

La sesión
Maul o Ruck

Organización y planificación de las
sesiones de entrenamiento





RUGBY JUGADO POR MUJERES.

A partir del año 2004, la UNIÓN DE RUGBY DE BUENOS AIRES ha incorporado a las competencias regulares de la Unión al mal llamado rugby femenino. Nosotros preferimos llamarlo rugby jugado por mujeres pues el deporte es el mismo, el reglamento es el mismo, los derechos y obligaciones como jugadores son los mismos.

Este grupo de mujeres que en este momento están trabajando duramente para poder incrementar la cantidad de jugadoras, están hoy incluidas en los clubes Municipalidad de Vicente López, Gimnasia y Esgrima de Ituzaingó, Ciudad de Buenos Aires y hay un grupo de jugadoras en la Ciudad de La Plata que esta en pleno desarrollo.

Lo que a continuación sigue, es una carta escrita por dos jugadoras en actividad, ambas jugadoras del seleccionado argentino que nos representara en el primer campeonato sudamericano de seven femenino que se jugo en Venezuela en el mes de noviembre de 2004, ambas entrenadoras de clubes de la U.R.B.A. Y ambas colaborando con el desarrollo y la difusión del rugby en general y el jugado por mujeres en particular.

Desde el año 1997 que fueron los inicios del rugby femenino en Bs. As. y a pesar de diversas dificultades, fuimos conformando sólidos equipos con nombre, colores propios y aspiraciones a crecer permanentemente, mostrando el constante crecimiento del nivel deportivo de los equipos, aspirando a más, ya que todas tenemos una misma

constante, las ganas que día a día le ponemos para que este deporte crezca a nivel nacional en la misma magnitud que creció el Rugby Masculino.

Suena hasta ambiguo el solo pensar que en el ámbito internacional, la mujer hace ya tiempo que integra los programas de desarrollo del juego de la I.R.B. y la F.I.R.A., habiéndose realizado mundiales y varias copas europeas.

Parece que llegó el momento de cambio para el rugby jugado por mujeres en la Argentina, ya que a partir del año 2004, fuimos reconocidas por la UAR y la URBA, y desde ese momento no solo llegó el reconocimiento sino además, un torbellino de propuestas, sugerencias, invitaciones y proyectos, sobre todo esto último, que resurgieron luego de estar mucho tiempo en un cajón sin poderse llevar a cabo. Hoy, el trabajo recién comienza y la URBA nos abre las puertas junto con su equipo de Difusión y Coaching a trabajar juntos para el crecimiento del "RUGBY".

Al fin tenemos un proyecto en común orientado al crecimiento del rugby femenino por medio de la difusión, tratando de aumentar el número de jugadoras, de entrenadoras y en consecuencia fomentar la creación de nuevos equipos en el país.

Estamos comenzando todos juntos, en equipo a cambiar las cosas, nada mas y nada menos que por el crecimiento de este deporte apasionado que nos unifica, después de mucho tiempo el rugby es solo eso Rugby, sin categorías y nos sentimos orgullosas de ser parte del cambio.

Comisión de Desarrollo y Difusión del Juego

Presidente
Secretario
Vocal

Carlos Martínez Casas (Hindú Club)
Juan Carlos Malagoli (Beromama)
Julio Lowry (G.E.B.A.)

Colaboradores

Eduardo Alo
Germán Fernández
Alejandro Pastor
Francisco Pavicevic
Oswaldo Ciarrochi
Gualberto Wheeler

Encargados técnicos de coaching
Mario Barandiarán
Francisco Rubio

Asesor técnico de referato
Página Web

www.urba.org.ar / difusion@urba.org.ar

ACTIVIDADES DE COACHING

17 de febrero	Hindú Club	Clínica de Rugby Colegial
24 de febrero	Lomas Athletic	Clínica de Rugby Colegial
1 de marzo	Olivos Rugby Club	Clínica de Defensa
5 de marzo	C.A.S.I.	Clínica Rugby Juvenil
6 de marzo	Regatas Bella Vista	Video didáctico srcum
8 de marzo	C.A.S.A. de Padua	Clínica de Defensa
21 de marzo	U.R.B.A.	Inicio Curso de Coaching Nivel I
28 de marzo	U.R.B.A.	Curso de Coaching Nivel I
29 de marzo	Hurling	Clínica de Rugby Juvenil
4 de abril	Club Manuel Belgrano	Curso de Coaching Nivel I (práctico)
5 de abril	Pueyrredon	Clínica de Rugby Infantil
5 de abril	El Retiro	Clínica de Rugby Juvenil
6 de abril	Champagnat	Torneo de Rugby Colegial
11 de abril	U.R.B.A.	Curso de Coaching Nivel I
12 de abril	San Patricio	Clínica de Rugby Superior
13 de abril	Club Belgrano Day	Torneo de Rugby Colegial
13 de abril	Los Tilos	Clínica de Rugby Superior y Juvenil
14 de abril	Areco RC.	Clínica de Defensa y Ataque
18 de abril	U.R.B.A.	Curso de Coaching Nivel I
19 de abril	C.A.S.A. de Padua	Clínica de Defensa
25 de abril	U.R.B.A.	Curso de Coaching Nivel I
26 de abril	Pueyrredon	Clínica de Rugby juvenil
27 de abril	San Patricio	Torneo de Rugby Colegial
28 de abril	Los Cedros	Clínica de Defensa
29 de abril	U.R.B.A.	Inicio Curso de Preparación Física Aplicada al Rugby



