



BOLETIN TECNICO

Año 2005- Número 34

COMISIÓN DE DESARROLLO Y DIFUSIÓN DEL JUEGO

Revalorizar el kick
Nutrición en rugby
Pensamientos sobre el rugby moderno





Hasta el año que viene

Estamos terminando el año 2005 y este es el último de los cuatro boletines técnicos que anualmente les hacemos llegar. A modo de evaluación del año que esta rugbísticamente finalizando no podemos dejar de mencionar lo satisfecho que nos encontramos desde la Unión por todo el trabajo que desde el área de difusión se esta realizando.

A los ya mencionados boletines, tenemos que mencionar que se encuentra distribuyendo gratuitamente a todos los clubes, un trascendente material que en formato CD y DVD sobre prevención de lesiones de columna cervical en el scrum. Esto es un tema álgido en el cual si bien la Unión estaba trabajando desde hace tiempo (recordar el material entregado años anteriores sobre el mismo tema) hemos redoblado nuestro esfuerzo para tratar de minimizar los riesgos de lesiones. Dicho material contiene los siguientes ítems:

Entrenamiento de Scrum por Eduardo Fernández Gill y la recopilación de entrenamientos de nuestro querido y recordado Miguel Iglesias; Referato del scrum; Lesiones de columna por el Dr. Enrique Basso, Medidas de seguridad; Biomecánica del scrum.

Si bien fue desarrollado en forma conjunta por la Sub-Comisión médica de la U.R.B.A. y la Sub-Comisión de Difusión se contó con la colaboración desinteresada de los jugadores de la primera división de Regatas de Bella Vista y Los Matreros a quien mucho agradecemos.

Es hora también de hacer un balance en aspectos cuantitativos; este año hemos crecido en cantidad de jugadores, teniendo en este momento 16.500 afiliados a la U.R.B.A. posicionándonos nuevamente como la Unión con la mayor cantidad de jugadores que inscribe en la Unión Argentina. Pero no solo hemos aumentado la cantidad de jugadores sino, que en el transcurso del año hemos incorporado nuevamente dentro de nuestros torneos al rugby

escolar. Esta primera experiencia desde la fundación de la Unión en el año 1995, ha contado con la participación de solamente 27 colegios que presentaron en competencia a 1.123 alumnos y estamos redoblando nuestro esfuerzo para que en el 2006 esta participación se amplíe considerablemente.

Continuamos con el dictado de los cursos para entrenadores Nivel 1 y Nivel 2 en donde tenemos la participación de 315 entrenadores que desde el mes de marzo participan de su capacitación todos los días lunes en nuestra casa.

Tampoco podemos dejar de mencionar las ya acostumbradas entregas de las semillas para el sembrado de las canchas de rugby que la Unión realiza todos los años y de las pelotas de rugby para todos los clubes afiliados e invitados y de material didáctico para entrenadores y jugadores.

Para finalizar este editorial, no queremos dejar de mencionar el evento realizado el día 1 de octubre (nine a side) en los clubes de Monte Grande, Regatas Bella Vista y La Plata Rugby donde participaron cerca de 6.000 chicos desde los 9 a los 14 años. Ese día se vivió una maravillosa fiesta de rugby, en donde no importaba el resultado y donde lo único trascendente era disputar un encuentro con el ocasional rival de turno y compartir entre todos la alegría de jugar al rugby. Mucho tenemos que agradecer a los entrenadores de los equipos participantes la buena voluntad que pusieron para que todo se desarrolle con toda normalidad y también a los miembros de la Sub-Comisión de Rugby Infantil que llevaron adelante la organización y coordinación de los nine a side mencionados.

A todos que de una u otra manera han colaborado con nosotros durante este año les agradecemos profundamente y esperamos seguir contando con la colaboración de los clubes para que nuestro juego se difunda como se lo merece.

Comisión de Desarrollo y Difusión del Juego

Presidente Carlos Martínez Casas (Hindú Club)
Secretario Julio Lowry (G.E.B.A.)
Vocales Miguel Sassone (G.E.I.)
Diego Yanco (S.H.A.)

Encargados técnicos de coaching
Mario Barandiarán
Francisco Rubio

Colaboradores

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

Asesor técnico de referato

Página web

Correctora

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

ACTIVIDADES DE COACHING

1 de Agosto	Clínica de Rugby Juvenil	BAC&RC
2 de Agosto	Clínica de Rugby Superior	San Patricio
4 de Agosto	Clínica de Rugby Superior	La Plata Rugby Club
5 de Agosto	Coaching General	Club Ciudad de Campana
8 de Agosto	Clínica de Rugby Superior	Club Banco Hipotecario
9 de Agosto	Clínica de Rugby Superior	Club Los Cedros
15 de Agosto	Curso de Coaching Nivel II	U.R.B.A.
16 de Agosto	Clínica de Rugby Infantil	Club San Cirano
18 de Agosto	Clínica de Rugby Superior	Club Hebraica
20 de Agosto	Torneo de Rugby Femenino	Gimnasia Esgrima de Ituzaingó
22 de Agosto	Curso de Coaching Nivel II	U.R.B.A.
23 de Agosto	Clínica de Rugby Juvenil	Club San Cirano
24 de Agosto	Clínica de Rugby Infantil	Club Universitario de Quilmes
25 de Agosto	Coaching General	Lujan Rugby Club
26 de Agosto	Curso de Preparación Física	U.R.B.A.
29 de Agosto	Curso de Coaching Nivel II	U.R.B.A.
31 de Agosto	Clínica de Rugby Infantil	Club Universitario de Quilmes
5 de Septiembre	Curso de Coaching Nivel II	Club Manuel Belgrano
6 de Septiembre	Clínica de Rugby Superior	SITAS
8 de Septiembre	Coaching General	Gimnasia Esgrima de Ituzaingó
12 de Septiembre	Curso de Coaching Nivel II	U.R.B.A.
15 de Septiembre	Clínica de Defensa	Lanus Rugby Club
16 de Septiembre	Coaching General	Jockey Club de Rosario
16 de Septiembre	Curso de Preparación Física	U.R.B.A.
19 de Septiembre	Curso de Coaching Nivel II	U.R.B.A.
27 de Septiembre	Clínica de Ataque	Lanus Rugby Club
30 de Septiembre	Curso de Preparación Física	U.R.B.A.



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



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

Revalorizar el kick

La trascendencia del kick en el juego: el único tipo de pase que puede realizarse hacia adelante.



Desde que empezamos a jugar al rugby, nos han dicho cientos de veces que este era un juego extraño, ya que había que "avanzar, pero pasando la pelota hacia atrás".

Y esto es una verdad, pero parcial, ya que la pelota también se puede pasar hacia adelante, sólo que hay que hacerlo con el pie y respetando las reglas del offside.

Es por esto que me parece muy importante que pensemos en el kick como "el único tipo de pase que puede ser hecho hacia adelante".

Aclarado esto, creo que la idea de "revalorizar el kick" no implica sólo la forma de pegarle correctamente a una pelota para que ésta llegue a su destino en tiempo y forma. Es importante y necesario, también, ampliar el enfoque para entender las razones por las cuales es necesario entrenar y potenciar esta destreza, que pareciera haberle cedido protagonismo a la búsqueda permanente de contacto físico, con el consecuente hiperdesarrollo de rucks, mauls, mini rucks, mini mauls, y todas sus variantes.

