

UNIÓN ARGENTINA DE RUGBY

PROF. MARTÍN MACKEY

aprender a enseñar

el arte de entrenar



PROGRAMA
DE DESARROLLO
DE ENTRENADORES

La Unión Argentina de Rugby está convencida que los jugadores de rugby mejoran como consecuencia de un proceso que depende del método de enseñanza y aprendizaje.

Con el fin que haya más y mejor rugby en Argentina, la UAR ha tomado la iniciativa de desarrollar un programa que permita a los entrenadores (docentes de los clubes que todos los días voluntariamente invierten su tiempo libre en el desarrollo de mejores personas y mejores jugadores) capacitarse de modo práctico.

APRENDER A ENSEÑAR ha sido creado con el fin de brindar herramientas didácticas, pedagógicas, técnicas y prácticas a los entrenadores para que las puedan aplicar en sus clubes.

Este programa está basado en el método que la Unión Argentina de Rugby utiliza en sus equipos de competencia y en su **Plan de Desarrollo al Alto Rendimiento**.

APRENDER A ENSEÑAR propone pautas que facilitan la planificación, organización, selección de ejercicios e interpretación de las intensidades de entrenamiento. Transmite conceptos técnicos, plantea unificar conceptos, lenguaje y establecer roles a los entrenadores que les permitan hacer una mejor observación de los ejercicios para realizar correcciones con más eficiencia.

A través de este texto los entrenadores pueden introducirse en los conceptos teóricos que deben llevar a la práctica durante su capacitación en el programa **APRENDER A ENSEÑAR** que se desarrolla en los **Centros de Rugby** para luego volcarlas en sus clubes.

Prof. Martín Mackey

Director Plan de Rugby
Unión Argentina de Rugby

martin.mackey@uar.com.ar

Este manual es consecuencia del enorme aporte realizado diariamente por:

Entrenadores de Los Pumas

- > Daniel Hourcade
- > Germán Fernández
- > Emiliano Bergamaschi
- > Pablo Bouza

Entrenadores de Jaguares

- > Raúl Perez
- > Martín Gaitán
- > José Pellicena
- > Felipe Contepomi

Entrenadores de Pumitas y Juveniles

- > Nicolas Fernandez Lobbe
- > Gastón Conde

Entrenadores que se han sumado

- > Ignacio Fernández Lobbe
- > Diego Ternavasio

Managers UAR

- > Ricardo Lefort
- > Nicolás Galatro
- > Galo Álvarez Quiñónez
- > Fernando Guatieri
- > Miguel Bertranou

Preparadores físicos

- > Gonzalo Santos
- > Fernando Herrera
- > Keir Whenham-Flatt
- > Fernando Mendonca
- > Juan Covassi
- > Ignacio Saint Bonet
- > Lelio de Croce
- > Mario Franceschini
- > Jorge Ruiz
- > Mariano Fernandez
- > Martín Bustos
- > José Banegas
- > Emanuel Galias
- > Pedro Peñailillo

Gerente de Rugby de Base

- > Carlos López Silva

También han sido parte del desarrollo de este método Francisco Rubio y Mauro Reggiardo.

A la Dirigencia UAR

que confía en lo que hacemos.

Todos hemos trabajado tanto en campo como en reuniones para mejorar nuestra manera de entrenar a los equipos. Los equipos UAR tienen un método y es consecuencia de la búsqueda permanente de entrenar a los equipos cada vez mejor.



ÍNDICE

CAPÍTULO 1

¿Cómo aprendemos?

Etapas del aprendizaje 3

CAPÍTULO 2

¿Qué entrenamos cuando entrenamos?

..... 5

CAPÍTULO 3

Qué y cómo observar

Unificar la observación de los gestos técnicos y destrezas..... 8

CAPÍTULO 4

Destrezas y componentes para su enseñanza/aprendizaje

Componentes, desafíos, foco y palabras claves..... 10

CAPÍTULO 5

Intensidad de los entrenamientos

Características de los entrenamientos según su intensidad 19

CAPÍTULO 6

Los entrenadores

..... 23

CAPÍTULO 7

El rol de los entrenadores durante los entrenamientos

Todos entrenan y todos deben aportar en el proceso
de enseñanza/aprendizaje 27

Factores claves para la dinámica y transmisión de conceptos
durante el entrenamiento 30

CAPÍTULO 8

El rol de los preparadores físicos

..... 36

CAPÍTULO 9

Diálogo interno

..... 37

CAPÍTULO 10

Distribución de cargas

Estrés, reacción ante las distintas cargas 39

Realizar un plan acorde al estado del jugador 46

CAPÍTULO 11

Organización de las sesiones de entrenamiento

Plan multidisciplinar 48

Organización de la sesión de entrenamiento 48

¿Cómo establecer la dinámica y la participación del entrenador
según la intensidad del día? 53

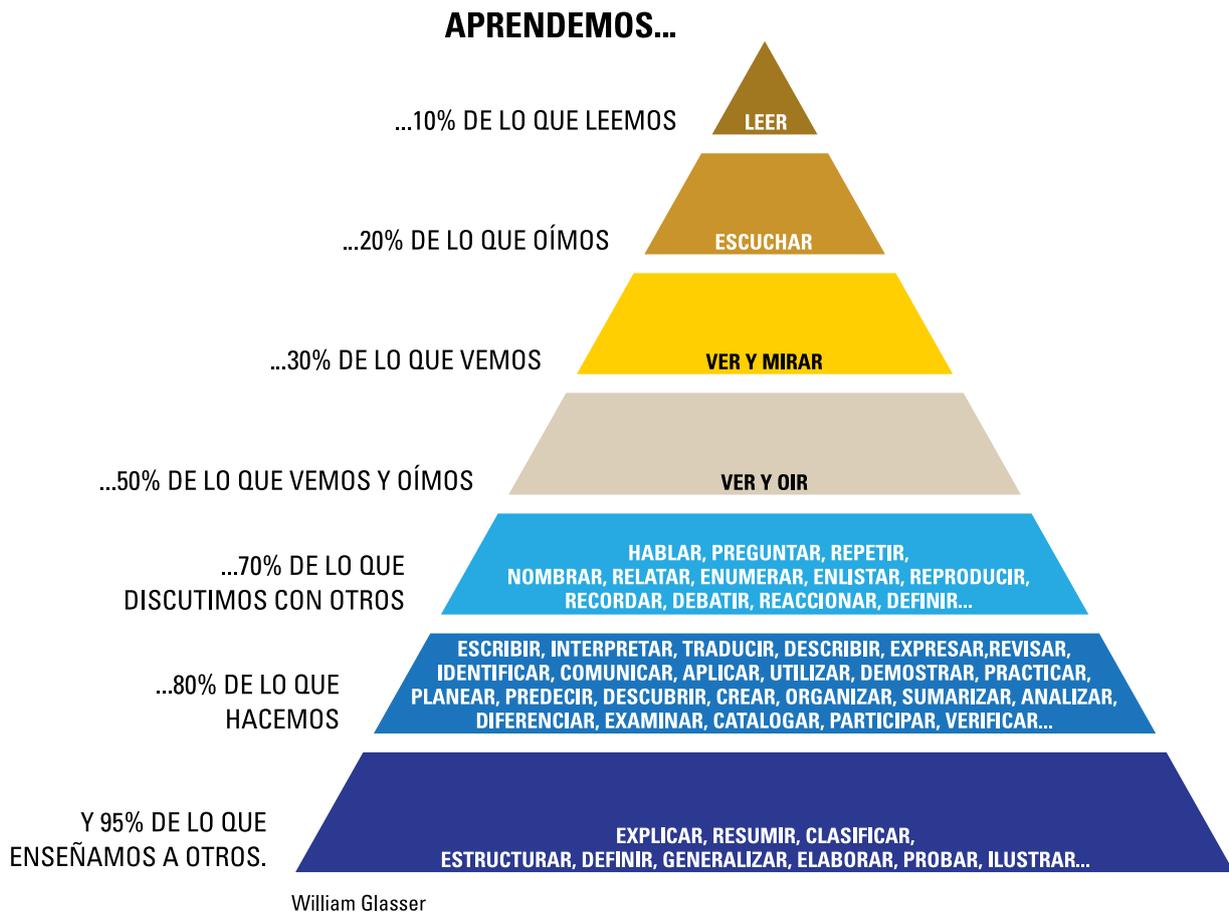
CAPÍTULO 12

Periodización

Distribución de las cargas durante el año 57



¿CÓMO APRENDEMOS?



El desafío es siempre mejorar, aun si eres el mejor. Especialmente si eres el mejor.



ETAPAS DEL APRENDIZAJE

(adaptación a la propuesta según Abraham Maslow)

ETAPA 1: INCONSCIENTEMENTE INCOMPETENTE

Antes de que alguien nos enseñe cualquier deporte o actividad todos somos *inconscientemente incompetentes*. Quiere decir que podemos realizar un gesto deportivo (tomar y pasar la pelota) o actividad física (por ejemplo correr) sin identificar si la hacemos bien o mal, simplemente lo hacemos. Muchas veces con resultados positivos para el nivel en el que estamos compitiendo, y hasta en ciertos niveles deportivos se logran resultados siendo

solo eficaces; sin embargo si queremos desarrollar deportistas de mayor nivel debemos mejorar su calidad técnica.

ETAPA 2: CONSCIENTEMENTE INCOMPETENTE

Entramos en esta etapa cuando un entrenador identifica los errores y comienza a corregir estos defectos. Durante esta etapa los entrenadores deben mostrar los ejercicios y dar factores claves para que los jugadores identifiquen el error e interpreten cómo corregirlos. La observación y repetición en esta etapa es determinante, los nuevos circuitos cerebrales se conectarán y cobrarán cada vez más fuerza, aunque en el intento se seguirán cometiendo errores. Al estar en esta etapa se genera un gran gasto de energía, debemos focalizarnos en aspectos específicos y a pesar de eso es difícil poder corregirlos, es importante que con palabras simples podamos corregir aspectos concretos de a una cosa por vez.

ETAPA 3: CONSCIENTEMENTE COMPETENTE

Durante esta etapa logramos con mayor eficiencia que antes realizar los gestos técnicos o las destrezas, sin embargo debemos utilizar mucha energía en pensar cómo hacerla. La realizamos con eficacia y relativa eficiencia pero debemos pensar mucho en cómo hacerla. Es probable incluso que si algo nos distrae dejemos de hacerla correctamente y regresemos a la etapa anterior. Es importante que el entrenador reconozca que estamos en esta etapa y nos de ejercicios en los que debamos concentrarnos solo en ejecutar la técnica correcta.

ETAPA 4: INCONSCIENTEMENTE COMPETENTE

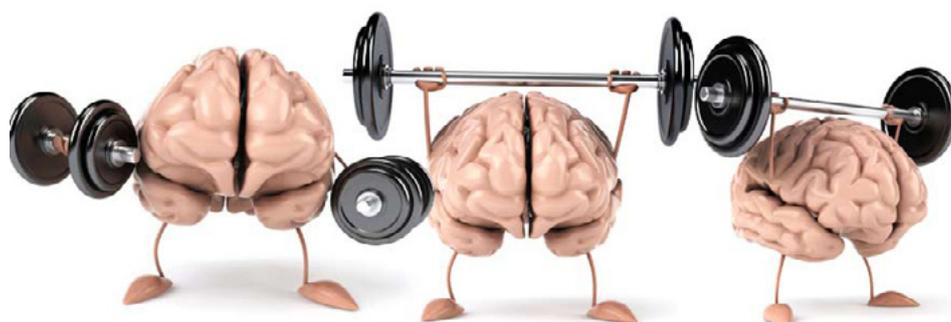
Ya no debemos pensar en ningún detalle de la técnica ya que podemos realizarla sin pensar en lo que tenemos que hacer, somos eficientes y podemos realizarla una y otra vez ya que no nos provoca un elevado gasto energético. Al estar en esta etapa podemos ejecutar la acción y concentrar toda la energía en la toma de decisión.

Como entrenadores debemos reconocer en qué etapa están los jugadores que estamos entrenando y establecer ejercicios que sean acordes al equipo y los jugadores, si no detectamos las etapas probablemente es más difícil que los deportistas mejoren



¿QUÉ ENTRENAMOS CUANDO ENTRENAMOS?

Cuando un entrenador entrena a alguien debe siempre tener presente que lo que está entrenando es el **cerebro** del jugador. No se entrena un músculo, una jugada, un ejercicio. Lo que se está entrenando a través de distintos recursos es el cerebro. Los músculos nos permiten movernos para realizar un movimiento, un ejercicio o una jugada pero es el cerebro el que les indica qué hacer o hacia dónde ir.