Perú 764 2 ° / C1068AAF / 4361-7202
www.revistaprematch.com.ar



realizado por editorial pre match
 para la unión de rugby de buenos aires

La sesión



Representa el punto de unión entre la programación (a veces muy teórica) y la realidad de la clase. Antes de entrar en la clase, el profesor ha tomado ya toda una serie de decisiones respecto a la elección de las actividades, a la cantidad de la actividad que va a proponer, al nivel cualitativo que va a exigir a los alumnos y a los estilos de enseñanza que va a adoptar. Podemos indicar algunas preguntas que todo docente (no olvidar que un entrenador de rugby es un docente) debería plantearse antes de iniciar una sesión:

► ¿Qué actividades proponer (elección en función de los objetivos y de la enseñanza anterior): dosifica-

ción, intensidad, número de repeticiones, duración de los intervalos de reposo?

► ¿Cómo presentar las actividades, como fomentar la motivación de los alumnos, que modelos emplear: demostración, secuencias fotográficas o video, si se tiene la suerte de disponer de alguno?

► ¿Cuáles son las posibilidades de aumentar o reducir las dificultades de las actividades, para que correspondan lo mejor posible a las características individuales de los alumnos?

► ¿Qué estilo de enseñanza adop-

tar en las actividades?

► ¿Cómo definir los criterios de éxito?

► ¿Cómo controlar la eficacia de la enseñanza? (Si en baloncesto he enseñado el bloque, en que medida se aplica durante un partido, que sistema de observación se va a utilizar, quien será el observador.

► ¿Qué disposiciones voy a adoptar para la practica? ¿Qué formaciones? ¿Cómo voy a distribuir los diferentes puestos de trabajo?

Estructura de la sesión

El esquema de la clase que se va a impartir es un tema que ha preocupado durante mucho tiempo a los teóricos de la educación física. Estos justifican a menudo la ordenación de los ejercicios durante la clase, basándose en una curva de intensidad o en criterios racionales, o también en las clasificaciones o sistemáticas de ejercicios en los "métodos" preconizados. Hay que destacar el paralelismo entre los esquemas de las lecciones y las sistematizaciones adoptadas para la clasificación de los ejercicios, fundadas en criterios anatómicos, en la distinción entre el ejercicio elaborado y el ejercicio aplicado; en criterios psicomotores, en los gestos naturales o en las cualidades atléticas.

De esta sistematización se deriva también la noción de lección completa, en la cual todos los aspectos del individuo considerados en la clasificación deben recibir su correspondiente parte del ejercicio. No debe dejarse de lado ningún grupo muscular en las clasificaciones anatómicas, ni ningún

aspecto psicomotor en las clasificaciones con base psicomotriz.

A la hora de elegir los medios, dichos planes no dejan a los enseñantes más que una libertad muy relativa. La falsa seguridad que en ellos encuentran conduce muy fácilmente a una especie de esclerosis en caso de falta de imaginación; en realidad, esa seguridad aparente se reduce a la simple aplicación de recetas.

Limitadas, en un principio, a las técnicas de la gimnasia, las lesiones de educación física han ido recurriendo cada vez más a ciertas técnicas aplicadas solamente, hasta entonces, en las disciplinas deportivas. Los objetivos educativos se fueron ampliando y diversificando, de tal manera que un esquema rígido de clase o de lección no correspondía ya, ni a los medios educativos empleados, ni a los objetivos perseguidos.

El plan de sesión se simplificó y, sobre todo, se completó con principios que regulaban la selección de las actividades, su sucesión y su presentación. Observando los diferentes esquemas reseñados anteriormente y los planes

de las clases de deporte, puede dividirse la lección en tan solo tres partes esenciales:

* **una parte preparatoria** también llamada calentamiento o "puesta en acción": nosotros le damos un significado que sobrepasa ampliamente este objetivo;

* **la parte fundamental** de la lección: algunos emplean, para designarla, la expresión "cuerpo de la lección";

* **la vuelta a la calma.**

Esta estructura tan simple constituía incluso lo esencial de las instrucciones oficiales del Ministerio de Educación Nacional en Francia (1945), para uso de profesores y maestros en educación física y deportiva.

Pero se puede perfectamente mantener esta estructura de sesión en tres partes, siempre que se tenga en mente el carácter unitario de toda la lección, así como su integración en el plan de trabajo establecido a más largo plazo, la unidad de enseñanza.



Organización y planificación de las sesiones de entrenamiento

La función de la planificación consiste en fijar anticipadamente la estructuración del entrenamiento dirigida a un objetivo. La planificación requiere un trabajo creativo del entrenador sobre la base de un alto conocimiento y capacidad metodológica de entrenamiento.

*Prof. Guillermo Tramezzani
Ex. Jugador del Club Belgrano Athletic
Preparador Físico del Plantel Superior de B.A.C.
Curso Nivel I, II y III U.R.B.A.*





El objetivo de la planificación es concebir el desarrollo a largo plazo del más alto nivel de rendimiento, proyectar planes de entrenamiento pormenorizados, fundados y efectivos durante periodos definidos y determinar la eficiencia del entrenamiento. Es de suma importancia que los dirigentes, los entrenadores y los jugadores planteen objetivos a corto, mediano y largo plazo y determinen de acuerdo a la filosofía del club una planificación de trabajo que organice la actividad determinando los contenidos y la metodología a implementar para alcanzar dichos objetivos propuestos.