Esto no debe interpretarse como un menoscabo del perfeccionamiento de estas destrezas. Todo lo contrario: las especializaciones son absolutamente necesarias, y el kicking es una de ellas, y muy importante.

Lo que sucede es que, del análisis de partidos de distintas categorías, surge que el nivel general de los kickers no es el mismo que se ha conseguido con las otras destrezas antes mencionadas, y no me refiero sólo al 10 o al 15, sino a todos aquellos jugadores que durante un partido toman

la decisión de patear para resolver una situación.

Antes de continuar, cabe recordar los beneficios de los kicks PERFECTOS:

- A) Se ganan partidos.
- B) Se agrandan diferencias en un tanteador.
- C) Se acortan diferencias en un tanteador.
- D) Se somete a presión al otro equipo.
- E) Se aleja la presión del propio equipo.
- F) Se levanta el estado de ánimo del propio equipo.
- G) Se permite recuperar salidas de inicio y de 22 metros.
- H) Se obliga al equipo contrario a no cometer infracciones, a no tomar riesgos, lo cual se transforma en tiempo y espacio para los atacantes propios.
- I) Se supera la línea de ventaja PASANDO la pelota hacia adelante. Hay que internalizar el concepto de que cuando el pateador se desprende de la pelota para que la recupere un compañero o él mismo, está PASANDO la pelota al espacio, sólo que en lugar de hacerlo con las

manos lo hace con el pie.

Por estas y muchas otras razones, es fundamental revalorizar esta destreza y empezar a entrenarla seriamente, para transformarla en una virtud que nos ayude a resolver positivamente situaciones de ataque y defensa, en este rugby cada vez más físico y competitivo donde este talento fino está tendiendo a desaparecer.

Hecha esta aclaración, pasemos directamente a lo estrictamente técnico, ya que en este artículo sólo hablaremos de "cómo", y no de "cuándo, por qué o dónde" un jugador debe patear la pelota.

Para comenzar, es necesario enumerar los distintos tipos de kicks e ir analizándolos uno por uno.

- 1) Kick a los palos (placekick);
- 2) Dropkick (a los palos, de reinicio de juego);
- 3) Kick de despeje (punt kick);
- 4) Kick a cargar (up and under);
- 5) Kick "sombbrero"; y
- 6) Kick rasante

De todos estos kicks básicos se desprenden otra serie de kicks que varían en altura y profundidad, pero cuyos gestos atléticos serán muy parecidos a los de los mencionados precedentemente.

Es importante que los conceptos teóricos se comprendan y se ejerciten periódicamente para lograr perfeccionamiento. Cuanto mayor sea el compromiso con los entrenamientos, mejor será la calidad de la respuesta en las situaciones que decidamos resolver con un kick.

Un primer análisis del gesto atlético de patear una pelota de rugby muestra que existen dos superficies de contacto: la pelota y el pie de contacto. Para que el kick sea PERFECTO, ambas superficies deberán ser apropiadas y es fundamental que se respeten sus características físicas ideales.

1) PELOTA: Deberá estar en buen estado e inflada correctamente, ni dura ni blanda. Es aconsejable revisarla antes de las prácticas o partidos para no encontrarse con sorpresas.

2) PIE DE CONTACTO: Deberá





usarse un calzado de cuero blando, lo más ajustado posible al pie sin que eso produzca incomodidad alguna, con el empeine totalmente liso, libre de cualquier elemento que impida que éste impacte directamente sobre la pelota.

Es aconsejable entrenar con una indumentaria lo más parecida posible a la de los partidos (botines, vendas, tipos y cantidad de medias, etc.).

1) KICK A LOS PALOS (PLACEKICK)

Por ser particularmente importante, comenzaremos a hablar del kick a los palos, ya que para cualquier equipo que compite en un determinado nivel sería impensable participar sin buenos pateadores.

Cabe señalar que por muchas que sean las premisas sobre las que se trabaje para conseguir un kick PERFECTO, nada tendrá sentido si no se respetan las siguientes:

a) *mantener la vista en el lugar donde se hará contacto con la pelota.*

b) *visualizar mentalmente la trayectoria que la pelota hará hacia los palos.*

c) *dar continuidad al swing, siguiendo*

do la trayectoria de la pelota hacia los palos y manteniendo el contacto con ella el mayor tiempo posible, hasta obligar al pie de apoyo a ir ligeramente hacia adelante.

A partir de estas bases fundamentales debemos hablar de variables, que también son determinantes para el éxito del kick.

a) Posición de la pelota sobre el terreno de juego

Según la elección de cada uno, se la colocará sobre el pasto, sobre arena o en algún tipo de tee.

La posición de la pelota deberá ser tal que permita ver, en todo momento, el punto de contacto con ella. Esto se logra alineando la costura con los palos y colocándola vertical o apenas inclinada hacia adelante.

b) Ubicarse para pegarle a la pelota

Esto es algo personal, pero la ubicación elegida deberá ser tal que, haciendo el approach deseado, permita llegar a la pelota en la posición exacta para que la pierna de apoyo esté en la posición correcta, absolutamente cómoda para que la pierna

de contacto realice el golpe perfecto. Esta ubicación deberá ser, en mi opinión, hacia atrás (3 o 4 pasos) y hacia el lado (2 pasos) de modo tal que el pateador se profile correctamente hacia la pelota. La posición del cuerpo una vez tomada esta ubicación será de frente a la pelota.

c) Ir hacia la pelota

El momento del approach es fundamental, ya que definirá la calidad de la posición (pie de apoyo y cuerpo) al momento del contacto. Es ahí, en ese instante, cuando se gesta el destino del kick.

La posición del lado del cuerpo opuesto a la pierna que patea (pie de apoyo, caderas, hombro, brazo) y la cabeza, definen la calidad del kick. Esto es algo que se debe tener muy en cuenta.

- El pie que no patea tiene que estar a la altura de la pelota, apuntando a los palos y a un ancho de cadera de distancia de la pelota.

- El acercamiento será pausado y acelerando hacia la pelota, lo que hará que los pasos finales sean más largos.

- En este movimiento y en el primer paso se realizará un cross over (el pie

de contacto cruza sobre la línea del de apoyo), para de este modo llegar a la pelota con las caderas en posición correcta.

- En este acercamiento, el último paso es fundamental, ya que alinea todo el cuerpo para el kick.
- Deberá ser simple y claro, evitando marchas y contramarchas hacia la pelota.

d) Contacto con la pelota

Habiendo llegado al punto de contacto en la posición ideal y con el cuerpo ligeramente inclinado hacia un costado, para alejar la cadera y así darle mayor tamaño al swing, comienza el movimiento hacia la pelota.

Al mismo tiempo que el pie de apoyo se asienta, la pierna de contacto va hacia atrás doblando la rodilla y enderezando el empeine, buscando darle rigidez para contactar la pelota con el hueso del pie.

Inmediatamente la pierna comienza a bajar, enderezándose hasta bloquear el tobillo y la rodilla (leg lock) antes del impacto, que deberá hacerse en el punto ideal, al cual nunca se le debe quitar la vista.

La rigidez de la pierna (tobillo y rodilla) es fundamental y determinará gran parte de la calidad del impacto. Es de ese modo como la pierna domina la resistencia que ofrece la pelota: de no ser así, el kick perderá fuerza y precisión.

Al mismo tiempo, los brazos brindan el balance necesario: el del lado de la pierna que patea tenderá a estar cerca del cuerpo, pero el del lado opuesto apuntará arriba y adelante, hacia donde deberá salir el kick.