Todo lo que hacemos está comandado por el cerebro, por lo tanto debemos hacer entrenamientos que lo estimulen, desafíen a mejorar y a tomar decisiones permanentemente.

Desde nuestro nacimiento hasta que morimos vivimos en un proceso de aprendizaje permanente, aprender no es una opción, se aprende sí o sí. El cerebro tiene a la plasticidad como cualidad, que es lo que le permite reestructurarse continuamente en función de las experiencias que se viven y en base a esto adquirir nuevos conceptos y conductas.

El cerebro se construye todos los días y tiene dos fuerzas que los construyen. La fuerza **genética**, es la carga de cada persona al nacer, adquirida por la unión de los programas de sus familias materna y paterna, y la fuerza **fenotípica** que es la experiencia vital de cada uno de nosotros en el medio ambiente que nos rodea (la determinante circunstancial, el entorno al nacer y durante nuestro crecimiento, el incentivo recibido, el modo cómo nos enseñaron, etc.). El aprendizaje se debe a la asociación de la fuerza genética y la fuerza del medio ambiente.

Aprendemos todo, ese aprendizaje a su vez puede ser **fisiológico**, que se da por el simple hecho de vivir e interactuar con distintas experiencias o **dirigido**, es lo que aprendemos cuando alguien nos está enseñando. Todo el tiempo estamos aprendiendo y se puede aprender bien o mal, es por eso que el proceso de enseñanza/aprendizaje es tan importante. Si el docente (entrenador) que nos está enseñando nos brinda recursos que nos facilitan la tarea de aprender, nos estimula y motiva, lograremos jugar mejor al rugby.

Si aprendemos a tacklear, correr, pasar la pelota o cualquier gesto técnico, el circuito que activamos atraerá conexiones y neuronas. Cuando los jugadores están haciendo un gesto técnico, mal o bien, se crea un cableado neuronal y el cerebro los activará automáticamente como respuesta cuando detecte que debe realizar ese gesto técnico.



Cuando tratamos de superar una mala costumbre tenemos que enfrentarnos al espesor de los circuitos dedicados a algo que hemos practicado y repetido miles de veces.

Para alcanzar el cambio es necesario lograr el **compromiso** de los jugadores, debemos **motivarlos** para que se entusiasmen con la idea de lograr el objetivo del cambio. Ofrecerles alternativas para que experimenten y puedan resolver con las propuestas de este cambio con mejores resultados, lo cierto es que tal vez al inicio no lo hagan bien, por lo tanto debemos proyectarlo a futuro y que interpreten por qué es mejor hacerlo del modo propuesto. Debemos ser **prácticos**, no debemos dar mucha información de golpe, es necesario que les digamos dónde deben hacer foco en lo que están viendo o les estamos proponiendo que hagan, debemos centrar su objetivo en qué hacer y cuándo, debemos lograr que pongan toda la atención, observación y acción a esa tarea. Así lograremos que tengan una conducta concreta a tratar de modificar.

Cuando comienza a formarse un nuevo hábito más adecuado, en esencia lo que se hace es crear nuevos circuitos que compiten con la mala costumbre. Para que la nueva costumbre adquiera la firmeza suficiente se debe recurrir a la fuerza de la neuroplasticidad. Para lograr un nuevo hábito es importante repetir una y otra vez esa nueva acción.

Si ensayamos esta nueva demanda, los nuevos circuitos se conectarán y cobrarán cada vez más fuerza, hasta que un día haga lo que tiene que hacer y cómo lo tiene que hacer sin pensarlo. En este momento los circuitos estarán tan conectados y serán tan gruesos que el cerebro los activará automáticamente. Cuando se produzca ese cambio, el hábito corregido pasará a ser lo habitual.

¿Durante cuánto tiempo y cuántas veces hay que repetir una acción hasta que se transforme en hábito? Es difícil establecer un tiempo y una cantidad de repeticiones, para todos el tiempo será distinto. Lo cierto es que empieza a programarse desde la primera vez que se practica. Cuanto más se repite mayor es la conectividad. La frecuencia necesaria para que pase a ser una nueva respuesta automática del cerebro depende en parte de lo fuerte que sea el antiguo hábito que vaya a reemplazar.

Es importante considerar que el ensayo mental pone en funcionamiento los mismos circuitos neuronales que la actividad real, por eso debemos sugerir a los jugadores que repasen los movimientos o jugadas mentalmente aún cuando no están en el entrenamiento, porque así también se ejercitan. Con este método se mejora la capacidad de rendimiento cuando llega el momento de actuar de verdad.

El rugby como muchos otros deportes no dependen solo de ejecutar bien un gesto técnico y se repita sin sentido, también requieren que se tome la decisión correcta. Por lo tanto se deben entrenar los gestos técnicos y también ensayar distintos escenarios que exijan a los jugadores a realizar un gesto técnico y tomar decisiones.

Consideraremos el aprendizaje y la toma de decisión como un Ciclo en el que tendremos en cuenta cómo creamos los conceptos mentales para tomar decisiones. El **ciclo de decisión** plantea que para mantener la comprensión precisa o efectiva de la realidad, uno debe experimentar un ciclo continuo de interacción con el entorno para evaluar sus permanentes cambios. Esta evaluación se basa en 4 ítems que deben repasarse mentalmente antes de tomar una decisión. Cuanta más experiencias se tenga y más variantes de resolución se repitan, este proceso será más rápido y la elección del programa motor para actuar ante esa situación provocará un resultado más eficiente. Por este motivo los entrenamientos deben ser específicos al juego y los ejercicios elegidos deben desafiar a los jugadores a decidir en situaciones reales que lo preparen para el partido. Los jugadores con más experiencia y mayor cantidad de programas elegirán mejor ante cada situación, incluso si se repiten situaciones se anticiparan al acontecimiento. La anticipación está relacionada al conocimiento y experiencia con el entorno y la capacidad para observar, evaluar, decidir y actuar a más velocidad según las situaciones del entorno o los movimientos del rival que le permiten actuar con un programa que ya experimento en los entrenamientos o partidos. Al momento de tomar una decisión en un partido no gana el que corre más rápido, gana el que decide más rápido y se anticipa.



Lo llamamos **ciclo de decisión** por ser de retroalimentación y revisión permanente, sus pasos son:

- 1. OBSERVAR:** recolectar información superficial del momento (lugar de la cancha, cantidad de jugadores que atacan o defienden, ubicación los contrarios y de los compañeros, espacio, posición del cuerpo que indica posibles acciones, tiempo de juego, etc.) que me permitan hacer una primera evaluación. Es clave saber observar y leer correctamente ya que es el principio de los pasos del Ciclo de decisión.
- 2. EVALUAR:** es el momento de cuantificar y calificar en base a la observación las posibles soluciones para dicha situación. Se comienza a pensar en base a las experiencias vividas, una posible solución.
- 3. DECIDIR:** es el momento de elegir un programa mental y determinar qué hacer, cual será la decisión que tomaremos teniendo en cuenta los datos obtenidos de la observación y la evaluación.
- 4. ACTUAR:** ejecutar el plan, en este momento se debe llevar a cabo el plan elegido.

Este ciclo de decisión es de retroalimentación permanente y está presente en todo momento. Los ejercicios que se proponen en los entrenamientos deben dar a los jugadores la posibilidad de familiarizarse con este proceso y que en el momento de actuar en la cancha sientan que ya han vivido una experiencia similar, por tal motivo volverán a seleccionar un programa que les haya dado un buen resultado.

Sin embargo los ejercicios no deben ser siempre iguales, deben presentar variantes que desafíen a los jugadores permanentemente con el fin de lograr **flexibilidad cognitiva**, es decir incentivar a los jugadores a desafíos más exigentes que generen un Ciclo de decisión que los estimule a ser más inteligentes. Para lograr esto debemos plantear cambios en el medio (achicar o agrandar espacios, reducir o aumentar el número de jugadores, realizar un gesto técnico con un fin determinado y modificarlo, utilizar distintas pelotas para el juego, etc.).

La planificación no debe estar pensada en base al ejercicio, sino en qué queremos estimular o qué desafiar con un ejercicio y cómo familiarizamos a los jugadores con el ciclo de decisión para que a través de las experiencias vividas con los ejercicios aumenten su velocidad de resolución y su calidad de decisión. Debemos lograr que los jugadores decidan rápido y bien, que puedan por distintas lecturas lograr anticipación.



QUÉ Y CÓMO OBSERVAR

UNIFICAR LA OBSERVACIÓN DE LOS GESTOS TÉCNICOS Y DESTREZAS

Los gestos técnicos y las destrezas tienen a la postura como condición indispensable para que puedan realizarse correctamente. Como en todos los deportes cada acción requiere una postura y las destrezas del rugby también.

El análisis de un gesto técnico y de una destreza debe observarse de abajo hacia arriba, esto es así ya que para poder movernos correctamente es necesario ejercer fuerza contra el piso, al hacerlo se desencadena una fuerza de igual magnitud y en sentido opuesto, esta fuerza es transferida por el cuerpo de abajo hacia arriba, por lo tanto la postura que adquiere el cuerpo para utilizar energía y acelerar y/o desacelerar segmentos para generar velocidad, está determinado por la postura corporal.

Sin una buena postura corporal no hay calidad de movimientos, sin calidad de movimientos se disipa energía, sin energía no hay velocidad ni fuerza, lo que condiciona el gesto técnico.

Al analizar una acción debemos observar:

1. La posición de los pies en el contacto con el piso y su orientación
2. La acción y posición de las piernas
3. La acción y posición de las caderas
4. La acción y posición del tronco con respecto a los pies, piernas y cadera
5. La posición de la cabeza
6. La posición y acción de los brazos
7. La posición y acción de las manos

La observación de todas las destrezas siguen este patrón.

Generalmente se atribuye la fatiga a cuestiones netamente físicas relacionadas a las cualidades físicas (resistencia aeróbica, velocidad y fuerza), sin embargo si dos equipos están en iguales condiciones físicas, se cansa menos el que tiene mayor eficiencia técnica ya que para ejecutarlas economiza energía y al ahorrar energía durante el partido se cansa menos. La eficiencia técnica genera menor fatiga y disminuye el riesgo de lesiones.

Analizaremos los gestos técnicos en tres momentos:

PREPARACIÓN: es el momento previo a la ejecución propiamente dicha del gesto. La preparación condiciona la ejecución (ej. en el tackle, el encuadre, tomar la iniciativa y posición del cuerpo).



EJECUCIÓN: es el momento de la ejecución propiamente dicha (ej. en el Tackle, pie cerca del contrario, contacto con el hombro, utilizar la fuerza de las piernas, cerrar con fuerza los brazos) que está condicionada o potenciada por la preparación.

TERMINACIÓN: es el momento final de cada gesto la cual no debe saltarse ya que también hace que la misma este bien o mal (ej. Tackle, pararse y ponerse en acción para realizar lo que demande la acción del juego, pesca, contra ruck o reposicionarse).



DESTREZAS Y COMPONENTES PARA SU ENSEÑANZA/APRENDIZAJE

COMPONENTES, DESAFÍOS, FOCO Y PALABRAS CLAVES

PROCESO DE ENSEÑANZA/APRENDIZAJE

Como ya planteamos lo que vamos a entrenar es el cerebro, por lo tanto plantearemos distintos componentes con el fin de estimular al SNC y desafiarlo.

Para lograr esto plantearemos 3 componentes para entrenar las destrezas:

- 1. CERRADO:** los ejercicios tienen como objetivo desarrollar los factores claves del gesto técnico que corresponden a la destreza. En estos ejercicios no hay toma de decisión o factores externos que dificulten la acción. El desafío está entre lo que el jugador observa de ese gesto, lo que el entrenador le pide que haga, lo que interpreta, lo que intenta hacer **VS** lo que realmente hace. El componente analítico es clave para la ejecución motora correcta cuando el jugador se encuentra en el espacio 1.
- 2. ABIERTO:** los ejercicios tienen como objetivo tomar decisiones. Para esto plantearemos distintos escenarios para que durante los ejercicios se ejecuten los factores claves del gesto técnico y se tomen las decisiones correctas. En estos ejercicios se pondrá foco en la actividad de los jugadores del espacio 1, espacio 2 y 3.
- 3. JUEGO INTEGRADO:** en este módulo se realizarán ejercicios o juegos que exijan organización y acción de los jugadores del espacio 1, 2 y 3. Los ejercicios y las pautas deben estar basadas en que los jugadores de los tres espacios tienen un rol determinante en el juego.



