



# BOLETÍN TÉCNICO

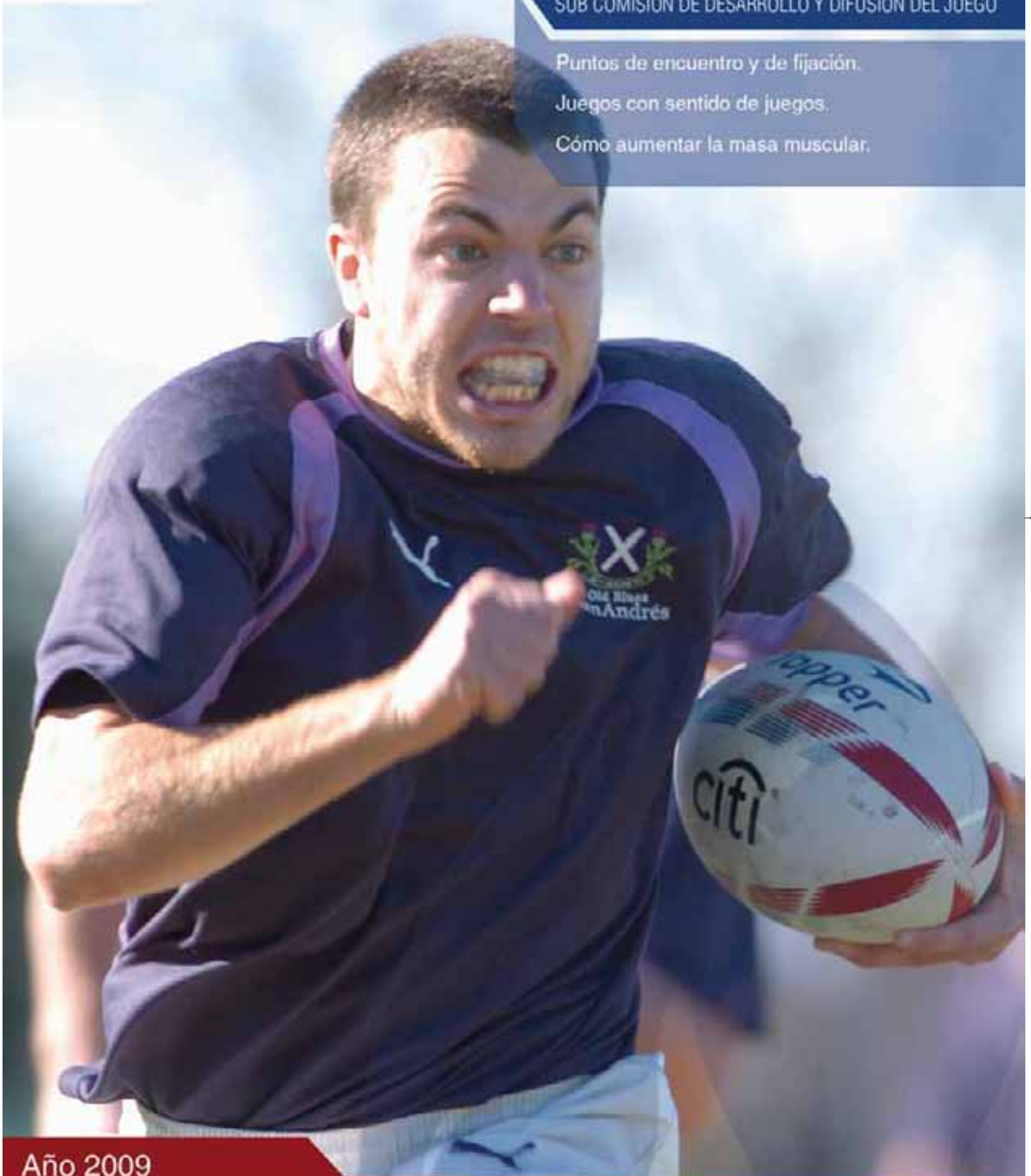
Número 44

SUB COMISIÓN DE DESARROLLO Y DIFUSIÓN DEL JUEGO

Puntos de encuentro y de fijación.

Juegos con sentido de juegos.

Cómo aumentar la masa muscular.



Año 2009



## EDITORIAL

Unión de Rugby de Buenos Aires  
Pacheco de Melo 2120  
CP (1126) Capital Federal - Argentina

Estimados amigos nos volvemos a encontrar en una nueva edición del Boletín técnico que llega al número 44 y que realiza la UNION DE RUGBY DE BUENOS AIRES por intermedio de su Subcomisión de Desarrollo y Difusión del Juego.

Antes de comentar respecto de los contenidos del mismo proponemos una reflexión desarrollada por el Ing. Guillermo Martijena:

### RESPONSABILIDAD

*El medio afecta al rugby.*

Las costumbres cambian, algunos valores se alteran, se deprecian o se pierden... esto lamentablemente es común en nuestra sociedad.

Nuestro rugby no escapa a esta realidad, pero todos entendemos que es un juego distinto, que es un medio de educación, que es un medio para fortificar los valores afectados por el ambiente en que se desarrolla.

Por ello, los responsables de cuidar la erosión del medio ambiente, es decir mantener firmes y sólidos los pilares que sustentan los valores de nuestro juego, deben no sólo estar atentos, sino ser ejemplo de virtud.

Estos responsables son los clubes, ellos son los que enseñan el juego -transmiten los valores-; son los que aportan y eligen las autoridades que administran el juego y fundamentalmente con su forma de proceder son ejemplo.

Tengamos en cuenta que los clubes no son ni más ni menos que el conjunto de personas que lo forman, por lo tanto que: la responsabilidad es nuestra.

Como siempre destacamos los espacios de comunicación que han crecido cuantitativa y cualitativamente en nuestra comunidad rugbística y un ejemplo de ello es la gran cantidad de visitas que seguimos teniendo en nuestra página web [www.urba.org.ar](http://www.urba.org.ar) desde donde se pueden conseguir los resultados de todas las divisiones que están desarrollando sus torneos y a partir de este mes hemos pensado en un sistema que facilite el armado de partidos amistosos a través de la "Bolsa de partidos".

En definitiva, estamos intentando poner nuestro grano de arena en asumir **nuestra responsabilidad**, aportando conocimiento a la gente del rugby de Buenos Aires.

### SUB COMISIÓN DE DIFUSIÓN Y DESARROLLO DEL JUEGO 2009

#### Presidente

Hugo Parlatore (Pucará)

#### Secretario

Gabriel Wilkinson (Los Cedros)

#### Vocales

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

Jorge Braceras (Alumni)

Julio Casalis (Mariano Moreno)

Máximo Freytag (Los Matreros)

Andrés Hernández (Olivos)

Federico Curuchet (Ciudad de Buenos Aires)

Germán Romang (Banco Hipotecario)

Marcelo Otaño (Los Tilos)

Abelardo Miguel Gonzalez (S.I.T.A.S.)

#### Secretario Técnico

Mario Barandiarán

#### Colaboradores

Eduardo Alo

Francisco Pavicevic

[difusion@urba.org.ar](mailto:difusion@urba.org.ar)

[www.urba.org.ar](http://www.urba.org.ar)



# PUNTOS DE ENCUENTRO Y DE FIJACIÓN

Estadísticas del IRB de la última Copa del Mundo, demuestran la importancia que tienen los agrupamientos en el juego en general. Por eso es recomendable entrenarlos en forma en particular. Así se podrán alcanzar logros a nivel de juego y de resultados.

De acuerdo a un estudio realizado por la International Rugby Board sobre el Mundial de Francia 2007 llamado "Copa del Mundo 2007, Revisión Estadística y análisis de partidos", la media de agrupamientos (ruck, maul) por partido, es de 136, lo que supone más de un 35% superior a la media del Mundial de Gales 1999. A la cabeza de esta estadística se sitúa al actual Campeón del Mundo: Inglaterra (98 por partido de media).

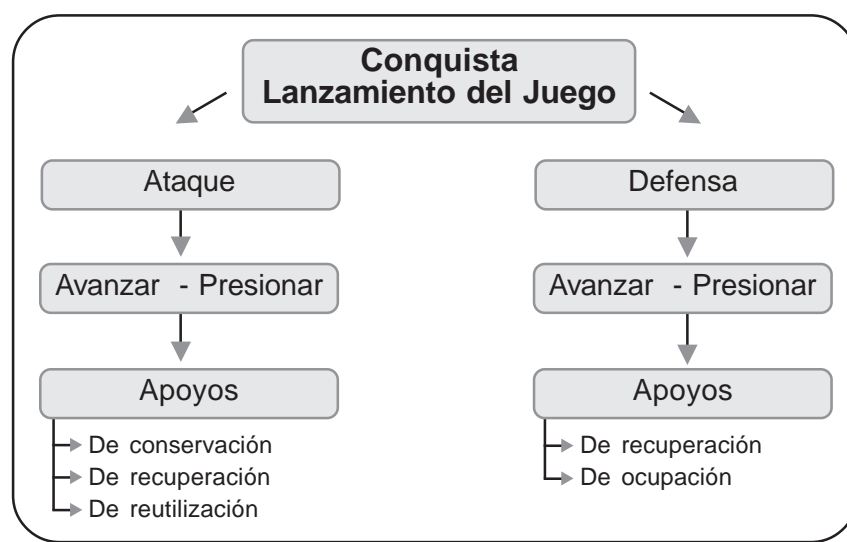
De esta estadística se puede deducir la importancia que tienen los agrupamientos en el juego en general como una situación que se repite de manera reiterada a lo largo de un partido, y lo necesario de su entrenamiento en particular para alcanzar logros a niveles de juego y de resultados.

Los agrupamientos nacen: Como un *accidente* dentro del juego, acción provocada por unos atacantes con una pelota que bajo los principios fundamentales de avanzar con la posesión de la pelota y de manera colectiva intentan llegar a la marca contraria y marcar. En este camino y dado que el otro equipo de manera también colectiva y ocupando el espacio ejerce presión sobre el ataque para detener el avance y/o recuperar la pelota se produce un punto de encuentro entre el ataque y la defensa.