Cabe aclarar que los puntos b) y c) pueden tener variaciones de acuerdo a cada pateador, pero para que el kick sea exitoso, la posición perfecta del cuerpo al patear es siempre una.

e) Continuación del golpe (follow through)

Una vez que se tomó contacto con la pelota, es fundamental que la pierna acompañe su recorrido hacia los palos, tratando de que el pie permanezca el mayor tiempo posible en contacto con la pelota.

Haciendo esto se garantiza que no se cerrará el golpe, lo cual le quita dirección al kick.

Por último, si esto fue realizado correctamente, el pie de apoyo tenderá a elevarse hasta quedar en puntas o inclusive ir ligeramente hacia delante despegándose del piso.

Comentarios útiles

Un pateador debería tener siempre en su bolsa un par de tees, un inflador y un pico para preparar las pelotas de entrenamiento o partido.

Cuando se está por patear, se debe evitar la tentación de mirar los palos. Es fundamental concentrarse en el punto de contacto con la pelota (sweet spot) Tampoco hay que tratar de "martarla", porque se perderá precisión en la pegada.

Se necesita calma y estar abstraído de todo (gente, ruidos, gritos, resultado, etc.) en el momento del kick. Esto es algo entrenable durante las prácticas.

La base de la precisión en este gesto atlético (kickplace) es su práctica y repetición correcta. Por eso el entrenamiento es fundamental y necesario, aun cuando se haya alcanzado el nivel ideal en el golpe.

Hay que tener siempre en cuenta la condición del terreno y la dirección e intensidad del viento al mo-

mento de patear.

2) DROPKICK A LOS PALOS

El dropkick a los palos es un golpe con un grado de dificultad mayor que el placekick, ya que, si bien el tipo de golpe será el mismo (en el instante en que la pelota toca el terreno), el pateador deberá arrojarla al lugar ideal en la posición ideal, todo esto durante el juego, con su necesaria urgencia y la presión de los adversarios.

Por lo tanto, se agrega aquí la variable de arrojar la pelota correctamente. No importa cómo se la tome pero sí cómo esté ubicada al momento de hacer contacto con el terreno; el timing del movimiento es clave para no tener que acelerar o demorar el golpe.

Dropkick de reinicio de juego

Cuando se elige un dropkick para ganar tiempo y mantenerlo "colgado", es necesario dejar que la pelota, una vez que ha tocado el terreno, se eleve un poco y de este modo conseguir el espacio para poder pegarle bien abajo, con lo cual la dirección será más vertical y ganará altura en el mismo recorrido. Esto agrega tiempo para que el propio equipo pueda recuperarla.



3) KICK DE DESPEJE (PUNKICK)

Este kick es exactamente igual al placekick y al dropkick en cuanto a la utilización del lado del cuerpo opuesto al pie de contacto. Insistimos en que se patear con todo el cuerpo balanceado y perfilado: no se puede patear frontalmente al lugar donde se apunta.

Pero la diferencia, que no siempre se acentúa, es que en los kicks a los palos el tobillo deberá tener el empeine hacia abajo y la articulación estar bloqueada (ligeramente hacia afuera, como un palo de golf). En el puntkick, en cambio, el empeine estará siempre en la misma línea de toda la pierna.

El otro aspecto fundamental del puntkick es dónde dejar caer la pelota y en qué posición. Esto dependerá absolutamente del tipo de kick que se quiera lograr.

La posición de la pelota será siempre sobre la línea de la pierna que hará contacto (o apenas más afuera), ligeramente cruzada en dirección al pie de apoyo. La altura del punto de contacto define el kick: cuanto más abajo, más rasante será el kick; cuanto más alto, más altura se le imprimirá.

Recordemos siempre que cuando pateamos una pelota de rugby tenemos que hacer contacto con lo que se llama el sweet spot, o sea, con una imaginaria pelota redonda que estaría inscrita dentro del tercio central de la pelota de rugby, como si los tercios de las puntas fueran zonas donde no es aconsejable hacer contacto para lograr un kick correcto.

Debemos recordar también que para que el kick sea perfecto, el punto de contacto con la pelota tiene que ser uno solo. Por eso el empeine siempre debe estar bien extendido y la zona de contacto debe ser absolutamente lisa, sin cordones, vendas etc.

El vuelo de la pelota en estos kicks será dirigido hacia el target en forma de espiral y con la misma posición en la que hizo contacto con el pie.

Otro aspecto muy importante en este kick es el handling de la pelota hasta el momento en que el jugador se desprende de ella para que vuele hasta hacer contacto con su pie. Uno de los modos de reducir al mínimo el margen de error en esto, es tenerla en las manos la mayor cantidad de tiempo y que su vuelo sea lo más corto posible. Para conseguirlo, es

aconsejable tener, al menos, la mano del lado con que se patear debajo de la pelota, a fin de que sea ésta la última en desprenderse de ella antes de efectuar el kick.

La inclinación de la pelota dependerá de cada kick, tendiendo a que el empeine, totalmente extendido, quede, en cada uno de los kicks propuestos, lo más alineado posible con ella.

De nuevo, el mejor kick es aquel que se produce cuando las partes inferior y superior de la pierna están extendidas totalmente en el momento del contacto con la pelota en el lugar ideal para el kick propuesto.

Para poder patear correctamente una pelota estando en movimiento, es fundamental, en el instante previo, desacelerar la carrera y tomarse el tiempo para patear tranquilamente, manteniendo la vista en la pelota y evitando, al mismo tiempo, el bloqueo del kick.

4) KICK A CARGAR (UP AND UNDER)

En estos kicks, la altura que toma la pelota y el tiempo que está en el aire son muy importantes. Es esto lo que





hace que este kick sea especial y que se diferencie del puntkick en cuanto a la posición de la pelota al momento del contacto, a la zona de contacto y, como consecuencia de ambas, al movimiento posterior en el aire.

Como en estos casos la premisa es la búsqueda de altura, la posición de la pelota será vertical y apenas inclinada hacia atrás. En cuanto al contacto, será duro, con la pelota en una posición bastante alta y pegándole a la pelota un giro vertical y hacia atrás.

El kick debe permitir que la pelota esté en el aire el tiempo suficiente para que los jugadores que intentan recuperarla lleguen con tiempo para saltar y lograrlo.

5) KICK SOMBRERO

Este kick es un autopase de recuperación rápida que se realiza sobre un adversario directo u otros adversarios, evitando el contacto físico.

El punto de contacto del kick será en la zona inferior de la pelota, que estará en una posición vertical y apenas hacia atrás. El contacto se hará con el empeine, suavemente, para que la pelota se eleve unos cuantos me-

tros y el pateador pueda recuperarla inmediatamente después de haber superado la barrera defensiva. La pelota saldrá girando hacia atrás y, en caso de que pique sin ser tomada de aire, lo hará sin desplazarse hacia los costados.

6) KICK RASANTE

Este tipo de kick puede hacerse para que la pelota siga su dirección y busque el touch fuera de los 22 metros o, en su defecto, para que una vez que llegó a la zona deseada se frene y pueda ser recuperada.

La diferencia está en el lugar donde pegarle, ya que su posición será, en ambos casos, vertical y apenas inclinada hacia atrás.

Si lo que queremos es que la pelota toque el terreno y siga su curso, deberemos pegarle fuerte en la parte superior con el empeine y hacia adelante; la pelota saldrá girando hacia adelante. Si, en cambio, lo que queremos es que se frene en determinado punto, deberemos hacer un dropkick rasante al terreno; de ese modo, la pelota saldrá girando hacia atrás y tenderá a frenarse. Ambos kicks se harán con el empeine.

