rendimiento físico. En algunos casos, la falta de flexibilidad llega a dificultar el aprendizaje de los movimientos, y puede dar lugar a gestos de actividades físicas que incluyen errores y vicios.

5. La preparación física como medio para prevenir lesiones

La preparación física, además de servir para mejorar las cualidades físicas; evita lesiones. Un deportista que no entrena adecuadamente no logrará desarrollar las estructuras y cualidades físicas necesarias (ej: masa muscular, flexibilidad, coordinación, etc.) y por lo tanto tendrá más probabilidades de lesionarse.

Es importante saber que en nuestro club la planificación ha sido realizada por miembros del staff con amplia experiencia y conocimiento respecto al rendimiento y la salud, y es muy importante que los jugadores respeten lo programado. En caso de dudas, o de pretender realizar entrenamiento por fuera de esa programación, deben acudir y plantearlo al staff.

La planificación de la preparación física se organiza en diferentes niveles: *macrociclos*, *mesociclos* y *microciclos*, cada uno de ellos tiene duraciones, objetivos, y trabajos específicos para lograr las adaptaciones deseadas.

Un *macrociclo* muestra lo que se hará a lo largo de un año, los períodos de preparación, y de competencia. Está compuesto de diversos *mesociclos*, diferenciados entre sí porque son etapas con diferentes objetivos a lograr.

Cada *mesociclo*, está compuesto microciclos. Un microciclo es una estructura pequeña de organización del entrenamiento constituida por las sesiones. En el microciclo se indican los ejercicios de cada día para las distintas cualidades físicas: fuerza, potencia, flexibilidad, postura, y resistencia aeróbica y anaeróbica.

MACROCICLO. Los “bloques” son los *mesociclos*, y dentro de ellos los microciclos:

Atacar siempre- Obtención- Continuidad y Vehemencia- Respeto y Humildad

pretemp				compet												posttemporada																							
enero		febrero		marzo		abril				mayo			junio		julio		agosto			septiembre		octubre		noviembre		diciembre													
1	8	15	22	29	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30
Bloque 1				Bloque 2				Bloque 1			Bloque2		Bloque 1		Bloque2			Bloque1		Bque2				Bque1															

MICROCICLO: El siguiente es un ejemplo de microciclo realizado por Eduardo Dentone, PF de M17. Destaca los ejercicios, agrupados según la función u objetivos buscados dentro del plan de preparación. Por ejemplo, los ejercicios destinados a la postura se encuentran principalmente en el "área rotacional"

M-17 / MARZO - ABRIL			
	DIA 1	DIA 2	DIA 3
ENTRADA EN CALOR	TRIPLE EXTENCIÓN TRX 10-10-10-10 BOUND JUMP 8-8-8-8 FA: ISQUIOTIBIALES 5 C/PIERNA	FUERZA CON IMPULSO 6-6-6-6 FLEX DE BRAZOS CON APLAUSO 6-6-6-6 NORDICO (DESCENSO RUSO) 8-8-8-8	PRIMER TIRON DE ARRANQUE 6-6-6-6 LANZAMIENTO DE MED BALL FRONTAL 6-6-6-6 FA: PSOAS EN BANCO 6 C/PIERNA
ADAPTACION ANATOMICA	PESO MUERTO 15-15-12-12 FA: PIERNA ACTIVA 5 C/PIERNA DOMINADAS 8" ISO + MAX REP FA: ROLIDOS EN SWISS BALL	PRESS PLANO 15-15-12-12 FA: PECTORAL APERTURA CON MC 15-15-12-12 FA: PASE USTED	SENTADILLA 12-12-10-10 FA: CUADRICEPS 5 C/PIERNA DOMINADAS 4 SERIES X MAX REP FA: DORSALES
AUXILIAR 1	REMO CIRCULAR TRICEPS PARADO BICEPS TRX 3 SERIES DE 10 REP SIN PAUSA	PRESS HOMBRO VUELOS 3 PRESS PLANO CON MC ISO 3 SERIES DE 10 REP SIN PAUSA	REMO INVERTIDO TRX REMO ALTO BICEPS TRX 3 SERIES DE 10 REP SIN PAUSA
AUXILIAR 2	PESO MUERTO A 1 PIERNA 10+10 FONDOS EN PARALELAS PRESS INCLINADO FLEX DE BRAZO SOBRE MED BALL 3 SERIES DE 10 REP SIN PAUSA	BICEPS + HOMBROS PULL OVER REMO SCRUM TRICEPS TRX 3 SERIES DE 10 REP SIN PAUSA	SENTADILLA GOBLET 10 REP VUELOS POSTERIORES 12 REP BICEPS MC 10+10 VUELO LATERAL CON MC ISO 15" 3 SERIES SIN PAUSA
ROTACIONAL	PUENTE CUELLO EN SWISS BALL 20" ABDOMINALES COMPLETOS 20 REP POSICION Y-W 20" C/U 4 SERIES SIN PAUSA	PUENTE LATERAL 20" C/LADO ROT DIAGONAL CON DISCO ARRODILLADO 8 C/LADO PUENTE ALTO CON PESO 30" 4 SERIES SIN PAUSA	PLANCHA CON PESO 30" PUENTE DE CUELLO EN BCO 20" ABDOMINAL CON BARRA 15 REP 4 SERIES SIN PAUSA
SISTEMAS ENERGETICOS	SENTADILLA RECORRIDO INCOMPLETO BAJO EN 5" Y SUBO EN 5" 40" DE TRABAJO POR 40" DE PAUSA 5 REP	ELONGAR Y TERMINAR EL DIA CON: BICICLETA 20 MIN	ESTOCADA RECORRIDO INCOMPLETO BAJO EN 5" Y SUBO EN 5" 40" DE TRABAJO POR 40" DE PAUSA 5 REP

