

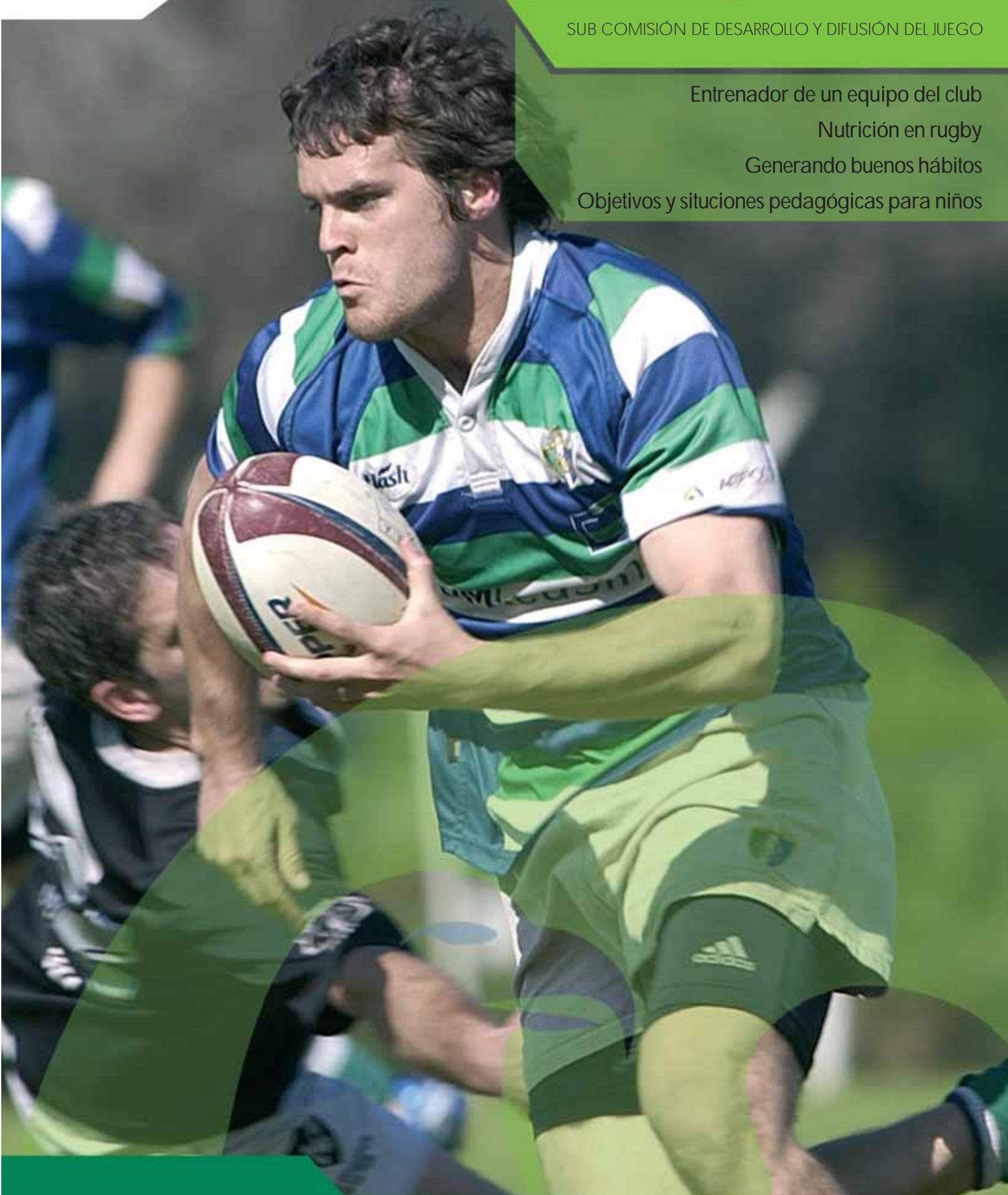
SUB COMISIÓN DE DESARROLLO Y DIFUSIÓN DEL JUEGO

Entrenador de un equipo del club

Nutrición en rugby

Generando buenos hábitos

Objetivos y situaciones pedagógicas para niños





Amigo del Rugby

En los días que corren el Rugby argentino está viviendo un momento glorioso, tal vez su momento más glorioso. Es por eso que desde aquí queremos rendir homenaje a los jugadores, el cuerpo técnico y los colaboradores, que con dedicación profesional han mostrado los valores de nuestro Rugby, reeditando la mística Puma, dándole a esta Copa del Mundo una nota característica, una impronta que demuestra que los jugadores formados en nuestro país no sólo juegan al Rugby, sino que profesan plenamente como forma de vida este deporte. Alguien con referencia a esto luego del match inaugural de la RWC 2007, en el estadio de St. Denis dijo: "Los jugadores argentinos reciben una paga, pero su entrega siempre excede lo pagado".

Es también justo que incluyamos en este elogio a todos aquellos voluntarios que en forma desinteresada y absolutamente amateur, hicieron a la formación de este presente. Aquellos que desde las Divisiones Infantiles fueron forjando a esos pequeños gladiadores, que luego en Divisiones Juveniles consolidaron sus destrezas, para después representar a sus Clubes en la División Superior y llegar a representar al Rugby Nacional en "Los Pumas", siempre acompañados, aunque más no sea desde el alambrado por estos fanáticos del Rugby.

Este estado de euforia, alegría y excitación, así mismo genera un compromiso ineludible en la dirigencia de nuestro deporte. Nuestra Unión ya ha comenzado un fecundo intercambio de ideas, por medio del cual ha delineando su Plan Estratégico, como también en talleres sobre Profesionalismo intenta prever nuestro futuro. - Por ello, deberíamos a la brevedad

realizar las evaluaciones correspondientes, para tomar decisiones que se traduzcan en acciones, que permitan que este momento continúe en forma sostenida, y no sea, a poco de andar, solo un grato recuerdo. Por los momentos que nuestro juego ha vivido, con esta experiencia como incentivo, y los mismos valores como herramientas, estamos seguros de que aquellos en quienes recaiga la responsabilidad, sabrán responder al igual que los jugadores, andando el camino que haga que este momento se prolongue indefinidamente.

Sabido es que los cambios que golpean a nuestras puertas son muy profundos, seguramente se generarán nuevas estructuras que permitirán un mayor desarrollo de la alta competencia. Pero tomando como ejemplo a nuestros Pumas, se puede afrontar un cambio sin olvidarse de nuestros orígenes, porque en cualquier situación de transformación que podamos asumir, deberíamos tomar un punto de partida, una base sólida e inalterable, y creemos que la única posible es aquella que tiene en cuenta el interés de nuestros Clubes, quienes originaron, sostuvieron y solventaron este glorioso presente.

Para finalizar, por su historia, por su presente y por su futuro... AL GRAN RUGBY ARGENTINO SALUD.

Hugo Felipe Parlatore

Presidente

Subcomisión de Desarrollo y Difusión del Juego
Unión de Rugby de Buenos Aires

Sub comisión de difusión y desarrollo del juego 2007

Presidente

Hugo Parlatore (Pucará)

Secretario

Gabriel Wilkinson (Los Cedros)

Vocales

**Guillermo Álvarez Amuchástegui
(C.U.B.A.)**

Eduardo Jaime (San Martín)

**Germán Romang (Banco
Hipotecario)**

Julio Lowry (Gimnasia)

Marcelo Otaño (Los Tilos)

**Secretario Técnico
Mario Barandiarán**

Colaboradores

Germán Fernández

Francisco Pavicevic

Correctora

Patricia Chiesa

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

Entrenador de un equipo del club

Durante los meses de mayo y junio, la URBA realizó las Jornadas de Encuentro, Trabajo y Reflexión para Dirigentes de Rugby. En ellas se analizaron los roles y funciones de los distintos miembros de las instituciones. En este primer capítulo les hacemos llegar a Uds. las conclusiones arribadas sobre el rol del entrenador de un equipo de rugby en nuestros clubes.



Valores, trayectoria y vocación son los atributos que debe tener un entrenador de club.

En el transcurso de los meses de mayo y junio del corriente año, la UNIÓN DE RUGBY DE BUENOS AIRES, ha organizado las Jornadas de Encuentro, Trabajo y Reflexión para Dirigentes de Rugby. En su desarrollo los participantes han discutido y llegado a conclusiones sobre la organización y funcionamientos de los clubes. En-

tre los aspectos analizados y discutidos estuvieron los roles y funciones de los distintos miembros de las instituciones.

Los atributos que debe tener un entrenador de club (o el grupo a cargo) son:

- *Valores*. El entrenador debe sostener y desarrollar su tarea acorde con

los valores de disciplina, auto control, respeto y educación.

