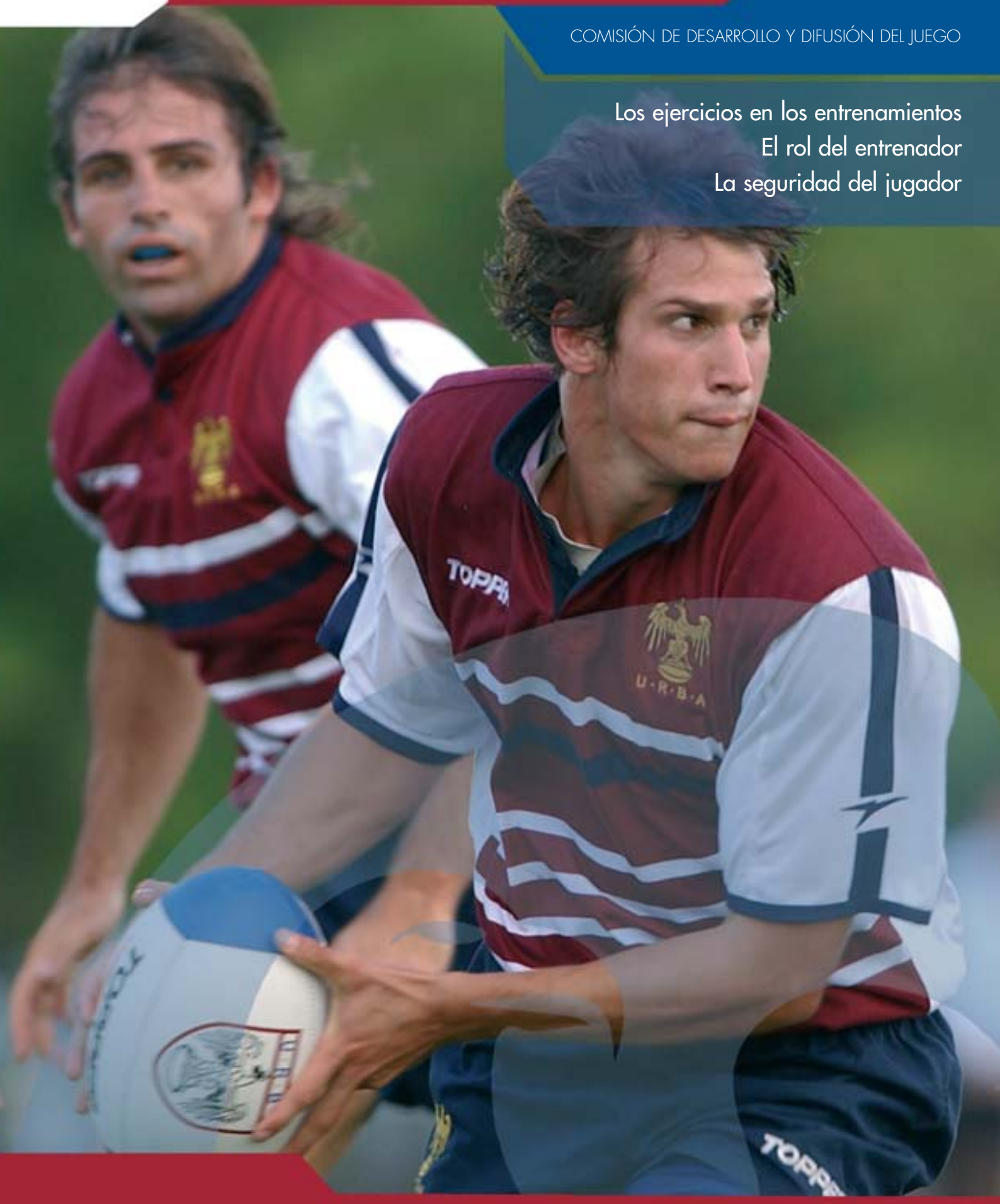
BOLETIN TECNICO

Año 2006- Número 35

COMISIÓN DE DESARROLLO Y DIFUSIÓN DEL JUEGO

Los ejercicios en los entrenamientos
El rol del entrenador
La seguridad del jugador



Editorial

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

Que tengan un gran año deportivo

Retomamos nuestro periódico contacto, para en este caso hacer llegar a Uds.
el primer Boletín técnico que habremos de editar en el corriente año.

Estos Boletines Técnicos, el que nos ocupa es el Nro. 35 son ávidamente solicitados por quienes están preocupados en la difusión del juego, en mejorar los entrenamientos, en llegar más y mejor al jugador, cualquiera sea su edad, en síntesis estos Boletines son solicitados por entrenadores y colaboradores técnicos.

En este boletín vamos a encontrar una serie de artículos que están destinados a "los ejercicios en el rugby". A partir de este número vamos a incorporar en los siguientes una colección de ellos con un formato coleccionable que se encontraran en las páginas centrales para que los entrenadores que lo deseen, puedan "sacarlos" cuidadosamente del boletín y hacerse de una colección de ejercicios.

También van a encontrar un artículo que nos llegara a través de la cadena "amigos del rugby" de la Unión Argentina de Rugby sobre la importancia de la seguridad en el jugador de rugby. Este es un tema al cual debemos darle muchísima importancia y sobre todo en aquellos equipos en donde no podemos llegar al número mínimo de jugadores que necesitamos para jugar los encuentros. Hemos visto como muchas veces hacemos jugar a nuestros jugadores dos partidos en un mismo día poniendo en riesgo la salud de ellos. Es para reflexionar; ningún punto en el rugby es más importante que la salud de nuestros jugadores. Todos tenemos que reflexionar al respecto.

Y ya que hablamos de reflexión, incluimos un articulo sobre el rol del entrenador en un equipo de rugby. Desde esta Unión bregamos para que las personas que se encuentran frente a un equipo, sin importar su nivel, ni la edad de los jugadores, sean concientes de la importante función que cumplen como colaboradores en la formación de una persona. Rod Manqueen dice en su libro "Un paso adelante" -"es muy difícil aprender algo de gente que enseña sin interés, o que transmite su mensaje sin claridad ni intensidad". A esto, que compartimos totalmente, le agregamos que es muy difícil que nos respeten como entrenadores si no respetamos a nuestros jugadores. Es muy interesante el enfoque del artículo aquí presentado.

A partir de este mes hemos modificado nuestra página Web con el objetivo de hacerla más dinámica, completa y que siga siendo el medio en el cual la comunidad del rugby de Buenos Aires se pueda comunicar e informar. La página será un referente de nuestra realidad, con permanente actualización de la información referente a las actividades de la URBA principalmente y del rugby en general a través de los resultados de los partidos, notas, fotos, circulares a los clubes etc.

Es nuestro primer contacto del 2006; no va a hacer el último. Que tengan un gran año deportivo

Comisión de Desarrollo y Difusión del Juego

Presidente
Hugo Rosatti (Belgrano Athletic)
Encargados técnicos de Coaching
Mario Barandiarán
Francisco Rubio
Colaboradores
Germán Fernández
Alejandro Pastor
Francisco Pavicevic
Asesor técnico de referato
Osvaldo Ciarrochi
Correctora
Patricia Chiesa
www.urba.org.ar / difusion@urba.org.ar

Los ejercicios en los entrenamientos

El éxito del entrenamiento se logra cuando los jugadores han cumplido con los objetivos que el entrenador se ha propuesto.

Es de suma importancia que el entrenador tenga con los jugadores un continuo diálogo.