Preparación física de la fuerza en juveniles

Se sabe desde hace tiempo que los deportistas jóvenes pueden y deben entrenar la fuerza, y que ello es la base de todo programa de preparación física. Colabora con el desarrollo físico del deportista, y en la prevención de lesiones.

El entrenamiento de la fuerza es un método especializado de acondicionamiento en el cual se trabaja en contra de una amplia gama de resistencias para mejorar la salud, la aptitud y el rendimiento. Las formas de entrenamiento de la fuerza incluyen según la edad, el uso del peso corporal, máquinas, pesos libres (barras y mancuernas), bandas elásticas y balones medicinales.

El entrenamiento de la fuerza en jóvenes de 14 a 19 años, realizado en forma correcta, y supervisado por personal idóneo, no altera el

crecimiento.

La importancia del gimnasio



La planificación de la preparación física se trabaja organizando ejercicios tanto en gimnasio (musculación, coordinación, posturales, etc.) como en el campo.

El gimnasio es por lo tanto una parte importante del entrenamiento. Lógicamente el tipo de ejercicios que tendrá cada división es diferente, y específico, ya que busca en cada

etapa lograr diferentes objetivos.

En las divisiones M15 y M16, se busca que aprendan los movimientos. En M17 ya se planifican cargas intermedias, y en M19 cargas más altas: muy similares a las del Plantel Superior, para ir adaptándonos al sistema de entrenamiento para cuando les toque subir a ese plantel.

Si bien los ejercicios pueden ser los mismos en los jugadores de una división, las intensidades son personales y son guiadas por nuestros preparadores físicos a fin de realizar todo con seguridad.

6. Calentamiento o entrada en calor



La entrada en calor o calentamiento es indispensable para preparar el cuerpo para la actividad física.

Siempre que iniciemos una actividad, debemos acondicionar nuestro cuerpo, para que la transición del reposo al movimiento sea lo menos violenta posible.

La entrada en calor merece su tiempo y también sirve para relajar nuestra mente antes de la exigencia.

Una buena **entrada en calor** aumenta la circulación sanguínea, que alimentará a los músculos con oxígeno, los cuales tomarán temperatura y lograrán una mayor flexibilidad y eficiencia.

Objetivos

- Preparar al deportista física, psíquica y fisiológicamente para el comienzo de una actividad más intensa que la normal (entrenamiento o competencia)
- Preparar el cuerpo para desarrollar una alta capacidad de trabajo.

- Evitar/minimizar que se acumulen desechos en los tejidos.
- Aumentar la actitud mental para el entrenamiento o la competencia.
- Evitar calambres, esguinces, distensiones musculares: prevenir lesiones

¿Que efectos fisiológicos logramos a través del calentamiento?