- *Trayectoria*. Debe ser una persona con historia en el club habiendo sido jugador. Puede llegar a provenir de otro club pero siempre contar con una trayectoria que avale su designación.

- *Vocación*. Gran vocación para enseñar, aprender y comunicarse. Que

Es fundamental contar con una gran vocación para enseñar, aprender y comunicarse. Que tenga motivación, que disfrute de su tarea, que escuche y eduque con el ejemplo son claves para un entrenador.



tenga motivación, que disfrute de su tarea, que escuche y eduque con el ejemplo.

ÁREA OPERATIVA

EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO

El entrenamiento es un proceso centrado en la fijación de metas, planeamiento, ejecución y revisión del progreso. El entrenador requiere capacidades de análisis, de evaluación y de resolución de problemas.

La función del entrenador es incorporar en las sesiones de entrenamiento para jugadores estos requerimientos y elementos de disfrute y satisfacción dentro de un ambiente saludable.

El éxito del entrenador no puede medirse sólo en términos de resultados. El proceso a través del cual se obtienen los resultados debe ser visto como un determinante del entrenamiento sensato y responsable.

RESPONSABLE ANTE

- Coordinador de entrenadores/Head Coach

- Miembros del club
- Jugadores

COMPROMISO (Duración, tipo, horas por semana, por mes, etc.)

- Tres sesiones de 1 ½ horas de entrenamiento por semana.
- Una temporada.
- Reuniones para entrenadores mensuales de 1 ½ hora de duración.
- Reuniones con los entrenadores anteriores.
- Sesiones de orientación aproximadamente 1 hora.
- Partido aproximadamente 2 horas por semana.
- Asistencia a "Asamblea General Ordinaria" aproximadamente 3 horas.

UBICACIÓN

- Sesiones de entrenamiento e información en el club.
- Partidos en varios clubes.

TAREAS CLAVE Y RESPONSABILIDADES

- Entrenar a un equipo de rugby al máximo de su habilidad.
- Representante del entrenamiento en equipo del club.

- Presente el día de presentación/entrega de premios/equipo.

- Notificar al coordinador de entrenadores si no puede asistir a sesiones de entrenamiento o partidos.
- Desarrollar el respeto del equipo hacia las habilidades de los jugadores, de los oponentes, el juicio de los referees y los entrenadores contrarios.
- Vincularse con el manager del equipo por el manejo de los entrenamientos y los partidos.

REQUERIMIENTOS DE LA POSICIÓN

HABILIDADES PERSONALES

- Habilidades organizativas son beneficiosas.
- Capacidad de comunicación beneficiosa.
- Es esencial ser buen deportista.
- Capaz de trabajar independientemente y en equipo.
- Capacidad de liderazgo beneficiosa.

HABILIDADES OPERATIVAS

- Acreditación de entrenador de "URBA" (por ahora, no obligatorio).
- Conocimiento de las leyes del juego.

- Conocimiento de las leyes de competencia de la URBA.
- Al tanto de los códigos de conducta para entrenadores/ética.
- Al tanto de las políticas relevantes del club/códigos de conducta y procedimiento.

OTROS REQUERIMIENTOS

- Referencias.
- Registración con el administrador de rugby de "URBA".
- Formularios completos de salida y posición.
- Actuar como mentor para otros entrenadores.

APOYO - INICIACIÓN / ENTRENAMIENTO / SUPERVISIÓN / RECURSOS

APOYO GENERAL

- Coordinador de entrenamientos/ Head Coach/Capitán del club.

- Interactuar con el manager para difundir políticas del club.
- Interactuar con el secretario del club para información adicional.

RECURSOS

- Política de Privacidad.
- Código de conducta /ética.
- Libro de registro de entrenamientos.
- Fixtures de partidos.
- Detalles de contacto de los jugadores.

TIEMPOS CLAVE RELACIONADOS CON LA POSICIÓN

- Calendario de entrenamiento de la temporada.
- Fixtures.
- Calendario de eventos.
- Fechas de los partidos como local.
- Días de entrenamiento de seleccionados "URBA" o "Pumas".
- Calendario de entrenamiento de pretemporada.

BENEFICIOS DE LA POSICIÓN

- Capacitación en primeros auxilios.
- Acreditación de rugby.
- Entrada gratuita a actividades organizadas por la institución.
- Oportunidad de trabajar con un grupo dedicado de miembros del club.
- Oportunidad de contribuir a la manera en la que el club ofrece sus entrenamientos y recomendar procedimientos.
- Oportunidad de desarrollar un mayor entendimiento del manejo de equipos y del entrenamiento.
- Oportunidad de mejorar la gestión personal y las habilidades interpersonales.
- Oportunidad de introducir procedimientos y estructuras para un mejor soporte del deporte Rugby.
- Oportunidad de hacer una diferencia en la calidad de los jugadores de club.
- Provisión de referencias.



Entre las habilidades operativas, el conocimiento de las leyes del juego y, de competencia de la URBA, los códigos de conducta para entrenadores y las políticas relevantes del club, son primordiales para el conductor de un equipo.

Nutrición en rugby

Existen distintas variables que intervienen en el rendimiento de un deportista. Además de motivación, habilidades, fuerza, coordinación y velocidad, la nutrición y composición corporal cumplen un papel primordial.

En rugby, como en muchos deportes en equipo, son muchas las variables que intervienen en una óptima performance deportiva, por enumerar sólo algunos podríamos decir: motivación, concentración, habilidades técnicas y tácticas, biomecánicas, niveles de fuerza, potencia, coordinación, velocidad, visión periférica, y en lo que a mi área respecta, nutrición (cantidad, calidad y distribución del combustible/comida, hidratación) y composición corporal (peso, talla, estructura ósea, muscular y adiposa), etc.

Hace casi 2 años, comenzamos a recolectar datos sobre nuestros jugadores juveniles y mayores; sobre sus hábitos alimentarios, de entrenamiento y composición corporal. Esto nos está permitiendo conocer mejor a la población con la cuál trabajamos y orientar nuestro esfuerzo para formar jugadores más completos.

Es además, una forma de ir monitoreando el crecimiento de los jugadores juveniles hacia el seleccionado mayor, y conocer las diferencias estructurales de los que fueron inicialmente seleccionados y los que "llegan".

También se están elaborando las primeras tablas de datos antropométricos de los seleccionados juveniles y mayores de Buenos Aires.

Con respecto a los juveniles, al ser evaluados, todos buscan/desean mejorar su desempeño deportivo, pero pocos hacen lo necesario para lograrlo.

Es clave hacer hincapié en que el éxito depende de un conjunto de facto-

res o pilares:

GENETICA
ENTRENAMIENTO*
ALIMENTACION*
DESCANSO*
ACTITUD MENTAL*

*Resultados dependen del día a día, planificación, constancia y esfuerzo. ¡No se pueden librar al azar!

Luego de cada evaluación, en particular de la primera, a cada uno se le informa qué es lo que deberían modificar; y cómo, para ayudar en su mejoría, por ejemplo:

- Disminuir las grasas, alcohol, golosinas, fast food.

- Aumentar el consumo de hidratos de carbono.

- Aumentar o incluir en su alimentación el consumo de frutas y verduras.

- Beber más líquidos durante el día, los entrenamientos y partidos.

- Fraccionar la alimentación (comer más veces al día).

- Prestar atención a la calidad y cantidad de alimentos durante los fines de semana.

- Combinar grupos de alimentos (hidratos + vegetales + proteínas magras).

- Agregar colaciones, no saltar comidas principales.

- Incorporar trabajos aeróbicos/pesados, etc.

También tratamos de **reforzar** aquellos hábitos, rutinas o costumbres que están haciendo bien, para que las sigan realizando.

El resultado de esto es facilitar el óptimo desarrollo de su composición corporal (Ej. mantener o bajar masa adiposa, subir masa muscular), prevenir lesiones, proveer al organismo de los nutrientes y combustible necesarios para el óptimo rendimiento y recuperación post entrenamiento /partido y educar para su vida post-jugador.

Muchos **tienen el tiempo (o posibilidad)** para hacer el esfuerzo de entrenar o comer mejor, pero no siempre eligen hacerlo.

Hoy día, no basta con entrenar 2 veces por semana más el partido para dar el 100% de cada uno.

En posteriores controles, tratamos de ver qué cambios implementaron y de ver los resultados en su composición corporal. También analizamos sensaciones subjetivas de cómo se sienten jugando.

En esta etapa, algunos se sorprenden cuando no ven mejoras o preguntan sobre soluciones rápidas o mágicas para mejorar, pero la verdad es que los que se encuentran en esta situación, son los que no hicieron el esfuerzo de planificar su alimentación y su entrenamiento para primero ver si podrían mejorar de esta manera.