En el boletín técnico Nº17 del año 2001 publicamos este documento denominado "los ejercicios en los entrenamientos de rugby". Como consideramos que tiene actualidad es que hemos decidido publicarlo nuevamente en este número, pero también tiene una segunda intención; es nuestra intención a partir de este número incluir en la página central una serie de ejercicios que los entrenadores puedan "coleccionarlos". Estamos convencidos que los ejercicios son una muy buena herramienta para el desarrollo exitoso de una práctica de rugby y que no siempre tenemos una gran variedad de ellos. Por ese motivo es que queremos colaborar con aquellos entrenadores que tienen la necesidad de poseer una variada cantidad de ejercicios pero, es conveniente leer este artículo pues ayudará mucho en la ejecución de los mismos y en la creación de nuevos o en la adaptación de los ya conocidos.
Siempre que nos acercamos a un club a presenciar un entrenamiento o a llevar adelante uno de ellos en algún momento surge la problemática sobre la necesidad que tienen los entrenadores de contar con muchos ejercicios para poder tener éxito en su gestión al frente de un equipo. En la actualidad existen en el mercado una gran cantidad de libros videos y CD que nos muestran una variada gama de ellos pero, creer que entrenar es copiar ejercicios, nos lleva a cometer un serio error conceptual.
Entrenar entre muchas otras cosas es poder observar y analizar cuales son las necesidades de nuestros jugadores, cuales fueron sus falencias y de que manera podemos solucionarlo.
Por lo expuesto si bien vamos a desarrollar el concepto del ejercicio en el rugby es imprescindible que antes de ello hagamos una introducción sobre "el entrenamiento" .

LOS OBJETIVOS Y EL ÉXITO DEL ENTRENAMIENTO

Conceptos como entrenador, jugador y objetivos no deben quedar afuera

cuando abordamos esta problemática. ¿Por qué? La respuesta la encontramos diciendo que el éxito del entrenamiento se logra cuando los jugadores han cumplido con los objetivos que el entrenador se ha propuesto. Algunos objetivos son más fáciles de evaluar que otros; el buen pase; la buena formación del scrum etc. Hay otros que resultan más complejos: fair-play; disciplina táctica; comprensión del juego etc.

Por tal motivo para hablar de éxito en el entrenamiento nos vemos obligados a definir muy bien los objetivos que deseamos alcanzar ese día.

Es de destacar que es el jugador el verdadero protagonista en el proceso de llegar a buen puerto con los objetivos que nos hemos planteado y de la forma en que podamos comprometerlo en dicho proceso, veremos mas allanado el camino.

Podemos citar algunos ingredientes que van a ayudar al entrenador a ser eficaz en su tarea:

" Un porcentaje elevado de tiempo dedicado al tema específico.

" Gran cantidad de tiempo de participación por parte de los jugadores.

" Un clima positivo dentro del entrenamiento.

Mencionamos a continuación cuatro elementos que juegan un papel preponderante en el logro de los objetivos:

1. Compromiso motor: el jugador debe estar la mayor cantidad del tiempo del entrenamiento realizando una actividad que lo ayude a cumplir su objetivo.
2. Clima positivo: quizás sea conveniente tomar la frase del Veco Villegas cuando decía que "el mejor entrenamiento es aquel que deja al jugador con ganas de venir al siguiente". Respetando a nuestros jugadores con una actitud positiva, enmarcada en un clima de respeto seguramente lo vamos a lograr.
3. La comunicación con el jugador: Es de suma importancia que el entrenador tenga con los jugadores un continuo diálogo sobre las actividades que se están desarrollando, y que exista por ambas partes (jugador - entrenador) un "ida y vuelta" que seguramente será la clave del éxito en la tarea.
4. La organización previa al entrenamiento: poco es el tiempo que posee el entrenador para llevar adelante su tarea junto con los jugadores por lo tantos se hace imprescindible una cuidadosa organización de cada uno de los entrenamientos. "No planificar, es planificar el fracaso" dice el entrenador Sudafricano Francois de Bruin.

LOS EJERCICIOS EN EL ENTRENAMIENTO DE RUGBY

Dejando sentado que resulta totalmente imprescindible antes de hablar de ejercicios haber tenido que hablar de objetivos es que ahora nos abocaremos esencialmente al tema de referencia.

Definimos entonces a los ejercicios como la solución didáctica a los problemas que el juego le plantea a los jugadores o como el medio utilizado para el aprendizaje del tema elegido por el entrenador de acuerdo al análisis realizado durante la observación del juego.

REFLEXIÓN DE LOS OBJETIVOS DESDE EL JUEGO.

Obviamente que estos problemas van a ser encontrados por los jugadores en las diferentes fases del juego; fases de movimiento general; fases de fijación; fases estáticas, y en cada una de ellas los problemas van a ser de índole de juego de todo el equipo (Ej: no comprensión del juego por el equipo), de algunas unidades del equipo (Ej: errores de marca en los backs), o individuales (Ej: mal pase del medio scrum).

A propósito de las cuales, momentáneamente jugadores y entrenadores van a tener que acordar una priori-

El ejercicio es un medio para ayudar a mejorar al jugador y al grupo de jugadores en el juego.

"El mejor entrenamiento es aquel que deja al jugador con ganas de venir al siguiente". (Veco Villegas)

dad, llevando su atención a buscar soluciones.
Estas propuestas no son un inventario de todas las "técnicas" y los "sistemas de juego" ofensivos y defensivos que pareciera necesario conocer para "jugar bien". Ellas están centradas en la noción de modificación de rendimiento de la oposición, de espacio y de tiempo.
Su primer objetivo es dar los medios a nuestros jugadores para tomar conciencia de su poder para modificar este rendimiento de fuerza para su ventaja adaptándose y tomando iniciativas, respetando el reglamento.

REFLEXIÓN DE LOS OBJETIVOS DESDE EL JUGADOR.

Las dimensiones afectivas, tácticas, técnicas, energéticas de la actividad son a menudo tomadas como entidades separadas
En un partido, el jugador debe constantemente tomar decisiones, hacer una elección sobre las acciones a realizar y su eficacia depende simultáneamente de la capacidad del jugador de prever (esta previsión se establece a partir de la instrucción y de la evolución de los estados en curso) y de la capacidad de actuar (las acciones necesarias para concretar las decisiones se establecen a partir del conocimiento de los problemas que acaba de descubrir, de sus capacidades gestuales, pero también de su motivación).

El 2º objetivo de estas situaciones es entonces ayudar al jugador a tomar conciencia de la eficacia de sus acciones, de dar un significativo a sus movimientos.

REFLEXIÓN DE LOS OBJETIVOS DESDE LA GESTIÓN

Puede pasar que cualquiera sea el enfoque del juego (movimiento general; fase estática) y del jugador elegido por el entrenador (con jugadores suplentes o titulares) ya sea desde lo técnico o desde lo táctico, lo adquirido por nuestros jugadores en formación, sea insuficiente. Entonces hace falta pensar si probablemente no sea la forma de proponer y de conducir las situaciones pedagógicas lo que limite la eficacia de nuestros jugadores.
Puede suceder entonces que:

" Los objetivos perseguidos no están especificados.
" Los refuerzos que deben permitir alcanzar los objetivos no están "inventariados ni jerarquizados".
" El entrenador se aferra mucho más a la forma (funcionamiento del ejercicio) que al fondo (mejorar al jugador).
" La transmisión magistral de conocimientos y de modelos técnicos es la mayoría de las veces la norma.
" Los aspectos iniciación - valorización (motivación) son a menudo olvidados por parte del entrenador

El tercer acercamiento de nuestras propuestas ayudará al entrenador a tomar conciencia de la importancia de la presentación y la conducción del ejercicio propuesto. Permitirá al jugador llegar a ser el actor de su aprendizaje.

LAS REGLAS DEL EJERCICIO

PRINCIPIOS GENERALES

El ejercicio es un medio para ayudar a mejorar al jugador y al grupo de jugadores en el juego. Es entonces la consecuencia de una observación hecha por el entrenador.
Los jugadores deben encontrar en la situación propuesta los elementos del juego y se podría hablar globalmente

del ejercicio como de una situación de juego acondicionada.
Son estos acondicionamientos los que están regidos por las reglas.