- Aumento de la temperatura corporal.
- Aumento de la frecuencia cardíaca y por lo tanto, del volumen de sangre que pasa por el corazón en un minuto (volumen minuto)
- Redistribución del flujo sanguíneo hacia los órganos que más lo requieren
- Aumento de las propiedades elásticas de músculos, tendones y ligamentos.
- Disminución de la viscosidad muscular (mejorando la eficacia contráctil) y de los líquidos intraarticulares.
- Facilitación de la transmisión del impulso nervioso.
- Mejora la fuerza y la contracción muscular: los tendones se hacen más flexibles provocando una menor resistencia a los cambios de longitud (contracción y relajación).
- El aumento de la temperatura favorece un intercambio más rápido del oxígeno de la hemoglobina y de la mioglobina, quedando mayor disponibilidad para el músculo.
- Se refrescan los patrones de movimiento de la tarea a realizar.
- Psicológicamente, esta actividad, nos da tiempo para introducirnos en la actividad y al esfuerzo a realizar. Tenemos motivación creciente. Da tiempo para la toma de conciencia de la actividad a realizar.

Cómo realizar una eficaz entrada en calor:

Para lograr una marcada eficacia, el deportista debe aumentar su temperatura corporal, eso genera las adaptaciones necesarias para llevar a cabo un entrenamiento con el rendimiento buscado.

El incremento de la temperatura a nivel local aumenta la fuerza y el tiempo durante el cual los músculos serán capaces de mantener una

tensión o ejecutar un volumen de trabajo dado.

Luego, se sugiere realizar un trabajo de movilidad articular general hasta lograr acciones que alcancen rangos de movilidad más amplios, y a intensidades mayores.

Al final, se incluyen trabajos específicos del deporte que se va a practicar. A continuación, el jugador podrá comenzar con el entrenamiento.

Al concluir la entrada en calor, se ha postulado que no se debe esperar más de 8 minutos antes de comenzar el entrenamiento, ya que eso podría anular los efectos fisiológicos. De todas formas, si el deportista se encuentra con la vestimenta adecuada para no perder temperatura, el sistema muscular puede mantener la temperatura corporal por más tiempo.

Los trabajos de estiramiento realizados después de la entrada en calor, no se consideran entrenamiento de la flexibilidad, sino que se utilizan para lograr la máxima amplitud articular y longitud muscular.

7. Sobre-entrenamiento

Es un estado físico caracterizado por el deterioro en el rendimiento en un deporte, a pesar de estar entrenado. En general es por exceso de cargas de entrenamiento con relación a los momentos de descanso o recuperación. Una inadecuada alimentación (en calidad y/o cantidad) también puede influir. Es difícil poder prevenirlo, ya que se perciben los síntomas una vez que el problema comenzó.

La planificación del entrenamiento en nuestro club tiene previsto los momentos de cargas, intensidades, volúmenes, competencias y momentos de descanso para buscar el máximo rendimiento y aprovechamiento del tiempo, y que nuestros jugadores no se excedan en su entrenamiento.

Pero algunos juveniles muchas veces tienen cargas extra por las actividades de sus colegios, y también deciden realizar otros deportes y/o

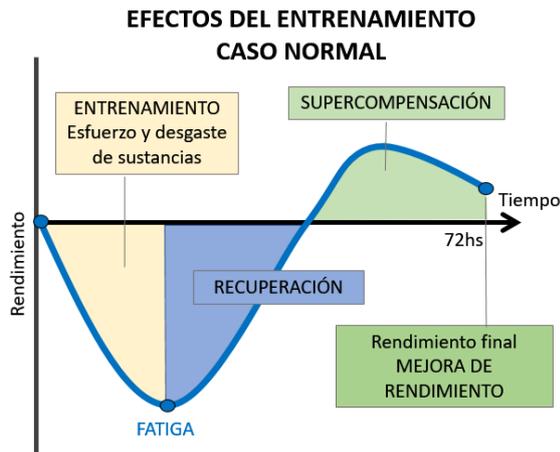
actividades a lo largo de la semana, y eso puede alterar el ciclo de esfuerzo-descanso, ocasionando un sobreentrenamiento, fatiga, y posibilidad de lesiones.