*Decisión estratégica:* Previamente establecida antes de lanzar el juego para

determinar cuando, donde, como y quien va a provocar un punto de encuentro para involucrar defensores sobre el mismo, lanzar de nuevo el juego o cualquier otra decisión planteada con anterioridad a la puesta en juego de la pelota, para jugar fases sucesivas a la misma.

*Decisión táctica:* Que toman los jugadores dada la situación determinada que impone el juego en un momento concreto. Dada esa situación no predefinida con anterioridad, el jugador opta por buscar un agrupamiento como solución a esa situación específica.



Como indicaba anteriormente los agrupamientos surgen por accidente dentro del juego, y es que el rugby creo que no debe ser concebido como una búsqueda del contrario a priori, si no como un juego de movimiento y de evasión en el que por las propias exigencias, deberes y derechos de los jugadores, nace el contacto y la lucha en el plano individual como colectivo. No obstante, es cierto que antes de lanzar el juego interese en ocasiones plantear en forzar un punto de encuentro. También hay que tener en cuenta

que el número de estas fases estáticas es cada vez mas reducido por la evolución del juego y jugadores.

Si hacemos una relación entre el campo de juego y los jugadores, podemos concluir que a cada jugador le tocan aproximadamente 25 metros cuadrados, que según su posición le corresponderán entre 2 y 100 metros cuadrados, por lo tanto los jugadores deberían tener una posibilidad al menos de evitar el contacto y enfrentamiento con la defensa.





Uno de los problemas del contacto es que interfiere la continuidad para el equipo atacante.

Y es que el contacto plantea diversos **problemas:**

- Interfiere la continuidad para el equipo atacante.

- Al frenarse ese movimiento o dinámica de avance, la defensa tiene la posibilidad de reorganizarse y estructurarse de nuevo sobre el campo dando cobertura a lo largo y ancho del mismo.

- Se jugara siempre delante (si hay un bloqueo del movimiento) de la defensa dando lugar a un rugby dinámico pero de enfrentamiento consistente en empujar y desplazar a la defensa hacia atrás hasta llegar a la marca.

- Necesidad de recursos técnicos para resolver esa situación de contacto.

- Puesta en peligro de la posesión de la pelota.

- El que haya un contacto o agrupamiento da a lugar a que los jugadores que van a intervenir sobre ese punto de encuentro o punto de fijación tengan un conocimiento muy profundo del reglamento además de necesitar un autodomínio o autocontrol en sus acciones para en un momento de stress provocado por el propio partido, marcador, situación personal como jugador en ese momento concreto, etc. - sea capaz de, además de conocer el reglamento, respetarlo, ya que de o no ser así, habrá un numero considerable de penalizaciones. En la Copa del Mundo de Australia 2003 estas acciones de ruck, maul, jugador en el suelo, supuso aproximadamente el 49% de los Golpes de Castigo totales sancionados.

Factores de éxito:

- Calidad en la lectura de la relación de fuerzas entre ataque - defensa
- Actitud del portador de la pelota

- Imponerse en el contacto. Imponer presión sobre el defensor y por tanto de toda la estructura defensiva.
- Mantener la dinámica del avance en el contacto.
- Que el portador de la pelota, en caso de necesidad, se gire hacia sus apoyos internos.
- Rapidez y calidad en la intervención del apoyo.
- A mayor rapidez de los apoyos, menos gente consumo sobre ese contacto, menos recursos técnicos necesito para resolver y menos tiempo se da a la defensa a reorganizarse.
- En último lugar, fomentar el ruck y el maul.
- Liberar en el contacto.

Acciones del portador de la pelota para mantener la continuidad:

- Elección de la zona de impacto
- Posición del cuerpo: Equilibrio con buenos apoyos de pies, centro de gravedad bajo.
- Sujeción de la pelota, adversario-portador-pelota

Carrera del portador:

- Acelerar-desacelerar. Acelerar en el contacto.
- Cambios de ritmo.
- Mover al defensor antes del impacto ejerciendo sobre el defensor directo incertidumbre del lugar de impacto así como desestabilizando su apoyo con el terreno: desequilibrio.
- Atacar el hombro débil del defensor directo.

Cuestión fundamental de la presión del defensor:

- Imponer o sufrir presión, relación de fuerzas atacante-defensor.

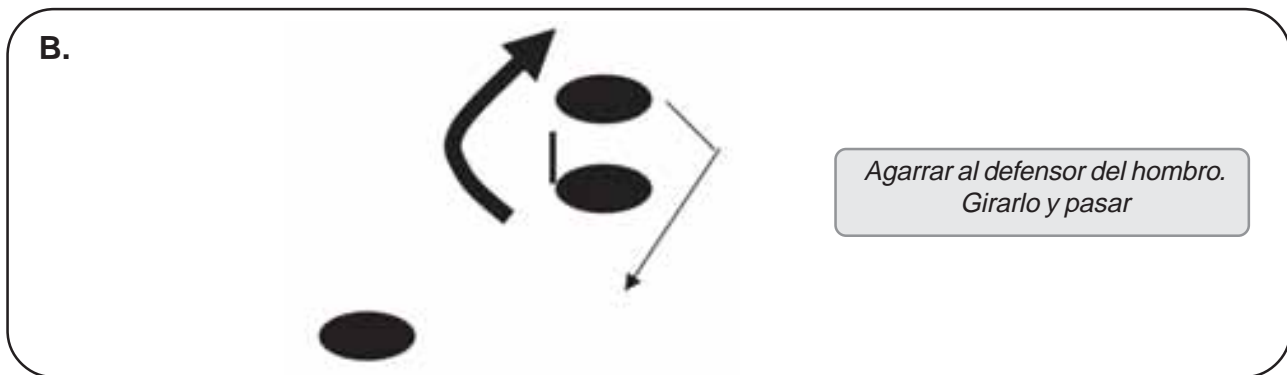
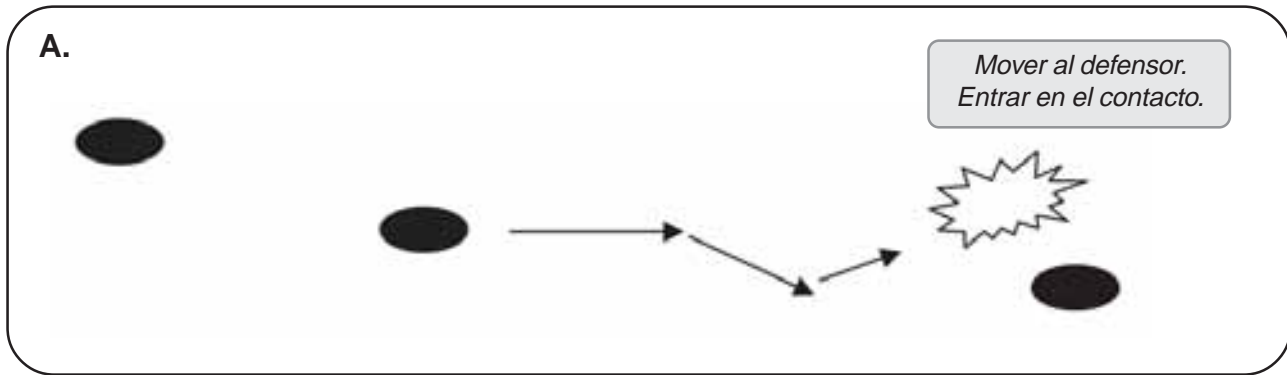
Gestos técnicos:

1. Mover al defensor a un lado, cuando entro en contacto con el defensor, utilizo los dos brazos, uno para sujetar y conservar la pelota y otro para agarrar al defensor del hombro o axila mas alejado a nosotros y girarlo consiguiendo ganarle la espalda pasando a un jugador en apoyo por detrás de esta:

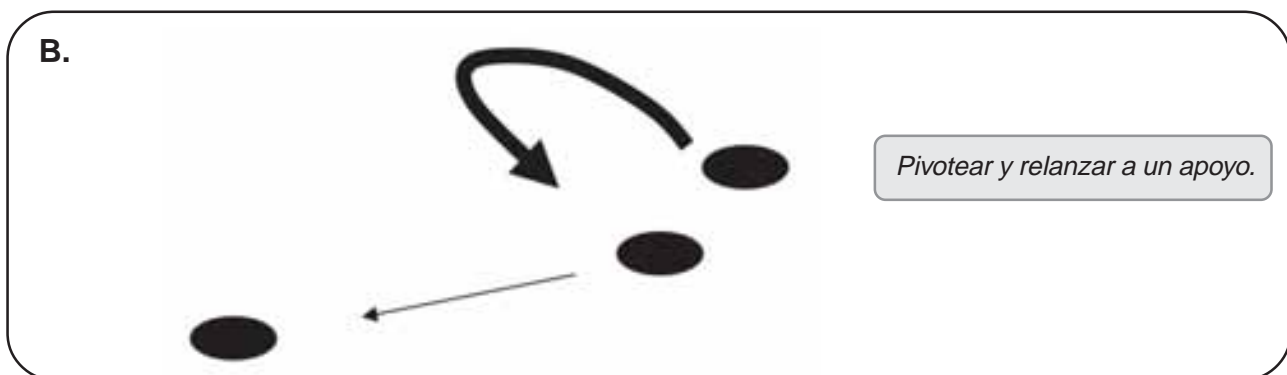
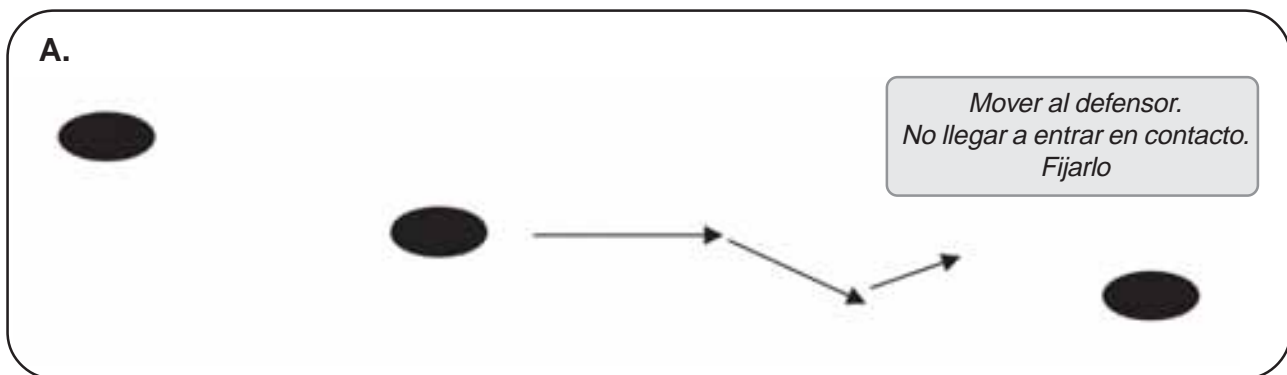