Regla 1: LA OPOSICIÓN
En juego, la presencia de adversarios crea situaciones que, ellas mismas dictan actos y movimientos a adoptar. Es importante que uno sepa reconocer las situaciones que implican tales o cuales movimientos y esto debe ser el objeto de un trabajo específico.
El interés de un trabajo en oposición en un primer momento es crear las condiciones reales del juego y ubicar a los jugadores en un contexto a la vez táctico y técnico. Lo que no significa que uno excluye el trabajo vacío; desde que uno sabe que tal movimiento se ajusta a tal situación, uno puede considerar repetirlo sin adversario, para mejorar su ejecución. Esto explica porqué los equipos de muy alto nivel (ej. All Blacks en torneo) trabajan a menudo sin opositor: ellos saben para que lo hacen.

OBSERVACIÓN: la convergencia entre un movimiento premeditado y una situación de juego es a menudo por casualidad, excepciones hechas de algunas combinaciones a alto nivel que embarcan al adversario para crear una situación deseada.

Regla 2: LA ALTERNATIVA
Es la consecuencia de lo que se ha dicho anteriormente. Para que el jugador o el grupo pueda efectuar un movimiento adaptado, hay que ubicarlo en situación de elegir entre por lo menos dos soluciones:
Ej: 2 vs. 1: según la elección que hace el defensor, se puede:
" mantener - pasar.
" interceptar el pase.
Aquí también, si el movimiento es premeditado, tenemos una oportunidad sobre dos. Si está adaptado a la situación, no se puede equivocar.

Regla 3: EL LANZAMIENTO DEL EJERCICIO
Hemos ya señalado cuán importante es encontrar en el ejercicio los elementos fundamentales del juego, y especialmente la dinámica de un movimiento. Es raro que tengamos que efectuar un movimiento partiendo desde una posición inmóvil aunque ese punto de partida sea una formación fija. Desde que la pelota está en movimiento, se crea una dinámica de movimiento que modifica las percepciones y los movimientos.
Este fenómeno se vuelve a crear en el ejercicio por lanzamientos dinámicos que deben ser objeto de atenta reflexión por parte del entrenador.
Ej.: Ejercicio de interés para el equipo
Tema: la alternancia agrupado - desplegado

MODO 1
(Ver gráfico Nº 1)
El entrenador da la pelota a uno de los dos grupos: el movimiento es fijo, ninguna posibilidad de anticipación, corridas, salida, adversario "en espejo".

MODO 2
(Ver gráfico Nº 2)
Los dos grupos siguen el recorrido del entrenador, que termina por dar la pelota. Se parte de un movimiento, habrá que observar al mismo tiempo el trayecto de la pelota y el del adversario.

MODO 3
Misma disposición para la salida pero, cada vez el lanzamiento lo efectúa el entrenador, bajo la forma de patada de devolución: mientras que la pelota está en el aire, pasan varias cosas. Debemos organizarnos con respecto del punto de caída presumido de la pelota (entonces, aprender a juzgar) dicho de otra forma, pre - juzgar, sea uno opositor o usuario.
Como se ve, de estos tres modos, dos son mucho más dinámicos
Podríamos, seguramente, dar el mismo tipo de ejemplo con el 2 vs. 1, porque esta regla es valedera cualquie-

Gráfico 1 (Modo 1)

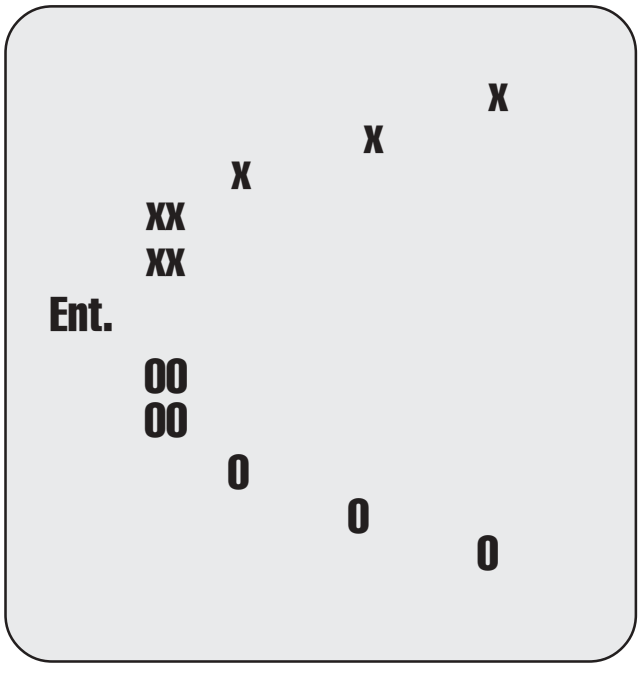
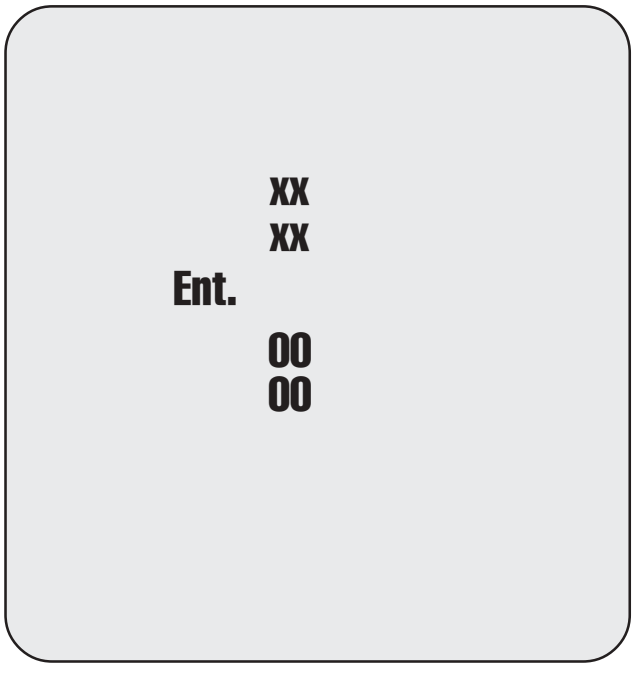


Gráfico 2 (Modo 2)



Seleccionado de la Unión de Rugby de Buenos Aires.

ra sea el número de efectivos, que se trate del Plan colectivo total, del Plan de línea o del Plan individual.

REGLA 4: LA REVERSIBILIDAD

Sabemos que hay similitud entre las ubicaciones y las corridas de los atacantes y los defensores: hace falta, pues, tenerlo en cuenta en los ejercicios de manera de preparar a los jugadores para los contraataques: uno se convierte en defensor o pasa a ser atacante.

Ej.: La noción de ubicación en la dirección de la pelota garantiza el apoyo ofensivo y defensivo.

REGLA 5: LA REPETICIÓN

Es una de las condiciones del aprendizaje, pero con cierta medida. No hace falta demasiado: a partir de un cierto número de clases de una misma sesión, es inútil insistir. En compensación, constataremos progresos en la sesión siguiente (fenómeno de maduración).

REGLA 6: LA CONSTRUCCIÓN DE LOS EJERCICIOS

Tenemos muy a menudo la tendencia a aferrarnos a la forma: hace falta, ya lo hemos dicho, que encontremos en ella los elementos del juego. Desconfiemos entonces de las construcciones de estilo cuadrado, redondo, en columna. Podemos en cambio concebir ejercicios "de cajón", donde la estructura está comprendida de una vez - sabemos el tiempo precioso que se pierde en armar un ejercicio - pero también lo podemos variar hasta el infinito.

OBSERVACIONES GENERALES

Es raro que el mal desarrollo de un ejercicio incumba a sus ejecutores. Es más que nada debido al hecho de que algunas de las reglas anteriores no hayan sido respetadas, en particular en relación al nivel de los ejecutores. El educador debe entonces procurar hacer la crítica de su ejercicio antes que hacer aquella de los jugadores.