Si bien no tenemos un parámetro en la bibliografía para poder conocer a priori en volumen o intensidad de esfuerzo límite para cada jugador, existen escalas de fatiga que nos pueden ayudar y guiarnos para poder prevenir el sobre-entrenamiento. Se trata de cuestionarios que se pueden realizar en forma muy sencilla a cada jugador. Nos encontramos en proceso para comenzar a implementarlas en el club. Una de las escalas más conocidas es la siguiente:

	1	2	3	4	5
ESTRÉS/PRESIÓN	Muy Baja	Baja	Normal	Alta	Muy Alta
CALIDAD DE SUEÑO	Muy Mala	Mala	Promedio	Buena	Muy Buena
DOLOR MUSCULAR	Muy Dolorido	Dolor/Contracción Alta	Normal	Suelto	Muy Suelto
NIVEL DE ENERGÍA	Muy Estresado	Estresado	Normal	Relajado	Muy Relajado
FATIGA	Sin Fatiga	Baja	Media	Alta	Muy Alta
CONDICIÓN GENERAL	Muy Mala	Mala	Media	Buena	Muy Buena

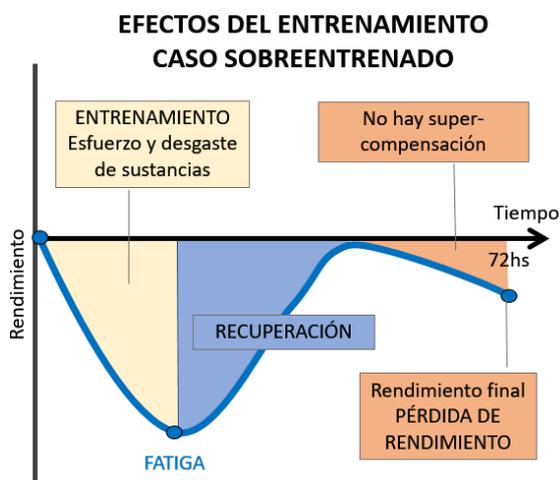
Los signos/síntomas de sobre-entrenamiento son varios, y no siempre se presentan todos, sino que varían según cada persona. Entre los mismos se pueden mencionar:

- Disminución del rendimiento físico (a pesar de estar entrenado).
- Sensación de cansancio al realizar simples acciones.
- Alteración del sueño.
- Irritabilidad, apatía.
- Pérdida de peso.
- Falta de concentración y atención.
- Alteración de la frecuencia cardíaca en reposo.
- Pesadez muscular, molestias, pequeños dolores.
- Falta de coordinación en diferentes movimientos.



La figura superior muestra la adaptación de nuestro cuerpo al entrenamiento; la curva en azul representa el nivel de rendimiento. Un entrenamiento normal produce al inicio una disminución de la capacidad de rendimiento, seguido de una etapa de recuperación, y luego una 3era etapa con una mejoría respecto al estado inicial, llamada supercompensación.

Cuando estamos sobreentrenados, no ocurre la recuperación adecuada, y por supuesto no existe la supercompensación, como lo muestra la siguiente figura:



El sobre-entrenamiento no tratado, puede generar lesiones más frecuentes en el momento en que se practican los deportes, sobre todo si se trata de actividades de contacto/ colisión, como es el Rugby.

Ante cualquier duda sugerimos que consulten al área de Médicos y de preparadores físicos del club. Es muy importante que, como deportista, aprendas a escuchar a tu cuerpo.

Existen marcadores bioquímicos con los que se

puede diagnosticar y realizar seguimientos a nivel médico, los cuales se obtienen con muestras de sangre.

8. Descanso

El descanso es una de las claves para rendir mejor en el deporte. Y la mayoría de los deportistas, sobre todo en el ámbito amateur, no tiene en cuenta o no le da la importancia que requiere.

Se suele entrenar mucho, a altas intensidades, muchos días a la semana. Si son jóvenes en edad escolar, además suelen recibir los estímulos de la actividad física de sus colegios. Y algunos, además de estar federados en un deporte competitivo en su club, hasta realizan otros deportes en días libres.

Debemos saber que, en la planificación deportiva, además de los momentos de estímulos físicos (entrenamientos, partidos) tiene en consideración los momentos de descanso.

Al descansar, se reduce el stress, y varias hormonas como el cortisol, la testosterona y la hormona del crecimiento se modifican para ayudarnos a recuperar el desgaste producido durante el entrenamiento.

¿Cuánto debemos dormir?

Si bien cada persona puede necesitar un poco más o menos, lo aconsejable es tener 8 hs de sueño seguido, diariamente.



Según un estudio³, quienes duermen en

³ Estudio publicado en el Journal of Pediatric Orthopaedics, por Milewski y colegas. 2014

promedio menos de 8 hs diarias, presentan 1.7 veces más probabilidad de lesionarse realizando deportes que quienes tienen un promedio de 8 o más hs.

