

**Título:** ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO EN JUGADORES DE RUGBY SENIOR

**Nombre:** ZABALLOY, CARLOS SANTIAGO

**Universidad:** Universidad Pablo de Olavide

**Departamento:** Deporte e informática

**Fecha de lectura:** 27/11/2020

**Programa de doctorado:** Programa de Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Pablo de Olavide

**Dirección:**

> **Director:** JAVIER GÁLVEZ GONZÁLEZ

**Tribunal:**

> **presidente:** LUIS JAVIER PORTILLO YABAR

> **secretario:** Diego Hernán Villarejo García

> **vocal:** ÁFRICA CALVO LLUCH

**Descriptor:**

> PEDAGOGIA

**El fichero de tesis** ya ha sido incorporado al sistema

> 505350\_1258462.pdf

**Localización:** BIBLIOTECA DE LA UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE

**Resumen:** En la presente Tesis doctoral se tratarán una serie de problemáticas relacionadas con el entrenamiento de la velocidad de sprint en el rugby. Todas ellas están estrechamente relacionadas entre sí, ya que plantean la necesidad de establecer métodos de entrenamiento y evaluaciones específicas para los jugadores de rugby y en relación con el puesto específico de juego. La Tesis está compuesta por cinco estudios, los cuales fueron realizados con jugadores de rugby de edades infanto-juvenil (12-18 años) y senior (mayores), teniendo como objetivo analizar diferentes aspectos relacionados con el entrenamiento de la velocidad de sprint: (1) investigar el intervalo en el que los jugadores de rugby masculinos alcanzan la velocidad máxima en un sprint de 50-m según la edad y puesto específico, adicionalmente establecer la distancia óptima para la evaluación de la velocidad del sprint y comparar las diferencias en características antropométricas, rendimiento en sprint y momento lineal según la edad y puesto específico; (2) investigar la relación entre una prueba de fuerza isométrica específica de sprint (SIST) y la velocidad máxima sin carga añadida ( $V_{m\acute{a}x}$ ), los tiempos de sprint en diferentes condiciones de carga respecto del peso corporal (PC) y pérdida de velocidad ( $V_{loss}$ ) durante un entrenamiento de sprint resistido con trineos de arrastre (RST) y un conjunto de pruebas de fuerza (dinámica e isométrica) y saltos en jugadores de rugby; (3) analizar las diferencias en el perfil de fuerza-velocidad ( $Fv$ ) y el rendimiento del sprint, la fuerza y el salto según la posición de juego, y examinar las relaciones entre estos parámetros de condición física dentro de los puestos de juego más específicos en rugby;

(4) analizar los efectos en rendimiento de fuerza, el salto y sprint luego de programa de entrenamiento de fuerza (RT) individualizado basado en desequilibrio del perfil fuerza-velocidad (FVimb) en jugadores de rugby; (5) comparar los cambios en la actividad muscular (EMG), stiffness (Kleg) y las variables cinemáticas del sprint sin carga respecto del RST con diferentes cargas según Vloss.

Respecto de los resultados aportados por nuestros estudios, y en línea con las conclusiones aportadas consideramos que: i) debemos utilizar una distancia adecuada para evaluar el sprint; ii) usar medios adecuados de evaluación de las capacidades físicas de los jugadores de rugby; iii) individualizar los entrenamientos de los jugadores de rugby, dadas las grandes diferencias que hay entre categorías de edad y entre puestos específicos en este deporte; y finalmente, iv) seleccionar el método y la carga mas adecuada para entrenar la velocidad de sprint en función de los objetivos y la distancia a utilizar en los entrenamientos.