En fin - y es probablemente lo más importante - no hay mejor ejercicio que aquél que nace de una reflexión personal; que parte de una realidad observada. Por esta razón, los documentos o recopilaciones de ejercicios deben ser consultados como para aclarar un entrenamiento que se desea emprender, y se observará que a medida que el jugador o los jugadores progresen, su utilidad disminuirá.

Cuando esto suceda entonces tendremos la grata tarea de buscar nuevos objetivos y nuevos ejercicios.

Bibliografía consultada:

Federación Francesa de Rugby
Maurice Pieron - *Didáctica de las actividades físicas y deportivas.*
Mariano Giraldes - *Didáctica de una cultura corporal.*

El rol del entrenador

El entrenador actual debe condicionar la mentalidad de los jugadores y acostumbrarlos a pensar como una única entidad, y al mismo tiempo, asegurarse de que cada uno afronte su partido particular con el 100% de concentración, de intensidad y de recursos.

La responsabilidad del éxito o fracaso del equipo empieza por el entrenador, quien diseña la estrategia que será ejecutada por los jugadores.

Este boletín seguramente llegara a sus manos cuando recién haya comenzado la temporada de rugby del año 2006. En nuestros boletines siempre nos hemos ocupado de los aspectos tácticos/técnicos del juego, de los aspectos físicos y médicos. Hemos abordados distintas problemáticas del juego y hoy les haremos llegar un artículo publicado en la HARVARD BUSINESS REVIEW quien entrevistara al entrenador Bill Walsh, de fútbol americano sobre organización y liderazgo de los grupos.

Agradecemos a MC Information Source quien nos hiciera llegar el mismo.

Comision de Difusión y Desarrollo del Juego

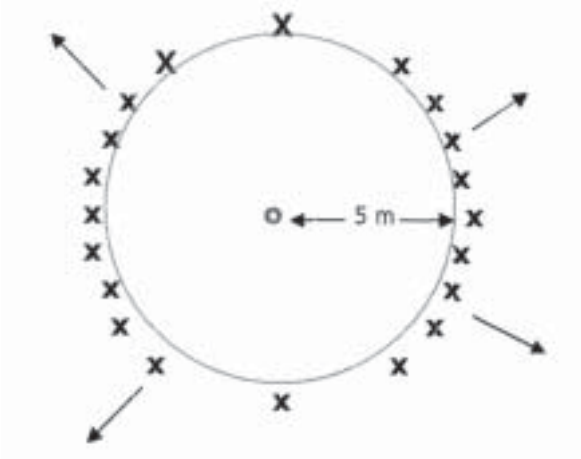
LA FUNCION DEL ENTRENDOR. Históricamente, la imagen típica del entrenador ha sido esa figura omnipresente alrededor de la cual gira toda la organización, y todo el mundo se identifica con sus opiniones. Es el dictador y todos simplemente hacen lo que él ordena. En muchos sentidos, el viejo sistema era mucho fácil para todos los participantes. El dictador daba órdenes, y la gente solo debía obedecer.

Ahora, trabajar eficientemente con las personas, función del entrenador y del manager también, requiere mucho más que eso. La tarea del entrenador actual se podría definir así: condicionar la mentalidad de los jugadores y acostumbrarlos a pensar como una única entidad, y al mismo tiempo, asegurarse de que cada uno afronte su partido particular con el 100% de concentración, de intensidad, y de recursos. No debe haber un solo momento del partido en que el jugador no tenga sensación de desafío, tanto físico como intelectual.

EL INDIVIDUALISMO. La teoría del management moderno es clara en ese sentido: para tener una organización exitosa hay que estar informado y entrenado en el arte de tratar con personas, y en promover su desarrollo. Ese es el cambio fundamental. La verdadera tarea, en el deporte, es llevar a un grupo de gente a conseguir algo. En los viejos tiempos la norma era algo más dura. La organización simplemente descartaba al jugador que no

Activo	La pelota nombrada JUEGOS - Lanzadores, Receptores	01

Jugadores: 10 a 30
Material: 1 pelota de rugby
Grilla (mts): 20 x 20 mínimo o Gimnasio

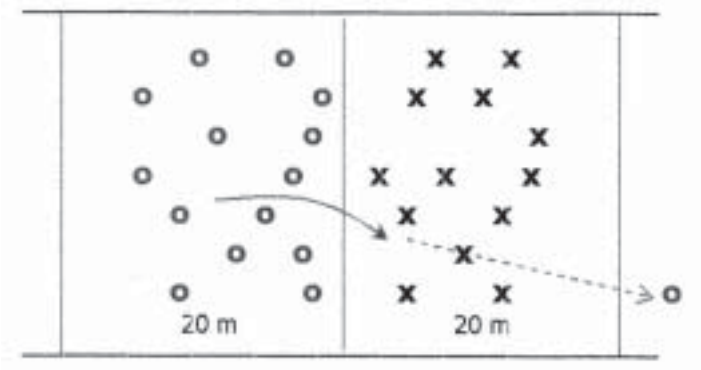


Juego: El jugador del centro lanza la pelota hacia arriba, con las dos manos gritando el nombre o un número. Todos los jugadores se salvan menos el llamado quien debe tomar la pelota antes de que pique en el suelo. Si atrapa la pelota lanza la pelota nombrando a otro jugador. Si éste no tiene éxito, los jugadores huyen en todas las direcciones hasta que el jugador tome la pelota y da la orden de "Alto". Los jugadores se detienen. El jugador da tres pasos y trata de tocar a cualquier jugador lanzándole la pelota. Si un jugador es tocado va al centro. Si nadie es tocado, este jugador va al centro y lanza la pelota.

Variantes:
- Se trata de tocar a los jugadores con una patada (rasante, caída,...).
- Se dispone de obstáculos para esquivar en la huida.

Muy Activo	El rugby pañuelo JUEGOS - Ubicación, Reubic., Pases	02

Jugadores: 12 a 30
Material: 1 pelota de rugby, camisetas o pañuelos
Grilla (mts): 1/2 Cancha de rugby o Gimnasio

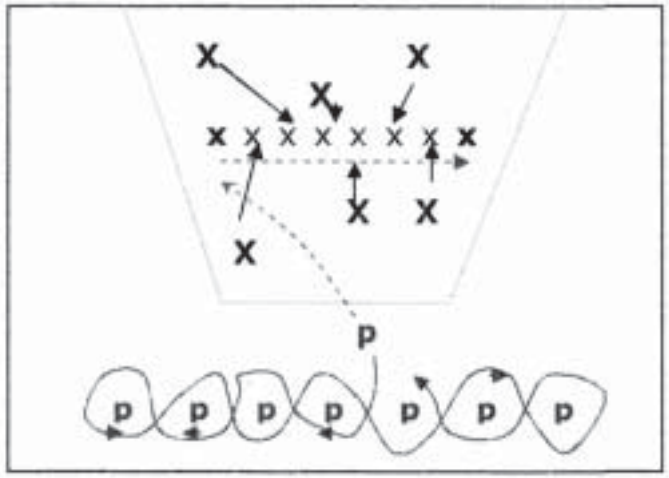


Juego: Cada jugador tiene un pañuelo en la espalda que debe sobrepasarla alrededor de 20 cm y se debe poder quitar con facilidad.
Los jugadores juegan la pelota únicamente con la mano. Solo el portador se le puede quitar el pañuelo. En ese caso va hacia la línea hasta que se haya marcado un try o uno de sus compañeros le haya dado un pañuelo conquistado. La pelota se pone en juego nuevamente desde el lugar de la toma por el jugador que ha quitado el pañuelo. Si hay pase forward o sale un jugador o la pelota de los límites se pierde la posesión de la pelota. En cada cambio de posesión de la pelota el equipo que defiende debe estar a 5 m de la pelota. En cada inicio del juego la pelota se deja en el suelo, se toca con el pie y se levanta.