Podemos afirmar en forma general los siguientes enunciados:

Grupo directiva de la institución: Estipula la visión, misión y valores del club. Determina los fines institucionales. Fomenta políticas de desarrollo en las diferentes disciplinas deportivas.

Grupo de entrenadores: Determinan los objetivos a largo, mediano y corto plazo (acordes a los fines institucio-

nales) Planifican las tareas, determinan los métodos, evalúan. (Participan el cuerpo de asistentes profesionales: preparadores físicos, médicos, kinesiólogos)

La planificación es de suma importancia para la eficiencia en la organización de la preparación de los jugadores y entrenadores. Nos determinara que trabajar en cada etapa sin perder de vista los objetivos generales y específicos planteados. Tal tarea se deberá desarrollar preferentemente durante el periodo de transición. De ésta manera tendremos previsto que realizar, cuando desarrollar los distintos aspectos del juego y como ejecutarlo teniendo en cuenta las modificaciones que puedan surgir de acuerdo a las necesidades que plantea la realidad de la práctica.

Planificación = Organización

Planificación = Eficiencia

Planificación = Buen uso del tiempo libre

Teniendo en cuenta lo expresado, se proponen los siguientes pasos a seguir:

- **Estudio previo**

Conocimiento del nivel de rendimiento de la temporada anterior. Conocimiento del nivel de entrenamiento realizado. Perfil del equipo. Recursos que se dispone etc.

- Definición de objetivos

Claridad de formulación. Realismo y accesibilidad. Posibilidad de medida. Ser expresado en forma operativa. Ser específicos. Acordes a los fines institucionales del club

En lo que respecta a los objetivos durante las sesiones de entrenamiento, en muchas oportunidades dejamos de tener presente el objeto de la práctica lo cual genera una incorrecta disponibilidad de las cargas programadas. El uso de las formas de las cargas debe guardar correspondencia con los objetivos y las tareas de cada parte del entrenamiento.

- Calendario de competiciones

Determinará los momentos de la temporada en que los deportistas deberán estar en un alto nivel de rendimiento

- Racionalización de las estructuras Intermedias

Significa que cada parte que dividimos la temporada debe ser colocada

en un orden lógico y con una duración determinada. Secuenciación - Temporalización.

Macro ciclo, Mesociclo, Micro ciclo, Sesiones de entrenamientos.

- Elección de los medios de trabajo

Se refiere a la determinación de los métodos de entrenamiento que utilizaremos

- Distribución de las cargas de entrenamiento

El concepto de carga de entrenamiento se vincula con tres factores:

La exigencia de la carga orientada a un objetivo y dada por una tarea

El proceso de dominar la exigencia de la carga

El grado de la carga (datos biológicos y psicológicos)

Es importante que los entrenadores se apoyen, en lo que se refiere al manejo de las cargas en el plantel de preparadores físicos, quienes asesoraran teniendo en cuenta el período por el cual estén transitando los jugadores. Son característicos de la estructura de la carga el volumen, la intensidad, la duración y la densidad, siendo indispensable estipular un método para lograr la mejor adaptación y rendimiento del jugador.

Los entrenadores deberán tener en cuenta la programación de las cargas para un mejor rendimiento del grupo de jugadores

- Puesta en acción del plan

Significa desarrollar lo programado mediante la ejecución y la evaluación

PERIODIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.

La cantidad de sesiones previstas para preparar a los jugadores para la competencia anual son insuficientes. Es sabido que en general los jugadores cuentan con escaso tiempo para su entrenamiento debido a sus compromisos laborales o de estudios. Sin embargo se puede organizar sesiones más cortas y con más periodicidad para desarrollar una preparación más eficiente del jugador. En general la duración de la carga es de cuatro horas semanales divididas en dos estímulos de dos horas cada una. La propuesta para comenzar un cambio progresivo es que el jugador cuente con tres estímulos semanales de una hora con treinta minutos cada una. Asimismo el jugador se deberá presentar quince minutos antes del inicio de la práctica para realizar el acondicionamiento previo acompañado por los preparadores físicos correspondientes. De esta manera las sesiones son más cortas en cuanto a su duración buscando una mayor eficiencia en la ejecución de las mismas. En general en la prácticas de dos horas los últimos treinta minutos son de escaso nivel técnico de ejecución debido al cansancio que presentan los jugado-

res (no nos olvidemos que ese jugador llega al entrenamiento luego de una jornada laboral y de estudio). A su vez se puede planificar distintos contenidos en varios días y no trabajarlos en forma compacta en dos días.

La planificación estará adecuada al período por el cual esté transitando el jugador (transitorio, pretemporada general/especial, competitivo I y II).

Cada sesión de entrenamiento se subdividirá en dos o tres bloques, cuya duración será estipulada de acuerdo a las necesidades del grupo y a la planificación prevista. En dichos bloques se determinará que contenidos se trabajarán, teniendo en cuenta el período de entrenamiento. Según Dietrich Harre, dependiendo del deporte y del nivel de condición física, deben tenerse como referencia los siguientes números de sesiones semanales de entrenamiento: 3 a 5 para principiantes, 6 a 8 para los adelantados, 8 a 12 para los deportistas destacados. El efecto producido por una sesión de entrenamiento se debilita apreciablemente o, incluso, se pierde por completo si es demasiado prolongado el intervalo entre las unidades de entrenamiento. El entrenamiento diario es necesario a fin de desarrollar rápidamente y estabilizar un rendimiento coherente. Si bien tres estímulos semanales siguen siendo insuficientes para preparar al jugador a un alto nivel de juego, es el inicio a una mejor performance. Asimismo debemos considerar el trabajo de fuerza (actividad de gimnasio) que deberá realizar cada jugador en forma independiente. Dicho trabajo hará hincapié en ejercicios pluriarticulares (técnicas de levantamiento de pesas) y deberá estar coordinado con la actividad de campo. Los jugadores adecuarán sus horarios a sus necesidades.