Por el contrario, los que si se (PRE) ocuparon por cambiar/agregar conductas, es clara la ganancia de músculo/pérdida de masa adiposa, según el caso.

En el recuadro 1, ejemplos reales de jugadores juveniles.

Recuadro 1

POSITIVOS						
PUESTO	EDAD	CAMBIO*	ADIPOSA	MÚSCULO	OTROS	OBSERVACIÓN
3 LINEA	17	+9.0kg	+2.5kg	+6.0kg	+0.5kg	CONSTANCIA en gimnasio e incrementó y mejoró alimentación
2 LINEA	19	+7.5kg	+1.5kg	+5.0kg	+1.0kg	
2 LINEA	17	-9.6kg	-7.6kg	-0.7kg	-1.2kg	Cambió alimentación más buena pretemporada aeróbica y de pesas
CENTRO	19	+3kg	--	+3.0kg	--	Alcanzó su peso óptimo
APERTURA	18	5.4kg	+1.0kg	+3.5kg	+0.9kg	Muy ordenado en sus hábitos y entrenamiento
NEGATIVOS						
PUESTO	EDAD	CAMBIO*	ADIPOSA	MÚSCULO	OTROS	OBSERVACIÓN
PILAR	18	+4.0kg	+4.5kg	-0.5kg	--	Sin gimnasio ni cuidado en su alimentación
OCTAVO	18	+3.7kg (en 2 años)	+3.0kg	---	+0.7kg	
*En el periodo de un año.						

Los problemas más frecuentes encontrados fueron en:

- 1) Falta de preparación física específica para el deporte/puesto, según etapa del año (aeróbico, pesas, etc.). Muchos de los jugadores juveniles desconocen los ejercicios básicos y dinámicos utilizados frecuentemente en las rutinas.
- 2) Falta del DESAYUNO: principalmente por falta de hábito.
- 3) Falta o mala calidad de alimentos consumidos en los recreos o colaciones (en colegio, facultad, etc.). Ej. Alfajores, facturas, galletitas dul-

ces, bizcochitos, snacks, gaseosas.

4) Durante los fines de semana, tanto en los que deben bajar como subir de peso, hay mala elección en calidad y cantidad de alimentos. Sumado a esto, el elevado consumo de alcohol.

5) Falta de descanso nocturno, fundamental en los procesos de recuperación física.

La mayoría de los evaluados están en una edad (entre 17 y 20 años) en la cuál es muy fácil mejorar y a velocidades imposibles de equiparar con los adultos.

En promedio, es posible descender 1 a 3kg de masa adiposa por mes. Y

en relación a la ganancia de masa muscular, luego del pico de velocidad de crecimiento, puede ser de hasta 10kg en el primer año, bajando bruscamente esta velocidad hasta 2-3kg al año. Dependiendo el valor final de su estructura de huesos (a mayor masa ósea, mayor posibilidad de masa muscular).

Como parámetro general; un muy buen indicador muscular/óseo para todo jugador de rugby es de 4.5. O sea, 4,5kg de músculo por cada kg óseo. Si queremos que el nivel del rugby en Buenos Aires siga creciendo y evolucionando, es fundamental dar las herramientas necesarias a nuestros jugadores para alcanzar su óptima performance.

Generando buenos hábitos

En el rugby actual es primordial generar algunas costumbres importantes en los jugadores más pequeños, para asegurar un futuro jugador inteligente y adaptado a las exigencias de hoy.

En este rugby moderno, tan dinámico, de muchas fases y de defensas tan organizadas considero que es muy importante generar desde chicos algunos hábitos importantes en los jugadores, que nos aseguren un futuro jugador inteligente y adaptado a las exigencias del rugby actual.

Estos hábitos no están referidos solo al ataque y la defensa, también los podemos dividir en tácticos y técnicos, es decir en decisiones y en la realización correcta del gesto que lleve a un buen final esa correcta elección realizada por el jugador. Si describimos los tres pasos lógicos por los que debe pasar un jugador en situación de juego empezamos por VER, luego DECIDIR y finalmente HACER, los dos primeros están en el campo de la táctica y el tercero es puramente técnico, el cómo hacer el gesto final.

JUGANDO ADELANTE DE LOS DEFENSORES

Si dividimos al ataque entre lo que sucede cuando los jugadores están adelante de la línea de defensa, es decir en el inicio de todos los lanzamientos de juego desde formación fija y desde los relanzamientos desde formaciones móviles y adentro de la defensa, cuando

los jugadores entran en el contacto con el rival buscando penetrar. En cada uno de estos estadios tenemos hábitos para iniciar en los jugadores.

Cuando se encuentran adelante de la defensa es importante que se acostumbren a posicionarse ocupando el ancho del campo (dependiendo de la longitud de los pases en cada edad de rugby infantil y juvenil), al estar bien abiertos van a lograr que la defensa se abra también y aparezcan los espacios generados en los intervalos entre los defensores. De este modo tienen más posibilidades de penetrar con éxito y cerrar al equipo rival para explotar luego el espacio en los extremos del campo, si la defensa no se abre es el momento indicado para transformar en juego desplegado y hacerle llegar la pelota (ojo con los salteos) a los jugadores que estaban en los espacios libres.

Para poder tomar estas decisiones es fundamental incorporar otro hábito en los jugadores, especialmente en los naturales lanzadores (generalmente el 10, pero luego de sucesivas fases cualquier jugador puede encontrarse ante esa gran responsabilidad de decidir como lanzar o relanzar), el hábito al que hacemos referencia es

el de mirar como está posicionada la defensa (volvemos a la referencia de ver, decidir y hacer).

Una vez que el equipo está ancho y el lanzador mira para adelante tenemos que lograr que los jugadores se posicionen profundos, es decir que siempre que hay un lanzamiento o un relanzamiento el lanzador (más adelante pediremos que sea en todos los canales a lo ancho del campo) tenga un apoyo profundo sobre su hombro interno, es fundamental que sea sobre su hombro interno ya que desde esa posición puede cumplir varias funciones para ayudar al lanzador del juego:

- *El lanzador lo puede utilizar como penetrador por el canal interno o externo.*

- *El lanzador lo puede utilizar como señuelo para cortarse él o bien para mantener a la defensa en ese canal y jugar en otro.*

- *El lanzador puede utilizarlo como conservador de la pelota cuando él sea quien penetre (recibiendo un pase del piso, limpiando un ruck o haciendo avanzar un maul, etc.).*

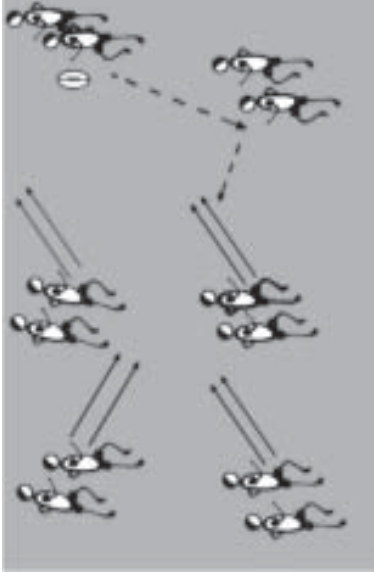
De esta manera el lanzador jugará con la confianza de contar con una red, una rueda de auxilio, con una garantía que hasta le permita equivocarse y volver a relanzar sin el riesgo de perder la posesión, para lograr esa confianza es fundamental que el apoyo además de colocarse comunique su posición al lanzador.

Finalmente si logramos que el equipo esté ancho, con apoyos profundos y el lanzador (también sus compañeros) miren para adelante, en ataque y en defensa necesitamos incorporar un último hábito en esta corta lista que vamos a ir variando e incrementando con el tiempo de evolución de los jugadores y del juego, éste es el de correr derecho atacando a la defensa, pero la génesis del problema de la lateralización de las carre-

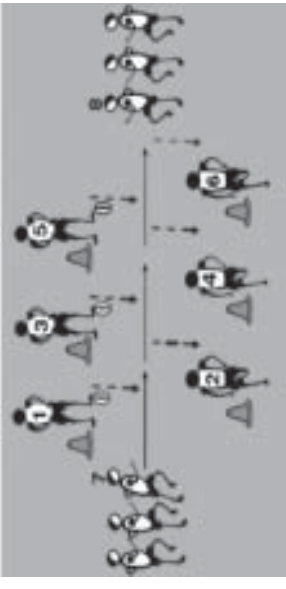


Si describimos los tres pasos lógicos por los que debe pasar un jugador en situación de juego empezamos por VER, luego DECIDIR y finalmente HACER.