COMENTARIO GENERAL

Todo jugador que entrene su juego con el pie, cualquiera sea el nivel que tenga, necesita entender conceptos teóricos, pero en el momento de la práctica, es fundamental que sepa qué está haciendo mal para poder corregirlo. Esa es la circunstancia en la que un observador puede ayudar mucho a acelerar los tiempos para mejorar, hasta que el pateador comprenda los errores que está cometiendo en el tipo de kick que efectúa.

La importancia de esta especialización reside en su incidencia directa en el resultado de los partidos, y en que en el rugby moderno ya no existen un 10 y un 15, responsables de resolver el juego con el pie de un equipo. Hoy, los roles se comparten según la situación en que toque intervenir y los puestos ya no tienen las responsabilidades "exclusivas" que solían tener.

Dicho de otra forma, todo jugador de rugby que se precie de estar exprimiéndose al máximo debería manejar todo tipo de kicks, ya que en algún momento del partido esto puede resultar determinante.

Nutrición en rugby

Comer es algo de todos los días, pero alimentarse adecuadamente es un compromiso diario con la salud y calidad de vida, y puede influir en nuestro desempeño deportivo.

Comer es una forma de proveerle a nuestro organismo los nutrientes necesarios, en cantidad, calidad y proporción, para permitir un crecimiento y desarrollo adecuado y obtener una composición corporal óptima. La cual no garantiza buen rendimiento o éxito deportivo, ya que el mismo no se resuelve a partir de una sola variable; pero si mejora nuestras posibilidades de obtenerlo. La nutrición deportiva es llamada también "entrenamiento invisible" y es un pilar de la preparación integral del jugador de rugby, junto con la preparación física, técnica-táctica, motivacional (concentración, motivación) y el descanso adecuado. La alimentación debe ser:

1) SUFICIENTE. Esto nos habla de cantidad de energía y nutrientes.

Esta cantidad debe estar en relación con: Sexo, edad, estatura, gasto por actividad física y crecimiento, presencia de enfermedades, objetivos: mantener, aumentar masa muscular o disminuir el tejido adiposo

2) COMPLETA. Se refiere a la calidad. Debe poseer todos los nutrientes, los cuales se dividen en 2 grandes grupos, los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y los micronutrientes (vitaminas y minerales).

3) ARMONICA. Los nutrientes se deben encontrar en las proporciones adecuadas, pues uno puede cubrir la energía necesaria pero no con la calidad y cantidad de nutrien-

tes adecuada.

4) ADECUADA. A cada persona teniendo en cuenta gustos, hábitos, horarios y posibilidades.

HIDRATOS DE CARBONO: Son el combustible ideal que utiliza nuestro organismo. Sus reservas son limitadas y pequeñas, en forma de glucógeno en hígado y músculo. Generalmente este nutriente no es cubierto en la cantidad y calidad recomendada., por lo que debemos asegurar su correcto aporte.

Se deben aportar cantidades suficientes de este nutriente para:

-ANTES DEL EJERCICIO: Contar con depósitos adecuados de glucógeno (forma en la que los hidratos son almacenados), ya que es una de las fuentes energéticas más importantes durante el ejercicio.

-DURANTE EL EJERCICIO: Retardar el vaciamiento glucogénico; y por lo tanto la fatiga ya que si las reservas de glucógeno son deficientes, la fatiga puede aparecer en fases tempranas del entrenamiento/partido

-LUEGO DEL EJERCICIO: Reponer nuestras reservas de glucógeno agotadas por la práctica deportiva para una rápida recuperación y preparación para el próximo entrenamiento.

- Que las proteínas cumplan su función (estructural) y que no sean destinadas al aporte energético

Es muy frecuente que la dieta del rugbier no cubra la ingesta adecuada de este macronutriente; tanto en cantidad, calidad, como en el momento de ingesta ("timing").

Se los clasifica en simples (azúcar, miel, mermeladas, dulces, jugos, gaseosas, golosinas, galletitas, tortas) o





complejos (harinas, pastas, cereales, panes, galletitas, tortas, pan, legumbres, vegetales y frutas).

La suplementación con hidratos de carbono es una estrategia útil en casos donde por falta de apetito, lugar de realización de las comidas, intolerancia de sólidos, ayudan/suplen, para lograr un aumento de la masa muscular; siempre y cuando, ésta sea acompañada con un estímulo de entrenamiento bien programado y por un estímulo de reposo (hormona de crecimiento aumenta en el sueño profundo).

PROTEINAS: Es el nutriente más controvertido.

Posee numerosas funciones tales como:

a) **ESTRUCTURAL:** Formado parte de huesos, ligamentos, tendones, músculos, órganos, enzimas de reacciones químicas, hormonas que regulan el metabolismo energético, transportadores de sustancias (oxígeno, hierro, fármacos, etc.)

b) Interviene en el mantenimiento del balance de fluidos y electrolitos

c) Fuente de energía para el ejercicio (especialmente si faltan los hidratos de carbono, por ejemplo, ir a entrenar en ayunas o por estar desentrenados)

El requerimiento proteico está determinado por el sexo, la edad, el ingreso calórico, el nivel y tipo de entrenamiento.

Tanto los deportes de fuerza como los de resistencia, poseen requerimientos aumentados de proteínas en comparación con la población general. Sin embargo, en la mayoría de los deportistas no es necesario suplementar porque el consumo excede ampliamente estas recomendaciones. Además, el cuerpo no puede almacenar proteínas, por lo que el exceso ingerido es eliminado por orina!

Las fuentes de proteínas más importantes son las carnes (vacuna, ave, pescado), los lácteos (leche, yogur, quesos) y la clara de huevo.

GRASAS o LIPIDOS: Nos aportan mucha energía, forman parte de las células y protegen a los órganos. Sus reservas son prácticamente ilimitadas (tejido adiposo)

Existen fuentes de grasa de origen animal: manteca, crema de leche, mayonesa, huevo (yema), lácteos (en mayor proporción en los enteros), carnes (grasas: Tira asado, matambre, hamburguesas, pechito de cerdo, etc.), achuras, fiam-

bres, salchichas; todos estos alimentos aportan colesterol en mayor o menor cantidad y deben ser consumidos con moderación o evitarlos; y de origen vegetal: aceites (oliva, girasol, maíz, soja, etc.), frutas secas (nueces, almendras, avellanas) y semillas (girasol, lino). No contienen colesterol y poseen ácidos grasos esenciales que nuestro cuerpo no puede fabricar. Otro tipo de grasa es el de los pescados, o sea de origen animal, pero son de buena calidad.

Un grupo que hay que tener muy en cuenta, para tener un bajo consumo son las "grasas ocultas" que son aquellas que están formando parte de otros alimentos como galletitas (de agua, salvado, dulces simples y rellenas), facturas, tortas, bizcochos, empanadas, tartas, chocolates, helados, mousse, dulce de leche, etc.

VITAMINAS: Son esenciales para controlar los procesos metabólicos. Nuestro cuerpo no los puede producir, y sus déficit producen enfermedades por carencia, produciendo muchas veces deterioro del rendimiento. Con una dieta variada, se cubren normalmente. Son: C, ácido fólico, complejo B, A, D, E y K.