Siempre se utilizarán estos componentes para lograr la calidad técnica, vivenciar situaciones que los comprometan a tomar decisiones e interpretar la importancia de respetar la organización estratégica. Para la selección de los ejercicios debemos tener en cuenta la edad, etapa de aprendizaje, calidad técnica y la capacidad para tomar decisiones. Considerando los déficits del equipo o jugadores se invertirá más tiempo en cada uno de ellos según las necesidades, ej. si se identifica que la dificultad es motora se invertirá tiempo en el componente cerrado, si es de toma de decisiones en el componente de abierto, si es de organización en el componente de juego integrado, pero siempre se realizarán los tres componentes.

1. COMPONENTE CERRADO (GESTO TÉCNICO)

El componente cerrado, es de características analíticas porque durante este componente el proceso de enseñanza/aprendizaje se realiza fraccionando o pasando del todo, a las partes de un gesto técnico.

A través del componente cerrado buscamos actuar sobre el **engrama motor**, que es una programación inconsciente que se genera en el SNC para regular el funcionamiento del sistema neuromuscular mediante la repetición sucesiva de un estímulo y su respuesta.

Este componente es un modelo cerrado de acción (no plantearemos una complejidad externa y la resolución tendrá como única respuesta la acción que queremos lograr), cuyo objetivo es que los jugadores puedan desafiar con la respuesta de su movimiento el reto que implica un gesto técnico y su meta es que al finalizar el componente hayan interpretado y puedan ejecutar correctamente alguno o todos los momentos del movimiento y grabarlos en su memoria muscular.

La ejecución analítica (cerrada) de un movimiento es importante para que los jugadores tengan percepción del movimiento, lo interpreten y evalúen la respuesta. La percepción se construye a partir de las sensaciones que un jugador proyecta en acción y al discriminar, formas, movimientos, distancias, sentimientos.

Cuando estamos desarrollando el componente Cerrado, los jugadores pondrán el foco únicamente en la resolución de las dificultades que presenta la ejecución técnica del movimiento. La dificultad está en la complejidad de controlar el cuerpo para realizar correctamente los factores claves que requiere la técnica de ejecución del movimiento. En este componente **el desafío es interno** (es, la técnica de movimiento, la coordinación y el acople segmentario necesario para esa acción **vs** el resultado del movimiento ejecutado por el atleta. La dificultad está entre lo que le dice el entrenador, lo que el jugador observa del movimiento para hacer esa técnica, lo que interpreta, lo que intenta hacer y lo que realmente hace. **Lo denominamos cerrado porque es el atleta vs los factores claves de la técnica de movimiento**).

Al cerebro llegan los estímulos de los órganos de los sentidos (sensaciones) y las transforma en respuestas (percepciones) para originar nuevos movimientos que obligan al jugador a razonar.

En este componente es importante que los jugadores puedan observar la ejecución correcta del gesto técnico y los entrenadores mientras los jugadores realizan la observación deben utilizar las palabras claves que identifican y refuerzan cada factor clave de ese gesto, esto es muy importante ya que durante la acción serán esas palabras claves las que deben utilizarse para que los jugadores puedan identificar qué es lo que los entrenadores desean corregirles.

La vista es uno de los receptores y analizadores de información más importantes del ser humano, por lo tanto los entrenadores deben mostrar (hacerlo ellos, buscar a el/los jugador/es del equipo que lo hacen bien para que lo muestren y/o mostrar un video de algún/os jugadores de elite) primero y siempre cómo se hacen bien cada uno de los factores claves del gesto técnico (que lo jugadores vean cómo se hace es clave).

Mientras los jugadores realizan la observación, los entrenadores deben:

1. Mostrar el gesto técnico completo, para que los jugadores vean el todo.
2. Fraccionar el gesto en sus tres momentos (preparación, ejecución y terminación para que los jugadores se focalicen en lo que los entrenadores desean mejorar o lograr, e identificar las palabras claves para cada situación, **unificar el lenguaje**).
3. Pedir que pongan foco en alguno de los 3 momentos y en cual factor clave de ese momento, explicar el objetivo.
4. Iniciar los ejercicios.



FACTORES CLAVES, OBJETIVOS Y PALABRAS CLAVES DE LOS GESTOS TÉCNICOS

DUELOS				
	FACTORES CLAVES	OBJETIVO	PALABRAS CLAVES	MOMENTO
1	ACCELERAR AL RECIBIR	TOMAR LA PELOTA EN MOVIMIENTO	CAMBIO DE RITMO	PREPARACIÓN
2	LLEVAR PELOTA EN 2 MANOS CON VISTA AL FRENTE	POSEER OPCIONES Y PERCIBIRLAS	2 MANOS	
3	MOVIMIENTO DE PIERNAS	DESEQUILIBRAR AL RIVAL	BAILÁ	
4	POSICIÓN CORPORAL AGAZAPADO	SER MÁS FUERTE Y ESTABLE	BAJÁ	EJECUCIÓN
5	PASO DE FUERZA	SALIR DEL CONTACTO	PASO	
6	MANTENERSE DE PIE	AVANZAR EN EL TACKLE	PIERNAS VIVAS	
7	CONTROL DE PELOTA	CONSERVACIÓN	DEFENDELA	
8	JUGAR EN LA ESPALDA DEL DEFENSOR	ALEJARSE DE APOYOS DEFENSIVOS	VOLVÉ	TERMINACIÓN
9	OFF-LOAD, DE PIE O EN EL PISO EN EQUILIBRIO	CONTINUAR EL ATAQUE IMPEDIR ORGANIZACIÓN DEFENSIVA	OFF-LOAD	
10	CAÍDA CONTROLADA	ESCONDER LA PELOTA	ESCONDÉ	
11	PRESENTACIÓN	DEJAR PELOTA JUGABLE	ALEJALA	

RUCK				
	FACTORES CLAVES	OBJETIVO	PALABRAS CLAVES	MOMENTO
1	LLEGAR MIRANDO HACIA DELANTE ESPALDA DERECHA	POSICIÓN CORPORAL SEGURA Y FUERTE	POSICIÓN CORPORAL	PREPARACIÓN
2	BUSCAR AMENAZA	PARTICIPAR EN LUGAR MÁS ÚTIL	AMENAZÁ	
3	CONTROL DE CARRERA	ENTRAR A LA VELOCIDAD ACERTADA	CONTROL DE CARRERA	
4	ENTRAR POR EL EJE	PROTEGER O DISPUTAR LA PELOTA	EJE	
5	BRAZOS CERCA DEL CUERPO	GENERAR UN IMPACTO PODEROSO	BRAZOS	
6	GANAR ABAJO, PIE CERCA (MISMO PIE, MISMO HOMBRO)	LOGRAR LA MEJOR POSICIÓN DE DISPUTA	ABAJO	EJECUCIÓN
7	PASAR LÍNEA DE PELOTA (CONTINUAR EL GOLPE)	DEJAR LA PELOTA RÁPIDAMENTE JUGABLE Y VISIBLE	PASÁ	
8	SI CAE, LEVANTARSE HACIA ADELANTE	VOLVER A JUGAR SIN MOLESTAR	SEGUÍ HACIA ADELANTE	TERMINACIÓN



TACKLE				
	FACTORES CLAVES	OBJETIVO	PALABRAS CLAVES	MOMENTO
1	TOMAR INICIATIVA	AVANZAR POR LA PELOTA Y EL ATACANTE	AVANZÁ	PREPARACIÓN
2	ENCUADRE (PASOS DE APROXIMACIÓN, ADELANTE Y HACIA EL COSTADO)	BRINDAR UNA SOLA OPCIÓN DE ATAQUE, CONDUCIR AL ATACANTE A LA ZONA ELEGIDA	ENCUADRÁ	
3	POSICIÓN DEL CUERPO Y BRAZOS	ESTAR FUERTE Y VER AL ATACANTE, CODOS CERCA DEL CUERPO	POSICIÓN CORPORAL	
4	CONTACTO CON EL HOMBRO PIE CERCA ATACANTE	IMPACTO PODEROSO	PIE DE ATAQUE	EJECUCIÓN
5	CERRAR CON FUERZA BRAZOS Y QUEDAR ARRIBA	IMPEDIR QUE EL ATACANTE SIGA CORRIENDO Y DERRIBARLO	BRAZOS	
6	UTILIZAR FUERZA DE PIERNAS	LLEVAR HACIA ATRÁS AL ATACANTE	EMPUJÁ	
7	PARARSE Y PONERSE EN ACCIÓN	ENTRAR RÁPIDAMENTE EN JUEGO	DE PIE	TERMINACIÓN

PASE Y RECEPCIÓN				
	FACTORES CLAVES	OBJETIVO	PALABRAS CLAVES	MOMENTO
1	MANOS COMO OBJETIVO (ALTURA DEL PECHO)	TOMAR LA PELOTA SIN PERDER CAMPO VISUAL	MANOS ARRIBA	PREPARACIÓN
2	ATACAR LA PELOTA	TOMARLA AVANZANDO	ATACÁ	
3	DISOCIAR TREN SUPERIOR DEL INFERIOR	DEJAR LA CADERA ORIENTADA AL IN-GOAL /RITMO DE PASO Y CARRERA	CADERA AL IN-GOAL	EJECUCIÓN
4	EMPUJAR CON PIERNA INTERNA	UTILIZAR FUERZA DE CADERA	CADERA	
5	PASAR EN UN MOVIMIENTO	BRAZO DE FUERZA EN 90° VELOCIDAD DE PASE	1 MOVIMIENTO	
6	TERMINAR CON BRAZOS Y MANOS HACIA EL RECEPTOR	DAR DIRECCIÓN AL PASE	TERMINÁ	TERMINACIÓN
7	SEGUIR EN APOYO	CONTINUAR EN JUEGO	APOYÁ	



Al hacer los ejercicios es posible que los jugadores cometan errores (sucede como consecuencia de lo que observaron, interpretaron e intentan reproducir **vs** lo que realmente hacen), sin embargo no debe detenerse la ejecución técnica, el ejercicio debe continuar, pero el entrenador líder y el entrenador asistente con las mismas palabras claves que utilizaron al mostrar el movimiento deben focalizar al jugador para que él mismo, durante la acción intente corregir. Las señales (verbales y visuales) debe ser precisas, permitiendo al jugador ajustar y corregir para lograr una mejor respuesta.

La repetición hace al hábito y debemos asegurarnos que el ejercicio y las palabras claves utilizadas para la corrección, le están permitiendo a los jugadores aprender. Hacer 10.000 repeticiones una y otra vez no es suficiente. La simple práctica o repetición sin observación, evaluación, ajuste, corrección y experimentación es insuficiente, no se aprende solo por repetir. Los ejercicios deben permitir al jugador interpretar (encontrar sentido) porque deben hacer el gesto del modo que el entrenador plantea, hacer ajustes, evaluar su respuesta y seguir practicando el movimiento. El proceso de observación, ejecución, ajuste y resultado es permanente y se aprende haciendo este proceso la mayor cantidad de veces con el fin de aprender a hacerlo bien y lo memoricen.

La ejecución correcta del gesto técnico es muy importante ya que se economiza energía cuando un movimiento es biomecánicamente correcto. A su vez el gesto técnico es determinante en la ejecución técnica que realizan los jugadores cuando se encuentran en el espacio 1. Los jugadores que realizan **bien los gestos técnicos** son los que le dan **velocidad al juego**.

Los ejercicios para mejorar el gesto técnico desafían al SNC a coordinar los músculos para que se pueda realizar un movimiento, pero el deporte no se basa exclusivamente en los gestos técnicos sino en ejecutar un gesto técnico y tomar decisiones, por lo tanto es imprescindible que estos movimientos se ejecuten bajo presión, los jugadores deben ser capaces de ejecutar el movimiento y hacerlo bien bajo una carga externa que les exija tomar decisiones, es por esto que una vez experimentado el movimiento en el componente analítico pasaremos al componente abierto, en el cual crearemos escenarios en los que los jugadores deben tomar decisiones y realizar con eficiencia los gestos técnicos.

Importante

La reacción, antes de alcanzar su desarrollo máximo como capacidad, requiere de una estimulación previa, como la preparación de los órganos de los sentidos, para realizar tareas más complejas o de precisión.

2. COMPONENTE ABIERTO (TOMA DE DECISIONES, RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS, DESCUBRIMIENTO GUIADO)



Es muy importante que se realicen los gestos técnicos en escenarios que comprometan a los jugadores a tomar decisiones y se familiaricen con estas situaciones. Los entrenadores deben estimular el descubrimiento de distintas alternativas para resolver situaciones y permitir que los jugadores puedan vivirlas y experimenten distintas respuestas.

En el componente cerrado desglosamos un movimiento con el objetivo de poner foco en cada uno de los factores claves de los distintos momentos que articulan un gesto técnico.