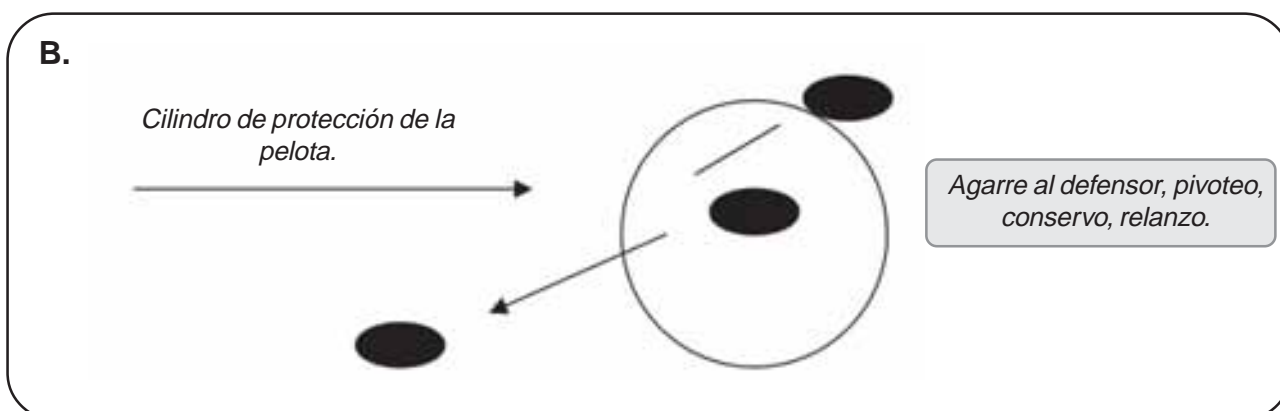
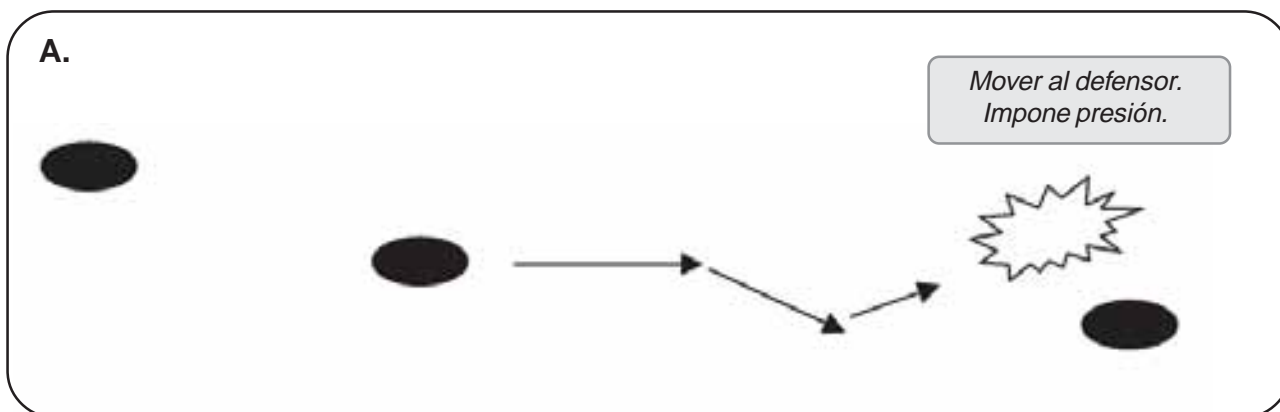
::: URBA :::



2. Mover al defensor a un lado, y antes del contacto girar dando la espalda al defensor fijándolo y dando un pase a nuestro apoyo:



3. Contacto con un defensor cuya presión sobre el portador de la pelota es alta. Intentamos imponer nosotros un dominio sobre el defensor utilizando los dos brazos, con uno tomo la pelota, lo alejo del defensor y con el otro agarro al defensor sirviéndome de apoyo para mantener la estabilidad. Una vez agarrado puedo jugar con el, alejándolo o acercándolo a mi según me convenga. Pivoteo conservando la posesión o relanzando a un apoyo formando un cilindro de protección/ conservación de la pelota a la que no debe acceder la defensa:



En todas estas acciones el jugador en apoyo debería realizar una serie de acciones para conseguir que el movimiento de avance de la pelota no se detenga y fomentar la continuidad del juego:

- Angulo de carrera: Converger sobre el portador de la pelota.
- Punto de partida: Posición del apoyo (interno, axial, externo)
- Posición del cuerpo: Entrar de abajo hacia arriba, equilibrio.
- Agresividad.
- Velocidad y distancia optima en relación al portador de la pelota y al/los defensor/es.
- Mantener la presión del ataque.

Vamos a considerar y a analizar ahora algunas alternativas que se pueden dar al producirse el contacto. Para ello, vamos a hacer una división entre dos grandes posibilidades: Manteniéndose el portador de la pelota de pie o estando en el suelo.

**DE PIE:**

**1. Portador:**

- > *Tonicidad abdominal.*
- > *Capacidad de descender el centro de gravedad.*
- > *Apoyos de pies amplios.*
- > *Protección de la pelota.*

**1.1. El portador entra en contacto y consigue darse vuelta hacia su campo. Relación de fuerzas mayor para el atacante:**

- El primer apoyo entra en contacto con exportador. Esta entrada debe servir para desplazar hacia delante el punto de encuentro.
- El apoyo toma la pelota, pivotea y; o corre con la pelota (si no hay defensores cerca del eje), o relanza a otro jugador que llega en apoyo de tal manera que corte la llegada al punto de encuentro de los defensores mas próximos.
- Es un agrupamiento rápido y dinámico.





**1.2. El portador de pie girando hacia su campo con presión mas fuerte de la defensa:**

- El apoyo inmediato impacta sobre su compañero de abajo a arriba con la espalda recta y la cabeza levantada -> Impacto sobre el abdomen del compañero.
- Ese primer apoyo (tutor\*) servirá para el jugador que ha impactado con la defensa a modo de ayuda para permanecer estable.
- Empuje: Pasos cortos y con mucha frecuencia, intentando buscar el eje de empuje adecuado que permita el avance o sacando la pelota del eje de donde se recibe la máxima presión.
- La pelota se arranca y el siguiente apoyo que viene del interno se mete de interno del primer apoyo, el siguiente apoyo se incorpora al otro lado del

"tutor". De tal manera que se establece un maul clásico y tradicional.

*\*Nota: El termino TUTOR lo emplean los entrenadores franceses como símil de los que significa dicha palabra en jardinería. En el campo de la jardinería se utiliza para designar al utensilio que da soporte y estabilidad a la planta. Del mismo modo, en rugby lo asemejan al apoyo del portador de la pelota que al entrar en contacto converge sobre el dándole estabilidad.*

**Otras referencias que hay que tener en cuenta en esta situación:**

Pelota visible:

Tomar la pelota manteniendo la dinámica del avance:

- Tornillo
- Empuje

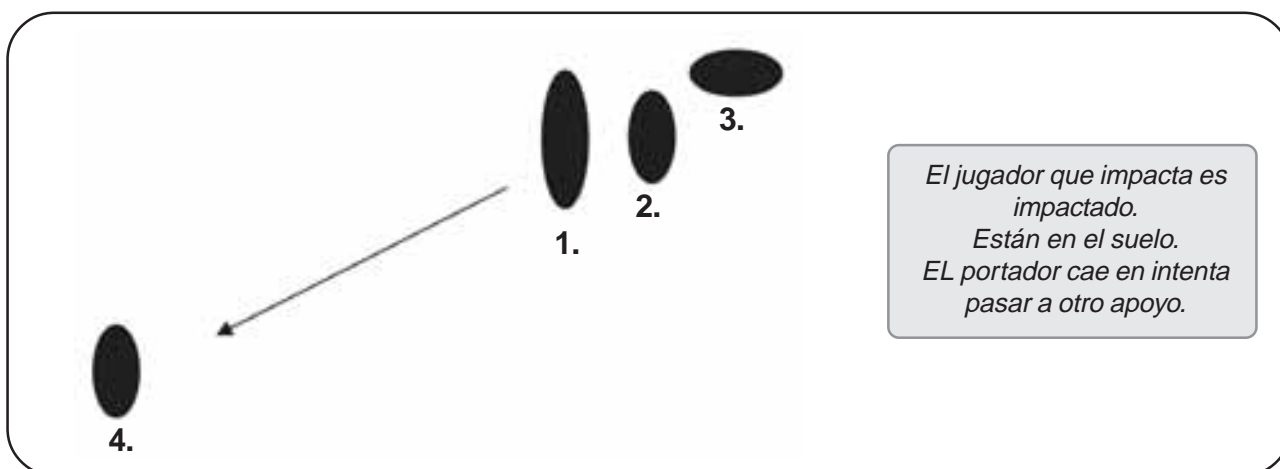
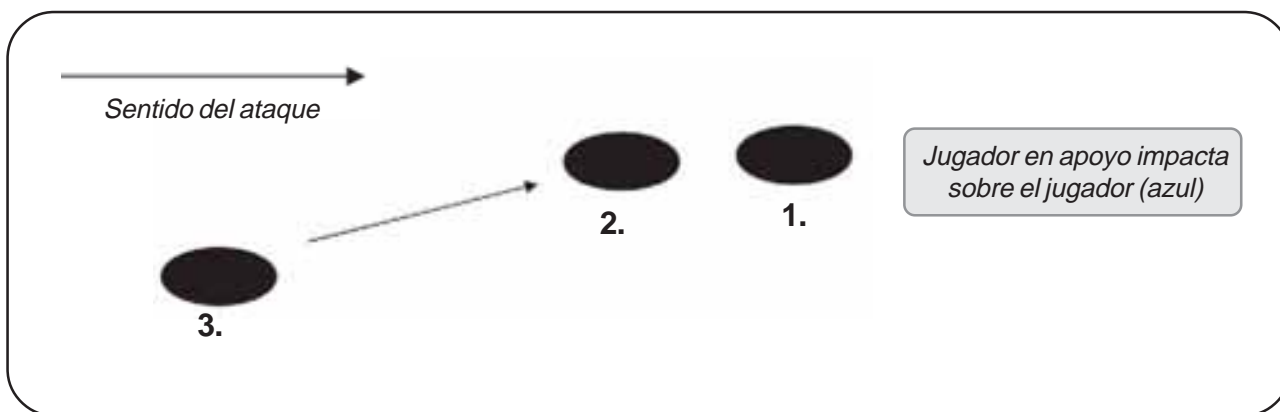
Pelota invisible:

Intervenir sobre los defensores:

- Limpiando
- Empujando

**1.3. Portador de la pelota entra en contacto y el defensor impide que se de vuelta hacia su campo:**

El primer apoyo que llega a intervenir sobre el punto de encuentro impacta al jugador contrario que sujeta al portador de la pelota de la zona de los riñones, de tal manera, que cuando el jugador bloqueado percibe el impacto y empuje hacia delante aprovecha este movimiento para ir al suelo y liberar, y si es posible hacerlo mediante un pase al caer hacia algún apoyo para evitar la reorganización defensiva.





## ::: URBA :::

### AL SUELO:

#### 2. Portador

-> *Controlar su caída.*

-> *Girarse hacia su campo.*

-> *Guardar la pelota cerca del cuerpo en el impacto y al caer dejarla lejos.*

#### 2.1. Portador cae al suelo y los defensores se encuentra lejos:

- Los apoyos del portador, al llegar o levantan la pelota y siguen el avance por el eje, o levantan la pelota y la pasan a un jugador para que siga incrementando el avance y la presión por el eje.

- Destacar la polivalencia gestual, no se puede esperar a que siempre el 9 sea quien realice las liberaciones de la pelota en estas situaciones.

#### 2.2. Portador cae al suelo y los apoyos defensivos se sitúan cerca del punto de encuentro:

- El primer apoyo ofensivo pasa por encima de la pelota, justo por el eje de esta, y empuja de abajo hacia arriba al contrario. Los siguientes apoyos ofensivos tratan de limpiar a todo aquel que resulte una amenaza o trate de intervenir.

#### 2.3. Jugador takleado y defensa con las manos sobre la pelota:

- El primer apoyo ofensivo que llega, trata de intervenir sobre el jugador que de pie intenta recuperar la pelota, mediante un impacto metiendo el brazo entre el brazo y el cuerpo del adversario a la altura de la axila. Para ello, el impacto se realiza como si de un gancho de boxeo se tratara, de abajo hacia arriba, utilizando toda la longitud del brazo para impactar. De este modo se desestabiliza al jugador.

Otra opción dada esta situación es entrar a limpiar de la misma manera que se hace un takle (brazos abier-

tos) e impactar sobre los dos brazos del jugador que intenta recuperar intentando que de esta manera suelte la pelota y aprovechar el impulso para desestabilizarlo y sacarlo del punto de encuentro.

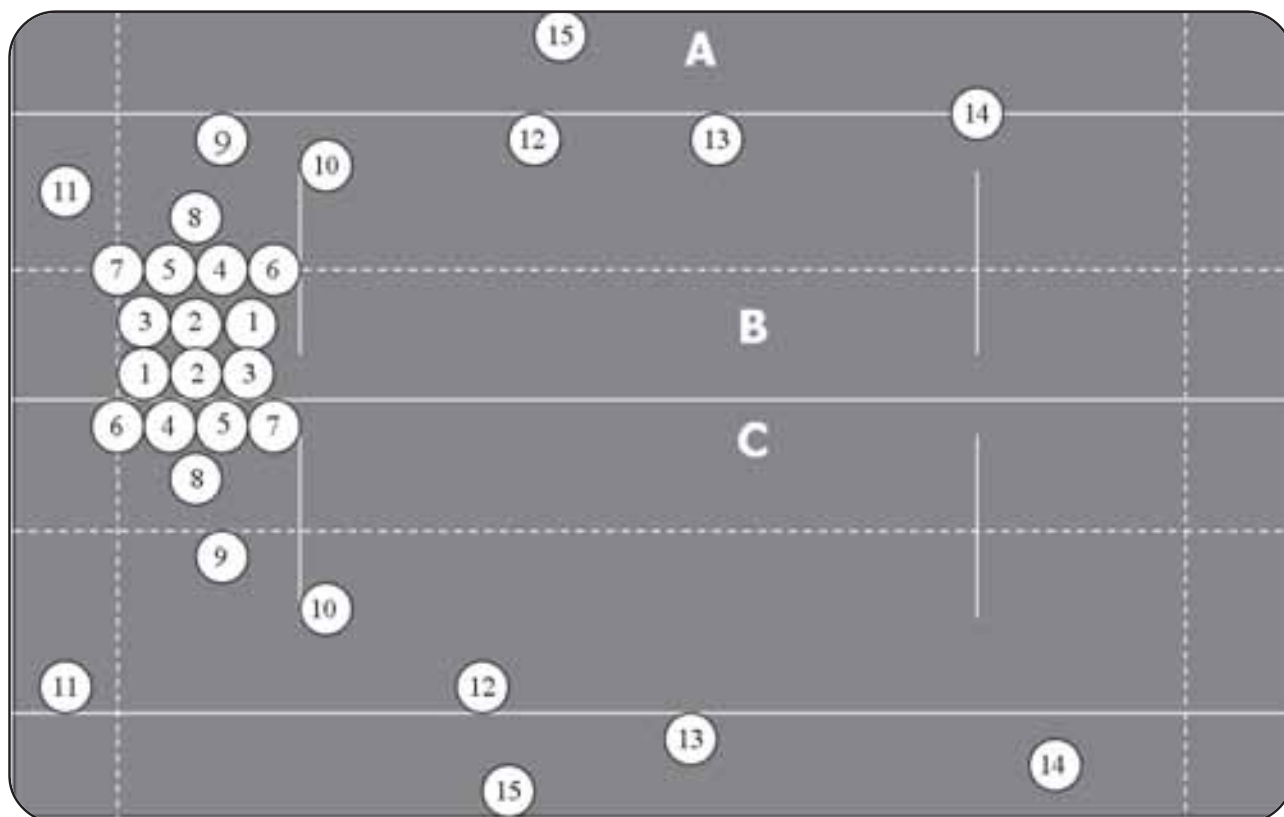
#### 2.4. Adversario que queda "ensuciando" la salida de la pelota:

- Los dos primeros apoyos lo enganchan y lo llevan hacia su campo

- Esta misma situación con mayor presión defensiva se puede resolver con un primer apoyo ofensivo que va a impactar sobre los adversarios y realiza el rucking.

*Rucking:* De adelante hacia atrás, NO de arriba hacia abajo.

- DECISIONES A NIVEL COLECTIVO EN RELACIÓN A SI EL PUNTO DE FIJACIÓN HA OCURRIDO DELANTE, ENTRE O DETRÁS DE LA DEFENSA:





## Corriendo hacia las brechas (Carrera con profundidad)

Manejo de pelota

URBA

65

Jugadores: 10 a 15.

Material: 1 pelota.



Descripción del ejercicio:

- Los jugadores se alinean en dos líneas paralelas de manera que los jugadores en la línea 2 estén por detrás y entre los jugadores de la línea 1.
- Los jugadores de la línea 1 comienzan a correr hacia adelante pasando la pelota a lo largo de la línea, mientras la línea 2 los sigue atrás.
- Cuando la pelota alcanza al último jugador en la línea 1, es pasada "colgada" al último de la línea 2, que irrumpe por los espacios.
- La línea 1 sigue ahora por detrás de la línea 2.
- El ejercicio continúa.

Factores clave:

Los jugadores deben picar al entrar por las brechas. Mantener caderas derechas. Pases rápidos.

Variantes

- El receptor que ingresa desde atrás puede pedir un pase corto o largo.
- Utilizar tres líneas de jugadores.
- Variar la distancia entre los jugadores.



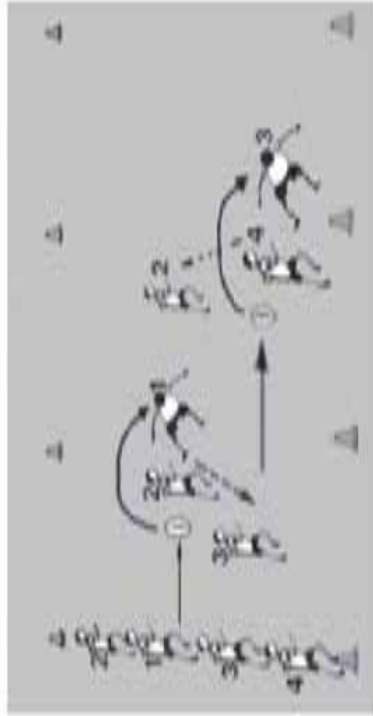
## "Fijar" / "Atraer" al marcador

Apoyo

URBA

66

Jugadores: 4 por grupo. Material: 10 conos y 1 pelota. Grilla (mts): Canales de 10 x 40.