MINERALES: Son sustancias inorgánicas que ejercen importantes funciones en el organismo. Se encuentran ampliamente distribuidas en los alimentos, por lo que con una alimentación variada se cubren las recomendaciones nutricionales de los mismos. Los más importantes son: calcio, hierro, zinc, fósforo, magnesio, sodio, manganeso, fluor, etc.

Ambos, vitaminas y minerales, no aportan calorías (o sea no nos pueden hacer subir de peso) y son imprescindibles en la alimentación diaria para que se cumplan cientos de reacciones químicas en nuestro cuerpo. Los deportistas poseen sus requerimientos aumentados (al igual que las proteínas), y es habitual su suplementación; a pesar que una dieta equilibrada cubre fácilmente estas demandas elevadas.

Por lo tanto, la suplementación sólo está justificada en aquellas personas que se les diagnosticó algún déficit por análisis clínicos, como por ejemplo: hierro en caso de anemia.

Además, no se observan beneficios en el rendimiento deportivo cuando no existe déficit.

RECOMENDACIONES PARA PARTIDOS Y ENTRENAMIENTOS

COMIDA PRE-ACTIVIDAD:

El objetivo es asegurar la disponibilidad

EJEMPLO 1	EJEMPLO 2
1 TAZA DE LECHE DESCREMADA + NESQUIK + 3 PAN LACTAL FRESCOS O TOSTADOS + PARA UNTAR: MERMELADA Y QUESO UNTABLE + 1 FRUTA FRESCA O EXPRIMIDA + AGUA SIN GAS	1 PLATO DE FIDEOS SECOS + 1 PORCION CHICA DE ESTOFADO MAGRO + 1 CDA DE ACEITE (o salsa fileto) + PAN PARA ACOMPAÑAR + AGUA SIN GAS

Nota: ajustes individuales pueden tenerse que hacer a estos ejemplos según los objetivos a alcanzar

de combustible, minimizar la pérdida de fluidos y prevenir malestar gastrointestinal.

¿Qué? Elegir alimentos ricos en hidratos de carbono complejos: fideos, pastas, papas, pan, cereales, etc. con una porción pequeña de proteínas magras: carne vacuna sin grasa visible, pollo sin piel, pescados, lácteos (leche, yogur y quesos). Preferir alimentos bajos en grasas y fibras, los cuales demoran la digestión y nos pueden provocar sensación de pesadez y/o malestares gastrointestinales

durante el partido. Evitar bebidas diuréticas o con gas (alcohol, café, mate, bebidas colas)

¿Cuándo? Entre 2 a 4 horas antes. Ejemplo: merienda si entrenamos a la tardcecita o desayuno ni jugamos al medio día.

Beber entre 300-600ml de agua (sin gas) en la hora previa al partido (precalentamiento) o entrenamiento; y más si la temperatura es elevada.

DURANTE EL PARTIDO / ENTRENAMIENTO: Ingesta de fluidos

El objetivo es reponer agua perdida por sudor y prever una fuente de energía, para retrasar el vaciamiento glucogénico y, por lo tanto, demorar la fatiga

¿Qué? Agua y bebida deportiva. En lo posible, bien fría; que contenga los nutrientes necesarios y suficientes como sodio (para favorecer la absorción del agua) e hidratos de carbono. Estos últimos retrasan, pero no evitan, la fatiga muscular; ya que la tasa de utilización es mayor a la capacidad de ingerir hidratos de carbono durante el ejercicio.

¿Cuándo? Siempre, en los penales, conversiones, en el entretiempo y, en todo momento que el partido me lo permita... o post partido si me tengo que quedar de suplente para otro partido. Si estamos deshidratados nuestro rendimiento no va a ser óptimo.

Hay disminución:



Del rendimiento deportivo:

Con una pérdida de peso del 2%

De la resistencia física:

Con una pérdida de peso del 3%

De la fuerza muscular:

Con una pérdida de peso de 4-6%

Y con una pérdida mayor al 6% existe riesgo de enfermedades por calor y mayor al 10% compromete la vida. Para un jugador de 80kg una pérdida del 2% sería de 1.6kg en la balanza post partido.

Un jugador no debe esperar a tener sed para tomar líquido; en ese momento ya se encuentra deshidratado. Otras razones de ingestas inadecuadas son: falta de disponibilidad de líquidos, líquidos poco apetentes, tradición deportiva.

¿Cuánto? Lo ideal sería conocer las pérdidas individuales y reponerlas con bebida deportiva.

Como regla general, consumir entre 500-1000ml/hora de bebida deportiva (o agua mineral sin gas en última instancia, de alto contenido en sodio, como por ejemplo, Villavicencio o Villa del Sur), cantidades mayores pueden ser necesarias en días de temperaturas elevadas.

Todo esto es planificable y entrenable.

No probar estas estrategias por primera vez en un partido; sino tratar de ir acostumbrándose en los entrenamientos a beber cada 15-20 minutos, para probar tolerancia gástrica.

COMIDA POST-PARTIDO/ENTRENAMIENTO:

El objetivo es restituir los depósitos de hidratos de carbono (o sea, el glucógeno hepático y muscular); para poder llegar al próximo entrenamiento recuperado; proveer al cuerpo de nutrientes para reparar y fortalecer tejidos y; reponer el agua y electrolitos perdidos por sudor.

Tenemos 2 etapas:

- 1) En los primeros 30 minutos posteriores al partido/entrenamiento el músculo está más predispuesto a la entrada de glucosa (hidrato de carbono). Consumir alimentos que se absorban rápido como bebidas deportivas (ideal, porque además estamos rehidratando), frutas, pan, yogur, etc.
- 2) Luego, cuando comienza el hambre, realizar una comida completa (similar a la pre-partido), un licuado (fru-



ta + leche + azúcar) o sándwich (pan + carne, pollo o jamón y queso) son algunas buenas alternativas también.

REHIDRATACIÓN:

El volumen de líquido perdido depende de la intensidad y duración de la actividad, de la temperatura y humedad ambiente, de la vestimenta utilizada, de la aclimatación de la persona al calor, del movimiento del aire y de la radiación solar.

El mecanismo de la sed se activa cuando ya se ha perdido mucho líquido, por lo que es importante controlar las pérdidas comparando el peso previo y posterior a la actividad y el color de la orina (Generalmente cuanto más amarilla, mayor la pérdida de líquidos!).

La estrategia a seguir es: beber 1/2 litro de bebida deportiva apenas se termina de entrenar/jugar y luego se debería consumir hasta completar el 150% del peso perdido, en las 2-3 horas siguientes. Ejemplo: Jugador de 80Kg con una deshidratación del 2% perdió 1,6Kg, el volumen a consumir sería de 2,4 litros (2400ml): 1º medio litro y luego 1900ml.

Para finalizar quería repetir que todo esto no garantiza buen rendimiento o éxito deportivo, pero si mejora nuestras posibilidades de obtenerlo, al

dejar menos variables al azar.

La nutrición deportiva es "entrenamiento invisible", es un pilar de la preparación integral del jugador de rugby, así como también lo es la preparación física, técnica-táctica, motivacional (concentración, motivación) y tener un descanso adecuado.

NUTRICION Y LESIONES

Las necesidades nutricionales pueden variar durante las lesiones o los periodos de recuperación.

Por empezar, hay que considerar el cambio en el gasto energético, sobre todo si la lesión lo mantendrá largo tiempo inactivo.

