



## **Projecte: “Influencia del volumen de entrenamiento sobre parámetros de salud en jugadores de rugby”**

### *IPs del projecte:*

- Joaquin Reverter Masia
- Vicenç Hernández González

### *Investigadors participants:*

- Joaquin Reverter Masia
- Vicenç Hernández González
- Carme Jové Deltell
- Àlvaro de Pano Rodríguez
- Francesc Corbi Soler

### *Resum del projecte:*

El seguimiento del volumen de entrenamiento de los jugadores y jugadoras de talento en los diferentes períodos de formación deportiva desde la juventud hasta el nivel senior es un tema poco estudiado, hasta ahora dentro ciencias del deporte, que requiere información científica para mejorar los procesos formativos en períodos críticos de la vida.

Este estudio tendrá como objetivo analizar la asociación entre el volumen de entrenamiento de jugadores de rugby y la salud física y psicosocial. Se desarrollará un estudio longitudinal, vía GPS y cuestionarios auto-reportados, a 25 jugadores por equipo (6 equipos de diferentes categorías de ambos sexos) y el mismo número de sujetos en controles.

Los perfiles de volumen de trabajo durante los diferentes períodos de la temporada tienen que ser adaptados por edad y sexo de los jugadores de rugby. En un deporte como el Rugby hay deportistas que pueden estar sujetos a períodos de entrenamiento durante la mayor parte de la temporada. Por tanto, es necesario iniciar estudios de apoyo científico y tecnológico, para identificar el volumen de trabajo realizado por jugadores en las diferentes categorías de formación, durante diferentes períodos de la temporada, considerando las características particulares en función de la edad y el sexo. A partir de esta investigación se podrá adaptar los entrenamientos en relación con las características específicas de los jugadores de Rugby.