Con respecto a la programación del trabajo de Fuerza en el gimnasio es aconsejable realizar la siguiente progresión: en el período transitorio 4 estímulos semanales, 3 estímulos en el período preparatorio y 2 en el período competitivo.

El jugador debe conocer y aceptar los objetivos, tareas, beneficios y métodos de cumplimiento de todos los aspectos de la sesión de entrenamiento y debe ser capaz de llevarlos a cabo conscientemente.

Teniendo en cuenta lo expresado se estipularía la siguiente periodización





delas sesiones de entrenamiento:

Periodo Transitorio: (las interrupciones del entrenamiento obstaculizan el continuo mejoramiento del rendimiento y frenan el ritmo de desarrollo. Como regla general debe evitarse un prolongado periodo de transición sin entrenamiento alguno Dietrich Harre) .En éste período se priorizará el desarrollo de las capacidades coordinativas en forma general mediante la práctica de deportes alternativos (básquet, natación, fútbol) y el perfeccionamiento de técnicas específicas. A su vez se trabajará, haciendo hincapié en el volumen, la cualidad física de la Fuerza (Fuerza/Resistencia, Fuerza Máxima)

Carga Horaria

Actividad de gimnasio: 6hs semanales
Deportes alternativos: 4hs semanales

Periodo Preparatorio

Fase I

Desarrollo de las cualidades físicas (Capacidad aeróbica, Potencia Aeróbica, flexibilidad, fuerza)

Fase II

Desarrollo de las cualidades físicas (Capacidad anaeróbica láctica, Potencia anaeróbica láctica, flexibilidad,

Fuerza explosiva, pliometría)
Desarrollo de las habilidades específicas del deporte.
Destrezas individuales/tácticas, Obtención, Organizaciones defensivas
Carga Horaria
Actividad de gimnasio: 4:30hs semanales
Actividad de campo: 7hs semanales

Periodo Competitivo

Desarrollo de las cualidades físicas (Capacidad anaeróbica aláctica, Potencia anaeróbica aláctica, flexibilidad, fuerza explosiva, Velocidad/reacción/gestual)
Desarrollo de las habilidades específicas del deporte.
Destrezas individuales/tácticas, movimiento general del juego, estrategia

Carga Horaria

Actividad de gimnasio: 3hs semanales
Actividad de campo: 5:15hs semanales
En cuanto a la orientación de la carga, Seirul-lo, realiza una distinción interesante:
Sistemas Generales: Guardan poca relación con el contexto general del

deporte específico. Su objetivo es dotar al jugador de una base adecuada para realizar el deporte
Sistemas dirigidos: Guardan más relación con el contexto y estructura del trabajo. Su objetivo es permitir al jugador su nivel más alto de participación.

Sistemas especiales: Se utiliza el propio juego como elemento de trabajo. Su objetivo es permitir al jugador su nivel más alto de participación.

Bompa, a su vez distingue distintos niveles:

- a) Nivel de forma deportiva general
- b) Nivel de alta forma deportiva
- c) Nivel de máxima forma

Ambos autores parten del criterio de que tras un periodo preparatorio general en el que el deportista alcanza valores altos, no máximos, de rendimiento, se debe mantener este nivel de forma a lo largo de la temporada con momentos puntuales y cortos de máxima forma en función de cómo se van presentando el calendario de competiciones.

El entrenamiento de las cualidades físicas debe ser programado y combinado con la utilización de la pelota, preferentemente a partir del periodo





preparatorio específico.

Siendo el rugby un deporte acíclico con características aeróbicas-anaeróbicas alternadas, es de suma importancia la utilización de ejercitaciones intermitentes.

Los preparadores físicos son miembros del grupo de entrenadores y como tal deben interactuar constantemente en el desarrollo de las sesiones de entrenamiento y ser consultados en la progresión de las mismas.

GRUPO DE ENTRENADORES- DISTRIBUCIÓN DE TAREAS

La organización es la base de la eficiencia en el uso del tiempo libre que disponen los entrenadores para guiar y orientar a un grupo de jugadores a su preparación hacia la competencia. La realidad en general nos muestra que los clubes cuentan con poca cantidad de entrenadores que estén dispuestos a conducir. Por otra parte dicha persona debe asumir una multiplicidad de tareas en un tiempo dis-

ponible totalmente reducido a saber: programación de las sesiones de entrenamiento (en general acorde a lo sucedido en el encuentro disputado sin seguir una planificación predeterminada), ocuparse de todos los aspectos del juego (ataque/defensa, obtención, destrezas individuales, táctica, toma de decisiones , lanzamiento del juego, apoyo, determinar el equipo, plan de juego, estudio del rival etc.), roles administrativos (asistencia de los jugadores, lesiones, tercer tiempo, estadísticas, relación con la subcomisión de rugby etc.-).

A lo expuesto se le debe agregar que los entrenadores, en general, al igual que los jugadores desarrollan tal noble actividad luego de una jornada laboral.