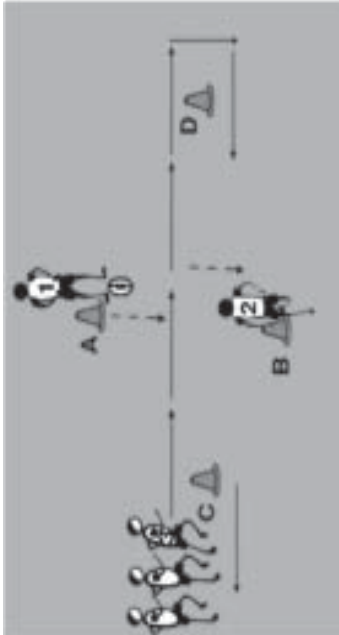


URBA	<h2 style="text-align: center;">Pelota Rápida</h2> <p style="text-align: center;">Entrada en calor</p>	41
<p>Jugadores: 10 o más. Material: 4 conos y una pelota. Grilla (mts): 1/4 de cancha.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Descripción del ejercicio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se divide a los jugadores en dos equipos, atacantes versus defensores. 2. El equipo en posesión de la pelota intercambia pases entre sus jugadores en todas las direcciones dentro del espacio. 3. El equipo 2 trata de tocar al portador de la pelota o interceptar el pase. 4. El Coach cuenta en voz alta cada pase y cuando la pelota es tocada, interceptada o dejada caer, el equipo defensor se convierte en atacante. <p>Factores clave: Pedir la pelota. Moverse el espacio mientras se pide la pelota.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasar más debajo de las rodillas. - Utilizar más defensores que atacantes. 		

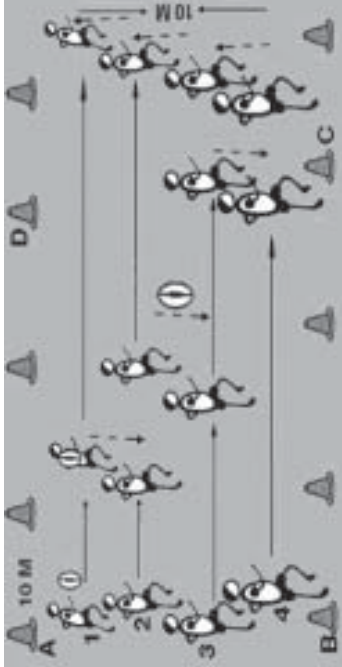


URBA	<h2 style="text-align: center;">Túnel de ejercicios</h2> <p style="text-align: center;">Manejo de pelota</p>	42
<p>Jugadores: 8 o más. Material: 6 conos y 8 pelotas. Grilla (mts): 15 x 5 mts.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Descripción del ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comenzar con un túnel de 5 mts. con conos separados aprox. 8 mts. J1 a J6 permanecen en los conos, mirando hacia el interior del túnel. - J7 pide una pelota a J1 y se la pasa a J2. - J7 continúa corriendo por el túnel, pide una segunda pelota a J3 y se la pasa a J4. - J7 mantiene la carrera, pidiendo luego la pelota a J5 y pasándola a J6. - J7 se agrega al final de la cola opuesta. - J8 repite el ejercicio en la dirección opuesta. - Alternar los alimentadores (J1 a J6). <p>Factores clave: Pedir la pelota anticipadamente. Correr derecho hacia adelante, caderas alineadas. Atacar al pase. Posición baja del cuerpo. No hacer pases forward. Dar pasos cortos.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar dos jugadores al mismo tiempo. - Acercar los conos entre sí, aumenta la presión. 		



URBA	<h2>Toque y carrera</h2> <p>Manejo de pelota</p>	43
<p>Jugadores: 3 o más. Material: 4 conos y 1 pelota. Grilla (mts): 5 x7 mts.</p> 		
<p>Descripción del ejercicio: J1 y J2 permanecen en los conos A y B, enfrentados. J3 es el jugador que trabaja y comienza con una mano sobre el cono C. J3 pide la pelota a J1 y luego se la pasa a J2. J3 toca el cono D, gira, y repite el ejercicio en la dirección opuesta, recibiendo un pase de J2, pasándola a J1 y regresando a su fila.</p> <p>Factores clave: Mostrar la zona de recepción: dedos extendidos. Tocar un cono cada vez. y pedir anticipadamente el pase. No dar la espalda a la pelota, mirarla a lo largo de todo el ejercicio. Manos "sueitas" y caderas alineadas hacia delante. También asegurar que los pases del que trabaja sean dirigidos por la mano derecha e izquierda respectivamente</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar dos jugadores mismo tiempo. - Hacer pases "tijera". 		



URBA	<h2>Pasando en velocidad</h2> <p>Manejo de pelota</p>	44
<p>Jugadores: 10 o más. Material: 10 conos y 1 pelota. Grilla (mts): 10 x 40mts.</p> 		
<p>Descripción del ejercicio: Los jugadores se alinean entre los conos A y B tal como está indicado. J1 comienza con la pelota. A la voz de mando, todos los jugadores corren simultáneamente hacia delante, manteniendo J3 y J4 su profundidad. Los pases se realizan solamente cuando los jugadores alcanzan la línea de intersección de los conos, como en el diagrama. En el último bloque de canal (C-D), los jugadores pasan la pelota de regreso con mayor velocidad. Repetir en la dirección opuesta, comenzando con J1 de nuevo pero ahora pasando hacia la izquierda.</p> <p>Factores clave: Posiciones del cuerpo bajas. Mostrar el destino del pase: las manos. Acelerar hacia el pase desde atrás. Mantenerse en su canal.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comenzar con pase rápido en el primer y último bloque. - Pasar a la altura de las rodillas. - Pasar por encima del hombro con las manos levantadas. 		





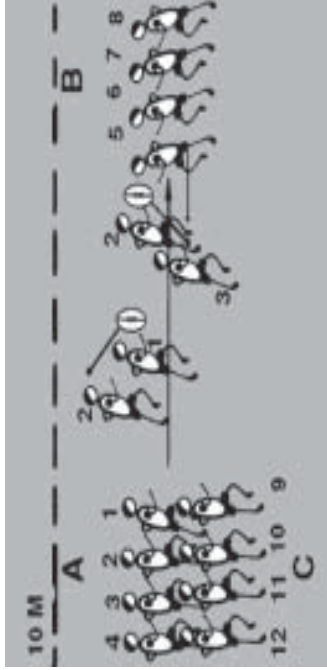
Opciones por izquierda y por derecha

Manejo de pelota

URBA

45

Jugadores: 4 o 5.
Material: 1 pelota.
Grilla (mts): 1/4 de cancha.



Descripción del ejercicio:

De 4 a 5 jugadores en cada grupo A, B, C se alinean en una sola fila como se indica en el diagrama. J1 en el grupo A tiene la pelota y corre hacia el grupo B. J2 pide "izquierda" si tiene intención de correr por la izquierda de J1, ó "derecha" si lo piensa hacer por ese lado. J1 pasa para el lado que le han pedido. Los jugadores restantes siguen a J2 permaneciendo en una fila. J1 se agrega al final de la línea detrás de J4. J3 pide "izquierda" o "derecha" y J2 la pasa para el lado pedido. Cuando se ha alcanzado el final de la grilla la pelota es pasada al grupo B que vuelve a practicar el ejercicio en la dirección opuesta. Una vez que el grupo B ha alcanzado el final de su corrida, pasan la pelota al grupo C y el ejercicio co

Factores clave:

Accelerar hacia la pelota. Posiciones del cuerpo bajas. No girar y pasar. Hacer pases "colgados" desde la altura de las rodillas.

Variantes

- Efectuar rastrones hacia la izquierda o derecha.



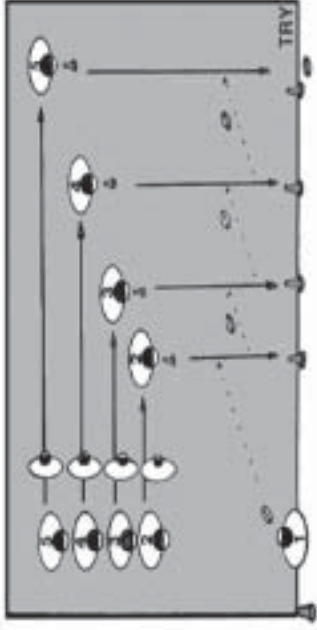
Ejercicio de aliniamiento

Manejo de pelota

URBA

46

Jugadores: 5.
Material: 10 conos y 1 pelota.
Grilla (mts): 15 x 10mts.



Descripción del ejercicio:

J2 a J5 permanecen en una línea, como se indica separados por 1 mt., enfrentando a J1 quien tiene la pelota mas o menos 5 mts. aparte. El Coach pide J2-J5 quienes corren DE COSTADO (derivan) a medida que son designados. Tan pronto como los jugadores alcanzan sus conos, comienzan a correr hacia delante y J1 pasa a J2 quien corre derecho hacia el cono delante de él y se la pasa a J3. Lo mismo para J4 quien la pasa a J5 que marca el tanto. El canal entre los conos debe ser de 3 a 5 metros.