Variantes:
- Se puede realizar sin sancionar pase forward.
- El pañuelo ubicado en la cintura hacia delante.
- El pañuelo se ubica en una media.

Activo	Lanzar y Doblar JUEGOS - Carreras, Reubic., Pases	03

Jugadores: 10 a 30
Material: 1 pelota de rugby
Grilla (mts): 1/2 Cancha de rugby o Gimnasio

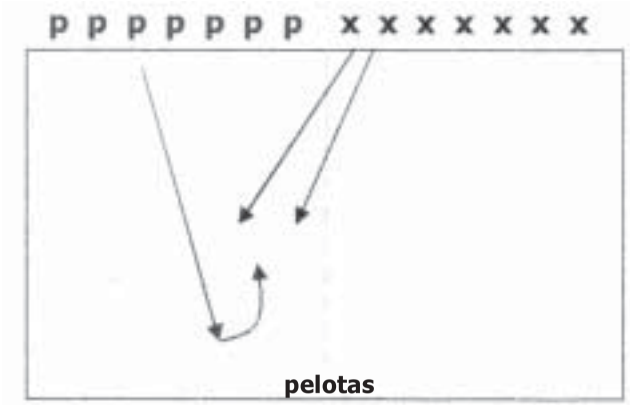


Juego: El jugador **p** patea al campo de los x y corre muy rápido entre sus compañeros haciendo slalom. Cada vez que pasa por el punto central, marca un punto. Los jugadores x recuperan la pelota lo más rápido posible y se reubican (x x x x x x x) en fila frente al receptor. La pelota pasa ahora de mano en mano hasta el último que grita "Alto". Si la pelota cae al suelo, el equipo debe recomenzar. Al grito de "Alto" el pateador para de correr, ha marcado un cierto número de puntos. Cuando todos los jugadores han pateado se cambian los roles.

Variantes:
- Las formas de patadas deben ser: de volea, rasante, caída, ...
- Los jugadores x se reubican diferentemente: en fila, en escuadra, uno detrás del otro.

Muy Activo	Doble Bandera JUEGOS - Organiz. Defensa, Carreras	04

Jugadores: 15 a 50
Material: 2 pelotas de rugby
Grilla (mts): 30 x 40 o Gimnasio

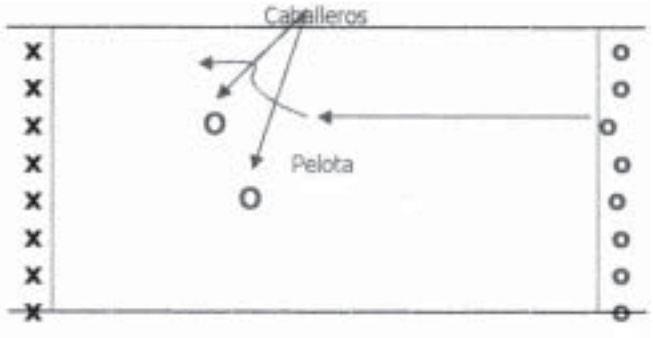


Juego: Dos equipos, los **p** y los **x**. Un jugador **p1** corre a levantar la pelota de su campo y trata de llevarla detrás de la línea de partida.
Todos los jugadores x pueden partir a perseguirlo e inmovilizarlo por medio de un tackle. El jugador **p1** se queda parado en el lugar que fue inmovilizado. Entonces el jugador x1 comienza ...
El jugador **p2** corre, cuando todo su equipo ha llegado detrás de la línea, para liberar a **p1** tocándolo. Estos dos jugadores, mientras no son inmovilizados, tratan de hacer progresar la pelota con pases. Después el jugador **x2** comienza ...
El equipo que hace llegar primero la pelota detrás de la línea es el ganador.

Variantes:
- Al principio se juega con tocata.
- Se sancionan los pases forward.

Muy Activo	Los Caballeros JUEGOS - Tackles, Evadir, Carreras	05

Jugadores: 15 a 30
Material: 1 pelota de rugby - 2 pecheras para los caballeros
Grilla (mts): 30 x 20 mínimo (exterior o interior)

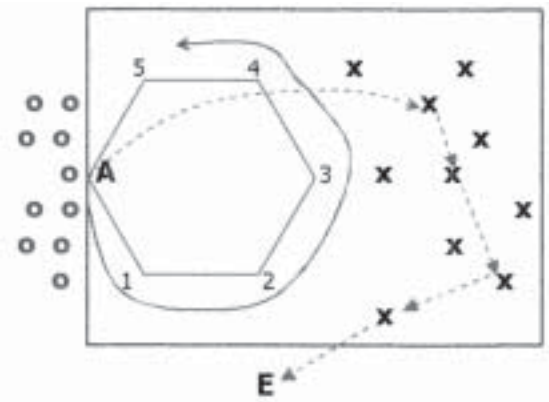


Juego: Dos equipos, los atacantes **O** protegidos por 1 o 2 Caballeros designados entre ellos y los defensores **X**. Los **O** deben tomar la pelota y llevársela. Los **X** protegen la pelota inclusive con tackles. Los Caballeros pueden tacklear a los defensores pero no pueden tomar la pelota para marcar el tanto. El atacante que tiene la pelota no puede hacer pases. Todo jugador tackleado va a su línea hasta que se marque un punto.
Se marca un punto por los atacantes cuando un jugador obtiene la pelota o cuando los caballeros han tackleado las 2/3 partes de la defensa.
Se marca un punto por los defensores cuando un jugador ha sido capturado o cuando han capturado las 2/3 partes de los atacantes.
Un defensor no puede tomar mas de un adversario por salida. Si logra llegar entra en su campo sin ser molestado por los caballeros.
Un defensor que no haya podido tacklear a un adversario se puede refugiar de los caballeros entrando en el campo del contrario. Puede salir cuando quiera pero pierde el derecho de capturar.

Variantes:
- Al principio se juega con tocata.

Muy Activo	La Pequeña Célula JUEGOS - de Pie, Pases	06

Jugadores: 10 a 30
Material: 1 pelota de rugby - conos
Grilla (mts): 1/2 cancha de rugby



Juego: Un pateador **O** se ubica en el punto **A**, patea la pelota al campo y enseguida corre alrededor del hexágogo, pasando por las bases 1, 2, 3,4 ,5 A. La pelota debe caer fuera del hexágono y dentro del ángulo que contiene los puntos 1, A y 5. El equipo **X** toma la pelota y, por medio de una serie de pases parados, debe hacer llegar la pelota al entrenador **E**, quien en ese instante toca el silbato.
Si el pateador o ha hecho una vuelta completa marca un punto. Si se encuentra entre dos bases vuelve a la inmediata anterior.
El pateador **O2** puede solicitar ayuda y ,después que la pelota haya partido, el **O1** puede terminar su recorrido y marcar un punto. El **O2** puede corre pero no puede pasar al **O1**.
Cuando la pelota del último pateador llega a manos del entrenador se cuentan todos los puntos y se cambian los roles.
Variantes:
- El jugador que, al tocar el silbato, se encuentra entre bases queda eliminado
- Todos los jugadores **X** deben tocar la pelota.