En el componente abierto lo que fraccionamos es el juego, proponiendo para esto ejercicios que provoquen tomar de decisiones.

Ante un escenario propuesto por el entrenador el jugador iniciará el **ciclo de decisiones**, es decir debe observar, evaluar, decidir y actuar. Según capacidad, calidad, experiencia y dificultad logrará resultados distintos.

La **toma de decisiones** es un ciclo mediante el cual se realiza una elección entre los programas mentales para resolver diferentes situaciones. La toma de decisiones consiste, básicamente en elegir un programa entre los disponibles, a los efectos de resolver un problema actual o potencial.

Durante este componente plantearemos escenarios en los que deban aplicar el gesto técnico entrenado durante el componente analítico pero le agregaremos dificultades externas que deben resolver tomando decisiones.

Para pensar un ejercicio también es necesario conocer y pensar cómo actúa el ciclo de decisión teniendo en cuenta la situación, el momento y la participación que exige el ejercicio; dónde deben poner el foco los jugadores según se ubican con respecto a la pelota. Teniendo en cuenta esto podremos brindarle herramientas que les permitan identificar ese momento para que también puedan ensayarlo en los entrenamientos y familiarizarse para reproducirlo en la cancha.

Para lograr que identifiquen dónde enfocarse y dar recursos que aceleren la toma de decisión, clasificaremos **3 espacios** y así como los gestos técnicos tienen palabras claves también utilizaremos palabras claves para que los jugadores tengan presente que deben observar o leer según el espacio en el que estén:

ESPACIO 1

Es cuando el jugador se encuentra comprometido directamente con la acción (tiene la pelota en las manos, tacklea, limpia el ruck, juega un duelo, etc.) es el momento más intenso y el de mayor estrés. La frecuencia cardíaca se eleva al máximo, aumenta la respiración, hay mayor tensión muscular y es el responsable de lo que sucede durante esa acción. Su ciclo de decisión está enfocado en cómo resuelve él la situación y su acción motora está centrada en los factores claves del gesto técnico. También es importante que el entrenador incentive a que los jugadores identifiquen su rol y se comprometan con los factores claves de ese rol. Para esto utilizaremos como palabra que identifica al jugador del espacio 1 con **resolver** y el entrenador debe enseñarle al jugador qué debe observar o leer para resolver, para esto también utilizaremos palabras claves:

QUÉ OBSERVAR	QUÉ DETECTAR	PALABRAS CLAVES
QUÉ TIENE ENFRENTÉ	SI HAY ALGUIEN. SI ES FW O BACK	MIRA ADELANTE
	POSICIÓN DEL CUERPO DEL CONTRARIO ¿QUÉ LE INDICA ESA POSTURA?	
	EL ESPACIO QUE TIENE. LA DISTANCIA QUE LO SEPARA DE LA DEFENSA Y LA DISTANCIA QUE SEPARA A LOS DEFENSORES	
EL LUGAR DE LA CANCHA	EN QUÉ SECTOR ESTÁ. LA DECISIÓN MUCHAS VECES DEPENDE DE ESTO	¿DÓNDE ESTÁS?
LOS COMPAÑEROS	QUIÉNES SON. FW O BACKS	MIRÁ A TUS LADOS
	LA DISTANCIA. HACIA SUS COMPAÑEROS Y DE SUS COMPAÑEROS HACIA EL CONTRARIO	



ESPACIO 2

Es cuando el jugador está involucrado en la acción, está próximo al jugador que lleva la pelota o en zona donde se está jugando. También es un momento muy intenso y genera estrés. Se eleva la frecuencia cardíaca, aumenta la tensión muscular y la respiración. Su ciclo de de-

cisión está enfocado en quien está comprometido en la acción y en realizar movimientos para ser opción en caso que deba comprometerse y pasar al espacio 1 (rol como apoyo, participar o no en el ruck, agazaparse cerca del ruck para estar en posición previa a tacklear, estar atento en el line por si debe actuar si falla el receptor, los levantadores o el tirador, etc.) y su acción motora está centrada en la reacción con respecto a lo que hace el jugador del espacio 1, sus compañeros y contrarios del espacio 2 y 1. La palabra que identifica a los jugadores del espacio 2 es **apoyo**, los jugadores deben conocer qué observar o leer y el entrenador utilizará palabras claves para refrescar durante los ejercicios esa tarea:

QUÉ OBSERVAR	QUÉ DETECTAR	PALABRAS CLAVES
EL ENTORNO	EL ESPACIO. DELANTE DEL JUGADOR DEL ESPACIO 1 Y CANTIDAD DE JUGADORES DEL ESPACIO 2 DE LOS CONTRARIOS Y PROPIOS	MIRÁ EL ENTORNO
AL JUGADOR DEL ESPACIO 1	¿QUIÉN ES? ES FW O BACK	DETECTÁ QUIÉN ES
	EN QUÉ SITUACIÓN ESTÁ. POSITIVA O NEGATIVA	MIRÁ QUÉ HACE EL PORTADOR
	DAR MENSAJES DE LOS CONTRARIOS Y DE ÉL CON RESPECTO AL JUGADOR DEL ESPACIO 1	HABLALE
	POSTURA QUE LE INDICA LA POSICIÓN DEL CUERPO DEL JUGADOR DE ZONA 1	DECILE CÓMO ESTÁ EL CONTRARIO
A LOS OTROS JUGADORES DE ZONA 2	SU UBICACIÓN. SU POSICIÓN CON RESPECTO A LA DE LOS DEMÁS, Y DE TODOS CON RESPECTO A LOS CONTRARIOS	COMUNICATE
	¿QUIÉNES ESTÁN EN EL ESPACIO 2? SI SON FW O BACKS	MIRÁ A TU LADO

ESPACIO 3

Es cuando el jugador está alejado del portador de la pelota o de la zona donde se está jugando. Es el momento de menos intenso y de menor estrés. Baja la frecuencia cardíaca, disminuye la frecuencia respiratoria, hay menor tensión muscular. El jugador debe identificar que es el momento donde debe recuperarse mental y físicamente. Sin embargo donde se ubique y cómo se posicione afectará positiva o negativamente su participación cuando sea parte del espacio 2 o espacio 1 y a su vez provocará una reacción en la ubicación de los jugadores del equipo contrario. Su ciclo de decisión está enfocado en posicionarse en el campo y su acción motora es de baja intensidad. La palabra que identifica a los jugadores del espacio 3 es **escaneo**.

QUÉ OBSERVAR	QUÉ DETECTAR	PALABRAS CLAVES
A LOS CONTRARIOS DEL ESPACIO 3	MIRAR AL FRENTE. ESCANEAR QUÉ TENGO ENFRENTE	MIRÁ ADELANTE
	¿CUÁNTOS HAY? MIRAR LA CANTIDAD DE JUGADORES?	
	¿QUIÉNES SON? SI SON FW O BACKS	
AL JUGADOR DEL ESPACIO 1 DE SU EQUIPO	¿QUIÉN ES? ES FW O BACK	DETECTÁ QUIÉN ES
	EN QUÉ SITUACIÓN ESTÁ. POSITIVA O NEGATIVA	MIRÁ QUÉ HACE EL PORTADOR
A LOS JUGADORES DEL ESPACIO 2 DE SU EQUIPO	¿QUIÉNES SON? ES FW O BACK	DETECTÁ QUIÉNES SON
	¿CUÁNTOS SON?	CONTÁ ADELANTE
A LOS JUGADORES DEL ESPACIO 2 DEL CONTRARIO	¿QUIÉNES SON? ES FW O BACK	DETECTÁ QUIÉNES SON
	¿CUÁNTOS SON?	GANÓ O PERDIÓ



Los ejercicios abiertos proponen situaciones con diferentes posibilidades de resolución y que según lo que hagan los jugadores comprometidos al espacio 1 y 2 provocarán distintos resultados.

Los ejercicios abiertos deben ser pensados con el objetivo de reproducir situaciones de juego en las que participan jugadores que se encuentran en el **espacio 1** y **espacio 2** y también lograr ejercicios que incorporen jugadores del **espacio 3**. Estos ejercicios deben desafiar el ciclo de decisión de los jugadores que se encuentran en las distintas zonas.

Con estos ejercicios los entrenadores desafían a los jugadores a explorar y vivenciar distintas posibilidades de actuar en situaciones que se puedan presentar en un partido, para esto el entrenador propondrá distintos escenarios propios de cada destreza para que los jugadores según su rol (del espacio 1, 2 o 3) resuelvan una situación que se puede presentar en un partido y memoricen el resultado obtenido.

La meta de los ejercicios abiertos es que los jugadores se familiaricen con su rol y con los escenarios que se presentan para que resuelvan con mayor eficiencia en los partidos.

Los ejercicios abiertos son propuestos para que un gesto técnico se aplique en un escenario en el que el jugador aplique los factores claves con la dificultad que se le presenta ante uno o varios oponentes, ajuste la velocidad, distancia, espacio, ubicación de sus compañeros y que los jugadores del espacio 2 ensayen y experimenten su rol. Los escenarios abiertos suceden permanentemente en un partido y la calidad técnica y de resolución de los jugadores que forman parte de estas situaciones hacen **veloz al juego**.

Los jugadores ante el escenario propuesto pueden resolver bien o hacerlo mal, también el error le aportará una experiencia, por lo tanto si lo hizo mal, debemos estimularlo y que reconozca cual fue el motivo e identifique, **si el déficit fue técnico? Fue de decisión? Fue de los apoyos?** Y sin que se detenga la dinámica del ejercicio, en ese momento les solicitaremos que lo hagan nuevamente y que intenten resolver otra vez, ahora ya habiendo evaluado por qué lo hicieron mal, teniendo que decidir y actuar con el fin corregir y memorizar cómo hacerlo bien.

También puede suceder que el resultado haya tenido eficacia (sin respetar los factores claves de las destrezas, lograr el resultado) sin eficiencia (respetando los factores claves de las destrezas) y por esto pensar que si se logra el resultado está bien. Si nos centramos solo en el resultado, por supuesto que está bien, pero los gestos técnicos realizados con eficacia pero sin eficiencia generan un mayor gasto de energía, lo que provoca más fatiga pero también aumentan el riesgo de lesiones (en el transcurso de un partido los equipos que realizan las destrezas con mayor eficiencia se cansan menos ya que la técnica de ejecución correcta requiere de menor gasto energético, ej. se puede ganar un ruck solo con el golpe, sin embargo esto repetido permanentemente en un partido genera más riesgo de lesión y más fatiga que quien dispute los rucks utilizando la fuerza de las piernas y ubicando el centro de gravedad más bajo que el contrario, permitiéndole de este modo con menos fuerza tener más eficiencia y fatigarse menos. También se puede tacklear con la cabeza del lado incorrecto y aún así detener al adversario, el resultado es positivo, eficacia pero si eficiencia por lo tanto el riesgo de lesión es muy grande).

Si el error es técnico, la dificultad está en el movimiento por lo tanto el entrenador debe evaluar que para la/s próxima/s sesión/es debe invertir un poco más de tiempo en el componente cerrado (especialmente en el momento y factor clave donde se produce el error). Si el error es de toma de decisión pero técnicamente hace bien la destreza, entonces se invertirá más tiempo en ejercicios abiertos permitiéndole experimentar con distintas variantes el momento de tomar decisiones.

Generalmente los ejercicios que se plantean en el componente abierto son de **una sola dimensión**, es decir se debe resolver en base a lo que a los jugadores se les plantea enfrente y una vez resuelto no hay una consecuencia posterior. Sin embargo se deben pensar ejercicios que tengan por lo menos **dos dimensiones**, es decir que tanto la defensa como el ataque deben realizar una segunda situación (o más) en base al resultado de la primera dimensión. Se debe crear el hábito en los jugadores de que el juego siempre sigue y que la respuesta, positiva o negativa trae una consecuencia posterior a esa situación que están disputando en ese lugar.



Los ejercicios abiertos tienen como meta resolver situaciones específicas en un lugar determinado pero no están orientados al juego general ya que en el juego mientras se resuelve una situación que se genera en algún lugar, otros jugadores deben observar, evaluar, decidir y actuar en otro sector alejado de ese espacio, ocupando una parte de la cancha que provocará reacciones y toma de decisiones tanto en el equipo que ataca como en el que defiende.

Por lo tanto con el fin de que se ensayen y experimenten los roles de los 3 espacios realizaremos el componente de juego integrado.

3. COMPONENTE DE JUEGO INTEGRADO (TOMA DE DECISIONES, RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS, ORGANIZACIÓN Y ANTICIPACIÓN)

En este componente los ejercicios tienen como objetivo principal la intervención de los jugadores que participan en los 3 espacios. Este componente tiene las características de un partido (competencia con resultado, ej. hacer el try) adaptando las reglas a lo que se pretende observar y entrenar, como así también el cumplimiento de los roles de los jugadores de cada espacio.