Factores clave:

Mantener las caderas alineadas hacia el frente. Mostrar las manos ("el blanco"). Pedir la pelota. Todos los jugadores arrancan cuando J2 le pide el pase a J1. Los jugadores que están por afuera mantienen su profundidad.

Variantes

- Realizar el mismo ejercicio en la dirección opuesta: ambas manos.
 - Hacer salteos, hacer tijeras y trabajar contra reloj.



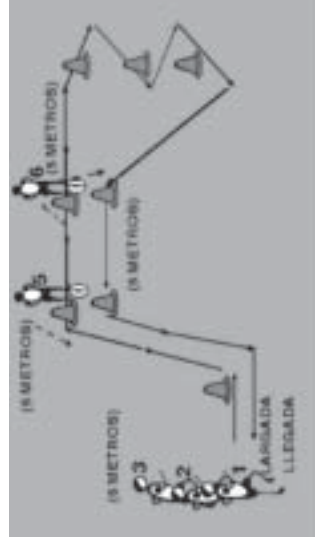
URBA

Velocidad y agilidad

Manejo de pelota

47

Jugadores: 4 o más.
Material: 10 conos, 1 pelota.
Grilla (mts): canal de 10 x 40 mts.



Descripción del ejercicio:

J1-J3 permanecen detrás de los conos, como se indica en el diagrama. A la voz de "Ya", J1 pica alrededor del primer cono, y en su camino al segundo cono, pide un pase a J5. Aprox. 3 metros más tarde se la pasa a J6 y cumple su camino alrededor de los siguientes 3 conos. En su camino de regreso pide la pelota a J6 y luego se la pasa a J5 mientras está corriendo a través de los conos. Pica de regreso a la línea de partida y J2 repite el ejercicio. Alternar los otros jugadores con J5 y J6.

Factores clave:

J5 y J6 deben alentar al jugador que está trabajando. Trabajar al ritmo máximo. Utilizar pasos pequeños. Hacerse oír.

Variantes

- Hacer que los jugadores salgan a intervalos más cortos; tener suficientes pelotas listas en los puestos de J5 y J6.



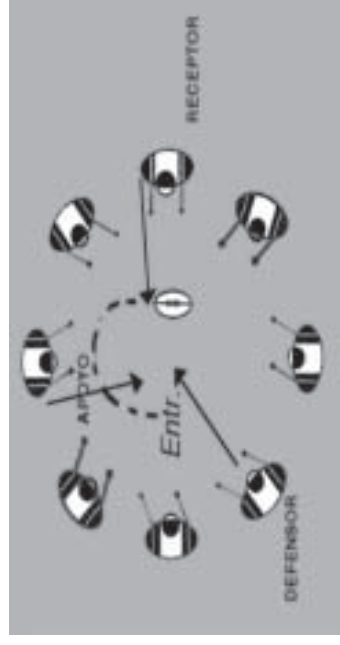
URBA

Agarrar la pelota dentro de un círculo

Manejo de pelota

48

Jugadores: 4 a 10.
Material: 1 pelota.
Grilla (mts): Radio de 20 mts.



Descripción del ejercicio:

El coach situado en el medio de un círculo de jugadores. A cada jugador se le asigna un número. El coach arroja la pelota hacia arriba y alto y designa un número; el jugador nombrado, avanza, salta y agarra la pelota. Inmediatamente el Coach designa a un segundo jugador quien pone a J1 bajo presión (sin tackle). Un tercer jugador es designado para arrancar la pelota de J1. Repetir el ejercicio.

Factores clave:

Levantar las manos. Atrapar la pelota sobre el pecho. Ojos sobre la pelota. Girar el tronco para proteger la pelota. Pedir la pelota.

Variantes

- Realizar el mismo ejercicio en la dirección opuesta: ambas manos.
 - Hacer salteos, hacer tijeras y trabajar contra reloj.





Cuando los jugadores se encuentran adelante de la defensa es importante que se acostumbren a posicionarse ocupando el ancho del campo.

ras es la mala posición del cuerpo en el inicio del lanzamiento del juego. Tenemos que lograr que los jugadores estén con los pies y las caderas orientadas hacia el ingoal contrario y con la suficiente profundidad que les permita fijar las marcas (evitando la barrida de la defensa) y tengan tiempo de mirar y cambiar los ángulos de carrera, controlando la ansiedad por irse para adelante (la ansiedad y la precipitación son los enemigos principales de la continuidad).

JUGANDO ENTRE LOS DEFENSORES

Una vez que logramos generar un desequilibrio en la defensa a través de los hábitos descritos anteriormente, necesitamos jugar correctamente adentro de la defensa para explotar con éxito ese desequilibrio generado (que tanto trabajo nos costó lograr). Para lograr ésto debemos incorporar algunos hábitos característicos del juego de contacto, el primero es el de avanzar manteniéndose de pie y haciéndose pases seguros, llamando seguros a aquellos pases que se realizan entre jugadores que penetran por el mismo canal y desechando los peligrosos pases entre las manos de los defensores rivales, éste hábito nos va a llevar naturalmente al de apoyar al portador por el mismo canal que está avanzando, ya que desde esta posición (profundo, atrás del portador y comunicándome) estoy disponible para solucionar todos los inconvenientes que se le presenten al que debe decidir. Es un error muy común especialmente del rugby juvenil el pasarse al canal siguiente al del portador con el fin de jugar por la espalda de los defensores, esta acción termina exitosamente siempre que el portador

logre pasar las manos, si no lo logra ese apoyo deja de serlo activamente, en cambio si se mantiene profundo tiene la doble posibilidad de actuar si el portador es detenido o bien luego podrá llegar a apoyar en el canal siguiente, la falta de paciencia para esperar la decisión del portador hace que se pierda la pelota, otro hábito importante es el de cambiar el ritmo al recibir a pelota, de modo tal que el portador siempre esté adelante de sus apoyos, situación que garantiza la continuidad del juego. Una vez que se logró agrupar a la defensa o bien se frena la continuidad por ese canal se debe transformar el juego, penetrando por otro canal, con juego desplegado buscando los espacios laterales o jugando con el pie buscando los espacios profundos, según la situación lo requiera, basándome en el posicionamiento de la defensa y de mis apoyos, es en este instante donde muchos equipos fallan, ya que esa transformación si es lenta permite que la defensa se ordene y el trabajoso desequilibrio generado se diluye con un ruck lento, un pase al piso o un maul frenado. Es por eso que debemos generar el hábito de transformar el juego con velocidad, a través de pases (transformación directa), ruck veloz o bien maul dinámico (sacar la pelota cuando el maul aún está en movimiento).

HÁBITOS TÉCNICOS

Para poder concluir con éxito cualquier decisión correctamente tomada es imprescindible realizar en forma correcta el gesto técnico seleccionado para utilizar en aquella elección táctica antes mencionada. Si bien son muchos los gestos que se utilizan en el rugby y cada uno de ellos está dividido como cualquier

movimiento en sus fases de preparación, ejecución y terminación vamos a mencionar en este caso algunos hábitos o partes de la técnica claves para este rugby moderno y dinámico. El primero es el de recibir la pelota a la altura del pecho con los brazos semiextendidos y los dedos hacia arriba, de modo tal que esa altura nos permita ver la pelota (para lograr control) pero también mantener en el campo visual periférico lo que está ocurriendo adelante (recordar la secuencia VER, DECIDIR Y HACER). El segundo hábito se refiere a llevar la pelota en dos manos cuando nos encontramos adelante de los defensores, de modo tal que el defensor no sepa que vamos a hacer, ya que avanzando y con la pelota en dos manos podemos hacer muchos movimientos, en cambio con la pelota abajo del brazo (error común del rugby juvenil) le estamos informando al defensor que vamos a correr para el lado de la pelota ya que la mano libre queda para el hand off.

El tercero es un hábito importantísimo que se realiza una vez realizado el pase, en realidad deberíamos incluirlo en la metodología de enseñanza del pase como parte del gesto técnico y es el de correr a apoyar al nuevo portador luego de pasarle la pelota, es decir paso a ser el apoyo interno (recordemos que lo mencionamos como clave para la conservación de la pelota) del nuevo portador, asegurándonos de este modo la continuidad y dejando de lado el mal hábito de desentenderse del juego luego de pasar la pelota, podríamos definirlo como EXISTE VIDA DESPUES DEL PASE.