Descripción del ejercicio:

- Los 4 jugadores comienzan sobre un costado del canal.
- J1 comienza con la pelota y corre aprox. 5 metros hacia delante, apoya la pelota y continúa corriendo otros 5 metros adelante. Se convierte entonces en el defensor.
- J2 levanta la pelota y atrae a la marca a J1, antes de pasar a J3 quien corre 5 metros antes de apoyar la pelota y convertirse en el defensor.
- J4 levanta la pelota y repite el ejercicio.

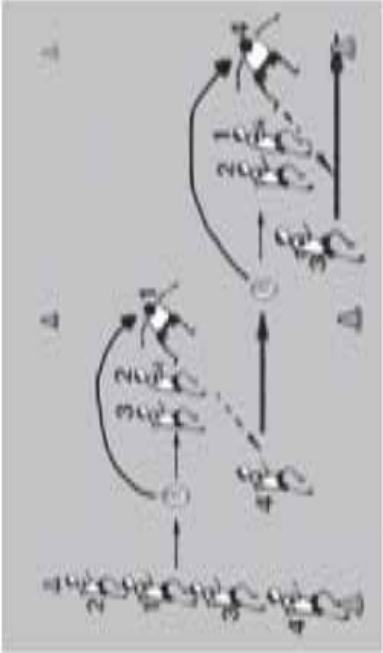
Factores clave:

Cuando J1 comienza su carrera los otros jugadores deben mantener su profundidad. Desplazar al defensor hacia un costado, "fijarlo" antes de pasar. Es esencial que haya buena comunicación.

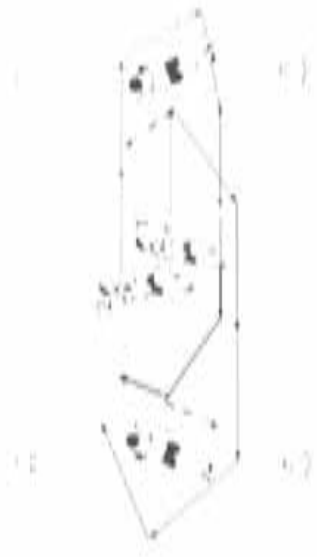
Variantes

- Si el defensor no es atraído a la marca, vencerlo con un amague y no pasar la pelota.
- Utilizar una variedad de pases: "colgado", por arriba de la cabeza, etc.



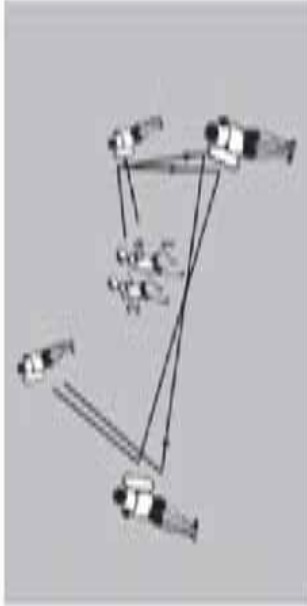
<b>URBA</b>	<b>Resistiendo el tackle</b> Apoyo	<b>67</b>
<p><u>Jugadores:</u> 4 grupos. <u>Material:</u> 10 conos y 1 pelota. <u>Grilla (mts):</u> Canales de 10 x 40.</p>		
		
<p><u>Descripción del ejercicio:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todos los 4 jugadores comienzan en un extremo del canal.</li> <li>- J1 corre, apoya la pelota y corre aprox. 5 metros hacia delante, y se convierte el defensor.</li> <li>- J2 levanta la pelota y corre hacia J1 recibiendo un tackle mientras permanece de pie.</li> <li>- J3 arranca la pelota de J2 y la pasa a J4 quien corre 5 metros más allá y la apoya antes de convertirse en el defensor.</li> </ul>		
<p><u>Factores clave:</u> Los jugadores tackleados <b>DEBEN</b> permanecer sobre sus pies. El buscador de la pelota pide "mía" y debe obtener la pelota usando sus hombros y brazos. Permanecer bajo: piernas flexionadas y espalda derecha, mentón arriba</p>		
<p><u>Variantes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El tomador de la pelota puede ponerla en el piso mientras desplaza hacia adelante.</li> <li>- El siguiente jugador puede levantar la pelota y seguir corriendo.</li> </ul>		



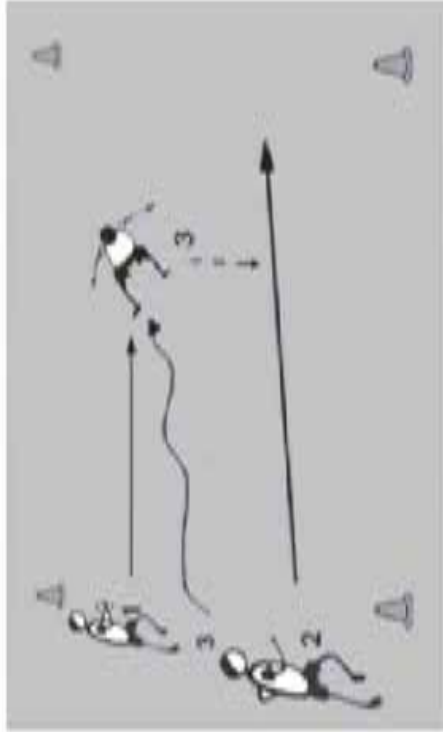
<b>URBA</b>	<b>Topar y pasar</b> Contacto	<b>68</b>
<p><u>Jugadores:</u> 4 a 8. <u>Material:</u> 2 escudos, 1 pelota. <u>Grilla (mts):</u> cuadrado de 10.</p>		
		
<p><u>Descripción del ejercicio:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos jugadores, cada uno con un escudo, están ubicados frente a frente, separados más o menos por 10 mts.</li> <li>- El resto de los jugadores trabaja en parejas con J1 (el portador de la pelota) topando contra un escudo y pasando a J2 quien corre alrededor del primer escudo y toma contacto con el opuesto desplazándolo, pasando la pelota de nuevo a J1.</li> </ul>		
<p><u>Factores clave:</u> Dos o tres pasos antes del contacto adoptar una posición baja. Posición con piernas separadas ampliamente para asegurar equilibrio en el contacto. Flexionar las rodillas e impulsar hacia arriba para mantenerse de pie</p>		
<p><u>Variantes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El portador de la pelota hace contacto con el escudo, pone la pelota en el piso y desplaza más allá de ella. El segundo jugador levanta la pelota y repite con el segundo escudo.</li> <li>- Utilizar cuatro jugadores al mismo tiempo.</li> </ul>		





<b>URBA</b>	<b>Maul continuo</b> Contacto	<b>69</b>
<p><u>Jugadores:</u> 8 o más. <u>Material:</u> 6 escudos, 1 pelota. <u>Grilla (mts):</u> cuadrado de 10.</p>		
		
<p><u>Descripción del ejercicio:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J1 y J2 en el grupo comienzan con la pelota, mientras el resto del grupo, portando escudos, forman un círculo cercano alrededor de ellos.</li> <li>- J1 corre entrando en contacto con cualquiera de los defensores, desplaza y se "arma".</li> <li>- J2 impulsa primero con el hombro adelante sobre J1 y XX mientras continúa impulsando con sus piernas.</li> <li>- El círculo de defensores se mantiene cercano a los atacantes durante todo el tiempo. J2, el que "arranca" la pelota, rola hacia fuera y avanza hacia otro defensor y ahora J1 se convierte en el que buscará la pelota e impulsará la formación.</li> <li>- Los defensores deben evitar que los atacantes los desplacen hacia atrás mientras el intercambio entre J1 y J2 continúa durante el lapso establecido (es decir 1,5 minutos).</li> <li>- Una vez que el tiempo se ha cumplido J1 y J2 se agregan al círculo de los defensores y otros dos jugadores repiten el ejercicio.</li> </ul> <p><u>Factores clave:</u> El ejercicio debe realizarse con velocidad poniendo énfasis en <b>IMPULSARSE CON LAS PIERNAS</b>. En todo momento mantener una posición baja del cuerpo. Ambos atacantes deben pedir "agarro la pelota".</p> <p><u>Variantes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar tres jugadores: J1 hace contacto, J2 arranca la pelota y J3 pasa corriendo.</li> </ul>		



<b>URBA</b>	<b>Defensa desde atrás</b> Tackle	<b>70</b>
<p><u>Jugadores:</u> 3 por grupo. <u>Material:</u> 4 conos y 1 pelota. <u>Grilla (mts):</u> 20 x 10.</p>		
		
<p><u>Descripción del ejercicio:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El jugador defensor, parte en línea con los dos jugadores atacantes J1 y J2.</li> <li>- J1 comienza a correr con la pelota, mientras que el defensor J3 intenta defender para tratar de impedir que J1 y J2 anoten.</li> <li>- Repetir el ejercicio.</li> </ul> <p><u>Factores clave:</u> El defensor debe tratar y meterse entre los dos atacantes, aislando al jugador con la pelota. Los tackles desde atrás deben ser hechos ligeramente de costado. Los atacantes deben tratar de ubicarse en una posición en la cual un pase ponga al defensor fuera de juego.</p> <p><u>Variantes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar tres atacantes y dos defensores</li> </ul>		