El objeto de este trabajo es proponer una estructura organizativa que contemple entrenadores capacitados por principios del juego con funciones y roles predeterminados que actuaran en forma rotativa con todos los jugadores

del plantel superior.

De esta manera tendremos entrenadores capacitados que se ocuparan de los siguientes aspectos del juego:

- a) Técnicas individuales y toma de decisiones en el movimiento general del juego.
- b) Obtención (scrum, line out, salidas)
- c) Movimiento General del Juego
Ataque (avanzar, apoyo, continuidad, presión, contraataque)
Defensa (organización defensiva - cortinas defensivas)
- d) Estrategia (plan de juego, patrones, estudio de las fortalezas y debilidades propias y del rival, lanzamiento del juego)

PERFIL DE LOS ENTRENADORES

Con respecto al punto a) estará a cargo de los preparadores físicos que deberán contar con las siguientes características:

- Alto conocimiento de las destrezas individuales del deporte y situaciones tácticas del juego (preferentemente ex jugadores)
- Capacidad para la planificación y organización de las sesiones de entrenamiento. Manejo de las cargas.
- Comprensión general del juego

Contenidos

- Técnicas individuales: Correr (cambios de dirección, de aceleración, de ritmo) pasar, recibir, patear, taclear, juego en el contacto, ruckear, posición de empuje, Chocar, conservar la pelota, apoyo inteligente etc.
- Situaciones Táctica: 1vs1, 2vs1, 1+1vs1, 2+1vs2 ,2+1vs2+1, 3vs2.

Con respecto al punto b) estará a cargo de entrenadores con las siguientes características:

- Alto conocimiento de las formaciones fijas (preferentemente ex jugadores que hayan participado en los puestos de forwards).
- Capacidad para determinar variantes de obtención de la pelota
- Comprensión general del juego

Contenidos

- Técnicas individuales y grupales del scrum.
- Técnicas individuales y grupales del line out
- Técnicas individuales y grupales de las salidas
- Con respecto al punto c) estará a cargo de entrenadores con las siguientes características:
- Alto conocimiento del juego por roles y funciones

- Capacidad para el desarrollo de la continuidad
 - Capacidad para el desarrollo de las diferentes variantes de la organización defensiva
 - Comprensión General del juego
- Contenidos
- Ataque Avanzar: distintas formas (agrupados, desplegados, con el pie)
 - Apoyo células de ataque, ruck maul, ataque delante, dentro y detrás de la defensa, presión.
 - Defensa. Organización, cortinas, reposicionamiento, Variantes.
 - Contraataque
- Con respecto al punto d) estará a cargo de entrenadores con las siguientes características:
- Alto conocimiento de estrategia
 - Capacidad para estructurar planes de juego
 - Comprensión General del juego
- Contenidos
- Lanzamiento del juego a partir de las formaciones fijas
 - Organización defensiva a partir de las formaciones fijas
 - Formación de patrones de juego
 - Fortalezas y debilidades propias y del rival
 - Análisis de videos
- Todos deberán actuar en constante in-

terrelación en base a una planificación previamente consensuada.

A su vez deben ser acompañados por una persona que se encargue de los siguientes puntos:

- Asistencia de los jugadores a los entrenamientos.
- Control de fichas médicas y planilla de lesiones
- Estadísticas de los partidos
- Gestiones administrativas
- Aspectos organizativos del Tercer Tiempo.

De esta manera se trabajará por funciones específicas relacionadas con los principios del juego, debiendo estipular una correlación constante entre todos los miembros que conforman el grupo de entrenadores.

Como ventajas del sistema organizativo planteado podemos nombrar:

- 1- Especificidad en la función del entrenador.
- 2- Utilización eficaz del tiempo disponible
- 3- Organización en base a la capacidad con roles y funciones específicas a cumplir.
- 4- Distribución organizada de tareas
- 5- Calidad de preparación para todos los equipos que conforman el plantel superior

En general los planteles superiores cuentan con 6/8 entrenadores, dos por equipo (primera división, intermedia, pre intermedia A y B) capacitados en la preparación de los backs y los forwards en forma diferenciada.

Teniendo en cuenta la estructura organizativa planteada la distribución sería de la siguiente manera:

Caso I (plantel conformado por cuatro equipos/niveles)

- dos entrenadores capacitados en la obtención
- Tres entrenadores capacitados en el movimiento general del juego ataque/defensa

- Tres entrenadores capacitados en planes estratégicos.

- Tres preparadores físicos capacitados en técnicas individuales y situaciones tácticas

Caso II (plantel conformado por tres equipos/niveles)

- dos entrenadores capacitados en la obtención

- dos entrenadores capacitados en el movimiento general del juego

- dos entrenadores capacitados en planes estratégicos

- dos preparadores físicos capacitados en técnicas individuales y situaciones tácticas





Consideraciones generales:

Todos los niveles realizarán las mismas ejercitaciones

Cada nivel podrá estar integrado por 15/18 jugadores

Los niveles trabajaran según lo estipulado en la planificación y rotaran de acuerdo al contenido con el grupo de entrenadores capacitado por función y principio del juego.

En cuanto a la responsabilidad de la conducción se organizará de la siguiente manera (a modo de ejemplificación):

Nivel A: Tres entrenadores por ejemplo 1 Obtención 1 Movimiento General del Juego, 1 Estrategia.