Para finalizar vamos a mencionar un gesto defensivo como el tackle, del mismo modo que luego de pasar soy apoyo, luego de tacklear soy recuperador, es por eso que es fundamental pararse y actuar luego de tacklear, recordemos que reglamentariamente los únicos dos jugadores que pueden intervenir en la situación post tackle por cualquier lado son el tackleado y el tackleador, solo con ponerse sobre sus pies, sin ser necesario siquiera estar erguidos ya pueden participar del juego, es por eso que teniendo semejante ventaja sobre el resto debemos pararnos rápido para aprovecharla.

Por Germán Fernández

Objetivos y situaciones pedagógicas para niños

El especialista Jean Yves Nerin, de la federación Francesa de Rugby, aborda en EDUCATION PHYSIQUE ET SPORT el trabajo con niños que han superado la etapa de iniciación al rugby. Nerin enumera los objetivos que debe plantearse el entrenador en esta etapa, y las situaciones a aplicar en el plano táctico y en el plano técnico.

Este artículo tiene por objeto presentar ejemplos de situaciones pedagógicas que pueden ser propuestas por el educador/entrenador para alumnos/jugadores de 11/14 años y que han integrado las reglas esenciales del rugby y también adquirieron cierta inteligencia táctica.

En otras palabras, apuntamos a una segunda etapa, o segundo nivel de enseñanza, partiendo de la suposición de que los alumnos han integrado ya en una primera etapa de iniciación, un cierto número de principios sobre las reglas y los fundamentos del juego.

El presente artículo está constituido alrededor de tres elementos:

1. ¿Qué ha de encontrar el entrenador en su primer contacto con este tipo de jugadores?
2. ¿Qué objetivos puede fijarse el entrenador?
3. ¿Qué situaciones puede proponer a los jugadores?

1 - ¿QUÉ HA DE ENCONTRAR EN SUS JUGADORES EL PRIMER DIA?

A - Que los jugadores controlan las reglas esenciales.

- Las reglas del off-side y del pase hacia delante (en este nivel los jugadores ya no se ubican delante del portador de la pelota solicitan-

do que se la den).

- liberan la pelota cuando son llevados al suelo.
- tienen bien claro sus derechos de avanzar sin limitaciones de orden técnico, hacia la línea de try.
- Respetan al adversario, evitando el juego peligroso.

B - Que los jugadores han adquirido una cierta inteligencia táctica.

Son capaces de penetrar en los intervalos defensivos y de desafiar físicamente al adversario (lucha), e incluso evitar a una defensa concentrada (evasión).

Han, por lo tanto, comprendido la doble lógica de este deporte: lucha y evasión.

Pero estas dos lógicas de comportamiento encuentran su expresión esencial en el plano individual. Las cooperaciones existen, pero se limitan a los reagrupamientos en lo referente a la lucha por la pelota, y a la aparición del pase (un pase, raramente dos) en lo referente a la evasión.

C - La técnica individual.

La técnica del pase y la técnica de la protección y conservación de la pelota en contacto son fuente de dificultad.

- Pasar rápido y con precisión es difícil para el jugador. Además de los pro-

blemas específicamente gestuales a los que se enfrenta (manipulación de la pelota, rol de los brazos y las manos) debe apreciar también el tema del espacio por detrás de él (dónde evolucionan los apoyos) y al mismo tiempo debe manejar el tema de la amenaza física representada por el defensor en el espacio por delante. Esta doble limitación espacial (apreciar una presencia defensiva en el espacio por delante, y al mismo tiempo percibir la presencia de un apoyo en el espacio por detrás) tiene una influencia directa sobre las dificultades ligadas al pase.

- Proteger la pelota en el contacto, para no perderlo, necesita el aprendizaje de técnicas específicas; puede que algunos hayan adquirido ya el reflejo de situar el cuerpo entre la pelota y el adversario, pero esta técnica no es en sí misma suficiente para la conservación de la pelota.

2 - ¿QUÉ OBJETIVOS PUEDE FIJARSE EL ENTRENADOR?

Este simple balance, voluntariamente esquemático, permite ya desarrollar los objetivos.

A - En el aspecto táctico y en el plano del colectivo total.

En las acciones de lucha: se tratará de pasar de una lógica de penetración

directa individual y poco organizada, propia de principiantes, a una lógica de penetración colectiva y organizada (juego agrupado penetrante).

En las acciones de evasión: se pasará de una lógica de evasión con uno a dos jugadores (como en un primer nivel) a una lógica de despliegue del juego de manera colectiva con mayor número de jugadores (juego desplegado).

Cooperar, elegir una forma de acción colectiva (contacto o evasión) y encadenar un número mayor de acciones colectivas son los objetivos tácticos prioritarios para jugadores de este nivel.

B - En el aspecto técnico y en el plano colectivo reducido.

Se tratará de mejorar la capacidad de transmitir la pelota en las situaciones de evasión. Se tratará también de mejorar la capacidad de proteger y conservar la pelota en las situaciones de lucha.

3 - QUÉ SITUACIONES PUEDEN PROPONERSE PARA ALCANZAR ESOS OBJETIVOS

A - En el aspecto táctico y en el plano colectivo total.

EJERCICIO 1:

Habilidades a desarrollar:

Cooperar en el juego agrupado penetrante para superar a una defensa situada a lo ancho.

Inicio del juego:

2 grupos de 8 a 12 jugadores. Los negros en situación de ataque. Los blancos defienden.

Objetivo:

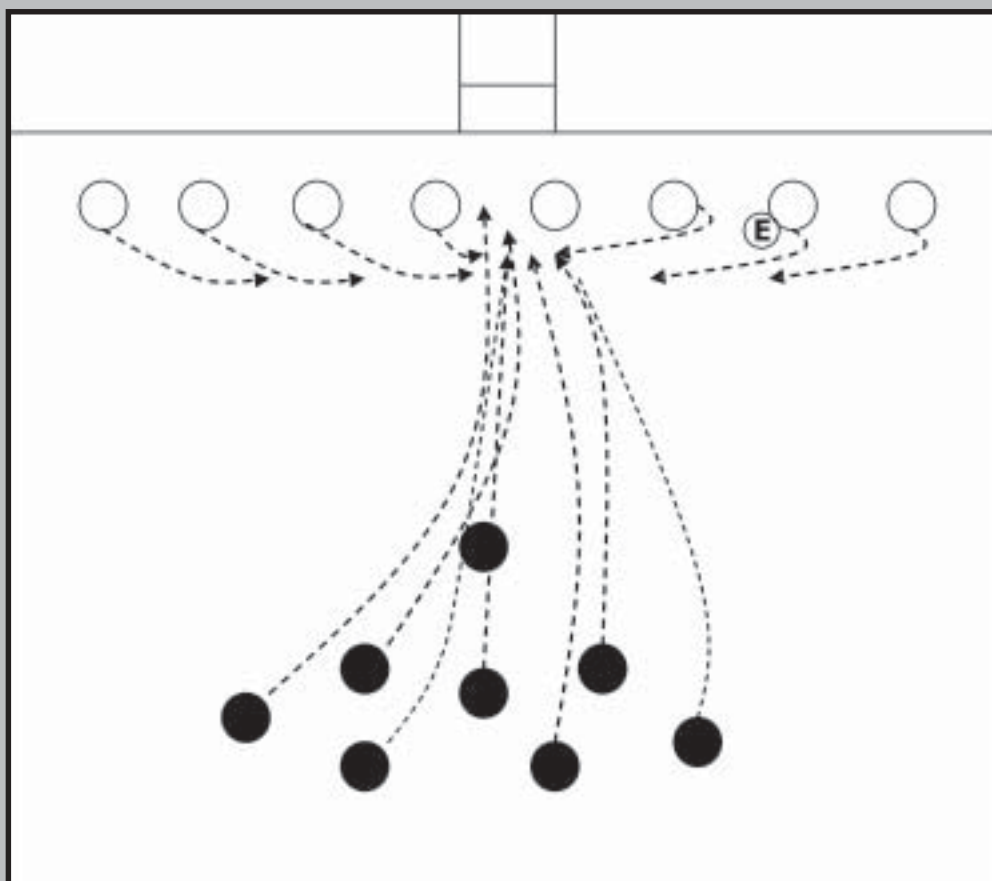
Para los atacantes, marcar un tanto y/o conservar la pelota. Para los defensores, recuperar la pelota.

Consignas:

- Los defensores deben situarse en línea cuando el entrenador da la pelota a los atacantes. Hasta tanto no haya un primer contacto entre un atacante y un defensor no podrán modificar la estructura defensiva. (línea versus grupo).

- Los atacantes buscarán las mejores soluciones para batir el sistema defensivo preestablecido por el entrenador.

Ejercicio 1



EJERCICIO 2:

Evadir.

Habilidades a desarrollar:

Cooperar en juego desplegado para vencer a una defensa agrupada.