<b>URBA</b>	<b>Cazar al conejo</b> Contra ataque	<b>71</b>
<p><u>Jugadores:</u> 1 equipo. <u>Material:</u> 1 pelota. <u>Grilla (mts):</u> Una cancha.</p>		
<p><u>Descripción del ejercicio:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todos los jugadores comienzan detrás de la línea de los 22 metros, separados 4-5 metros.</li> <li>- Al sonar el silbato los jugadores comienzan a correr hacia el Ingoal contrario pasando la pelota entre ellos.</li> <li>- Al segundo silbato el jugador con la pelota y los dos que se encuentren más cercanos a él se convierten repentinamente en atacantes (conejos).</li> <li>- Ellos tres entonces giran y atacan al resto del equipo, corriendo y pasando entre ellos.</li> <li>- El objetivo es marcar tantos sobre la línea Inicial de 22 metros, mientras el resto del equipo intenta detener a los atacantes.</li> </ul> <p><u>Factores clave:</u> El Coach debe controlar el juego. Los atacantes deben reaccionar con velocidad. El resto de los defensores debe desplegarse en abanico.</p> <p><u>Variantes</u> - Aumentar o disminuir la cantidad de atacantes.</p>		



<b>URBA</b>	<b>Seguir al jefe</b> Juego	<b>72</b>
<p><u>Jugadores:</u> 20 o más. <u>Material:</u> 6 pelotas. <u>Grilla (mts):</u> Una cancha.</p>		
<p><u>Descripción del ejercicio:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El equipo se divide en grupos de 4 distribuidos en forma pareja alrededor del perímetro del campo de juego.</li> <li>- El Coach participa en el grupo de mayor destreza.</li> <li>- Todos los grupos trotan en "fila india" alrededor de la cancha, llevando la pelota los líderes de cada uno de ellos.</li> <li>- El Coach pide a su grupo que desarrolle una destreza básica A LO ANCHO de la cancha, mientras los otros grupos, sin dejar de trotar, observan la demostración.</li> <li>- Una vez que el líder del grupo alcanza el otro costado de la cancha, todos los grupos desarrollan la destreza desde donde se hallen ubicados, trabajando de lateral a lateral o desde línea de try a línea de try. Los asistentes del Coach deben asegurar que los factores clave sean cumplidos.</li> <li>- Cuando todos los grupos hayan completado la destreza, continuarán trotando alrededor del perímetro de la cancha, mientras el líder del grupo demuestra una nueva destreza.</li> <li>- Mientras se está trotando, observar atentamente el líder del grupo.</li> <li>- Elegir a jugadores más hábiles para que integren el primer grupo.</li> <li>- El trote alrededor de la cancha debe ser lento y manteniendo la "fila india".</li> <li>- Pelota arriba-pelota abajo. Cruces tijera. Pases colgados (torpedo). Pasar a la altura de las rodillas. Rasstrones y "sombretitos".</li> </ul>		





A mayor rapidez de los apoyos, menos gente consumo sobre ese contacto, menos recursos técnicos necesito para resolver y menos tiempo se da a la defensa a reorganizarse.

A. Punto de encuentro delante de la línea de ventaja para el equipo atacante

B. Punto de encuentro sobre la línea de ventaja para el equipo atacante

C. Punto de encuentro detrás de la línea de ventaja para el equipo atacante

A. La relación de fuerzas es favorable para el ataque que para la defensa. Liberación rápida: Mismo sentido (preferiblemente)

B. Igual relación de fuerzas ataque-defensa: Liberación lenta: Mismo sentido, sentido inverso, juego al pie.

C. Relación de fuerzas es favorable para la defensa. Conservar la pelota, ralentizar el momento de liberación: Mismo sentido, invertir sentido, juego al pie.

**CONSECUENCIAS PARA EL ENTRENAMIENTO:**

Como se han expuesto aquí, son muchas las posibilidades que se pueden encontrar en un partido en cuanto a puntos de encuentro o puntos de fijación se refiere estando además estos presentes cada pocos segundos en un mismo partido.

Esto requiere un detallado y constante entrenamiento de estas fases del juego, primero para evitar el contacto como factor clave para perforar lo mas fácilmente posible los intervalos defensivos, entrar en la defensa y marcar.

Dada la dificultad que esto presenta, y mas hoy en día debido a la mejora en los aspectos defensivos, hay que dotar a los jugadores del mayor numero de herramientas posibles para resolver estas situaciones y a la vez preparar y entrenar tácticamente al jugador para ello, entendiendo tácticamente como la capacidad del jugador de adaptarse a las variaciones del juego, ya que el rugby es un juego de movimiento, pelota, colectivo, y casi irremediabilmente de contacto. En todo momento acciones que parecen similares y repetidas son distintas, y el entorno bajo el que se desarrollan estas es un entorno en continuo cambio.

Ejemplo: Cuando el portador de la pelota cae al suelo y no hay oposición defensiva cerca, mi intención es tomar la pelota y seguir en el eje acentuan-

do la presión por ese canal. Desde que percibo esta situación hasta que realmente ocurre, el entorno puede haberse modificado estando defensores mas cerca y por lo tanto tener que ser capaz de tomar decisiones distintas y realizar el gesto motriz de la herramienta que mas eficazmente crea que puede resolver la situación, respetando el reglamento. Esto SIN previamente haberlo entrenado es imposible que ocurra y se resuelva correctamente y mas cuanto mas alto es el nivel en el que juguemos ya que cada secuencia de juego ocurre con mayor rapidez, intensidad y cambio.

Por tanto, nuestro entrenamiento debe abarcar el resolver situaciones de puntos de encuentro y de fijación de manera aislada para saber responder a cada una de las situaciones y aportar a nuestros jugadores las herramientas necesarias para resolver con éxito estas acciones. No obstante cada una de estas posibilidades debe plantearse, entrenarse y transferirse al juego colectivo asemejándolo lo máximo posible a la realidad de un partido.

*Por Rubén Duque*



# QUÉ SON LOS JUEGOS CON SENTIDO DE JUEGO

Son el enfoque metodológico que, utilizando los juegos modificados y situaciones problema en réplicas de condiciones de juego; potencia a los jugadores a pensar tácticamente, a tomar decisiones bien informadas y rápidas, y a la resolución de problemas en un entorno de máxima inclusión y desafío.

Es un método más enfocado en el juego que en la propia técnica, y que utiliza los juegos con sentido como herramientas de aprendizaje para:

- Aumentar la motivación de los jugadores.
- Desarrollar la inteligencia táctica y estratégica.
- Mejorar las habilidades.

Tradicionalmente, hemos enseñado técnicas aisladas del contexto de juego sin proporcionar suficientes oportunidades de aprender a cómo serían utilizadas dentro de las complejas y cambiantes condiciones encontradas en el juego.

Por ejemplo: repeticiones del pase "zeppeling"...

Si bien la técnica es importante, existe un valor limitado en practicarla sin tomar en cuenta otros factores que intervienen en la ejecución de la misma.

Por ejemplo: decidiendo si pasar o correr en situación de 2 vs. 1

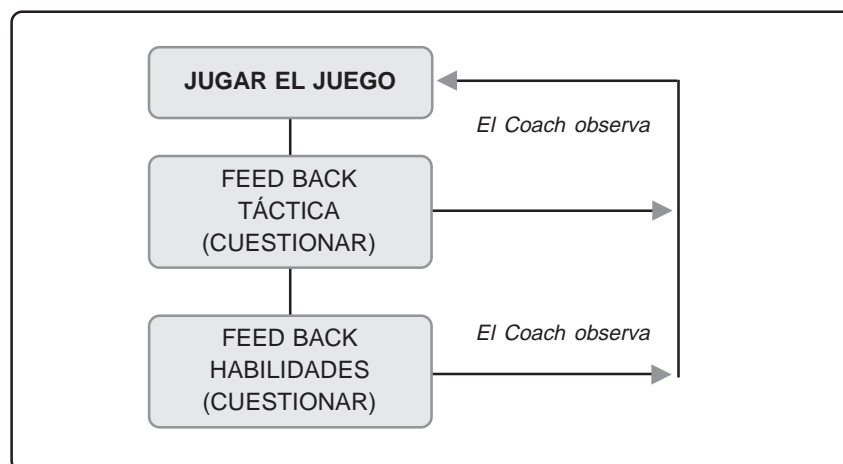
Haciendo de los juegos modificados el enfoque de las sesiones de entrenamiento, los jugadores son desafiados a pensar en el QUE y en el POR QUE de sus acciones, COMO ejecutar las técnicas y CUANDO y DONDE ejecutarlas...

Necesitan comprender dónde enca-

jan en el juego estas habilidades y comprender las dimensiones tácticas del juego antes de poder realizar decisiones inteligentes.

Los jugadores deben, primero, tener

una clara comprensión (modelo) de lo que el juego consiste. La técnica secundaria al juego cuando la necesidad por ella es establecida.



## ¿QUÉ ROL ADOPTA EL COACH?

Implica un reposicionamiento radical de su parte. Requiere que el coach se mueva desde una posición "dominante", de autoridad y de fuente de todo conocimiento hacia otra que adopta un rol más de facilitador de aprendizajes.

Implica trabajar conjuntamente con los jugadores para desarrollar colectivamente el conocimiento y las habilidades. Esto no significa que el coach/educador realiza menos tareas. De hecho, el método de "juegos con sentido" requiere al principio un gran trabajo de diseño de las activi-

dades apropiadas y de las preguntas pertinentes.

- El énfasis está puesto en los jugadores tomando decisiones en vez del coach diciéndoles COMO y PORQUE hacerlos.

- El coach/educador crea "situaciones problema" en dónde los jugadores deben encontrar las soluciones por sí mismos.

- Este enfoque también ayuda en el desarrollo de las habilidades de comunicación, liderazgo y trabajo en equipo.



### ¿POR QUÉ UTILIZAR ESTE MÉTODO?

A la gente (y a los niños especialmente) les encanta jugar juegos. ¿Hay algo mejor que jugar?