Los ejercicios de juego integrado se desarrollan en mayor espacio e involucran un mayor número de jugadores.

En el componente de **juego integrado** los jugadores tomarán decisiones con y sin la pelota y estando cerca o lejos de ella. El partido no se detendrá durante la unidad de ejercicio y la pelota estará siempre en juego, es importante que durante estos juegos se respeten los pilares de organización ofensiva, defensiva y las transiciones de atacar a defender y defender a atacar según lo que suceda en cada disputa. Ensayar estas transiciones y vivenciarlas es clave ya que suceden permanentemente en un partido y la reorganización del equipo en base a eso es muy importante. Al suceder esto, rápidamente cambia el rol de los jugadores porque de ser un jugador de espacio 1 o integrar el espacio 2 o 3 ante el cambio de estatus también cambia lo que cada uno debe hacer, por lo tanto es muy importante que también se ensaye esto durante los entrenamientos. Entrenar estas situaciones, conocer y respetar los factores claves de cada espacio y tomar decisiones en base al lugar que ocupan los jugadores, es lo que aumenta la **velocidad colectiva**, cualidad esencial de los mejores equipos.

Los entrenadores deben controlar e identificar si los jugadores mantienen la calidad de ejecución de los factores claves de las destrezas y si respetan e identifican el rol que deben cumplir según el espacio (2 o 3) que estén ocupando. Si el entrenador detecta que no se cumplen los roles, automáticamente pierden la pelota si están en ataque o la ganan si están en defensa ya sea por incumplimiento del rol del jugador del espacio 1 o de los jugadores del espacio 2 o 3. Es importante que indique claramente qué error detectó y quién no cumplió su rol mientras el juego continúa.

El **componente cerrado** tiene su enfoque puesto en el **gesto técnico** para que el jugador del espacio 1 pueda resolver con eficiencia, el **componente abierto** pone el foco en la **toma de decisiones** y el ensayo de los **roles de los jugadores del espacio 1 (resolver) y 2 (apoyo)**, el **componente de juego integrado** debe plantearse a los jugadores para poner el foco en el cumplimiento del rol de los jugadores del espacio 3 (escaneo), mejora la organización, la anticipación y el plan estratégico.

En este componente tendrán como dificultad, la variedad de toma de decisiones según su rol, el gesto técnico, las destrezas, la resolución, el rol específico de cada espacio, el juego colectivo, el cambio de estatus y el resultado.

En todas las sesiones de entrenamiento deben pasar por los tres COMPONENTES.



INTENSIDAD DE LOS ENTRENAMIENTOS

CARACTERÍSTICAS DE LOS ENTRENAMIENTOS SEGÚN SU INTENSIDAD

Cuando armamos un entrenamiento debemos pensar que lo que estamos haciendo es adaptar a los jugadores al modo cómo queremos jugar. Para esto en los entrenamientos proponemos escenarios que los exijan a explorar ante distintas situaciones y familiarizarlo con las variadas posibilidades de resolución que se pueden presentar. Ya se ha planteado que lo que estamos entrenando al entrenar es el cerebro, que es quien permite que los músculos se muevan para realizar un gesto técnico y a su vez es donde se procesa el pensamiento para tomar decisiones.

Cuando hablamos de **intensidad** hacemos referencia a la **carga mental y física (demanda energética)** del entrenamiento, de ningún modo a la velocidad de ejecución de los ejercicios que se proponen en cada componente o a la velocidad de desplazamiento.

La velocidad de ejecución **será siempre** (o buscará serlo) la que demanda la acción en el partido, ya que la calidad de los gestos técnicos y la toma de decisión de los jugadores de cada espacio es distinta según la velocidad a la que se haga. Por lo tanto si las acciones en los entrenamientos se realizan a una velocidad diferente a la que se debe ejecutar durante un partido no estaremos entrenando el cerebro para que pueda ejecutar ni pensar a velocidad real de un partido.

Las distancias, los tiempos, el espacio, la calidad de **resolución, apoyo y escaneo** (palabras claves de los roles de los espacios 1, 2 y 3) cambia por completo a distintas velocidades. Por lo tanto si se entrena a una velocidad distinta a la que queremos jugar estamos ensayando las situaciones de un modo no específico para el partido.

La **INTENSIDAD** hace referencia a la **demanda energética** es decir la carga **mental y física** que provoca la sesión de entrenamiento.

Tomar decisiones requiere pensar y estar concentrado, hacerlo genera fatiga (fatiga central, fatiga del sistema nervioso central) por lo tanto cuanto más tiempo se exija al jugador a mantenerse bajo ese estímulo mayor demanda energética tiene el ejercicio o entrenamiento. A su vez genera aún mayor demanda energética si se debe pensar y tomar decisiones con una elevada frecuencia cardíaca y respiratoria, lo que aumenta la fatiga física (fatiga periférica).

Como ya hemos planteado los ejercicios propuestos para cada Componente deben realizarse a la velocidad de un partido para familiarizar a los jugadores con las situaciones que puedan presentarse y resolver con eficiencia.

Para regular la demanda energética y determinar la carga del entrenamiento planificaremos repeticiones de mayor o menor continuidad, de mayor o menor duración, en espacios más o menos amplios, con más o menos jugadores, de mayor o menor duración, con o sin disputa



y/o contacto, manteniendo por más o menos tiempo elevada frecuencia cardíaca y respiratoria y aumentando y disminuyendo el tiempo de duración de una Unidad de ejercicio y aumentando o disminuyendo la cantidad de veces que en una unidad de ejercicio deba tomar decisiones.

Utilizaremos estas variables para controlar la carga del entrenamiento y la fatiga (central y periférica) que provocan los entrenamientos de cada día.

Al hablar de intensidad hablamos de Intensidad de concentración y al hablar de volumen hablamos de volumen de concentración. Los entrenamientos que exigen a los jugadores con escenarios que los provoquen a tomar más decisiones y a mantenerse más tiempo concentrados (fatiga Central) por la duración de las Unidades de ejercicio, son de mayor intensidad que aquellos entrenamientos en los que tal vez corren más pero deciden menos.

PALABRAS CLAVES PARA LA ORGANIZACIÓN DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

- > **SESIÓN DE ENTRENAMIENTO:** define la totalidad del entrenamiento y su demanda energética (alta, mediana o baja Intensidad).
- > **DURACIÓN DE LA SESIÓN:** expresada en tiempo, es la suma del tiempo de cada componente más las pausas (intervalos de recuperación). Es la duración total de entrenamiento.
- > **MÓDULO DE ENTRENAMIENTO:** cada sesión está conformada por módulos, cada uno de estos módulos tiene un objetivo determinado y está conformada por componentes.
- > **COMPONENTES:** son los objetivos que integran a cada módulo (cerrado, abierto, juego integrado, separados forwards y backs, sistema defensivo, ataque, line, scrum, destrezas específicas).
- > **CONTENIDOS:** son los ejercicios que se elijen para desarrollar cada componente.
- > **DURACIÓN DEL MÓDULO:** expresado en tiempo. Se estima el tiempo de duración de cada unidad de ejercicios más los intervalos de recuperación.
- > **UNIDAD DE EJERCICIO:** es la estructura que constituye a cada módulo. Cada unidad está conformada por un mismo ejercicio (cada módulo por lo tanto puede tener varias unidades). Cada unidad a su vez tiene un tiempo establecido de duración; nunca los entrenadores darán como indicación en la unidad de ejercicio la cantidad de repeticiones ya que una cantidad de repeticiones distorsiona el tiempo (ej. 10 repeticiones de pase: un jugador puede terminar mucho antes que otro) y provoca una desorganización de la unidad. Siempre las unidades estarán establecidas por tiempo (todos empiezan y terminan en el mismo momento). Durante las unidades los entrenadores utilizarán solo las palabras claves para corregir y dar foco a los jugadores.
Las unidades de ejercicio nos permiten planificar entrenamientos más o menos intensos según el tiempo de duración de cada unidad y la cantidad de posibles decisiones que deben tomar los jugadores en los ejercicios planteados y la demanda física que generan. A su vez las unidades de ejercicio de mayor intensidad exigen mayor continuidad, las unidades de ejercicio más discontinuas, son menos intensas y generan menor demanda energética.
- > **INTERVALOS DE RECUPERACIÓN:** son los tiempos de pausa entre cada unidad de ejercicio y entre cada módulo. Es el momento donde los entrenadores mostrarán (haciendo ellos o buscando a quienes lo hagan bien) lo que quieren lograr (factores claves del gesto técnico o destreza de los jugadores de espacio 1, 2 y 3).



CARACTERÍSTICAS DE LOS DÍAS SEGÚN SU INTENSIDAD

SESIÓN DE BAJA INTENSIDAD

Para los días de baja intensidad se planifican sesiones que generen menor demanda energética, es el día de menor desgaste físico y mental. Son entrenamientos de **recuperación, presentación o revisión**. En estas sesiones los entrenadores explican y muestran ejercicios nuevos o presenta modificaciones a ejercicios que ya se hayan realizado, asocian factores claves con palabras claves, ayudan a resolver problemas y/o corregir roles. Los días de baja intensidad los entrenadores tienen mucha participación.

Las **unidades de ejercicio** de cada componente serán de corta duración con el fin de demandar **menos tiempo de concentración**, serán más discontinuas y los ejercicios exigirán menos toma de decisiones, pero cada componente tendrá más unidades de ejercicio. Habrá más cantidad de **intervalos de recuperación** que permitan a los jugadores bajar su frecuencia cardíaca, su frecuencia respiratoria y disminuir la tensión muscular, los Intervalos también ayudaran a disminuir la tensión que genera estar enfocados en la acción, el tiempo de los intervalos serán de duración intermedia. A estos Intervalos los entrenadores los utilizarán para mostrar, corregir y fortalecer la asociación de factores y palabras claves. También los ejercicios los días de baja intensidad.

No habrá contacto, aunque si pueden utilizarse escudos o bolsas de tackle. Los espacios serán más reducidos con el fin de reducir los desplazamientos. La sensación subjetiva del esfuerzo (fatiga que percibe el jugador) debe ser baja (4 a 6).

SESIÓN DE ALTA INTENSIDAD

Las sesiones de los días de alta intensidad deben planificarse para que sean el entrenamiento de mayor demanda energética. Son entrenamientos de **competencia**. Los entrenadores deben enfocarse en la dinámica y continuidad del entrenamiento y utilizar palabras claves durante la ejecución de los trabajos. Los días de alta intensidad se ejecutan ejercicios conocidos o presentados los días de baja intensidad. Los entrenadores participan durante los intervalos de recuperación, resuelven más los jugadores.

Las **unidades de ejercicio** de cada componente serán de mayor duración y continuidad con el fin de demandar **más tiempo de concentración**, por lo tanto los componentes tendrán menos unidades, los ejercicios presentados tendrán varias opciones de resolución que exijan distintas posibilidades de respuestas al momento de tomar decisiones, durante los mismos los entrenadores utilizarán solo palabras claves. Habrá poca cantidad de **intervalos de recuperación**, pero deben permitir a los jugadores bajar su frecuencia cardíaca, su frecuencia respiratoria y disminuir la tensión muscular, los Intervalos también ayudaran a disminuir el estrés que genera estar enfocados en la acción, los tiempos de estos Intervalos serán de mayor duración. A estos Intervalos los entrenadores los utilizarán para mostrar y/o corregir tal como lo harán en el entretiempo de un partido.

Por ser un día de competencia habrá disputa y contacto que definan las situaciones tal como suceden en un partido. Los espacios serán amplios con el fin de aumentar la distancia de los desplazamientos. La sensación subjetiva del esfuerzo (fatiga que percibe el jugador) debe ser Máxima (8 a 10).

SESIÓN DE MEDIANA INTENSIDAD

Las sesiones de los días de Mediana Intensidad deben planificarse para que sean un entrenamiento de alta demanda energética (es un día de alta intensidad). Son entrenamientos de **corrección**. Los entrenadores deben enfocarse en corregir lo que consideran se hizo mal el día de alta intensidad. Para los días de mediana intensidad se planifican ejercicios conocidos o nuevos que favorezcan en la interpretación de lo que se quiere lograr.