Inicio del juego:

Igual que en el anterior.

Objetivo:

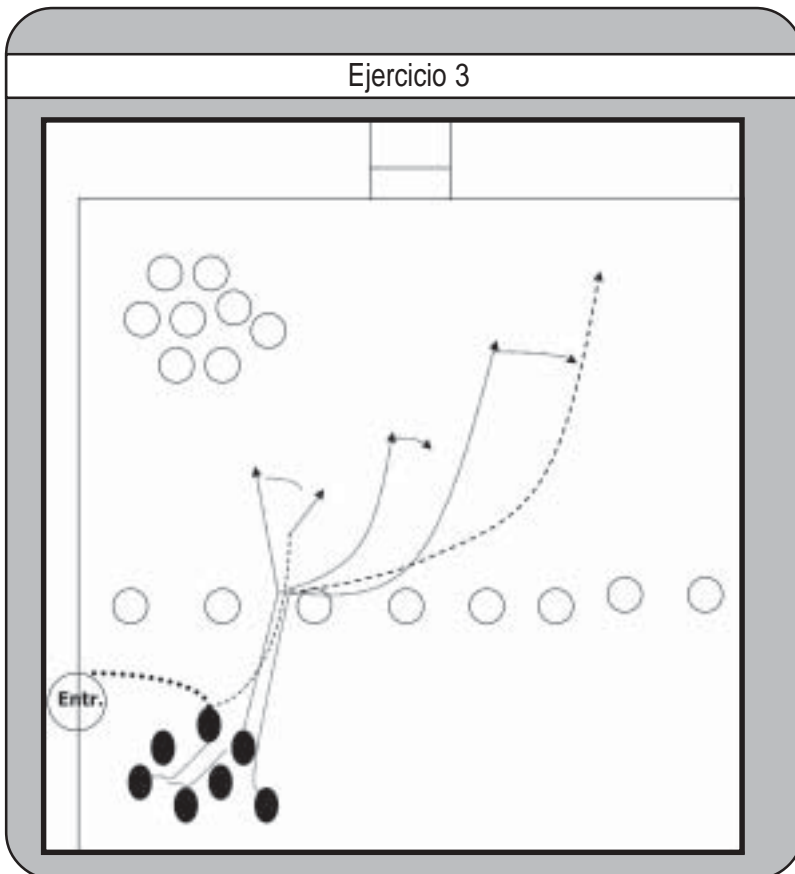
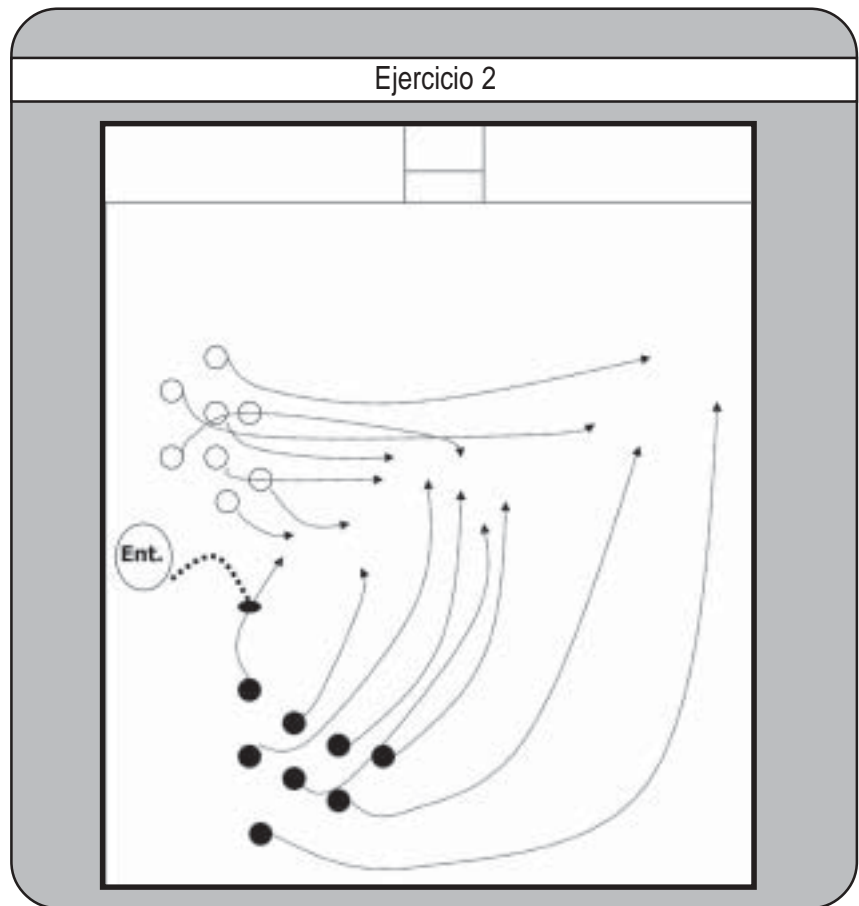
Igual que en el anterior.

Consignas:

Al lanzamiento de la pelota, los defensores forman en grupo: Hasta tanto un jugador atacante no haga el primer pase, los defensores no podrán modificar su sistema defensivo (grupo vs línea).

Variantes a las situaciones 1 y 2

Al momento del inicio del juego, los atacantes están de espaldas a los defensores, que han elegido una estructura de defensa (agrupada o en línea). Los atacantes deberán elegir rápidamente la forma de organización apropiada para batir la defensa.



EJERCICIO 3:

Confrontar y después evadir.

Habilidades a desarrollar:

Encadenar muchas acciones ofensivas (de lucha y/o de evasión) frente a una defensa establecida.

Inicio del juego:

Un grupo «negro» de 8 atacantes contra 8 defensores dispuestos en línea, y otros 8 defensores dispuestos mas atrás.

Objetivo:

Superar sucesivamente a las dos defensas mediante la acción colectiva apropiada.

Consignas:

Los dos grupos de defensores intervienen separados en el tiempo, a cada señal del entrenador.

Variante:

El entrenador invierte las estructuras defensivas: primero la estructura agrupada, y después la estructura en línea. Así los atacantes intentan primero la evasión y después el combate (Evasión y después luchar).

EJERCICIO 4:

Luchar y volver a luchar.

Habilidades a desarrollar:

Encadenar dos veces el mismo tipo de acción colectiva.

Inicio del juego:

Un grupo negro de 8 jugadores se enfrenta a 8 defensores en línea.

Objetivo:

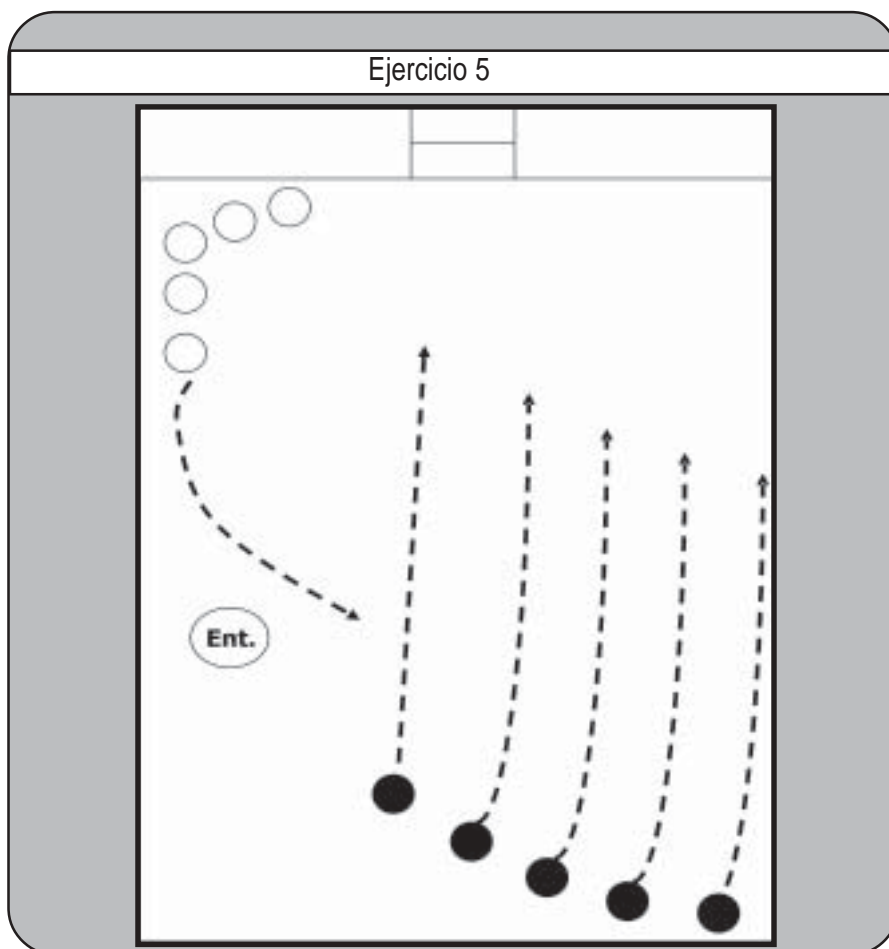
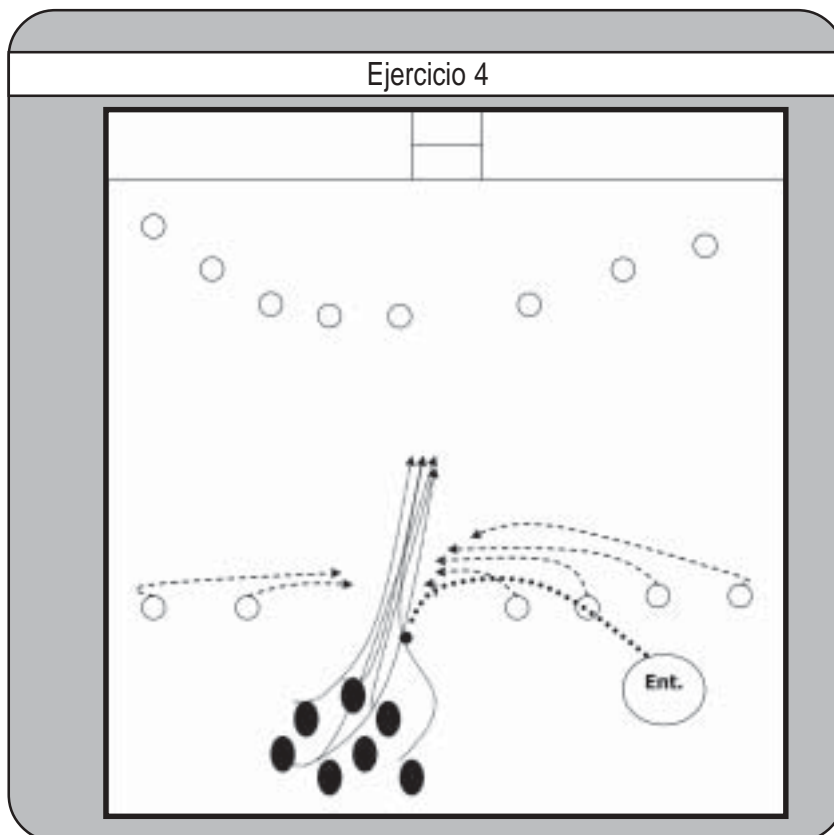
Superar sucesivamente las dos defensas mediante la acción colectiva apropiada.

Consignas:

Los defensores intervienen separados en el tiempo, a la señal del entrenador.

Variante:

El entrenador ordena estructuras defensivas agrupadas, para inducir a los atacantes a practicar la evasión.



B) En el aspecto técnico y el plano del colectivo reducido.

EJERCICIO Nº5

Habilidades a desarrollar:

Mejorar la capacidad de transmisión de la pelota (evasión).

Inicio del juego:

5 atacantes se van a oponer sucesivamente a 1, 2, 3, 4 y 5 defensores.

Objetivo:

Marcar el mayor número de tries.

EJERCICIO 6:

Habilidades a desarrollar:

Mejorar la capacidad de proteger y conservar la pelota en situaciones de contacto.

Inicio del juego:

5 atacantes van a afrontar sucesivamente el contacto con 1 defensor, 2 defensores y de nuevo 1 defensor.

Objetivo:

Marcar el mayor número de tries con una provisión de 8 pelotas.

Consignas:

Los defensores intervienen sucesivamente a la señal del entrenador.

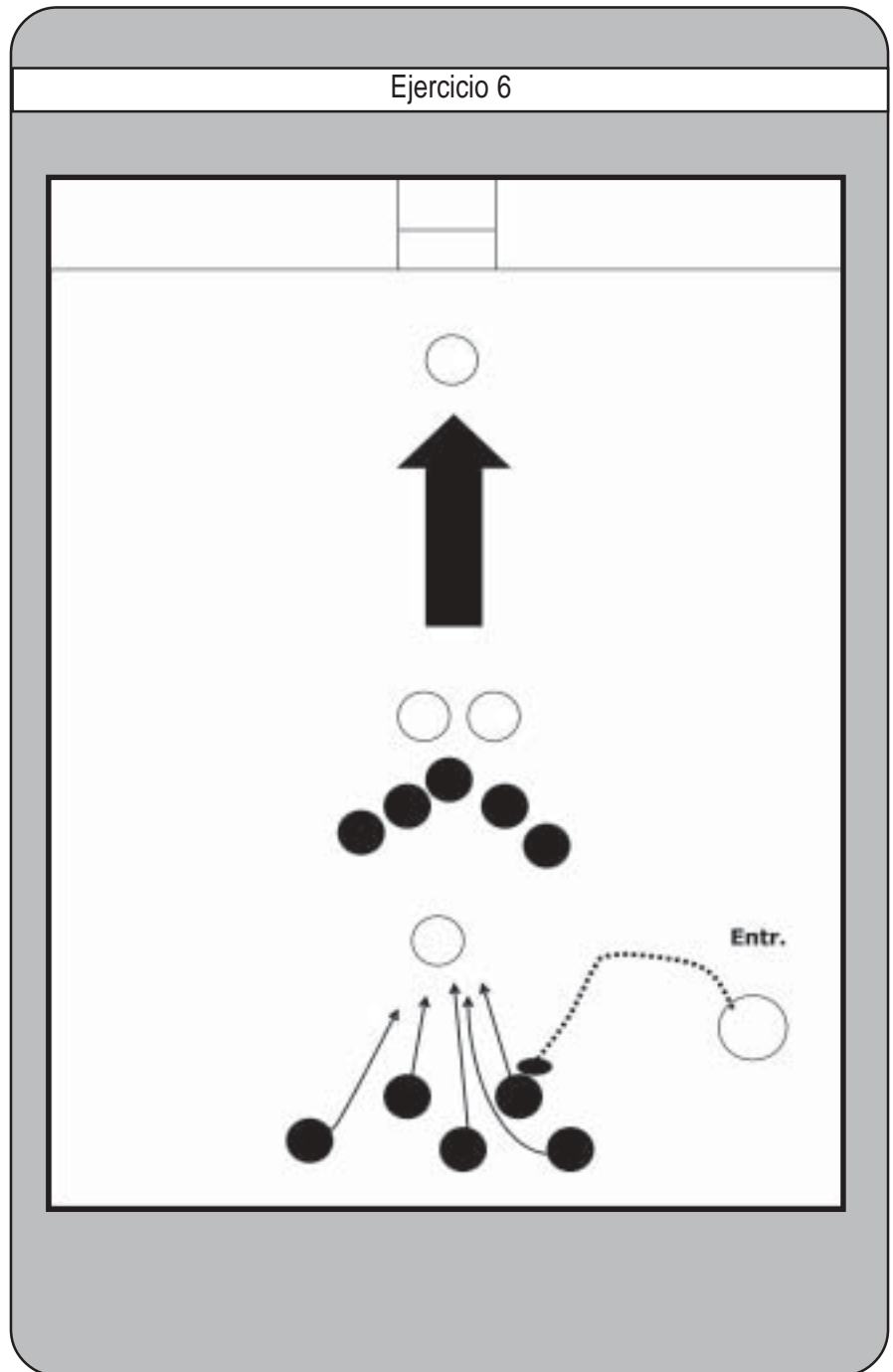
Variantes:

Cuando el defensor es superado puede seguir defendiendo, lo que desemboca en un "5 contra 4".

CONCLUSIONES:

Una vez que los jugadores comprenden y manejan estas diferentes formas de acciones colectivas, el entrenador puede apuntar a nuevos elementos que le sigan aproximando al juego adulto, dividiendo a sus jugadores en dos estructuras:

- Una más específicamente involucrada en las acciones de lucha (los forwards).
- La otra, orientada más específicamente a las acciones de evasión (los backs).
- Esta separación y la posibilidad de jugar con el pie crean las condiciones para que surja un juego de movimientos cada vez más sólidos, que es el objetivo principal del nivel siguiente.



Realizado por *Pre Match Comunicaciones* para la Unión de Rugby de Buenos Aires. Av. San Martín 2856, Florida. Tel. (011) 4730-4921.

Fotos: Jorge Dominelli y Alejandro Giangaspero.

www.prematch.com.ar



SEMIFINALES 2007 - Copa Volkswagen presentada por Movistar



www.urba.org.ar