- Promueve aprendizajes a largo plazo (si los jugadores aprenden cosas por sí mismos, aprenderán mejor)
- Atiende todos los niveles de habilidades, los individuos pueden mejorar a un ritmo apropiado para ellos.
- Desarrolla la inteligencia táctica.
- Los entrenamientos son más entretenidos y aumentan la motivación por participar.
- Le quita presión a los coaches que son principiantes.
- Crea una interacción positiva entre jugadores y coaches/educadores.
- Promueve la afiliación (pertenecer a un equipo)
- Ayuda a evitar el desarrollo de técnicas inflexibles en los jugadores (dificultad para sobrellevar cambios en su entorno)
- Fomenta que el jugador comprenda la necesidad de las reglas (las reglas están ahí para mejorar el juego y no para impedir hacer cosas)
- Proporciona situaciones ideales para la aplicación del método de indagación o cuestionamiento que mejora la autoconciencia.

### IMPLEMENTANDO EL MÉTODO CENTRADO EN EL JUEGO

#### Modificar para exagerar

El coach/educador modifica el juego para exagerar o enfatizar aspectos tácticos particulares. Por ejemplo: Variación del número de defensores que entran primero, enviando al resto alrededor de los conos antes de ingresar al juego.

Los jugadores atacantes comprenden cómo jugar contra de una defen-



El juego promueve aprendizajes a largo plazo, desarrolla habilidades y la inteligencia táctica.

sa dispersa...cómo jugar contra una defensa condensada...

Las modificaciones que pueden hacerse para obtener una variedad de resultados tácticos, incluyen:

- Dimensiones del área de juego.
- Equipamiento a utilizar.
- Área donde se anotan los tantos.
- Número de pases permitidos.
- Número de atacantes/defensores.
- Permitir o no el juego con el pie.
- Sistema de puntuación incluyendo puntos bonus para jugadas particulares.
- Tiempo permitido.
- Roles específicos para ciertos jugadores (medio scrum, apoyos)
- Riesgo, deducir puntos por intercepciones o knock-ons
- Añadir o quitar reglas del juego.

*NOTA: a menudo las destrezas o reglas de otros deportes pueden añadir una dimensión nueva al juego.*

### DESARROLLO DE JUEGOS

Existen muchos juegos en el rugby; la clave será adaptarlos enfatizando sus aspectos tácticos y utilizar una estilo de coaching que desafíe a los

jugadores para que resuelvan problemas encontrando las respuestas por sí mismos.

Por ejemplo: la variedad de formas del rugby touch (tocados), el juego de los 10 pases...los mini-juegos...

Para aquellos que quieran desarrollar sus propios juegos, aquí exponemos una serie de preguntas clave:

- ¿Qué modificaciones/exageraciones podés hacer para enfatizar...?
- ¿Cuál será el principal desafío o problema a resolver por los jugadores?
- ¿Cuáles son los límites y las normas de seguridad?
- ¿Cómo se marcan los puntos en el juego?
- ¿Cómo circulan los jugadores... como circula la pelota?
- ¿Cómo serán los inicios y reinicios de juego?
- ¿Formas de salidas luego del try?

### Algunas preguntas clave a plantearse

¿Qué progresiones hacer para...

- ...Aumentar la complejidad?
- ...Variar el riesgo?
- ... Aumentar la presión?





Permita que el juego se desenvuelva durante el máximo tiempo posible sin interrupciones. Esto dará la oportunidad a los jugadores de resolver en el juego y de que usted observe a los jugadores.

- ¿Se ocupa usted de atender todos los niveles de habilidad?
- ¿Fomenta el juego, la máxima participación y comunicación?
- ¿En qué lugar situará al juego en la sesiones de entrenamiento?

**¿Por qué utilizar preguntas? (Cuestionamiento)**

- Las preguntas alientan a los jugadores a pensar en lo que están haciendo.
- Promueven un enfoque conjunto para el juego.
- Crean una atmósfera positiva de aprendizajes y de resolución de problemas.

Formular preguntas no siempre tiene que significar que el coach/educador tenga la respuesta. En muchas situaciones, el coach puede no estar buscando la respuesta "correcta" a un problema. Una respuesta del tipo 'todo depende...' que venga de un jugador, puede que sea la mejor de las respuestas... Habitualmente, la "respuesta" dependerá de las circunstancias de un momento dado en un lugar dado. Los coaches y educadores deben esfor-

zarse en desarrollar jugadores que puedan por sí mismos encontrar "la respuesta" en relación a las variadas circunstancias.

Como guía aproximada, las preguntas pueden relacionarse con las tácticas de la siguiente manera:

- TIEMPO: ¿Cuándo...?
- ESPACIO: ¿Dónde está...?
- RIESGO: ¿Qué opción...?

Asegúrese que sus preguntas son entendidas, y de dar al grupo o jugador el tiempo suficiente para pensar y responder.  
¡No responda a la preguntas por ellos!

"Cuestionar" no es algo que viene dado naturalmente en todo el mundo, es una habilidad que necesita ser practicada.

**COMENTARIO**

Permita que el juego se desenvuelva durante el máximo tiempo posible sin interrupciones. Esto dará la oportunidad a los jugadores de resolver en el juego, y le otorga a usted la oportunidad de observar a los jugadores.

Asegúrese que los jugadores entienden los resultados que usted quiere que ellos alcancen. Si el juego funciona bien, puede que usted quiera añadir progresión. Sea consciente que los jugadores tienen niveles individuales de preparación y que algunos serán tácticamente más conscientes que otros. Asegúrese que los jugadores son conscientes de lo que hicieron antes de darles más información específica.

**CONCLUSIÓN**

El enfoque utilizado en los "juegos con sentido de juego" es sostenido por un concepto de coaching que es claramente diferente al método tradicional centrado en el desarrollo técnico y en la adquisición de destrezas. Método que facilita a los coaches con medios, a través de los cuales, puedan desarrollar jugadores más completos, con destrezas adaptables, comprensión táctica, visión y toma de decisiones bien informadas.

Los juegos son, en muchos aspectos, "caóticos"; y los jugadores deben ser capaces de sacar sentido de este caos entrenando en situaciones donde sus destrezas cobran significado por desarrollarlas en auténticos contextos que reproducen las condiciones del juego mismo.

Durante demasiado tiempo muchos coaches intentaron forzar en encaje dentro de un patrón ordenado de toda una actividad de por sí compleja y dinámica, impredecible y a menudo desprolija.

Los juegos proporcionan un camino por donde los coaches pueden esforzarse para desarrollar jugadores pensantes que puedan encontrar sentido en estas frecuentes condiciones caóticas, y hacer una valiosa contribución al esfuerzo colectivo.

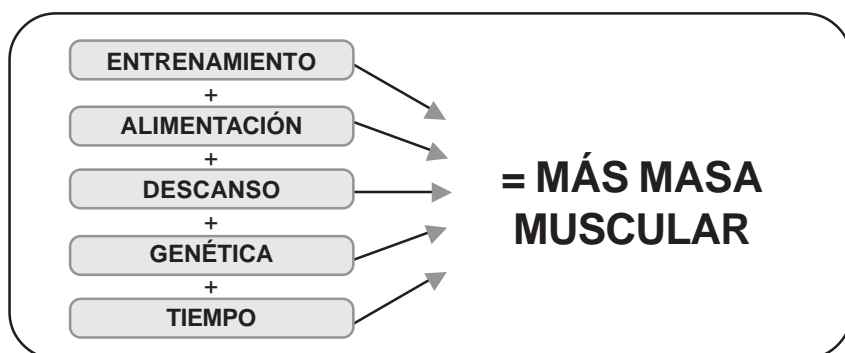
*Traducción / Adaptación: Jon Reca 2008*

**Fuentes:** NZRFU, FFR, SRFU y AUS



# ¿CÓMO AUMENTAR MI MASA MUSCULAR?

Se debe plantear un objetivo realista. Al músculo le lleva tiempo crecer, por eso, lo mejor es planificar este proceso con tiempo, ser constante y perseverante.



sariamente es mejor, el jugador de rugby debe buscar *optimizar* su masa muscular, ya que hay que trasladar ese peso, y hay que acelerarlo.

El aumento de músculo también va a estar influenciado por la cantidad de masa muscular actual. Cuánto más cercano al desarrollo máximo se encuentre el jugador, el aumento será menor y más lento. En caso contrario, el progreso será mayor y en menor tiempo.

Para comenzar, empieza a entrenar o chequea tu *rutina de pesas*. Pide ayuda a profesionales idóneos en el tema. Y ajusta tu rutina a medida que progresses.

Plantea objetivos realistas. Al músculo le lleva tiempo crecer, así que lo mejor es planificar este proceso con tiempo, ser constante, perseverante y verás resultados.

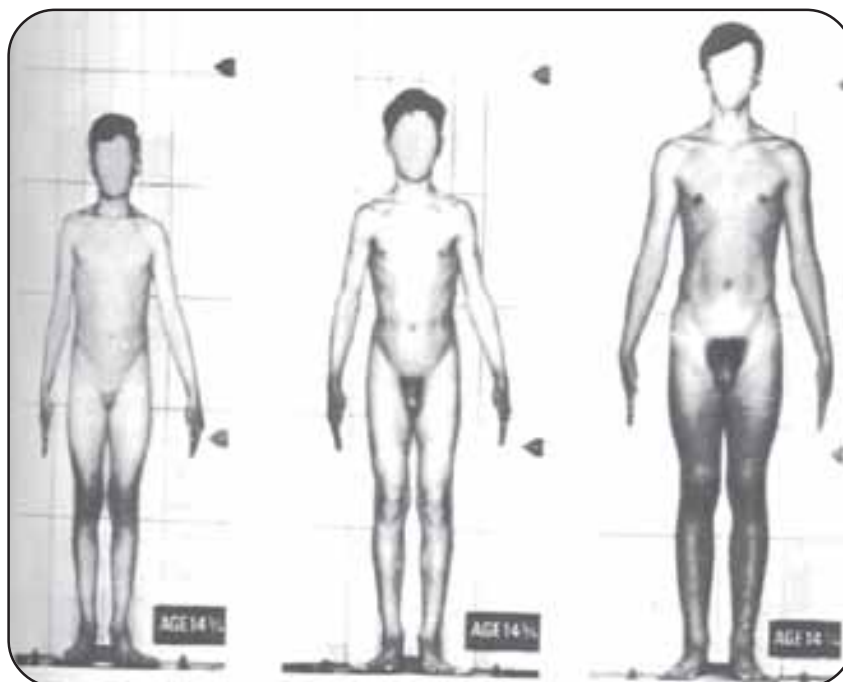
Hay etapas más sensibles para lograr mayores aumentos, la adolescencia. Pero sin dejar de tener en cuenta el nivel de maduración/desarrollo de ese jugador, como se puede apreciar en la foto, 3 chicos de 14 años y medio. Cada uno tendrá una respuesta diferente frente a los mismos estímulos, en gran parte, debido a la presencia hormonal. Jugadores mayores pue-

den requerir más esfuerzo y tiempo para iguales o menores resultados.