Las **unidades de ejercicio** de cada componente serán de duración intermedia con el fin de demandar un tiempo **moderado de concentración**, los ejercicios presentados tendrán varias opciones de resolución que exijan distintas respuestas al momento de tomar decisiones. Los componentes tendrán un número de intermedio a bajo de unidades, durante los mismos los entrenadores utilizarán solo palabras claves. Habrá menos cantidad de Intervalos de recuperación que los días de baja, pero más que los de alta y permitirán a los jugadores bajar su frecuencia cardíaca, su frecuencia respiratoria y disminuir la tensión muscular, los Intervalos también ayudaran a disminuir el estrés que genera estar enfocados en la acción, los tiempos de estos Intervalos serán de duración intermedia. A estos Intervalos tal como en los días de baja intensidad, los entrenadores los utilizarán para mostrar, corregir y fortalecer la asociación de factores y palabras claves.

Por ser un día de corrección habrá disputa y contacto moderado (6/10 o utilizar protección) que definan las situaciones. Los espacios serán medios a amplios con el fin de lograr una buena distancia de desplazamientos. La sensación subjetiva del esfuerzo (fatiga que percibe el jugador) debe ser moderada (6 a 8).

CHECK LIST

NOMBRE QUE IDENTIFICA AL ENTRENAMIENTO	BAJA INTENSIDAD	ALTA INTENSIDAD	MEDIANA INTENSIDAD
DEMANDA DE LA CARGA	MENOR DEMANDA ENERGÉTICA	MÁXIMA DEMANDA ENERGÉTICA	ALTA DEMANDA ENERGÉTICA
ASOCIADO A	RECUPERACIÓN / PRESENTACIÓN / REVISIÓN	COMPETENCIA INTERNA	CORRECCIÓN
UNIDADES DE EJERCICIO	DE CORTA DURACIÓN	DE LARGA DURACIÓN	DE MEDIANA DURACIÓN
CANTIDAD INTERVALOS DE RECUPERACIÓN	MUCHOS	POCOS	MEDIOS
OPCIONES DE RESOLUCIÓN EN LAS UNIDADES DE EJERCICIO	BAJAS UNA DIMENSIÓN	VARIAS DIMENSIONES	VARIAS DIMENSIONES
TIEMPO DE DURACIÓN DE LOS INTERVALOS DE RECUPERACIÓN	BAJOS	ALTOS	MEDIOS
NIVEL DE CONTACTO	NO HAY CONTACTO (PADS O BOLSAS)	8 / 10	6 / 10
ESPACIO DE JUEGO	CHICO A MEDIANO	AMPLIOS	MEDIANOS A AMPLIOS
SENSACIÓN SUBJETIVA DEL ESFUERZO	4 A 6	8 A 10	6 A 8



LOS ENTRENADORES

Sin lugar a dudas entrenar es un arte, una pasión que nos permite actuar, expresarnos, liderar, exigirnos y exigir, evaluar progresos, regresos, establecer objetivos y metodología para alcanzarlos, crear, emocionarnos, frustrarnos, estudiar, etc. Ser entrenador es una gran responsabilidad, lo hagamos por voluntad o por trabajo nunca debemos dejar de buscar la mejor forma de hacer mejores entrenamientos.

Los entrenadores tenemos la obligación de estudiar, actualizarnos, perfeccionar nuestras técnicas, escuchar, aprender, conocer nuestras virtudes y defectos.

En la actualidad hay mucha información disponible, en libros, cursos, internet, televisión y cualquiera puede acceder. La información, si se estudia, se transforma en conocimiento, el conocimiento aplicado correctamente nos hace competentes.

Como entrenadores debemos evaluar y reconocer el tipo de jugadores que estamos entrenando, su edad, sus objetivos, sus deseos de progresar, el nivel de exigencia que están dispuestos a recibir, su capacidad para recibir información, procesarla y aplicarla, su nivel cognitivo y más.

En las etapas de aprendizaje un ejercicio muy bueno puede ser muy malo debido a la capacidad de recepción, entendimiento y aprendizaje que puedan tener los deportistas a los que estoy tratando de darles dicho trabajo. Los ejercicios pueden ser muy buenos, pero si los atletas a los que se los estoy tratando de aplicar no están listos para recibirlos, voy a fracasar.

No sólo el ejercicio debe ser evaluado según el grupo, también los mensajes y las palabras que utilizaré para que puedan comprenderlo.

Un entrenador es un docente, que enseña y conduce a un grupo determinado de personas con un fin común y los convierte en un equipo. Un entrenador es sin ninguna duda alguien que asume como meta hacer mejor a los otros, mejores jugadores y mejores personas. Un entrenador es un buen entrenador, un buen educador y un buen líder cuando influye sobre las demás personas para construir un equipo mejor.

Los entrenadores deben, tener un buen sistema de comunicación, incentivar la superación personal, solidaridad, competitividad, reparto de tareas, trabajo en equipo, tolerancia, cultura del esfuerzo, brindar la posibilidad de aprender mientras se juega y entender su acción como un vehículo de formación.

Los resultados (no hablamos del campeonato, sino del proceso) se obtienen por el compromiso de los integrantes de un equipo, este compromiso se logra creando un buen clima para que se genere ese compromiso. El clima se produce fundamentalmente por el estilo de conducción, lo que pone en justa dimensión la importancia del entrenador. Los buenos entrenadores logran compromiso y generan una excelente conexión emocional entre los integrantes de su equipo.



Los entrenadores deben ser capaces de motivar y lograr que los jugadores estén convencidos de que lo que proponen para los entrenamientos y el plan que eligen para los partidos es lo que los hará ser mejores. Deben saber de cuestiones técnicas y fundamentalmente de gestión de personas, ya que debe darle a los jugadores y demás miembros del staff el valor determinante que tiene la construcción de un proyecto, de un equipo.

Los entrenadores deben lograr que los jugadores sientan confianza en sus habilidades y quieran explotarlas. Si hay confianza se reduce la inhibición. Los entrenadores deben aprender a generar entrenamientos donde los jugadores encuentren un lugar donde pueden aprender y mejorar.

Los entrenamientos deben brindar felicidad, deben ser alegres y no por esto eludir el control y la seriedad necesaria para enseñar y aprender.

Cuando existe una conexión emocional positiva y el entrenamiento es un lugar alegre, hay una mayor capacidad de acción, un incremento en la armonía de nuestro funcionamiento que nos da mayor poder y mayor libertad en todo lo que hacemos. Cuando nuestra mente está en armonía interna, la agilidad, la eficiencia y la potencia alcanzan su pico superior. Cuando una persona se encuentra en esos estados optimistas y estimulantes se incrementa el pensamiento creativo, la flexibilidad cognitiva y el procesamiento de información. Cuanto más fuertes sean los lazos emocionales entre los miembros de un equipo, más motivados, productivos y satisfechos estarán. La sensación de pertenencia y satisfacción con el equipo es consecuencia en gran medida de la interacciones que se generan en él, entre todos los integrantes de un equipo (staff, jugadores, socios, dirigentes, personal). La acumulación y la frecuencia de los momentos positivos frente a los negativos determina en gran parte satisfacción y capacidad de rendimiento, los pequeños intercambios (un elogio por el trabajo bien hecho, una palabra de ánimo tras un revés), el dialogo y la sinceridad determinan el clima positivo de un equipo.

Hay muchos entrenadores que consideran que al estar todo el tiempo gritándoles o diciéndoles a los jugadores lo que deben hacer lograrán buenos resultados. La peor forma de motivar a alguien es expresar la crítica como ataques personales y no como quejas que puedan motivar a un cambio, se trata de acusaciones dirigidas a alguien en concreto con buenas dosis de indignación, ironía y desprecio y en ambos casos dan origen a reacciones defensivas, a una declinación de la responsabilidad y en última instancia a las evasivas o a la resistencia pasiva cargada de rencor que provoca el sentirse tratado injustamente. Los jugadores se ponen de inmediato a la defensiva y dejan de ser receptivos a las recomendaciones que se le hacen para que mejore. Esto genera un efecto demoledor en la motivación, la confianza, la energía y la seguridad en el o los jugadores. Los jugadores desmoralizados, se comprometen menos, se inhiben y disminuyen su rendimiento.

Muchos entrenadores critican con facilidad pero escatiman elogios, por lo tanto los jugadores se quedan con la sensación de que solo les dicen algo sobre su juego cuando lo hacen mal. Esta tendencia a la crítica se agrava cuando los entrenadores detectan que algo se hace mal y no lo corrigen de inmediato, lo ven pero lo dejan pasar durante un tiempo y cuando deciden decirlo lo hacen de la peor manera, con agravios, amenazas o palabras de desprecio que son contraproducentes. Utilizar esta modalidad pensando que así uno puede lograr que mejoren, no motiva ni mejora a nadie. El efecto de este tipo de críticas es destructivo, en lugar de abrir un camino para mejorar las cosas, provocan una reacción emocional en contra que se concreta en resentimiento, amargura actitud defensiva y distanciamiento.

Ante situaciones así vemos que cuando el receptor cree que los errores se deben a una carencia de carácter técnico o de toma de decisión que no puede corregir, pierde la esperanza y deja de esforzarse.

Siempre se debe tener en cuenta cual es el efecto de lo que se dice y cómo se dice, en el receptor.

Cuando un entrenador recurre habitualmente al mal trato, al grito sin sentido, al mal genio para motivar o corregir, cree que por esto los jugadores responderán mejor.



Las demostraciones insensibles de mal humor minan el clima emocional, lo que bloquea la capacidad del cerebro para trabajar en óptimas condiciones.

Es muy importante tener siempre presente que la creencia básica que conduce al optimismo es que los contratiempos o los fracasos se deben a circunstancias que se pueden cambiar.

Cuando un desafío despierta nuestro interés, aumenta la motivación y centramos la atención. Se alcanza el pico de rendimiento cognitivo cuando la motivación y la atención llegan al máximo, en el punto donde se cruzan la dificultad de una tarea y nuestra capacidad de responder adecuadamente.

La crítica debe ser siempre concreta, se debe mencionar cómo se hace bien, cómo está mal y cómo podría cambiarse (unificar el lenguaje y utilizar palabras claves), no se deben utilizar palabras de más que enturbien el mensaje que se quiere transmitir. Se debe detectar el error, decir exactamente cuál es el problema, mostrar (el entrenador o quien lo haga bien) cómo se hace bien, mostrar nuevamente el error y volver a mostrar cómo está bien. Una vez realizado este proceso, conocer qué piensan y sienten los jugadores.

El nivel óptimo de funcionamiento se da con grados de estrés entre moderados y estimulantes, mientras que en la presión excesiva la mente se sobrecarga.

La crítica o corrección siempre debe estar ligada al elogio y debe brindar herramientas para que se logre el cambio y permita mejorar. Debe ofrecer una solución, una forma para resolver el problema. La crítica debe abrir la puerta a las posibilidades y alternativas que los jugadores no han visto o sensibilizarlos sobre las deficiencias que requieren atención.

El entrenador debe plantear la crítica como una oportunidad de colaborar para mejorar el rendimiento de cada jugador y del equipo.

Los entrenadores deben dar confianza a los jugadores, sin dudas el mayor potenciador del talento. La confianza suelta las piernas, ensancha los pulmones, estrecha las relaciones con los compañeros, empuja a la buena suerte y dispara el talento. Solo la confianza (que se tiene de uno mismo y que se recoge del medio) lleva el talento hasta el límite y a veces un poco más allá. La confianza se debe dar en los momentos que se comenten errores, con correcciones eficaces.

Hay ciertas competencias que son de carácter primario en los entrenadores y que deben tener presentes al trabajar con equipos:

- > **Autoconciencia**, implica comprender en profundidad las emociones, los puntos débiles y fuertes, las debilidades, las necesidades y los impulsos de uno mismo. Los entrenadores con autoconciencia no son ni demasiado críticos, ni excesivamente optimistas. Están al tanto de sus limitaciones y sus puntos fuertes, se sienten cómodos hablando de ellos mismos y están abiertos a recibir críticas constructivas.
- > **Autorregulación**, es la capacidad de desarrollar un diálogo interno que permite liberarse de los propios sentimientos. Controlar los sentimientos y los impulsos crean un entorno de confianza e imparcialidad, generando una productividad más elevada. Los entrenadores con autorregulación tienen tendencia a reflexionar y a meditar decisiones.
- > **Pasión**, los entrenadores con pasión transmiten emociones positivas y motivan a los demás, la pasión es contagiosa. Los entrenadores apasionados muestran como primer indicio el compromiso con la docencia y el deporte. Se enorgullecen mucho del trabajo bien hecho, buscan retos creativos, están siempre abiertos a aprender y muestran una gran energía para hacer las cosas mejor. Su actitud positiva es la que convence mucho más que su mensaje.
- > **Empatía**, implica considerar detenidamente los sentimientos de los jugadores y demás miembros del Staff y tomar decisiones inteligentes. Los entrenadores con empatía se dan cuenta cómo ofrecer una retroalimentación eficaz, saben cuando insistir en mejorar el rendimiento y cuando contenerse.