Nivel B: ídem nivel A

Nivel C/D: 1 Estrategia, 1 Movimiento General del Juego

En cuanto al método de entrenamiento se tendrá en cuenta:

- Entrenamiento dinámico
- Entrenamiento con un gran porcentaje de oposición (real/razonada, total/reducida, hombre/hombre y pelota, dinámica/estática)
- Entrenamiento utilizando el método moderno
- Entrenamiento con correcciones cortas y concisas

- Entrenamiento con cargas acordes al periodo y a la planificación estipulada

- Entrenamiento basado en un alto porcentaje en el movimiento general del juego sin descuidar las formaciones estáticas.

En la actualidad, la metodología del entrenamiento en rugby evolucionó profundamente. Se comprendió que ya no se trata de dividir el juego en trozos, reproduciendo las situaciones típicas de la práctica, no es copiando un modelo situacional rendidor que se establecen bases sanas de aprendizaje .Lo que debe estar presente en cada situación de aprendizaje es el juego mismo. El entrenamiento no debe ser un adiestramiento sino un medio, a través del juego, por el que a los jugadores se les permite explorar y elaborar repuestas en función de las posibilidades del momento. El entrenamiento consiste en integrar el conocimiento del juego en el juego mismo (Pierre Villepreux).

Sobre la base de datos estadísticos en donde el rugby ha evolucionado hacia un juego fundamentalmente dinámico con aumento del tiempo real del juego, de secuencias mas largas

y complejas, de mayor cantidad de agrupaciones móviles, de mayor cantidad de pases, de mayor cantidad de tackles; es que el presente trabajo proporciona un ejemplo de planificación general con las siguientes características:

- Alto porcentaje de tiempo dedicado al desarrollo del movimiento general del juego (una de las claves del rugby moderno es el dominio de la continuidad)
- Alto porcentaje de tiempo dedicado a la formación de jugadores polivalentes (es necesario reubicar al jugador en relación con una polivalencia en la acción que tienda a dinamizar su rol)
- Entrenadores especializados por principios y funciones del juego con la finalidad de desarrollar un juego de conjunto.
- Distribución de las cargas de acuerdo al tiempo disponible

En la primer parte del trabajo gráfico se estipula una ejemplificación de distribución de los contenidos en una planificación anual con un importante volumen de desarrollo de las cualidades físicas y habilidades específicas del deporte durante el período preparatorio general, para continuar

con una especificación del trabajo y un incremento en la preparación de la obtención y de la defensa (movimiento general del juego). En los periodos competitivos existe un marcado desarrollo de los principios de ataque (en mayor medida) y defensa, como así también de la estrategia y los lanzamientos del juego.

En la segunda parte se desglosa la planificación de una semana de entrena-

miento perteneciente al período competitivo I. Como se observa el grupo de preparadores físicos cuentan con un volumen semanal total de 110 minutos para desarrollar su contenido (+ 45´ semanales correspondientes a los acondicionamientos previos a la parte principal de los entrenamientos).

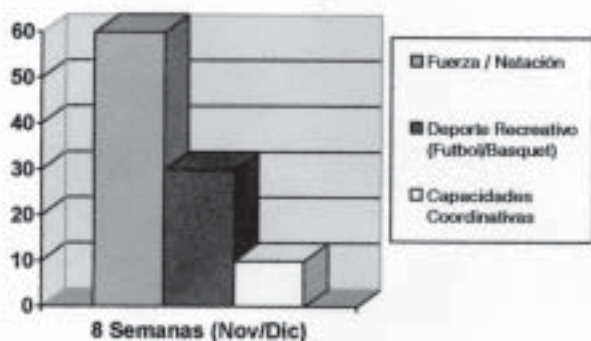
Obtención: volumen 50´ semanales (pueden colaborar en el desarrollo

de la parte estratégica de la práctica en lo que respecta a la obtención de la pelota, el día jueves).

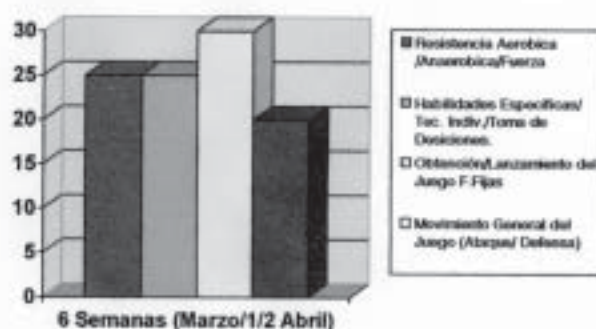
Estrategia: volumen 50´ semanales (pueden colaborar en la faceta del movimiento general del juego. Se debe complementar con el análisis del video el sábado previo al partido)

Movimiento general del juego: volumen 110´ semanales.