La estructura ósea también es limitante de cuánto podremos aumentar. Esqueletos más grandes permitirán desarrollar y sostener más kilos que estructuras más pequeñas. Pero no debemos olvidarnos que más no nece-

En cuanto a tu *alimentación*: Planifica tu día, no dejes nada librado al azar.

Agrega entre 500 a 1000kcal a tu dieta actual, preferentemente de alimentos ricos en hidratos de carbono (fideos, panes, arroz, papas, etc.), proteínas de origen animal (lácteos, quesos, carnes magras tanto vacunas



como de aves, pescados, cerdo, huevo, específicamente la clara). Incrementa la frecuencia de tus comidas, incluso durante los fines de semana. Hacé mínimo las 4 comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y agrega 2 colaciones (por lo menos) para sumar estas calorías extras. Aumentá la densidad energética de tus comidas, o sea, en el mismo volumen aporta más calorías (Ej. licuados, batidos, reemplazo líquido de comidas, jugos de frutas, gaseosas, bebidas deportivas, agregando leche en polvo a tus comidas). Limita (pero no elimines) la ingesta de fibras y alimentos de alta saciedad, como vegetales y productos integrales.

**TABLA 1.** Aporte de proteínas de alto valor biológico.

100 grs de:	Aportan grs Proteínas
Carne vaca	20
Clara de huevo	18
Leche	3
Leche en polvo	20-30
Pescado	20
Pollo	20
Queso duro o Port salut	22-30
Queso unttable	7-10
Yogur	3

**TABLA 2.** Aporte de hidratos, bajos en grasa.

100 grs de:	Aportan grs Hidratos
Arroz	70
Batata	20
Copos de cereal	60
Fideos	70
Fruta	15
Leche	5
Leche en polvo	35-45
Pan frances	60
Papa	20
Polenta	70
Vainillas	70
Yogur	10-20



El descanso, es crucial para el incremento de masa muscular.

Provee a tu cuerpo con hasta 2g de proteínas por kg de peso por día, distribuidas en todas tus comidas. Ejemplo, jugador de 90kg = 180g/día de proteínas.

La cantidad de hidratos, va a depender de la cantidad, duración, intensidad y frecuencia de tus entrenamientos. Como regla general, más entrenamientos y más intensos más hidratos. Pero nunca deberían ser menos de 100g de hidratos por día! De esta manera nos aseguramos de por lo menos, darle combustible a nuestro cerebro.

Antes e inmediatamente después de los entrenamientos con pesas, asegúrate una colación a base de hidratos de carbono (bajos en grasa) y proteínas (preferir de origen animal, para un mejor aporte de aminoácidos esenciales). Ej: 1 chocolatada o 1 yogur con cereales o 1 sandwich de jamón y queso o 1 licuado de fruta con leche.

Tené en mente tu hidratación, todo el día, todos los días, no sólo durante o después de los entrenamientos. Recordá que la sed no es un buen indicador de nuestro estado de hidratación. Si estás deshidratado, es probable que no consumas tanta comida como deberías.

Último, pero no por eso menos importante, debes elegir cuidadosamente tus alimentos para no sumar calorías innecesarias de grasas y aumentar tus

depósitos de masa adiposa (grasa). Evita el uso de: crema, mayonesa, manteca, margarina, quesos duros o grasos, fiambres, embutidos, achuras, carnes grasas (tira, matambre, bondiola, costillar), frituras, fast food, facturas, masas, tortas, chocolates,

snacks y uso en exceso de aceites. También deberías disminuir significativamente, por no decir eliminar, el consumo de alcohol.

El descanso, es crucial a la hora del incremento de masa muscular. No sólo el tiempo entre sesión y sesión de entrenamiento, sino también el descanso nocturno, o sea el sueño. Sólo a la noche, durante el sueño profundo tenemos liberación en abundancia de hormona de crecimiento, la cual entre otras cosas favorece el incremento de masa muscular.

Todas estas estrategias deben ser cumplidas todos los días tanto en la semana como en los fines de semana y no sólo los días de entrenamiento. El uso de suplementos para el aumento de masa muscular conlleva un alto riesgo de salud y de doping.

No confíes tu objetivo al consumo de suplementos, y repito, no subestimes un adecuado descanso, recuperación y una actitud comprometida además del entrenamiento y la alimentación. Para planes de alimentación individualizados y/o por el uso de suplementos (como ganadores de peso, creatina, BCAA, complejos de multivitaminas/minerales, etc.) consulta con un nutricionista deportivo.

**Lic. Romina Garavaglia**  
rgnutricion@yahoo.com.ar



Realizado por Pre Match Comunicaciones para la Unión de Rugby de Buenos Aires.  
Fray J. Sarmiento 490, (B1602BNH) Florida, Buenos Aires. Tel. (011) 4791-8302. - [www.prematch.com.ar](http://www.prematch.com.ar)  
Fotos: Jorge Dominelli, Jorge Maña y Archivo PRE MATCH.



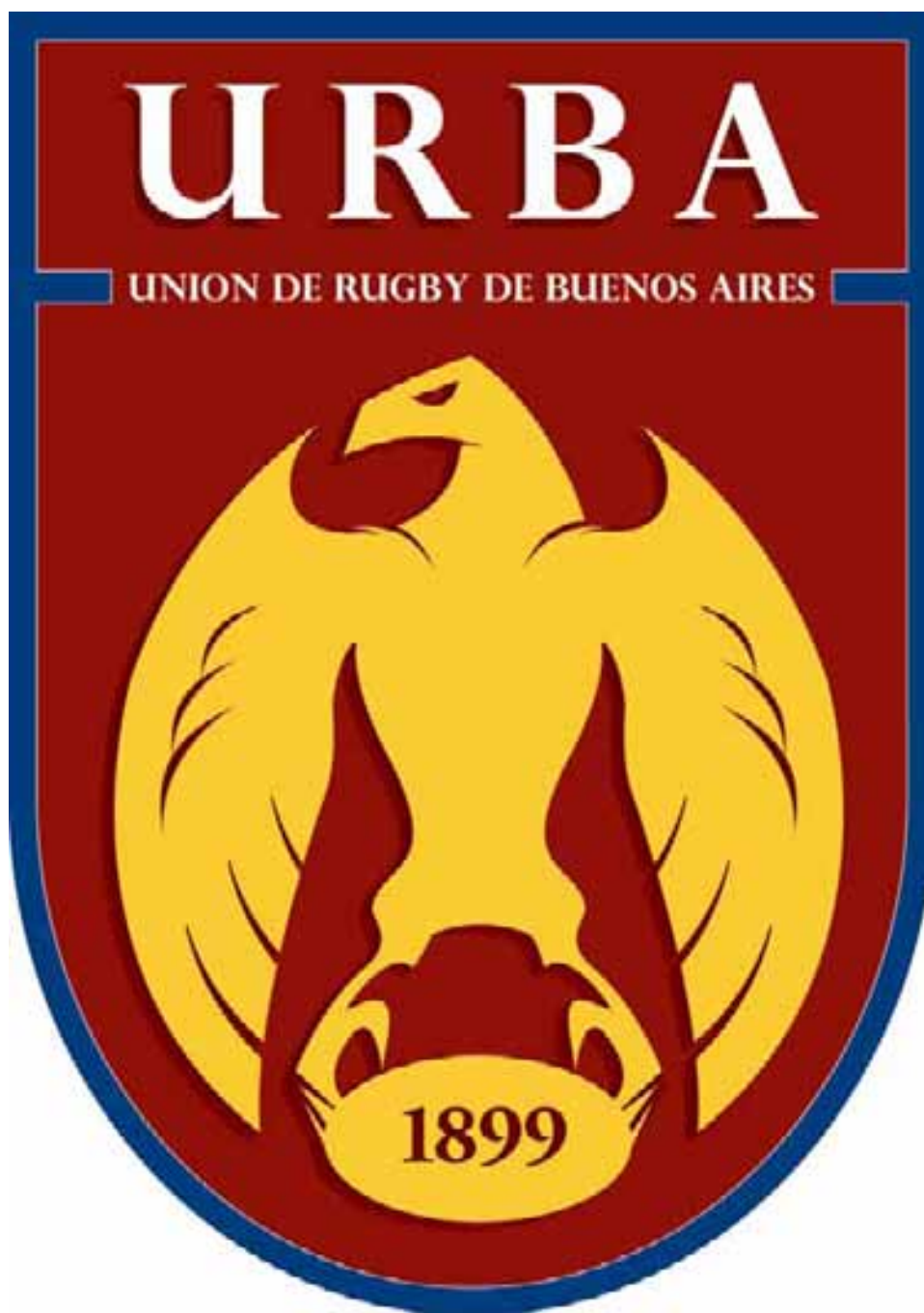


## Belgrano Athletic - Campeón de la Copa Citi 2009



**URBA**

UNION DE RUGBY DE BUENOS AIRES



**WWW.URBA.ORG.AR**