

Calentamiento general y específico sobre el Rugby

(en el calentamiento de movilidad articular, y activación vegetativa, en el rugby se mezcla mucho con el específico, así que lo he puesto un poco mezclado)

Calentamiento general: Al entrar al lingol, lugar posterior a los postes de rugby, se junta el equipo, y siempre realizan todos los mismos estiramientos, a excepción que algún jugador halla tenido alguna lesión, y haga algún otro tipo de estiramientos, pero los que más hacemos al entrar son:

- Estiramiento de gemelos: todos al suelo boca abajo en la misma posición para que hacer flexiones de brazo, se apoya la planta de un pie entera, y con la puntera del otro pie se sostiene el que está siendo estirado. Luego se hace lo mismo con la otra pierna.
- Estiramiento de cuádriceps: Estando parados, uno se coge la puntera del pie, y la levanta hacia la cadera, lo más pegada al cuerpo posible.
- Estiramiento de aductores: Parado, uno se abre de piernas, luego inclina la pierna derecha hacia el lado izquierdo, y al mismo tiempo, se flexiona la rodilla de la pierna izquierda para adelante, y si el músculo no estira, hay que abrirse más de piernas. Luego se hace lo mismo con la otra pierna.
- Estiramiento combinado (gemelos y espalda): parado, tienes que bajar los brazos lo más que puedas, hasta tocar los pies, si llegas y no estira, apoyas las manos en el piso.
- Estiramiento combinado (espalda y aductores): Parado, te abres de piernas, y bajas los brazos hasta llegar al suelo.
- Estiramiento de cuello: Cruzas un brazo por arriba de la cabeza, la coges del otro lado, y lentamente la traes para el lado del brazo. Luego lo haces con el otro brazo. También moviendo la cabeza de arriba abajo... y sosteniéndola.
- Estiramiento de dorsales: Te pones boca abajo en el suelo, juntas las dos manos, y levantas los brazos el mayor tiempo posible.
- EN EL ESTIRAMIENTO, HAY VARIOS TIPOS DE POSICIÓN PARA ESTIRAR CIERTO MÚSCULO, PERO SOLO HACEMOS UNA PARA CADA MÚSCULO. TODOS LOS ESTIRAMIENTOS, SON DE 10 A 15 SEGUNDOS, Y SI SE ESTIRA UN BRAZO O UNA PIERNA... SIEMPRE SE ESTIRARÁ LA OTRA.
- También no hacen hacer ciertos movimientos, como por ejemplo dar saltos, mover los brazos, las piernas, todo tipo de músculos, espalda, para ir calentándolo, y no sufrir una lesión. Nos hacen correr, pero poco, para calentar y no cansarnos, y dentro del correr, nos hacen hacer ejercicios que explicaremos luego en el calentamiento específico.
- Calentamiento específico: En el lingol, nos hacen hacer ejercicios para calentar músculos que luego pondremos en uso durante el encuentro.
- –Primero nos hacen correr un poco, ir y volver en el lingol cinco veces
- –Luego nos hacen ir corriendo levantando las rodillas hacia la altura del pecho, y volver, levantando los talones hasta la cola.
 - ◆ Hacemos 5 idas y vueltas más
 - ◆ Hacemos dos idas y dos vueltas, pero cada tres pasos, tocando el suelo con una mano.
 - ◆ Realizamos un estiramiento
 - ◆ Corremos otros 5 lingols
 - ◆ Hacemos dos lingols, realizando una vuelta en el suelo y levantándonos rápido, y seguir corriendo, haciéndolo cada 5 pasos.
 - ◆ Hacemos 3 sesiones de 15 abdominales y de 15 flexiones de brazo.
 - ◆ Paramos un poco, y hacemos calentamiento de espalda, brazos y hombros: te buscas a alguna pareja de tu mismo físico, o parecido, y se ponen frente a frente; entre los dos, nos pegamos en los hombros durante 1 minuto (calentamiento de hombros). Luego, también frente a frente, haces contra el un ejercicio que el te coge y tú a él de los antebrazos, y hay que

intentar derribarlo, (calentamiento de brazos), luego se ponen espalda a espalda, y nuevamente, hay que empujarse, hasta que el otro retroceda un metro (calentamiento de espalda) .

- ◆ Luego se sigue corriendo, cambiando de un nivel, aumentando la velocidad, y disminuyéndola, durante 3 minutos o menos.
- ◆ Después se hacen ejercicios con el balón; entre 2 por ejemplo, van corriendo, y se la pone al otro en el pecho, con fuerza, así ya va calentando el pecho, y el otro hace lo mismo
- ◆ Se practica los mele (cuando empujan) , y los line (cuando levantan a un jugador)
- ◆ Se hacen muchas practicas para placajes, para ir calentando los hombros, ya que son lo mas importantre a la hora de placar en el partido.
- ◆ Luego se quedan en el lingol los 15 jugadores que jugaran, y ellos ahí hacen el calentamiento que el capitan ordene.
- ◆ Siempre entre los 15 hacen un estiramiento, pero cada jugador escoge hacer el que el quiera, según en que músculo sienta alguna molestia, o el que crea conveniente.
- ◆ Corren todos juntos, pasándose el balon de lado a lado
- ◆ Luego a veces rodillas al pecho y talones a la cola, o se ponen a salar en el lugar donde estan para calentar los talones.
- ◆ Después corren todos juntos, si el capitan dice a máxima velocidad, todos a máxima velocidad, si quiere ir a trote, a trote
- ◆ Así hasta que den comienzo al partido.