



Rugby

Juego olimpico



Introducción

En este trabajo hablare sobre el Rugby que es un juego olimpico , me voy a centrar en un jugador en concreto Reece Walsh . A continuación respondere una serie de preguntas asi tratando los temas mas importantes , como las lesiones más frecuentes en Rugby o su dieta



Reece wals

01

¿Quién es Reece Walsh y en qué posición juega en la Liga Nacional de Rugby?

- Reece Walsh es un futbolista australiano que juega como lateral de los Brisbane Broncos en la Liga Nacional de Rugby.

02

¿En qué equipos ha jugado Reece Walsh en la Liga Nacional de Rugby?

- Reece Walsh ha jugado para los New Zealand Warriors y actualmente juega para los Brisbane Broncos en la Liga Nacional de Rugby



Nuestros valores

01

¿Cuáles son los músculos destacados en el rugby según el texto?

- Los músculos destacados en el rugby son el pectoral, triceps y **musculatura** del hombro.

02

¿Por qué es importante el entrenamiento de fuerza funcional para los jugadores de rugby?

- El entrenamiento fortalece músculos y articulaciones, especialmente en el cuello, hombros, caderas, rodillas y la parte central del cuerpo.

03

¿Cuáles son las lesiones más comunes en el rugby según el texto?

- Lesiones comunes incluyen heridas, laceraciones, cortes, contusiones, esguinces, distensiones, roturas musculares, fracturas; luxaciones, conmociones cerebrales y lesiones en la columna.



Nuestros valores

04

¿Qué recomienda la dieta para un jugador de rugby según el texto?
- La dieta debe incluir carbohidratos integrales, alimentos ricos en proteínas, grasas saludables, verduras y frutas con antioxidantes y fibra, evitando alcohol y comida para llevar

05

¿Por qué se considera importante incluir carbohidratos integrales en la dieta de un jugador de rugby?
- Los carbohidratos integrales alimentan los músculos favorecen el crecimiento muscular.

06

¿Qué función tienen los alimentos ricos en proteínas en la dieta de un jugador de rugby?
- Los alimentos ricos en proteínas contribuyen al crecimiento y reparación muscular.



Nuestros valores

07

¿Cuál es la importancia de las "grasas saludables" en la dieta de un jugador de rugby?

- Las "grasas saludables" presentes en pescado azul, aguacate, nueces y aceite de oliva son esenciales para la dieta del jugador de rugby.

08

¿Por qué se sugiere evitar el consumo excesivo de alcohol y comida para llevar en la dieta de un jugador de rugby?

- Evitar el exceso de alcohol y comida para llevar es recomendado para una mejor recuperación, prevención de lesiones y control del peso,





¡Gracias!