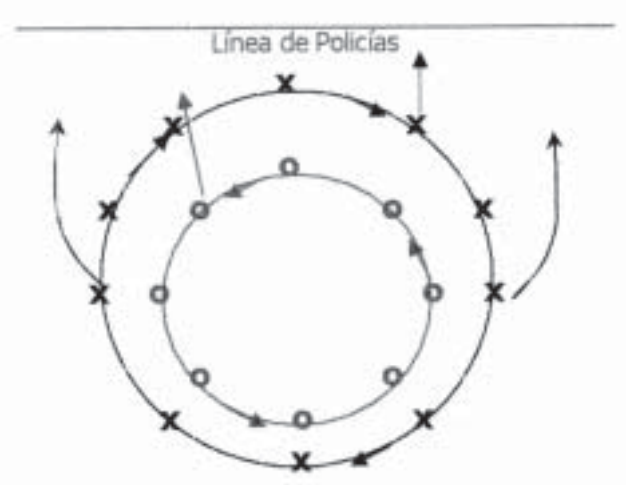
Muy Activo

Policías y Ladrones

JUEGOS - Tackles, Pases, Apoyo

07

Jugadores: 20 a 30
Material: 1 o 2 Juegos de camisetas o pecheras
Grilla (mts): 30 x 30 mínimo o gimnasio



Juego: Los jugadores forman dos círculos concéntricos. Los policías o en el interior. Al comenzar cada policía tiene un ladrón **X** detrás de él. Después los policias giran en un sentido y los ladrones en el sentido opuesto, éstos haciéndose pases. A la señal del entrenador, los ladrones se dispersan y tratan de marcar un try detrás de la *línea de los policías*. Mientras cada policía trata de tacklear a un ladrón portador o no de la pelota. Todo jugador tackleado y en el suelo no puede participar del juego. Se cambian los roles y se cuentan los try.

Variantes:
- Se puede jugar con tocata.
- Solo tacklear al portador de la pelota. Se pueden hacer pases.

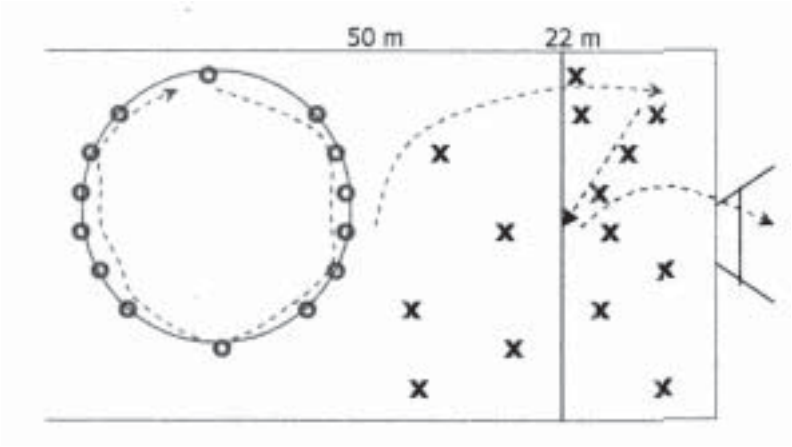
Activo

Célula - Rugby

JUEGOS - de Pie, Pases

08

Jugadores: 10 a 30
Material: 2 pelotas de rugby
Grilla (mts): Cancha de rugby



Juego: A la señal un jugador del equipo **O** manda la pelota con una patada lo más lejos posible, al campo ocupado por los **X**. Al mismo tiempo se comienza a pasar la otra pelota en ronda contando la cantidad de vueltas que da la pelota. Mientras el equipo **X** deberá recibir la pelota y con un juego de varios pases(6 o 7) llega a mitad de la línea de 22 m, desde donde un **X** ejecuta un Drop. Cuando se convierta el drop se para el juego y se cuentan las vueltas de la ronda de pases. Todos los jugadores deben patear a los palos. Cuando se cumpla esto se invierten los roles.

Variantes:
- Se pide a los **O** que pateen desde el piso.
- Se pide a los **O** que pateen de volea.

se adaptaba a un molde predefinido. Si una persona no seguía el comportamiento que la dirección esperaba de él, o si introducía alguna dosis de incomodidad en la organización, simplemente prescindía del jugador.
Hoy en día el individualismo es la norma general, tanto en el deporte como fuera. Los elementos más talentosos suelen ser también los más independientes. Esto ha forzado un cambio fundamentales en el arte y la técnica de la comunicación necesarios para dirigir los grupos, para conseguir que estos funciones exitosamente. Más importante aún, se ha empezado reconocer y valorar en gran medida la especificad de cada individuo, y la necesidad que las personas tienen por un cierto grado de seguridad.
Los equipos más exitosos son aquellos que demuestran el mayor compromiso con sus integrantes. Son los que han creado una mayor sensación de pertenencia. Y son los que han desarrollado el mayor trabajo interno para enriquecer a su gente. Ese compromiso se ha metido en la esencia de las organizaciones. Se ve claramente en los equipos actualmente más exitosos del deporte americano.

El individualismo actual forzó cambios fundamentales en el arte y la técnica de la comunicación

EL ENTRENADOR Y SU EGO. El principal obstáculo para crear este tipo de organización es el entrenador y su ego. El entrenador ha de eliminar la barrera del ego, de forma que las personas se puedan comunicar libremente y sin temor. Las personas necesitan estar seguras de que no sufrirán un ridículo por lo que digan.
Ese enfoque fue particularmente importante en los éxitos de los San Francisco (equipo ganador de tres Super Bowls americanos). Me preocupé por extirpar ese miedo, para que la gente se pudiera sentir cómoda con abrir la boca. Tomaron conciencia de que podían equivocarse una vez y después, con algo más de información, cambiar de opinión, y no ser degradados por eso. Es más, hice saber a mis colaboradores que esperaba de ellos que cambiasen algunas opiniones con el tiempo. Es natura; cuanto más información manejas más rápido cambia todo.
Desde luego, existe una vertiente positiva del concepto del ego; la referente a la confianza y la seguridad en sí mismo. Pero hay un punto del que uno no debe pasarse. Dejarse llevar por la importancia de uno mismo como líder puede hacer naufragar un equipo o una organización. Esto no es inusual en la mayoría de nosotros. Son rasgos habituales de nuestra psicología; la sensación de que los otros amenazan tu propio territorio. Son todas manifestaciones negativas del ego. Pero son parte de nuestra estructura psicológica, y es necesario hacer un esfuerzo profesional para evitarlas. En términos estrictos, impiden tener una visión objetiva en cuanto a como esta uno trabajando con la gente.

EL ENTRENADOR EFICAZ. El rol del entrenador empieza por alcanzar un alto nivel de aptitud. Ha de tener un sólido conocimiento del juego. El entrenador debe ser capaz de tomar decisiones y manejarse efectivamente en las situaciones mas comprometidas. Y también, debe ser suficientemente ingenios; el entrenador tiene la responsabilidad de diseñar un sistema de juego que no sea simplista. Su sistema nunca deberá reducir el concepto de juego hasta el punto en que el éxito o el fracaso dependan de que el jugador supere físicamente a su rival.
El entrenador eficaz es consciente de que una organización exitosa no se puede basar en un solo individuo que domina la escena y reduce al resto de la gente al rol de marionetas. Las organizaciones exitosas son más bien como forum abiertos en los que cada uno, entrenadores y jugadores, participan en el proceso de decisión. Todos deben saber quien tiene la autoridad, es cierto, pero el entrenador ha de conducirse democráticamente. Así, una vez tomada la decisión, el equipo estará motivado para salir y ejecutarla.
Construir este esquema de organización es una de las funciones del entrenador. Este ha de esperar de cada integrante del grupo que sea un experto en su área de responsabilidad, que afine sus habilidades continuamente, y que esté física e intelectualmente comprometido con el equipo. Debe dejar claro desde el principio que espera de cada uno que participe y ofrezca sis opiniones, impresiones e ideas. El objetivo es construir un canal de comunicación que haga fluir la información desde la base hasta la cúpula.

LOS FACTORES DECISIVOS. La clave para el jugador de un deporte de contacto hoy en día es reaccionar mental y físicamente más rápido que su oponente. Hay gente que por naturaleza tiene una gran velocidad física. Pero para tener éxito, es necesario ser más rápido como equipo.
Potencia física y velocidad son dos atributos importantes y necesarios, pero aún más importante es estar entrenado para responder inteligentemente a cualquier situación. Eso sig-

nifica más precisión, mejor ejecución y respuesta más rápida que tus oponentes. Bajo la tensión extrema del juego, el jugador ha de enfocar su intelecto en pensar más rápido y con más claridad que su rival.