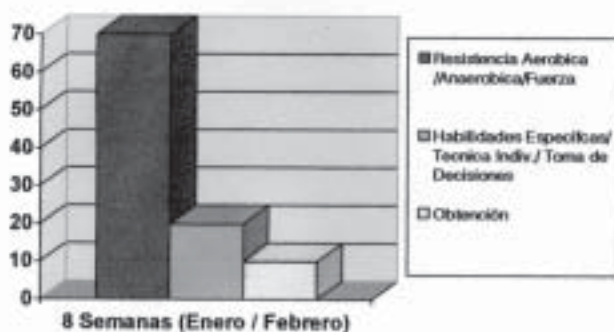
PERIODO TRANSITORIO



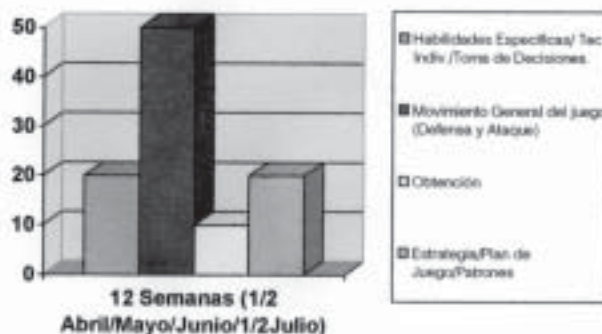
PERIODO PREPARATORIO ESPECIFICO



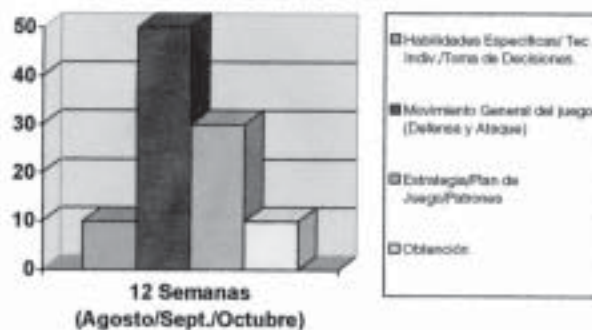
PERIODO PREPARATORIO GENERAL



PERIODO COMPETITIVO I



PERIODO COMPETITIVO II



PERIODO COMPETITIVO I - MICROCICLO Nº 6

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		Gimnasio Fuerza		Gimnasio Fuerza	Video	
					Partido	Regenerativo

NIVELES

A: PRIMERA
 B: INTERMEDIA
 C: PREINTERMEDIA "A"
 D: PREINTERMEDIA "B"

ENTRENADORES

P.FÍSICOS/TÉCNICOS: PFT
 OBTENCIÓN : OB
 MOV. GRAL. DEL JUEGO : MGJ
 ESTRATEGIA: E

LUNES	CONTENIDO	NIVEL	ENTRENADOR	MÉTODO
Bloque I 20'	Hab. Esp./Potencia Téc. Individual	A / B C / D	PFT I PFT II	ANALÍTICO
Bloque II 20'	Hab. Esp./Potencia Téc. Individual	C / D A / B	PFT I PFT II	
Bloque III 50'	Obtención Line Out Scrum	Fowards A / B / C / D	OB I, II	Analítico / Moderno
	Toma de decisiones	Backs A / B / C / D	PFT I, II	Moderno

MARTES	CONTENIDO	NIVEL	ENTRENADOR	MÉTODO
Bloque I 10'	Hab. Esp./Velocidad Téc. Individual	A / B C / D	PFT I PFT II	ANALÍTICO
Bloque II 10'	Hab. Esp./Velocidad Téc. Individual	C / D A / B	PFT I PFT II	
Bloque III 50'	MGJ / Juego Adaptado	A / B	MGJ I	MODERNO
	MGJ / Juego Adaptado	C / D	MGJ II	
	Organización Defensiva	A / B	MGJ I	
	Ejercicios Correctivos	A / B	MGJ I	
	Ruck Maul	C / D	MGJ II	
Ejercicios Correctivos	C / D	MGJ II		
Bloque III 20'	MGJ / Juego Real	A / C	MGJ I	MODERNO
	MGJ / Juego Real	B / D	MGJ II	

JUEVES	CONTENIDO	NIVEL	ENTRENADOR	MÉTODO
Bloque I 15'	MGJ / Juego Adaptado	A / B	MGJ I	MODERNO
	MGJ / Juego Adaptado	C / D	MGJ II	
Bloque II 25'	Organización Defensiva	C / D	MGJ I	MODERNO
	Ejercicios Correctivos	C / D	MGJ I	
	Ruck Maul	A / B	MGJ II	
	Ejercicios Correctivos	A / B	MGJ II	
Bloque III 50'	Estrategia	A / B	E I	Oposición Razonada REAL
	Patrones de Juego	A / B	E II	
	Lanzamiento del Juego	C / D	E III	
	Formaciones Fijas	C / D		

¿Maul o Ruck?

Últimamente se nos ha formulado esta pregunta con mucha frecuencia, como si sólo una de estas opciones nos diera más posibilidades de éxito.



En muchas oportunidades escuchamos frases como "nosotros jugamos al ruck" o "en el último partido, el otro equipo sólo jugaba al maul". ¿Por qué tenemos que elegir entre uno u otro? ¿Será porque, eliminando opciones, se busca simplificar la complejidad en que nos quieren hacer creer que está sumergido el rugby moderno?

Más bien, la cuestión reside en tomar

la decisión correcta. Las diversas situaciones de juego llevarán a los jugadores a tomar una decisión u otra (táctica) y en función de ella utilizarán las herramientas que se les haya dado para obtener el resultado más eficaz.

El maul y el ruck ya no son una "forma de juego" sino herramientas para conservar la pelota, garantizar la continuidad, relanzar el juego o, en algu-

nos casos, variantes de ataque. Serán utilizados según las fortalezas y debilidades de los equipos al momento de disputar un encuentro.