Al respecto, la URBA emitió el siguiente postulado en su página web:

El Consejo Directivo de la Unión Argentina de Rugby ha resuelto, respecto al descanso que deben tener los jugadores, lo siguiente:

1. Un jugador, juvenil o mayor, no podrá jugar dos (2) partidos completos o reglamentarios en un lapso de 72 y 48 horas, respectivamente.
2. Cuando se trate de partidos de tiempo reducido estos no podrán exceder de 40 minutos por partido en dos tiempos de veinte minutos cada uno.
3. Las presentes resoluciones son de aplicación obligatoria para todas las Uniones del País a partir de la fecha.
4. El incumplimiento a esta resolución inhabilitará al Club o Unión organizadora a repetir una próxima edición del evento, además de las sanciones que les pudiera corresponder a las instituciones y personas involucradas.

Por último, dormir bien no solo nos ayuda en el deporte, sino también a rendir mejor en el trabajo, y en el colegio.

9. Entrenamiento de cuello y hombros⁴

En el rugby el cuello y los hombros deben ser fuertes y tener el rango adecuado de movilidad. Esto es doblemente importante:

⁴ Asesoró Francisco Pereira, médico del staff de rugby de CUBA. Quien realizó una guía de ejercicios de cuello y hombros para sumar al plan de entrenamiento habitual. Francisco realizó entrenamientos junto al equipo nacional de Lucha Olímpica, una disciplina muy antigua que además de basarse en múltiples técnicas de tackle suele presentar constantes caídas de cabeza, para las cuales ese deporte ha desarrollado técnicas preventivas.

para mejorar algunos gestos deportivos y para reducir la probabilidad de lesiones.

Por ejemplo, la incorporación del cuello como mecanismo de palanca es fundamental para el control y derribo del rival.



Dentro del plan de preparación física de cada división del club contamos con ejercicios de fortalecimiento y movilidad para el cuello y los hombros,

Si bien siempre se enfatiza este entrenamiento en jugadores que juegan en Primera Línea, es importante que los demás jugadores también lo realicen, aunque cada uno en distinta medida. Todos los ejercicios se deben realizar a lo largo del año, con distinto énfasis en cada etapa, al igual que el resto de la preparación física: en pretemporada, temporada, y posttemporada.

También es clave realizar un adecuado calentamiento de estas zonas previo a los partidos y/o entrenamientos.

Los ejercicios de movilidad y fortalecimiento de hombros se realizan a diferentes intensidades según el objetivo planeado:

Modalidad	Velocidad	Fuerza	Intensidad
Calentamiento	Alta / Media	Baja / Media	Baja
Fortalecimiento	Baja	Alta	Alta
Competencia	Alta / Baja	Alta	Alta

10. Elementos de Protección

Estribos. Porque realizarlos. y porque no⁵

La mejor forma de prevenir lesiones articulares es teniendo en cuenta los siguientes puntos:

- Entrada en calor de las zonas con mayor requerimiento durante el entrenamiento o partido.
- Movilidad articular y activación de las diferentes cadenas musculares (principalmente la cadena posterior que compromete a los glúteos, isquiotibiales y gemelos).
- Uso del calzado y vestimenta correspondiente al deporte que se va a realizar, en éste caso el Rugby.

Ahora bien, muchos suelen usar vendajes o estribos para “prevenir” lesiones en tobillo, muñecas, hombros y/o dedos: ES UN ERROR.

Los estribos SÓLO se utilizan cuando ya hay una lesión y se está realizando el tratamiento de la misma, pero encontrándose en una etapa avanzada de la rehabilitación donde el jugador comienza con trabajo de campo, entrenamientos e incluso a jugar.

El estribo se utiliza ÚNICAMENTE durante las primeras semanas de la vuelta a la actividad deportiva, y cuando el médico y kinesiólogo tratante verifica que la zona en cuestión ya se

encuentra estable, con los componentes musculares y sistema propioceptivo (equilibrio de esa región) óptimos, se debe dejar de usar estos vendajes.

¿Qué pasa si me sigo vendando igual?

Lo que sucede ante la persistencia del uso de vendajes y/o estribos sin necesidad, es que la zona en cuestión se acostumbra a tener esa contención durante la actividad deportiva, por lo que el sistema propioceptivo y los elementos de contención de esa articulación (ligamentos y músculos) no reciben el estímulo necesario para que se encuentren en óptimas condiciones.

De esta manera el día que no se usa el vendaje por “x” motivo (por ejemplo, me quedé sin cinta para el estribo), esa articulación queda totalmente susceptible a una lesión, ya que los elementos naturales de nuestro propio cuerpo no son capaces por sí solos de proteger la articulación ante movimientos extremos.