UNA PREPARACION EXHAUSTIVA. Conseguir estas condiciones depende exclusivamente de la preparación. La preparación nos permite enfrentar la realidad de que no seamos el equipo mejor dotado fisicamente. En los años 80 mis equipos estaban claramente menos dotados que varios de sus principales rivales, tanto en velocidad como en potencia. Pero fuimos capaces de compensar es desventaja en base al trabajo de preparación para el partido.
Algunos entrenadores se basan en planes demasiados simples. Cuando sus planes no dan el resultado esperado, argumentan que fueron sus jugadores los que no tacklearon lo suficiente, no corrieron lo suficiente o no fueron lo suficientemente duros en el contacto. Nosotros hemos ido más allá de aquel criterio de fallo y acusación. La responsabilidad del éxito o fracaso de un equipo empieza por el entrenador, quien diseña la táctica o la estrategia que luego serán ejecutadas por los jugadores (que por su parte has de estar perfectamente preparados).
Estar preparado empieza por identificar las habilidades esenciales que nuestro equipo necesita para competir eficazmente. El siguiente paso será crear un formato para enseñar esas habilidades. En Stanford, nuestros entrenamientos y nuestra planificación de partidos son mucho más detallistas que las de cualquiera de nuestros rivales. Siempre hay mucho que aprender en relación con nuestros esquemas de juego. Por eso exigimos ese compromiso mental y esa concentración a nuestros jugadores.

LOS ENTRENAMIENTOS. Soy un partidario declarado de los entrenamientos estructurados con precisión, ajustados minuto a minuto. Ponemos en los entrenamientos muchísima concentración y energía intelectual.

LA PLANIFICACION DE LOS ENTRENAMIENTOS. Nuestra principal herramienta es el campo de entrenamiento. Por ejemplo, para una jugada dada, tenés que identificar las seis situaciones, y las 20 técnicas que los jugadores deben estar en condiciones de aplicar en ese momento. Podés entrenarlo solo con los hombres que intervienen directamente en la jugada, podés incluir a los participantes secundarios o a todo el equipo. Pero siempre será necesaria preparación, disciplina, y máxima concentración de los entrenadores y de los jugadores.
Por mi tipo de trabajo, sé desde el comienzo mismo de la temporada como voy a llevar casi cada uno de los entrenamientos del año. Para entonces ya he establecido las áreas a que voy a dar prioridad, y he asignado el tiempo necesario para entrenar las habilidades que me interesan.
Esta anticipación en la programación me permite usar eficazmente el tiempo disponible, y la planificación detallada me ayuda a prevenir el aburrimiento en los jugadores. Ellos sabrán claramente y en todo momento que es lo que se espera sacar de cada situación de entrenamiento. Después de 35 años como entrenador, he aprendido que en entrenamiento no podes conseguir nada en menos de diez minutos, pero tampoco si tardas mas de 20 para una sola cosa.

PREPARAR LOS MOMENTOS CRITICOS. Esta preparación exhaustiva de no pocas habilidades y muchas contingencias tiene su justificación. Tomar decisiones bajo una tensión extrema es la tarea más difícil que existe. Cuanto mayor sea la preparación antes del conflicto, cuanto mas se haya hecho en las situaciones de "laboratorio", mejor será el resultado a la hora de la verdad. Por eso, siempre quiero estar seguro de haber abordado en el entrenamiento todas las situaciones críticas posibles. Incluidas las instancias desesperadas, como las de la final de partido en que te queda una última oportunidad par dar la vuelta al resultado. Aún en esa circunstancia extrema, hemos de tener una solución planeada y ensayada.
Es necesario tener un plan hasta para el escenario peor. Eso no quiere decir que siempre vaya a funcionar. No te garantiza que siempre vaya a tener éxito. Pero siempre estarás listo, y en tus mejores condiciones.

Bill Walsh (centro), entrenador de fútbol americano.

TRANSFORMAR LAS DESVENTAJAS. Uno de los rasgos más notables de mis equipos es el de tomar una aparente desventaja y transformarla en un activo a favor. Sucede habitualmente con el tema de los partidos afuera. La clave para enfrentar estas instancias son dos; afrontar unidos la situación y nutrirse de las emociones generadas en el momento. La consecuencia natural de este trabajo es que no te sientes intimidado por los rivales ni por su público.
Otro ejemplo es el efecto lesión. Muchos equipos quedan desarmados cuando una de sus figuras debe irse por lesión. Con mis equipos esto resulta un estímulo. De nuevo, la clave está en hablarlo abiertamente. Ante una instancia así, el suplente asume uan de estas dos posturas; o se abru-

El entrenador debe saber equilibrar el individualismo del jugador y el trabajo en grupo.

ma por la responsabilidad, lo que lo hace jugar por debajo de sus posibilidades, o lo toma con sentido positivo, como una huida hacia delante. Mi trabajo consiste en hacer que la reacción positiva sea la regla. Y lo hago buscando sistemáticamente el condicionamiento positivo. Las imágenes bélicas suelen tener mucho que ver con los aspectos tácticos del rugby. Uso mucho como herramienta la experiencia de la Guerra de Secesión Norteamericana, en la que los mejores soldados aún los mejores generales estaban en las primeras líneas, y por ende eran los primeros en caer. Así, muchas batallas eran ganadas por los reservas. Todo esto, usado en su contexto correcto; condicionar a los jugadores para que en el momento clave reaccionen automáticamente en la dirección positiva.

INDIVIDUALIDAD VERSUS GRUPO. Existen dos esferas aparentemente opuestas que es preciso compatibilizar en la conducción del grupo. Por un lado necesitas que tu gente desarrolle maneras para el juego en equipo y una fuerte disciplina. Pero al mismo tiempo necesitas permitir y estimular la individualidad y la creatividad del jugador. El trabajo del entrenador es arreglárselas para conseguir las dos cosas.

Para promover el primer aspecto es útil hacer ver al jugador la importancia de su contribución. Desde una óptica racional, no desde la emotiva. Todos tienen en algún momento la oportunidad de ganar o perder un partido. Algunos una vez cada tanto; otros, varias veces en cada partido. Cada jugador tiene un rol específico, y una responsabilidad propia. Y dada uno ha de estar preparado física y mentalmente para cumplir su papel.

En cuanto al segundo punto, es importante animar al jugador a confiar en su instinto, en su espontaneidad. Hemos de preocuparnos por no recriminarlo cuando ha hecho uso de su creatividad y le ha ido mal.

LA PSICOLOGIA DEL ENTRENADOR. Hay entrenadores que son sencillamente, demasiado sentimentales. Su falta de decisión, especialmente en las decisiones difíciles, los aleja de lo que es mi particular concepción del éxito. Hay otros del tipo duro, partidarios de la severidad como principal herramienta. No saben que con su posición sacrifican poco a poco la fidelidad de su gente, Y eso le impide alcanzar un éxito sostenido.

En algún punto entre medio están los entrenadores que son conscientes de que su función es ganar, que saben que han de ser decididos, pero que la mismo tiempo son sensibles a los sentimientos, lealtades y emociones de las personas.

LA MISION DE GANAR. El objetivo último del entrenador es ganar. Todo debe estar orientado hacia esa meta; ganar partidos. Hay otros objetivos, pero quedan en segundo plano frente a la importancia de ganar en el campo. Sin embargo, ganar no quiere decir vencer en todos los partidos. Y menos ganar a cualquier costo. No es ganar partidos individuales de lo que se trata. Se trata de temporadas, y de series de temporadas en las que intentas ganar más partidos de lo que pierdes, y que cada jugador se supere año a año. Si aceptamos este significado amplio del concepto de éxito, coincidiremos en que el camino del éxito pasa necesariamente por dedicarte sistemáticamente a mejorar tus cualidades y a perfeccionar tu entendimiento del juego.

«La seguridad del jugador tiene importancia prioritaria»

Todos los que estamos en Rugby debemos poner especial interés en ser responsables en su máxima expresión.