- > **Integración**, dan lugar a todos los integrantes de un equipo (jugadores y staff). Entienden que el proceso de crecimiento es responsabilidad de todos y que cada uno debe aportar desde el lugar que ocupa. Escucha la opinión de los demás y si bien es quien toma las decisiones finales, está dispuesto y abierto a cambiar su idea si existe una superadora.

A su vez los entrenadores deben plantear objetivos a los jugadores de carácter personal, la meta a alcanzar está en uno mismo, en ganarse a sí mismo. Los desafíos están en la **ejecución** (compararse con uno mismo), no en la **competencia** (compararse con los demás). En cada entrenamiento los jugadores deben tener presente que deben mejorar para aumentar su rendimiento.

EVALUACIÓN DE HABILIDADES DE LIDERAZGO EN ENTRENADORES (6 PRINCIPALES COMPETENCIAS A CONSIDERAR)		
COMPETENCIA	INDICADORES	OBJETIVO
APEGO A LAS NORMAS	VESTIMENTA APROPIADA; CUMPLIMIENTO DE HORARIOS; USO DE HERRAMIENTAS APROPIADAS; ETC.	ASEGURAR EL PROCESO FORMATIVO A PARTIR DEL EJEMPLO PERSONAL
CAPACIDAD DE PLANIFICACIÓN	DETERMINACIÓN Y SEGUIMIENTO DE ETAPAS Y TIEMPOS DEL ENTRENAMIENTO	ALCANZAR UN ACTUAR ESTRATÉGICO REGIDO POR UN PLAN INTEGRADOR. REDUCIR EL IMPACTO DE LAS VARIABLES PERSONALES DE CADA COACH
COMUNICACIÓN EFECTIVA	CLARIDAD DE LAS INSTRUCCIONES; BAJA NECESIDAD DE REPETIR CONSIGNAS; GENERACIÓN DE FUERTE COMPROMISO DEL EQUIPO CON LAS TAREAS Y ALTA COMPRESIÓN DE LAS RAZONES DEL ACTUAR. USA VOCABULARIO COMPARTIDO CON OTROS COACHS. BUSCA EL DIÁLOGO	OPTIMIZAR AL MÁXIMO LOS TIEMPOS DEL ENTRENAMIENTO. LOGRAR MAYOR APEGO A LAS INSTRUCCIONES DENTRO DEL GRUPO POR CONOCER EL SENTIDO DEL ACTUAR.
MOTIVACIÓN Y POSITIVIDAD	ALCANZA MEJORAS EN EL DESEMPEÑO DE LOS JUGADORES SIN APELAR AL USO DE CRÍTICAS. DISCURSO MOTIVADOR. GENERACIÓN DE CLIMA DE TRABAJO POSITIVO PERO ORIENTADO AL ESFUERZO.	POTENCIAR AL JUGADOR INTEGRAL: FÍSICA Y MENTALMENTE. MOTIVARLOS PARA ALCANZAR OBJETIVOS MEDIANTE LA DISCIPLINA Y EL ESFUERZO CONSTANTE. ORIENTARLOS HACIA UNA VISIÓN POSITIVA Y NO CRÍTICA.
LIDERAZGO FORMATIVO	GUÍA A LOS JUGADORES A OBSERVAR LOS ASPECTOS QUE DEBEN PERFECCIONAR. PREMIA LOS AVANCES. REDUCE LOS TIEMPOS IMPRODUCTIVOS DEL ENTRENAMIENTO. ESTUDIA LOS FUNDAMENTOS DE CADA EJERCICIO QUE DEBE REALIZAR CON EL GRUPO.	ASEGURAR EL PROCESO DE APRENDIZAJE POR ENCIMA DEL RESULTADO INMEDIATO.
VISIÓN INTEGRAL DEL JUGADOR	SE APOYA EN PF Y OTROS MIEMBROS DEL STAFF CONSTANTEMENTE. MUESTRA INTERÉS POR LA FORMACIÓN FÍSICA, TÁCTICA Y PSICOLÓGICA DEL JUGADOR.	LOGAR EL MÁXIMO POTENCIAL DEL DEPORTISTA, APOYÁNDOSE EN SUS CAPACIDADES TÉCNICAS, TANTO COMO FÍSICAS Y EMOCIONALES.



EL ROL DE LOS ENTRENADORES DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS

TODOS ENTRENAN Y TODOS DEBEN APORTAR EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA/APRENDIZAJE

Todos los entrenadores tienen conocimientos y capacidades que pueden aportar, por lo tanto todos deben actuar durante los ejercicios.

Sin embargo muchas veces sucede que un entrenador lidera la práctica o algún ejercicio y los otros no participan o no identifican qué deberían hacer y si lo hacen dan mensajes desordenados y/o repiten lo mismo que dijo otro entrenador.

Con el fin de lograr la participación de todos (muy importante) y que las intervenciones de cada uno sea con mensajes claros que aporten detalles que ayuden a mejorar, se deben determinar los **roles** que cumplirá cada uno en los distintos ejercicios.

En cada módulo o ejercicio los entrenadores tendrán una función específica:

LÍDER

Es quien planifica los ejercicios, prepara los materiales necesarios, explica los ejercicios al entrenador asistente (le indica en qué colaborar). Es la voz del ejercicio.

Antes de comenzar el entrenamiento:

- > Indica a los entrenadores cuáles son los objetivos y la meta a alcanzar en el entrenamiento (*hoy necesitamos observar durante el entrenamiento estos factores claves... y al finalizar haber logrado que...*).
- > Explica los ejercicios a los entrenadores.
- > Indica en qué desea que colaboren y qué deben observar.
- > Distribuye y organiza con los entrenadores los materiales en el campo.
- > Debe tener todo listo 5 minutos antes de que comience el entrenamiento.
- > A partir de ahí comienza a anunciar a los jugadores el tiempo que falta para comenzar.

Al comenzar el entrenamiento:

- > Se ubica donde todos puedan verlo y escucharlo y donde él pueda ver a todos.
- > Comunica cual es la destreza que entrenarán ese día y cuáles son los objetivos (focalizar a los jugadores en qué factores claves) para alcanzar las metas planteadas para ese día (*al finalizar el entrenamiento debemos haber logrado... Debe comunicar qué se debe lograr al terminar el módulo*).



Antes de empezar cada ejercicio:

- > Se ubica donde todos puedan verlo y escucharlo y donde él pueda ver y escuchar a todos.
- > Explica de forma breve el ejercicio y lo muestra (lo hace él o se lo hace hacer a los jugadores que les sale bien).
- > Indica los factores claves, el foco principal del ejercicio, su objetivo y lo que quiere lograr al finalizar cada ejercicio.
- > Indica a los jugadores qué observará cada entrenador asistente.
- > Distribuye los jugadores o grupos en el campo con una organización que le permita ver a todos los jugadores y moverse entre ellos.

Durante el ejercicio:

- > Indica el tiempo de duración de la serie (nunca la cantidad de veces).
- > Da la señal del inicio con el silbato.
- > Camina entre los jugadores o se ubica donde pueda ver a todos.
- > Observa la respuesta motora global durante los ejercicios.
- > Detecta y corrige errores globales (al hablar de globales hacemos referencia al grupo).
- > No pierde nunca de vista la respuesta global, no se detiene en corregir a un jugador.
- > Al observar errores locales (en uno o algunos jugadores) dice el nombre del jugador, utiliza la palabra clave del error dando una señal al entrenador asistente para que este ponga el ojo en ese jugador y en ese error.
- > Indica la detención del ejercicio cuando se cumple el tiempo.

Durante las pausas (entre series):

- > Permite que los jugadores se hidraten si es necesario (indica el tiempo que tienen para hacerlo)
- > Se ubica donde todos puedan verlo y escucharlo y donde él pueda ver y escuchar a todos
- > Brinda 2 máximo 3 señales verbales de enfoque para que los jugadores puedan interpretar qué hacer, ajustar su plan motor y auto evaluarse.
- > Muestra (puede hacerlo el entrenador o utilizar jugadores) qué es hacerlo bien, qué es hacerlo mal y vuelve a mostrar cómo se hace bien.
- > Da lugar al entrenador asistente para que con 2, máximo 3, señales visuales indique las causas de los errores en los que debía enfocarse.
- > Pide a 1 jugador, máximo 2, que den un feedback de lo que sienten al hacer el ejercicio (debe ser breve, exigir que usen las palabras claves)
- > Indica el inicio del ejercicio nuevamente

Al finalizar el módulo:

- > Se ubica donde todos puedan verlo y escucharlo y donde él pueda ver y escuchar a todos.
- > Solicita a los entrenadores asistentes que indiquen qué observaron.
- > Pide a 1 jugador, máximo 2, un feedback evaluativo, si para él se cumplieron los objetivos y se alcanzaron las metas establecidas para el módulo.
- > Pregunta si alguien más quiere agregar algo.
- > Muy brevemente ofrece una conclusión en la que indica según la meta planteada para el módulo antes de comenzar el entrenamiento, si se alcanzaron o no las metas propuestas.
- > Les propone en qué seguir progresando.
- > Permite a los jugadores hidratarse e indica el tiempo para hacerlo.



ASISTENTE

Es quien colabora con el líder, detecta y corrige errores locales.

Antes de comenzar el entrenamiento:

- > Recibe la planificación de los ejercicios propuestos por el líder.
- > Pregunta e intercambia conceptos con el líder.
- > Interpreta cómo y en qué debe asistir.
- > Propone cómo se constituyen los grupos o distribuyen los jugadores teniendo en cuenta la calidad técnica de cada jugador.
- > Colabora en la distribución y organización de los materiales en el campo.
- > Debe tener todo listo 5 minutos antes de que comience el entrenamiento.

Al comenzar el entrenamiento:

- > Se ubica junto al entrenador líder para escuchar las consignas.

Antes de empezar cada ejercicio:

- > Se ubica donde pueda ver a los jugadores y escuchar al entrenador líder.
- > Hace junto al entrenador el ejercicio (si lo hace él).
- > Si el entrenador líder no anunció qué observará el asistente, él indica a los jugadores qué estará corrigiendo del ejercicio.
- > Colabora con la distribución de los jugadores o grupos en el campo con una organización que le permita ver a todos los jugadores y moverse entre ellos.

Durante el ejercicio:

- > Camina entre los jugadores o se ubica donde pueda ver a todos.
- > Observa la respuesta motora local (al hablar de local hacemos referencia a un jugador por vez o al rol de los jugadores del espacio que el líder le haya solicitado) durante los ejercicios.
- > Detecta y corrige errores locales (de un jugador o de jugadores de un espacio).
- > No pierde nunca de vista la respuesta individual o de los jugadores del espacio.
- > Si el entrenador líder le indica a algún jugador, se focaliza en él.
- > Utiliza palabras claves precisas para crear conciencia del error y facilitar la corrección.

Durante las pausas (entre series):

- > Propone al entrenador la redistribución de los jugadores por grupo según su calidad técnica (esto permitirá agrupar a jugadores con un error común facilitando su observación y corrección).
- > Se ubica junto al entrenador líder donde pueda ver y escuchar.
- > Si el entrenador líder decide hacer el ejercicio él, colabora en la ejecución.
- > Muestra con 2, máximo 3, señales visuales que indiquen las causas de los errores (puede hacerlo puntualmente con uno o varios jugadores, si el error es común).

Al finalizar el Módulo

- > Se ubica junto al entrenador líder donde pueda ver y escuchar.
- > Cuando el entrenador líder pregunta si alguien más quiere agregar algo, lo hace brevemente con consignas claras.

OBSERVADOR

Tiene una mirada general. Su evaluación es hacia el procedimiento, desempeño de los entrenadores y del entrenamiento. Observará si se detectaron y corrigieron errores; si se comunicó correctamente; si la ubicación del entrenador al momento de explicar permitió que todos puedan escuchar y ver; si se utilizaron bien los espacios, si la distribución de los jugadores en los ejercicios fue correcta; si el flujo del entrenamiento logró una suficiente cantidad de repeticiones; si la energía y tono de voz de los entrenadores fue acorde; si se respetaron los roles del líder y asistentes; si la demanda fue acorde a la intensidad del día. El observador da un feedback que permita mejorar la calidad de cada entrenamiento y la comprensión de los jugadores.