Desde un punto de vista netamente estadístico, encontramos que la utilización del ruck es muy superior a la del maul, como demuestran los siguientes datos:

6 Naciones 19/3/05	GALES	IRLANDA
Rucks y Penetración	28	41
Rucks y Pase	17	23
Mauls Ganados	0	01

6 Naciones 13/3/05	INGLATERRA	FRANCIA
Rucks y Penetración	23	02
Rucks y Pase	62	25
Mauls Ganados	04	09

Final RWC 22/11/03	AUSTRALIA	INGLATERRA
Rucks y Penetración	06	14
Rucks y Pase	64	74
Mauls Ganados	01	08

RWC 20/11/03	NUEVA ZELANDA	FRANCIA
Rucks y Penetración	26	17
Rucks y Pase	56	31
Mauls Ganados	07	08

6 Naciones 11/2/01	FRANCIA	GALES
Rucks y Penetración	30	32
Rucks y Pase	28	30
Mauls Ganados	01	04

6 Naciones 13/3/05	INGLATERRA	ARGENTINA
Rucks y Penetración	25	17
Rucks y Pase	43	23
Mauls Ganados	11	10

Estos indicadores podrían sugerir que el ruck es la mejor elección, pero nos tornaríamos en equipos previsibles, sin posibilidades de sorprender al adversario, comprometiendo a pocos jugadores en defensa y poniendo en disputa la pelota.

Al respecto, cabe señalar que el juego moderno tiene las siguientes características:

- Gran volumen de juego (36 minutos);
- Aumento de los puntos de encuentro (160);
- Defensas muy organizadas y difíciles de superar; y
- Jugadores muy preparados físicamente.

El gran volumen de juego indica que los partidos ganaron mucho en continuidad, pero que también aumentaron los puntos de encuentro, por lo cual son muchas las situaciones en que los jugadores deberán decidir si hacer un maul o un ruck.

Si la función del portador es la de atacar el in-goal adversario y sabemos que para cumplirla debe avanzar, también sabemos que no puede hacerlo si juega en el piso. En consecuencia, la prioridad de todo portador es la de jugar de pie para garantizar la continuidad mediante pases antes, en y después del contacto.

La situación ideal sería que el atacan-

te no interrumpiera su camino hacia el in-goal evitando adversarios y, cuando no pudiera hacerlo, pasara la pelota hasta que un compañero marcará un try. Pero nuestro deporte se caracteriza por el contacto y durante un partido se suceden alrededor de 160 situaciones de este tipo; para cada una deberán tener una respuesta acorde a las diversas circunstancias.

Cabe ahora preguntarnos el momento en que los jugadores deberán utilizar el ruck y el maul. Las características de cada formación, que pasamos a describir, pueden ayudarnos a sacar conclusiones.

MAUL

RUCK

FORTALEZAS	DEBILIDADES	FORTALEZAS	DEBILIDADES
Mantiene la posesión	Demora la salida de la pelota	Es de fácil realización	No avanza en el terreno
Concentra adversarios (genera espacios)	En el caso de que sea bloqueado, se pierde la posesión	La salida de la pelota es veloz	Es previsible
Puede ser una opción de ataque eficaz (maul de line)	Exige más organización	En caso de que se bloquee la salida de la pelota, se mantiene la posesión	Pone en disputa a la pelota
Puede avanzar en el terreno	En el movimiento general, el iniciador tiende a frenarse	Generalmente utiliza pocos jugadores propios	Compromete pocos defensores
Induce a los adversarios a cometer infracciones	Utiliza muchos jugadores		Induce a cometer infracciones (juego en el



Como podemos ver, ambas opciones tienen aspectos positivos y negativos. La clave del éxito será la correcta elección del momento, el lugar y la manera como se las utilizará.

Si el objetivo es conservar la pelota, elegiremos jugar de pie (maul), siempre y cuando no pongamos en riesgo la posesión, ya que los adversarios pueden bloquear la pelota, hacernos retroceder o disminuir el tiempo de salida de la pelota. Para contrarrestar estas acciones, los apoyos deben estar bien organizados y la realización de mini rucks puede permitir mantener la posesión, no perder terreno y aumentar la velocidad de salida de la pelota.

De la misma manera la organización de los apoyos y del proyecto de juego del equipo condicionarán la continui-

dad. Por ejemplo: en la última RWC, tanto Australia como Inglaterra privilegiaron la continuidad mediante el juego de mini rucks, con una gran organización de los apoyos y sin arriesgar demasiado en el juego de pie dentro de la defensa (algo muy parecido a lo que se ve en el Rugby League). En cambio, Nueva Zelanda y Francia buscaron la continuidad con jugadores de pie y cuando no pudieron continuar, utilizaron el mini maul como herramienta para dar continuidad. Todos estos equipos llegaron a instancias finales, pero aquellos que arriesgaron menos tuvieron mejores resultados.

Conservación y continuidad van de la mano. A veces, el gran despliegue de fuerza y velocidad que ocurre en cada punto de encuentro deja a los jugadores poco tiempo para tomar decisiones y un mini ruck que avanza con

apoyos adecuados puede ser una buena solución.

Estoy convencido que un futuro muy próximo, los jugadores deberán dominar la técnica del contacto y crear diferencias jugando dentro de la defensa, evitando ir al piso, algo que todavía nos sigue resultando difícil.

Finalmente, debemos tener en claro que no hay una sola forma de jugar y que lo importante es tomar decisiones que se adecuen a cada momento del partido. Para lograrlo, sería útil organizar entrenamientos donde los jugadores deban tomar decisiones, desarrollar la inteligencia táctica, mejorar su técnica, perfeccionando y automatizando el gesto con las correcciones adecuadas, enmarcados en un plan de juego, en una estrategia.

Más información y contactos en www.urba.org.ar

SAN ISIDRO CLUB CAMPEON 2004





www.urba.org.ar