El jugador debe presentar en su Unión Provincial, al momento de ser fichado, un Certificado, firmado por médico matriculado.

RESPONSABLE: adj. Obligado a responder de alguna cosa o por alguna persona. / Dícese de la persona que pone cuidado y atención en lo que hace o dice. / Culpable de algo.
Diccionario de la Lengua Española Éxito - Ed. Océano - España

Si nos remitimos a su definición, significa que estamos obligados a responder por nuestros actos y/o por las personas a nuestro cargo; también hemos de poner cuidado y atención en nuestra tarea y, además, seremos culpables si no lo hacemos correctamente.
Podríamos resumir diciendo... si vale la pena hacer algo, vale la pena hacerlo bien. Y vale la pena hacer Rugby:
Cumplir cabalmente con las Reglas es la mejor manera. Las Reglas no están hechas para castigar, sino para lograr un mejor resultado. El que las cumple no recibe un castigo, ni se ve perjudicado, por el contrario, mejorará, estará seguro, disfrutará el orden.
Aquel dicho "hecha la ley, hecha la trampa" mucho nos ha perjudicado, culturalmente nos ha atrasado. Hasta hemos llegado a una decadencia tal que parecía motivo de orgullo encontrarle la trampa a la ley.
Sin duda el deporte, donde el individuo se somete a Reglas voluntariamente, es un buen método para restablecer ese respeto.
Los "responsables" del Rugby, dirigentes, entrenadores, referees, debemos ser los primeros en dar el ejemplo, en todo, pero prioritariamente en todo lo que hace a la seguridad.
La seguridad es una materia a considerar antes, durante y después y existen Reglas establecidas para ello.
Nos hemos de referir a tres Reglas, a manera de ejemplo, y que por su importancia vale la pena recordarlas. Si no estás de acuerdo en cumplirlas, es importante para todos QUE NO PARTICIPES, como dirigente, manager, entrenador o referee... el Rugby te lo agradecerá.

OBLIGACIÓN DEL EXAMEN MÉDICO PRE COMPETITIVO

Todo jugador debe presentar en su Unión Provincial, al momento de ser fichado, un Certificado, firmado por

médico matriculado, que indique su aptitud para la práctica de Rugby.
Algunos habrán recorrido en su memoria la lista de médicos "amigos" a los que podría recurrir para pedirles el favor de emitirles el "papelito"… tanto peor algunos profesionales habrán accedido.
Ignoran que esta Regla, de corta data, ya ha salvado vidas y ha mejorado otras.
En efecto, se han detectado patologías que mediante el tratamiento adecuado le permitieron al individuo continuar con la práctica deportiva sin correr riesgo de vida y, en el peor de los casos, ante la imposibilidad de practicarlo…lo han salvado!!! EL RUGBY RESPONSABLE HA SALVADO VIDAS .
Si se hace el examen con todos los estudios que requiere, si exigimos el examen a todo jugador de nuestro Club, si les damos los medios, etc. estaremos haciendo un Rugby Responsable, estaremos haciendo las cosas bien… caso contrario, seremos responsables, también, pero en lo que a la culpa refiere.

ATENCIÓN AL DEBIDO DESCANSO

Ningún jugador juvenil podrá jugar más de setenta minutos en un lapso de setenta y dos horas.
Esta Regla de la IRB comenzó con la estipulación del tiempo de juego en esta categoría en dos períodos de treinta y cinco minutos cada uno, no existiendo la posibilidad de adicionar minutos de descuento. Estadísticamente se comprobó que la gran mayoría de las lesiones en estas divisiones se producían en los últimos minutos de cada período, de allí que se acortara el tiempo. Pero fue necesario complementarla con esta prohibición para que tuviera el efecto necesario en lo que a la seguridad del jugador refiere. EL RUGBY RESPONSABLE HA SALVADO ACCIDENTES DEPORTIVOS POR FATIGA.
Ningún campeonato, ningún partido, ningún resultado, vale la pena como para poner en riesgo a un jugador. Negar la estadística o negar la posibilidad raya con la necedad, como negar la Regla es hacer trampa.
Cuando se actúa con negligencia ante lo obvio se es responsable.

FONDO SOLIDARIO

Todo jugador que participe en competencias oficiales debe abonar fichaje y fondo solidario.
El Fondo Solidario es un gran logro del Rugby Argentino, por ello debemos cuidarlo.
No es un seguro. Todos los jugadores que compiten desde M15 hasta Mayores, aportan un canon anual cuya sumatoria conforma ese Fondo que sirve para asistir a aquellos individuos que, habiendo sufrido un accidente, no tienen cobertura médica, por eso también se lo denomina Solidario.
Hoy en día más del 50% de la población de nuestro país no tiene Obra Social o Medicina Prepaga. Si traspolamos ese porcentaje a nuestro Rugby podríamos establecer que 20.000 jugadores están en esa situación, a lo que le debemos agregar aquellos que, teniendo cobertura médica, no les cubre lesiones deportivas.
Además, la cantidad de fondos solidarios abonados del 2000 al 2004, se incrementó un 14,91%, mientras que los accidentes denunciados un 9,25%; lo que indicaría una situación en caja, pero si lo consideramos en dinero, la cuota del Fondo Solidario no sufrió incremento alguno en ese período, mientras que el monto pagado por reintegros se incrementó en

Un Fisioterapeuta que trabaje afuera de la cancha durante el partido es altamente recomendable.

Todos los jugadores que compiten desde M-15 hasta Mayores, aportan un canon anual al Fondo Solidario.

un 94,42%.
Por supuesto que no es la solución incrementar el canon por jugador ya que iría en desmedro del incremento de la población. La mejor manera de preservar el Fondo Solidario es incluyendo absolutamente a todos los jugadores, de manera de atomizar el riesgo.
LA SOLIDARIDAD ES RESPONSABILIDAD DE TODOS Y ES LA BASE DEL RUGBY ARGENTINO
Cuidar el Fondo Solidario es una responsabilidad de todos.
Fundamental e Importante es cumplir las Reglas. No hay lugar para las excusas, cuyo mosaico es infinito…
"… si pedimos todo eso los padres se alarman y no traen los chicos". Falso, todo padre que se precie de tal quiere seguridad para su hijo y buscará el lugar que le ofrezca mayor tranquilidad al respecto.
"… si no pongo a estos menores que recién jugaron no completo quince, y se me van a ir los otros". Falso, nada espanta más que un jugador lesionado, no corra riesgos. Además reclutar la cantidad necesaria es parte de sus responsabilidades
"… los chicos quieren ganar, por eso quieren que juegue Juancito". Falso, no proyecte en los chicos sus debilidades. Su responsabilidad es enseñar no hacer ganar, además muchas veces la derrota es mejor maestro.
"… éste no puede pagar el Fondo, y tiene Obra Social". Falso, enseñe la importancia del Fondo, enseñe la importancia de ser Solidario, enseñe la importancia de privarse de algo para cumplir, enseñe lo importante que es el otro para poder jugar… ayúdelo.
Como aquel que practica caza mayor tiene Reglas que debe cumplir, aún cuando sabe que nadie lo ve cuando está frente a la fiera, así debe ser el Hombre de Rugby. No es lo punitivo lo que nos debe obligar, aún cuando debe existir, sino el convencimiento que es lo mejor… una cuestión de conciencia, una cuestión de responsabilidad.

ACTUEMOS CON SEGURIDAD DE LO CONTRARIO SOMOS AUTOMATICAMENTE RESPONSABLES.

SI SOS FANATICO DE RUGBY, CUIDALO, HACETE FANATICO DE SU SEGURIDAD. .

UNION ARGENTINA DE RUGBY
Area Desarrollo del Juego

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

PRE MATCH
La revista del nuevo rugby

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

C.A.S.I. Campeón de la Copa Volkswagen 2005

URBA

Rugby de Buenos Aires

www.urba.org.ar