Por otro lado, Un deportista lesionado, puede no disminuir automáticamente su ingesta alimentaria para contrarrestar la caída del nivel de entrenamiento. Esto puede llevarlo a un aumento de peso; y en particular a un aumento de la masa adiposa. Haciendo esto todo más difícil para cuando retome los entrenamientos.

Como si fuera poco, la masa muscular se pierde cuando los jugadores dejan de entrenarse; cuando hay operaciones que requieran inmovilizar cierta parte del cuerpo y por enfermedad.

Cualquiera sea el caso, comer nutritivamente es importante mientras nos recuperamos de una lesión.

Pensamientos sobre el rugby moderno

Se hace cada vez más difícil para el atacante atraer suficientes defensores y crear espacios en otras partes del campo.

INTRODUCCIÓN

En el rugby moderno de alto nivel hay una creciente cantidad de fases de juego en el piso (rucks). La confrontación en la línea de ventaja entre jugadores del equipo atacante y a veces igual cantidad de defensores se extiende lateralmente a lo ancho del campo. Esto fuerza al portador del balón a intentar mover el balón hacia adelante atacando la pared defensiva en forma individual y, en un esfuerzo por mantener la posesión, va al piso, dándole tiempo y oportunidad a la defensa para reorganizarse rápida y efectivamente. Se hace cada vez más difícil para el atacante/s atraer suficientes defensores al punto del tackle y crear espacios en otras partes del campo a través de los cuales el balón pueda ser movido hacia adelante en forma más efectiva.

SITUACIONES DE JUEGO

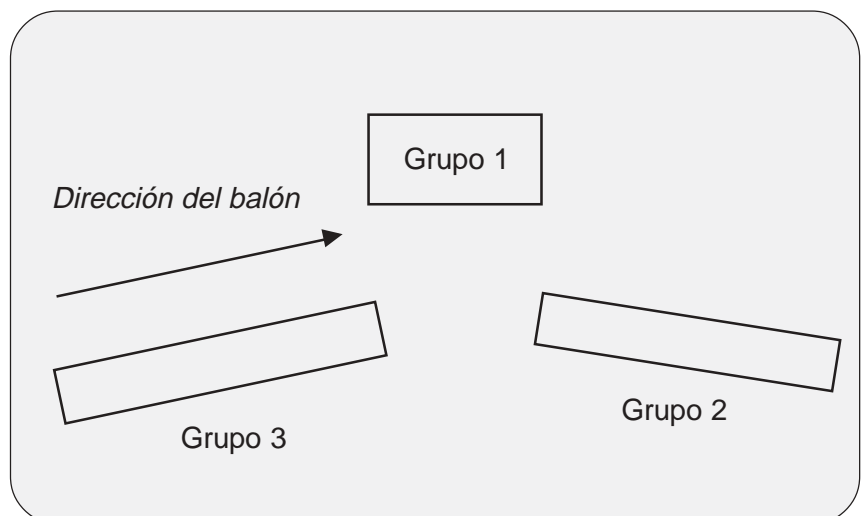
Las dos situaciones más comunes son:

A. Los atacantes logran en parte desorganizar a la defensa, pero, en la mayoría de los casos, el ruck que se forma da suficiente tiempo a los defensores para que se rearmen efectivamente a lo ancho del terreno, aún cuando el balón se haya reciclado rápidamente. El equipo defensor generalmente comprometerá solo dos o tres jugadores para la lucha y, posiblemente, recuperar el balón. El atacante debe comprometer en el punto de tackle más jugadores que la defensa para asegurar que el balón salga rápido y el balón continúe su movimiento hacia adelante lo más rápido

posible. Pero, esto significa que habrá menos atacantes disponibles para mantener este movimiento.

B. El ataque falla en la desorganización defensiva, por lo que en este caso el equipo que defiende está en una mejor aún posición para frenar el balón rival. El atacante se ve forzado a comprometer más jugadores que la defensa en el punto de contacto, limitando su habilidad para atacar por otro sector, sobre todo lateralmente (hacia fuera). Las opciones de ataque son limitadas al sector cerca del ruck y el jugador individual se ve forzado a atacar al rival en un sector en el que suele haber una gran presión defensiva. Algunos jugadores y equipos logran evitar sistemáticamente caer en la trampa de comprometerse en una interminable serie de jugadas de choque con una creciente cantidad de rucks.

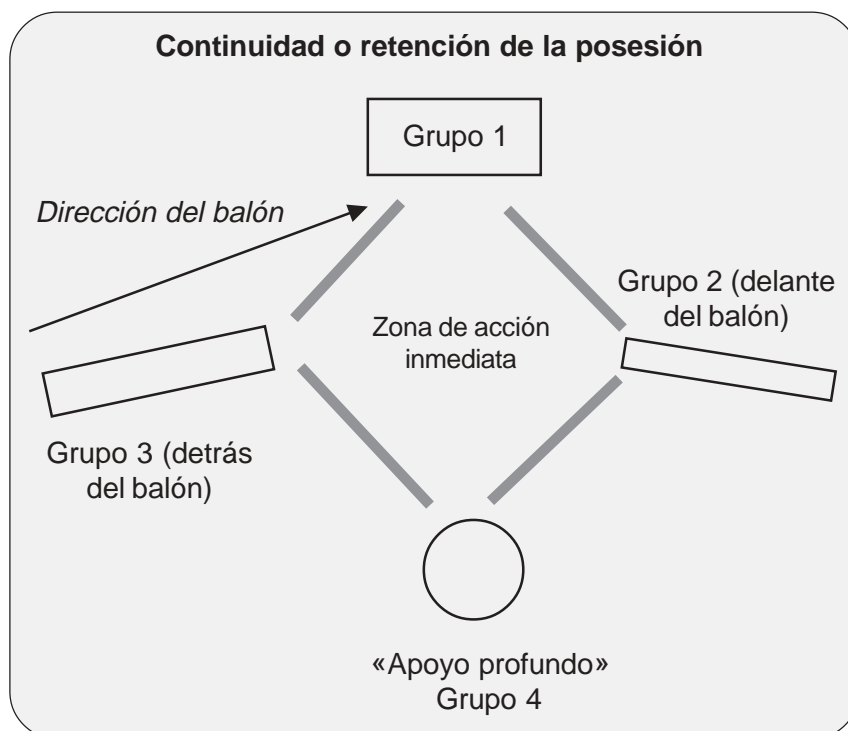
Cuando éste es el caso, el rol del portador es clave ya que debe poder encontrar al jugador en apoyo en buena posición para recibir el balón y continuar el movimiento de ataque, antes o durante el tackle. Si el portador va al piso antes de pasar el balón, suele ser demasiado tarde para asegurar que el ataque continúe moviendo hacia adelante. Entonces el entrenador deberá intentar instalar en los jugadores el concepto de mantener el ataque vivo pasando el balón antes del tackle. Esto significa buscar formas para que los jugadores en apoyo estén constantemente corriendo en apoyo cercano de los portadores de manera tal que les permita responder rápida y efectivamente a cualquier situación que se les presente, aún si y cuando pareciera que los defensores están en control.





Dependiendo de la efectividad del equipo atacante para preparar la siguiente fase de juego (hayan desorganizado o no la defensa), una cierta cantidad de jugadores de los tres grupos de atacantes se comprometerán al apoyo del portador. Empero, este tipo de distribución de jugadores no superará en forma suficiente y efectiva las acciones del equipo defensor, especialmente si y cuando el portador es tackleado en posesión y una situación de ruck se genera.

