



UNIÓN ARGENTINA DE RUGBY

PLADAR



UNIÓN ARGENTINA DE RUGBY

DEPARTAMENTO MEDICO Y NUTRICIONAL

SE REALIZO CONTROL Y ASISTENCIA MEDICA Y
NUTRICIONAL A LOS PLANTELES DE:

JAGUARS

MENORES DE 20

MENORES DE 19

MENORES DE 18

SEVEN



UNIÓN ARGENTINA DE RUGBY

DEPARTAMENTO MEDICO

- SE REALIZARON CONTROLES INDIVIDUALES CLINICOS Y DE LABORATORIO (MEDICUS).
- SE INFORMO EN PARTICULAR A CADA JUGADOR DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LOS CONTROLES.
- ACORDE A LOS RESULTADOS SE INFORMO LA CONDUCTA A TOMAR Y SEGUIR EN LOS ASPECTOS DEPORTIVOS Y DE SALUD.
- SE REALIZA UN SEGUIMIENTO PERSONAL EN LOS CASOS QUE ASI LO REQUIERAN.



UNIÓN ARGENTINA DE RUGBY

DEPARTAMENTO MEDICO

- ESTUDIOS MEDICOS:
- Laboratorio.
- Electrocardiograma.
- Prueba Ergométrica Máxima.
- Ecocardiograma.
- E/D. de vasos del cuello.
- Rx. Torax fyp- Rx.col.cervical f,o y perfil c/índice de Pavlov y Torg.
- Ecografía abdominal completa.
- A definir según antecedentes RNM de cerebro.



UNIÓN ARGENTINA DE RUGBY

DEPARTAMENTO MEDICO Y DE NUTRICION

Alimentación

Suplementación

Hidratación

SUPLEMENTACION

HIDRATACION

PERFORMANCE NUTRICIONAL

FUNDAMENTOS NUTRICIONALES





UNIÓN ARGENTINA DE RUGBY

DEPARTAMENTO DE NUTRICION

EVALUACION NUTRICIONAL INDIVIDUAL:
ANAMNESIS ALIMENTARIA.
PLAN NUTRICIONAL .

Se modificó y corrigió la forma de alimentación de los jugadores que se encontraba viciada de malos hábitos y creencias.

Alimentacion PRE Y POST competencia.

El resultado fue muy favorable, ya que en un alto porcentaje se logro incluir a los jugadores en la dieta propuesta.



UNIÓN ARGENTINA DE RUGBY

DEPARTAMENTO DE NUTRICION

TOMA DE MEDICIONES.

Se realizó en base al Protocolo de Athletes Performance de Pensacola (EEUU).

7 PLIEGUES:

- Bicipital
- Tricipital
- Subescapular
- Supraespinal
- Ileocrestal
- Abdominal
- Muslo



UNIÓN ARGENTINA DE RUGBY

DEPARTAMENTO MEDICO Y DE NUTRICION

SUPLEMENTACION

Se lleva a cabo con el objetivo de suplir las falencias que puedan afectar la salud y el buen rendimiento del jugador tanto en entrenamiento como en competencia.

La misma se evalúa con control médico y nutricional y acorde a los resultados de laboratorio.

Durante los entrenamientos se realizan controles para determinar las variables individuales que pudieran afectar la salud y/o el rendimiento deportivo.



UNIÓN ARGENTINA DE RUGBY

DEPARTAMENTO MEDICO Y DE NUTRICION

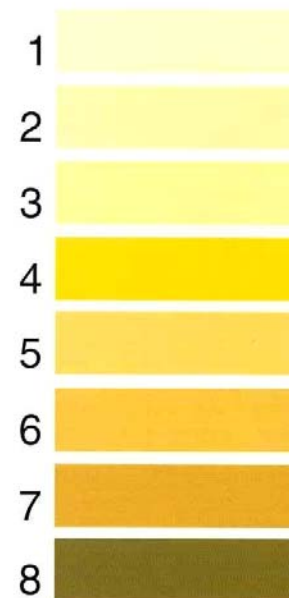
HIDRATACION

Plan de hidratación individual a través:

- Peso PRE y POST entrenamiento

Conocer su estado de hidratación a través:

- Color de la orina



DEPARTAMENTO MEDICO Y DE NUTRICION

- En concentraciones nacionales se realizan charlas de los distintos aspectos que nos ocupan, con el fin de aclarar o reforzar cada uno de los conceptos que ayuden al mejor rendimiento deportivo y cuidado de la salud.



UNIÓN ARGENTINA DE RUGBY

DEPARTAMENTO MEDICO Y DE NUTRICION

- **ENTRENADORES**

Información permanente de la evolución de los jugadores.

- **PREPARADORES FISICOS**

Intercambio permanente de resultados para optimizar el entrenamiento y rendimiento individual.

- **DEPARTAMENTO TRAUMATOLOGIA Y FISIATRIA**

Se mantiene un contacto muy estrecho trabajando en la prevención y recuperación de lesiones.



UNIÓN ARGENTINA DE RUGBY

DEPARTAMENTO MEDICO

- Se realizan planes de prevención, acorde a protocolos y normas de la OMS, con el fin de proteger a jugadores y acompañantes que están afectados a los planteles en los viajes para las distintas competencias.
- Se mantiene un contacto permanente sobre la prescripción por parte de los médicos de distintas especialidades a fin de cumplir con la reglamentación antidoping WADA.



UNIÓN ARGENTINA DE RUGBY





UNIÓN ARGENTINA DE RUGBY



MUCHAS GRACIAS

DR. MARIO LARRAIN
CAIVANO

DR. SERGIO
LIC. MARIA EUGENIA CARACCILO