La excepción a la regla es para los casos que aun habiendo realizado el tratamiento correspondiente a la lesión, siguen con una inestabilidad crónica (comprobada por el médico y/o kinesiólogo), por lo que los elementos antes mencionados no serían capaces de proteger la articulación por sí solos, por lo que en éste caso SI se aplicaría el estribo en forma continuada durante la actividad deportiva, pero SÓLO POR INDICACIÓN MÉDICA O KINÉSICA!

Protector Bucal

El protector es un elemento indispensable. No se debe ingresar a practicar rugby sin él. La función es, tal cual comenta la página de UAR, “distribuir la fuerza de los impactos recibidos en una situación de contacto, disminuyendo la posibilidad de sobrecargas puntuales”. Protege la arcada dentaria superior, el maxilar superior e inferior, evitando así también algunas fracturas. También reduce la incidencia de lesiones en partes blandas (encías, labios y lengua), huesos y dientes de la boca, fracturas de mandíbula y hasta lesiones cervicales.

⁵ Asesoró: Lic en Kinesiología Gastón Kurchan, kinesiólogo del staff de Rugby de CUBA.

Botines

Debemos recordar que los botines deben estar en buen estado para cumplir con su función. Los botines rotos que a veces suelen utilizarse en entrenamientos, y hasta en partidos, según su estado pueden llegar a alterar la pisada y generar lesiones. Con otras palabras: los botines sanos son la mejor inversión para prevenir lesiones en la pisada.

Casco

El uso del casco es también muy importante para prevenir lesiones en cabeza, en especial en partes blandas como las orejas. Su uso es altamente recomendable.

11. Reseñas bibliográficas

- Aries de Arruda, G et al. "Correlation between the 1RM test and maturational, neuromotor, anthropometric aspects and body composition in children and adolescents", Rev Bras Med Esporte vol.17 no.3 São Paulo May/June 2011 <http://bit.ly/2uQPJhj> En español: <http://bit.ly/2vTv2hy>
- Council on Sports Medicine and Fitness. "Strength Training by Children and Adolescents", Pediatrics Vol 121, Issue 4, April 2008. <http://bit.ly/2eloyP7>
- Grupo de Entrenamiento, "Declaración de posición sobre el entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes Consenso Internacional 2014", marzo 2014. <http://bit.ly/2gXQFdJ>
- Faigenbaum, A et al. "Early Muscular Fitness Adaptations in Children in Response to Two Different Resistance Training Regimens", Pediatric Exercise Science Journal, Volume: 17 Issue: 3 Pages: 237-248 <https://doi.org/10.1123/pes.17.3.237>
- Faigenbaum, A et al. "Effects of Different Resistance Training Protocols on Upper-Body Strength and Endurance Development in Children." Journal of Strength & Conditioning Research: November 2001. <http://bit.ly/2uRxVIA>
- Faigenbaum A et al. "Maximal strength testing in healthy children", J Strength Cond Res. 2003 Feb;17(1):162-6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12580672>
- Faigenbaum A et al. "Youth resistance training: updated position statement paper from the national strength and conditioning association", Journal of Strength and Conditioning Research, 2009 <http://bit.ly/2gXRtzh>
- Faigenbaum AD, Stone MH, et al. "Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus", Lloyd RS, Br J Sports Med 2014;48:498-505. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2013-092952>
- Faigenbaum A y Schram J. "¿Puede el Entrenamiento con Sobrecarga Reducir las Lesiones Deportivas en los Jóvenes?", Revista de Entrenamiento Deportivo, Volumen 29, Número 2, 2015. <http://bit.ly/2elTBud>
- Lesinski M, et al. "Effects and dose-response relationships of resistance training on physical performance in youth athletes: a systematic review and meta-analysis", Br Journal of Sports Medicine 2016;50:781-795, <http://bit.ly/2elUnY9>
- Freitag A, et al. "Systematic review of rugby injuries in children and adolescents under 21 years", British Journal of Sports Medicine 2016; 50 e2-e2, <http://bit.ly/2uRlqFA>
- Stabenow K., Dahab, MD, and Metcalf T. "Strength Training in Children and Adolescents: Raising the Bar for Young Athletes?" McCambridge, MD, FAAP, Sports Health, May 2009. <http://bit.ly/2tEkQNe>
- Tromello, Mike "It Will NOT Stunt Growth: Strength Programming For The Adolescent Athlete", Breakingmuscle.com <http://bit.ly/2elKGsO>