Para acrecentar las chances de éxito para el equipo atacante alterando el equilibrio de fuerzas (que suele por lo general estar del lado de la defensa), es importante darle profundidad al ataque teniendo a los jugadores más cercanos al balón, del Grupo 3, moviéndose al sector que se forma justo detrás del portador (el llamado «apoyo profundo»), en vez de depender de jugadores del Grupo 1.



El "apoyo profundo" (Grupo 4) puede incluir entre 1 y 4 jugadores según donde esté el punto del tackle en el campo y la situación específica.

Esto no significa que los jugadores deban ser asignados con roles y responsabilidades específicas o recibir instrucciones específicas sobre qué hacer en estas situaciones. Los jugadores deben recibir la oportunidad de aprender a "leer" de qué manera pueden colaborar en forma más efectiva en la continuidad del ataque reconociendo donde están en relación al portador y actuar en función a eso. Una vez que los jugadores reconocen esto, son capaces de participar efectivamente en la confrontación entre ataque y defensa, cualquiera sea el patrón defensivo utilizado por el rival.

LOS TRES GRUPOS DE JUGADORES

Jugadores en el Grupo 1 (cerca del portador)

· Mantener el balón vivo:

- Acción directa: avanzar, individualmente o pasando (retención directa del balón y apoyo al portador).

- Acción indirecta: si se detiene el movimiento por un ruck o maul, ase-

gurar que el balón salga rápidamente para permitir una rápida distribución (velocidad y certeza en el juego de apoyo).

Jugadores en el Grupo 2 (jugadores delante del balón en el eje del ataque)

· Posicionados tanto lateralmente como en profundidad en una posición que permita observar la alineación defensiva, los movimientos de sus compañeros y la disponibilidad del balón.

Jugadores en el Grupo 4 corren en profundidad detrás del punto del tackle

· Estos son jugadores del Grupo 3 que están detrás de la acción pero más cerca del balón. Su presencia será una real amenaza para el rival.

Jugadores del Grupo 3 que llegan tarde

· Son los que están más alejados del balón por su participación en la fase previa. Se desplazan hacia el balón para poder ser parte del "apoyo profundo" si el juego se trasladó hacia los jugadores que están delante suyo.

CÓMO FUNCIONA EL SISTEMA

Inicialmente, está condicionado por

lo que acaba de pasar en la fase previa y más particularmente por la forma en que los jugadores atacantes pudieron desorganizar la defensa.

Depende de tres factores claves:

- Continuar avanzando
- Cuán rápido se libere el balón
- La disposición de la defensa

Jugadores en el Grupo 1 deben hacer todo lo que puedan por mantener el balón avanzando, sea corriendo o pasando. La velocidad con la que intervienen los corredores en apoyo es clave y cuando se forma un ruck, el balón debería liberarse rápidamente usando la menor cantidad de jugadores posible.

Jugadores en el Grupo 2 están delante del balón y deben mantener su posición cubriendo los espacios laterales.

Los jugadores del Grupo 3 que llegan tarde se desplazan hacia el balón, pero se mantienen disponibles en el espacio siendo una potencial amenaza a la defensa.

Jugadores en el Grupo 4, corriendo



en profundidad, están disponibles para apoyar a los demás grupos:

- Grupo 2, cuando el juego se lateraliza, apoyando el portador o a los jugadores directamente delante suyo para poder quebrar la línea defensiva
- Grupo 3, en apoyo
- Grupo 1 :
 - Para asistir a la liberación del balón
 - Alineado con el medioscrum en el sector cerca del tackle donde el balón es liberado

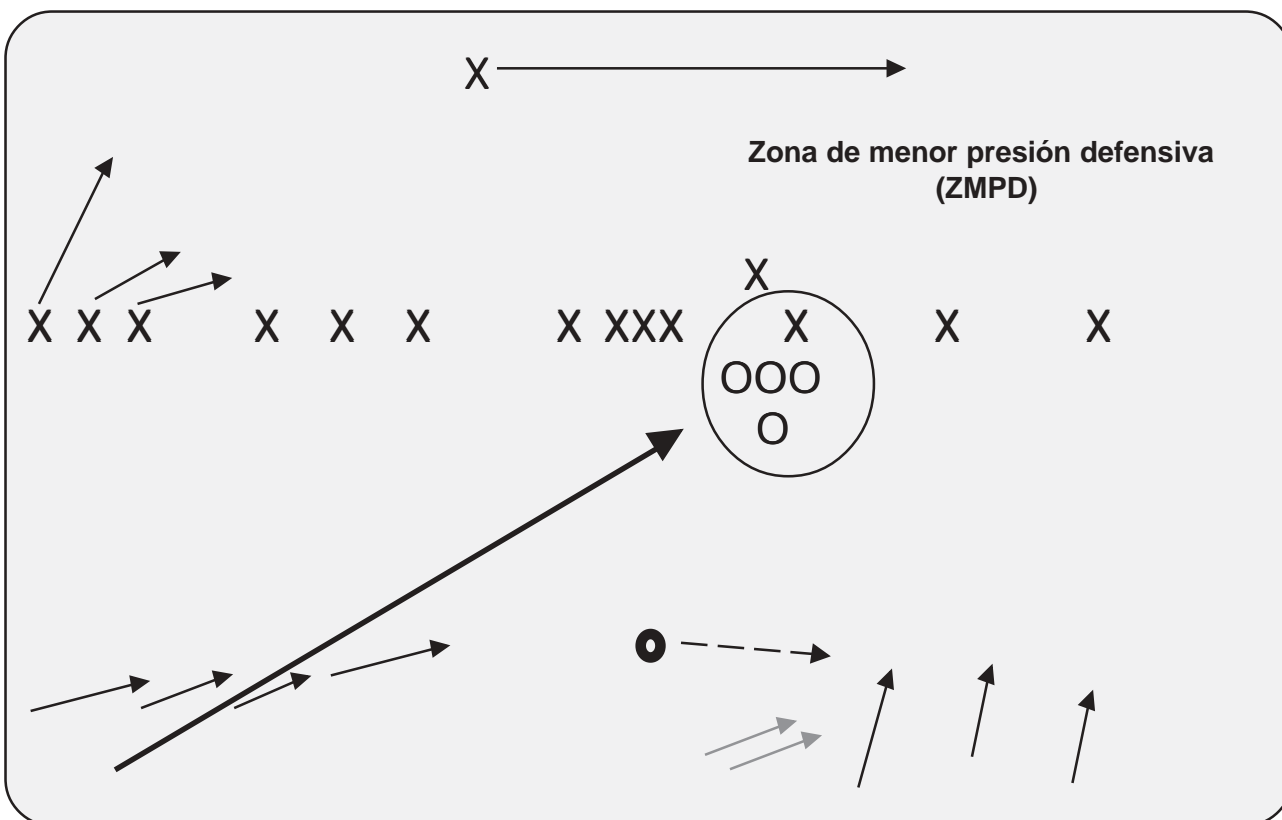
Los jugadores del Grupo 4 necesitan tener un alto grado de adaptabilidad para poder entender donde, cuando y cómo intervenir, y deben estar listos para elegir las opciones a medida que cambia la disposición defensiva.

Para ser más efectivos, los jugadores en apoyo profundo en el Grupo 4 deben estar viendo los mismos puntos de referencia que los jugadores delante de ellos - generalmente el medioscrum y el primer jugador que avanza - esto determinará los próximos pasos del movimiento.

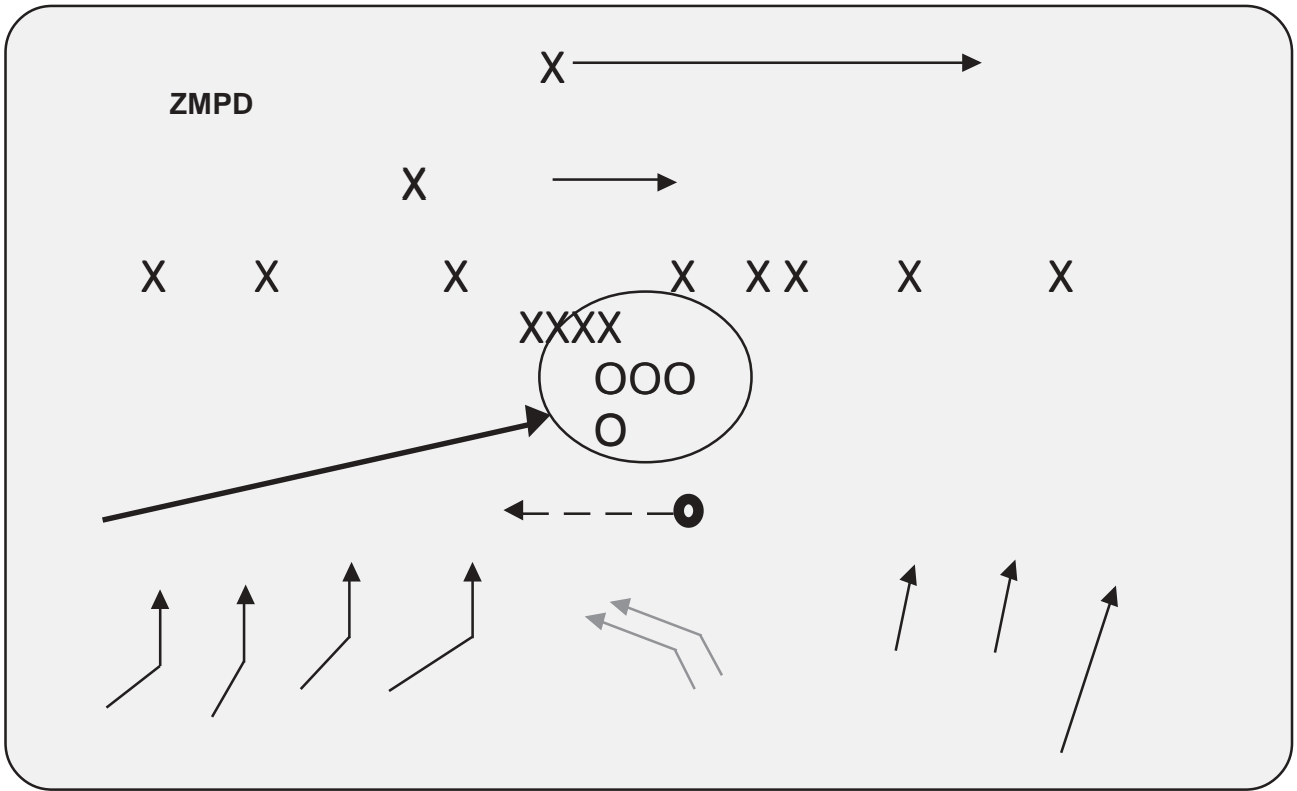


Situación 1: Ruck después de que el balón se movió hacia adelante rápidamente.

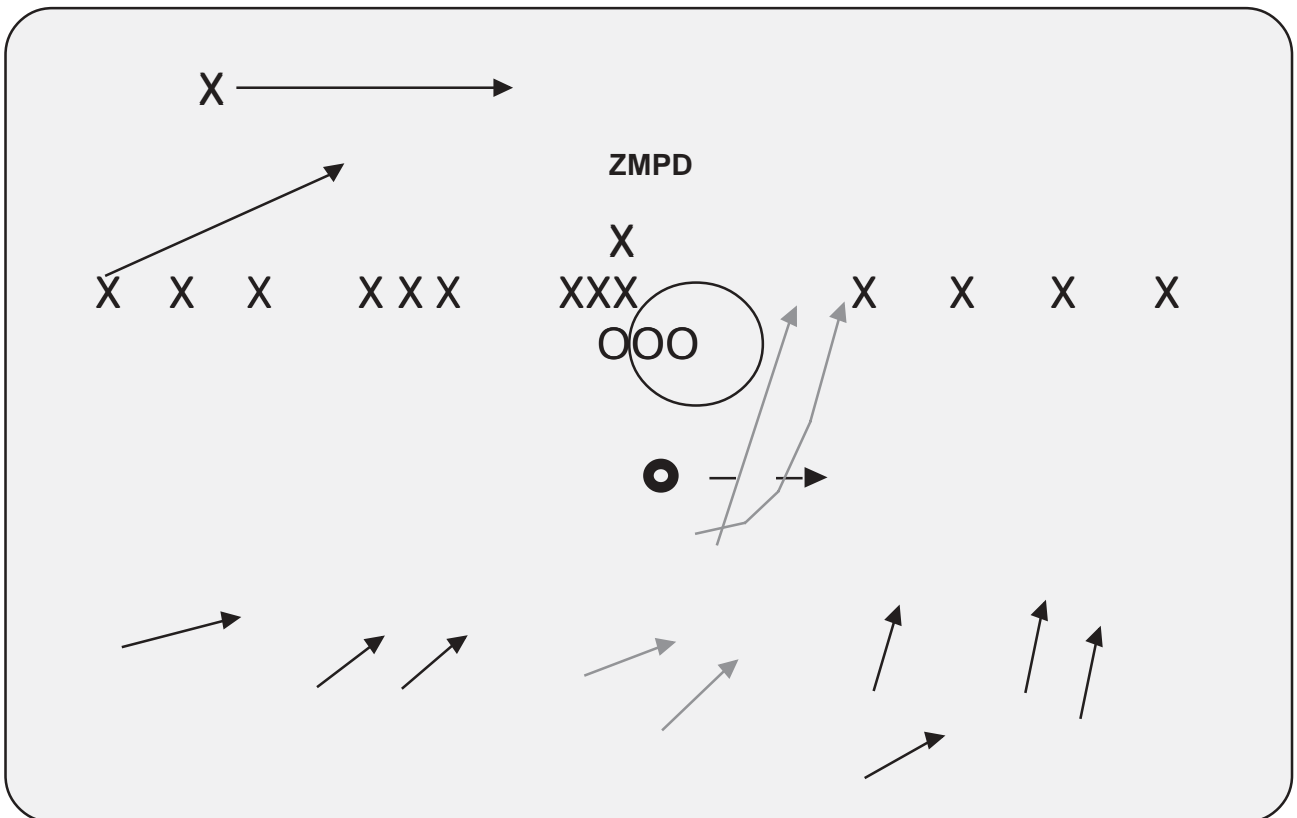
- Solución: Ponga la pelota en la zona de menor presión defensiva (ZMPD)
- Dos jugadores (en gris) corren en profundidad y deben apoyar el movimiento lateral.



Situación 2: el ruck que lleva a que haya menor presión defensiva al costado saliendo de la inicial dirección del balón.



Situación 3: la defensa es más débil en el área cerca del ruck.



Semifinalistas de la Copa Volkswagen 2005

C.A.S.I.



ALUMNI



Hindú



S.I.C.





www.urba.org.ar