Antes de comenzar el entrenamiento:

- > Recibe la planificación de los ejercicios propuestos por el líder.
- > Pregunta e intercambia conceptos de los ejercicios con el líder y el asistente.
- > Debe tener la planilla guía de observación y birome, lápiz o lapicera para marcar en la planilla.
- > Indica qué observará en el desempeño del entrenador líder y asistente
- > Puede agregar algunos ítems de observación si el líder o asistente le sugieren que les observe algo en particular.
- > Colabora en la distribución y organización de los materiales en el campo.
- > Debe tener todo listo 5 minutos antes de que comience el entrenamiento.

Al comenzar el entrenamiento:

- > Se ubica junto al entrenador líder para escuchar las consignas.

Antes de empezar cada ejercicio:

- > Se ubica donde pueda ver a los jugadores, escuchar y observar al entrenador líder y al asistente.
- > No da ninguna indicación.

Durante el ejercicio:

- > Se ubica donde pueda ver a los jugadores, escuchar y observar al entrenador líder y al asistente.
- > Observa la respuesta motora global y local durante los ejercicios y el proceder de los entrenadores.
- > Anota en la planilla de observación.

Durante las pausas (entre series):

- > Cuando el entrenador líder le pregunte, sugiere (si fuera necesario) alguna modificación en el procedimiento (las sugerencias serán globales, ej. poner menos chicos por grupo, dar más repeticiones, más tiempo por ejercicios o más descanso) y las hará solo al entrenador, no a los jugadores.
- > Se ubica junto al entrenador líder donde pueda ver y escuchar lo que le dice a los jugadores.
- > Si el entrenador líder decide hacer el ejercicio él, colabora en la ejecución.

Al finalizar el módulo:

- > Se ubica junto al entrenador líder donde pueda ver y escuchar lo que le dice a los jugadores.
- > Cuando el entrenador líder pregunta si alguien más quiere agregar algo, lo hace brevemente con consignas claras.

Durante el entrenamiento estos roles deben cambiar en cada módulo, todos los entrenadores deben estar dentro de la cancha participando según la función que tenga asignada.

Al finalizar el entrenamiento:

Los tres entrenadores junto al director del centro participarán de un feedback donde trabajarán teniendo en cuenta la participación de cada uno de ellos en los distintos roles.

FACTORES CLAVES PARA LA DINÁMICA Y TRANSMISIÓN DE CONCEPTOS DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Como entrenadores debemos reconocer en qué etapa están los jugadores que estamos entrenando y establecer ejercicios que sean acordes al equipo y los jugadores, si no detectamos las etapas probablemente es más difícil que los deportistas sean eficientes y eficaces.

Si bien identificar las etapas es determinante para el aprendizaje hay factores que se deben tener en cuenta para enseñar correctamente y que estos se cumplan provoca mayor eficiencia generando un ciclo de enseñanza/aprendizaje más eficaz.

Por lo tanto al momento de planificar un entrenamiento se debe pensar en qué etapa están los jugadores, qué ejercicios, cuántas veces, a qué intensidad van a hacerlos, pero también se debe tener en cuenta:

1. Organización
2. Flujo del entrenamiento
3. Instrucciones técnicas (verbales)
4. Demostración técnica (visual)
5. Desglosar la destreza



6. Identificación de los errores y correcciones
7. Feedback
8. Palabras claves (global vs local)
9. Motivación

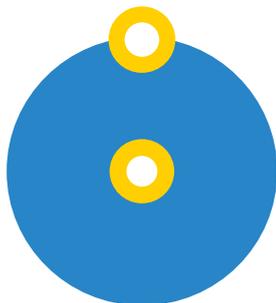
Identificar las etapas, seleccionar los ejercicios y planificar estos factores provocará que la sesión de entrenamiento genere permanentemente una evolución en la enseñanza y en el aprendizaje, esto dará como resultado deportistas de mayor nivel.

1. ORGANIZACIÓN

Se debe tener claro cuál es el objetivo de la sesión, y en base a esto saber con qué se cuenta para poder desarrollarla. Tener claro cuál será la organización a tener para poder desarrollar la sesión y lograr el objetivo:

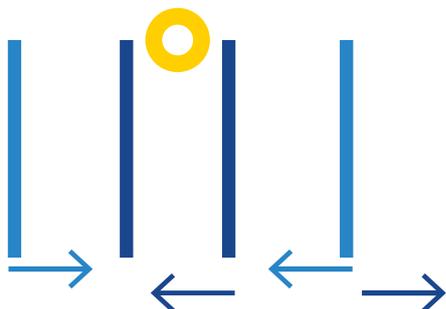
- > **Preparación:** llegar siempre antes al lugar de entrenamiento para preparar la sesión, teniendo en cuenta cuál es la planificación y la ejecución del plan.
- > **Indicar los tiempos para el inicio:** avisar y marcar en voz alta el tiempo que falta para comenzar el entrenamiento (por ej. *comenzamos en 5 min, comenzamos en 1 min, en 30 seg*). Todos los jugadores deben estar listos al momento del comienzo del entrenamiento para evitar repetir consignas o generar distracciones.
- > **Equipamiento:** se debe saber con qué tipo de elementos, con qué número de elementos y de atletas se cuenta para aplicar el plan, y armarlo en base a eso.
- > **Espacio:** con qué espacio, y cuántos atletas participarán en ese espacio, para saber cómo realizar el plan.
- > **Tiempo:** cantidad de atletas y tiempo con el que se cuenta para realizar la sesión de entrenamiento y cada uno de los ejercicios que son parte del plan.
- > **Orientación en el entrenamiento:** teniendo en cuenta la cantidad de atletas y el espacio en el que entrenan, es clave cómo ubicarse para dictar la clase. Este punto es sumamente importante ya que según como uno se ubique con respecto a los atletas, ellos podrán ver o escuchar, y de este modo interpretar lo que se quiere lograr. Para los deportistas, y especialmente para los niños o los infantiles, es fundamental que puedan ver lo que les están mostrando y a su vez, se los pueda ver a todos durante la ejecución con el fin de poder corregirlos.

EJEMPLOS DE ORGANIZACIÓN



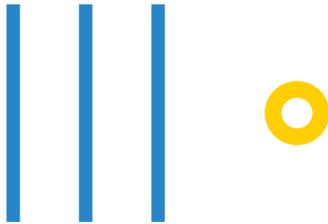
EN CÍRCULO

Esta orientación es muy buena para hablar (ubicarse en el círculo) con los jugadores, o que todos puedan ver a los entrenadores (ubicarse en el medio).



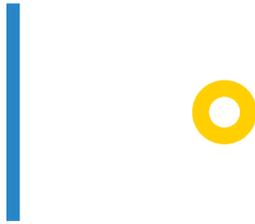
PARALELO

El entrenador se ubica en el medio, ambos grupos avanzan y retroceden. Esta distribución es de utilidad cuando se quiere realizar ejercicios de desplazamiento en el plano sagital o frontal ya que permite ver a todos los atletas. Es importante tener en cuenta que cuando una línea avanza y retrocede la otra espera o puede observar al compañero que tiene enfrente para corregirlo.



MÚLTIPLES LÍNEAS

Permite ubicar a muchos deportistas en espacios cortos, pero dificulta ver a los que se encuentran atrás y dificulta que todos vean al entrenador; sin embargo, cuando se utiliza este esquema se puede poner en cada fila a jugadores de distinto nivel, entonces se sabe qué tipo de correcciones se debe hacer a cada línea.



MISMA LÍNEA

Permite ver a todos los deportistas y que todos vean al entrenador, pero si son muchos los de los extremos tienen dificultad para ver y escuchar.

2. FLUJO DEL ENTRENAMIENTO

Llamamos flujo del entrenamiento a la dinámica de movimiento que se genera dentro de la sesión o de cada una de sus estructuras. La dinámica de la sesión es clave para que ésta pueda desarrollarse organizadamente, los elementos estén ubicados correctamente, los jugadores tengan claro qué deben hacer, y sólo deban concentrarse en hacer los ejercicios correctamente.

- > **Tiempo:** antes del inicio del entrenamiento se debe organizar y ubicar los elementos en el lugar donde se desarrollará cada una de las estructuras de la sesión, ya que esta organización determinará el flujo de la misma. También es fundamental tomarse unos minutos al inicio de la sesión para explicar a los deportistas el trabajo del día.
- > **Elementos y distribución:** la ubicación de los elementos es vital para el flujo de la sesión. Según sea un trabajo en el campo o en el gimnasio, es fundamental armar la sesión de entrenamiento teniendo en cuenta qué ejercicios se van a realizar y cómo vamos a distribuir el número de jugadores por grupo, por cargas o por nivel.
- > **Pausas:** las pausas deben ser controladas y se deben asignar pautas (ej. establecer ejercicios pasivos para hacer durante la pausa o decir "ok vayan a tomar agua y en 2 min vuelven para acá, para seguir entrenando"), todos deben descansar al mismo tiempo y comenzar nuevamente a entrenar al mismo tiempo.
- > **Tiempo de transición:** la transición de un ejercicio a otro o de una zona a otra, debe ser con instrucciones claras y sin pérdida de tiempos.
- > **Comunicación:** la comunicación hacia los atletas debe ser clara, la información debe ser exacta.

3. INSTRUCCIONES TÉCNICAS (VERBALES)

Es común que cuando queremos explicar algo a los jugadores nos extendamos con demasiadas consignas o demasiado tiempo, hablar mucho no es un buen recurso de enseñanza, tenemos que ser precisos y concisos durante las explicaciones verbales, se debe hablar poco y claramente. Es importante:

- > Plantear los objetivos antes del inicio de la sesión. "Hoy vamos a entrenar con el fin de mejorar y/o aprender..." Los jugadores deben conocer el por qué de la sesión de entrenamiento.
- > Proporcionar instrucciones claras que expliquen las tareas.
- > Proporcionar 1 o 2 señales de enfoque para crear conciencia.
- > Evitar información innecesaria que provoque confusión sobre la acción.
- > Siempre comenzar y finalizar las instrucciones con lo que se quiere que hagan vs lo



que no se quiere que hagan (ej. “quiero que hagan esto, no esto, y finalizar con quiero que hagan esto, ok?”).

Cuando hablamos demasiado con el proceso del mensaje sucede:

HEMISFERIO IZQUIERDO	HEMISFERIO DERECHO
PROCESO VERBAL	PROCESO CREATIVO
MENTE ACTIVA	JUGAR
ALERTA	CONFIAR
ANÁLISIS	ACEPTAR
JUICIOS	CREAR
COMPLICAR	SIMPLIFICAR

El rendimiento está en su apogeo cuando.....

HEMISFERIO IZQUIERDO	HEMISFERIO DERECHO
VERBAL	ACCIÓN
↓	↑

La parálisis de ejecución y de rendimiento ocurre cuando...

HEMISFERIO IZQUIERDO	HEMISFERIO DERECHO
VERBAL	ACCIÓN
↑	↓

4. DEMOSTRACIONES TÉCNICAS (VISUALES)

Las demostraciones técnicas visuales son muy efectivas, es necesario que se acompañen de demostraciones verbales. Se debe tener en cuenta la orientación en el entrenamiento para que todos los jugadores puedan ver desde distintos planos para que puedan visualizar la acción y reproducirla. Las demostraciones técnicas visuales deben:

- > Utilizarse siempre cuando se enseña una nueva destreza.
- > Realizarse en un lugar desde donde todos puedan ver cómo se hace (organización).
- > Repetirse cuantas veces sea necesario.
- > Hacerse bien, por lo tanto si el movimiento no me sale, busco a algún deportista que lo haga correctamente para usarlo como modelo.
- > Provocar que las entrene y sea consciente de qué puedo y qué no puedo mostrar. Lo que no puedo mostrar, debo entrenarlo hasta que pueda hacerlo correctamente para mostrarlo.



5. DESGLOSAR LA DESTREZA

Al momento de enseñar una destreza, es importante dar enfoque a lo que queremos que hagan; no se debe enseñar toda la destreza completa, la destreza completa es la suma de cada una de las partes. Si cuando deseamos enseñar algo nuevo o corregir un error que se ha detectado, no generamos ejercicios que le permita a los deportistas focalizarse sobre lo que queremos corregir, será muy difícil que puedan mejorar; por lo tanto tenemos que pensar dónde está el error y trabajar con ejercicios para que puedan corregirlo, o bien al enseñar una nueva destreza, comenzar por alguna fase de ésta e incorporar luego la otras fases.

- > Si queremos enseñar por ejemplo la técnica de un movimiento, técnica de carrera: comenzar por dar foco en la postura, cuando se haya comprendido su importancia, dar foco a la acción de las piernas, aquí podemos empezar por los apoyos y luego cada una de las etapas del ciclo, finalmente la acción de los brazos.
- > Si queremos enseñar una destreza técnica, debemos tener en cuenta las tres etapas en las que se describen, preparación, ejecución y finalización. Según la destreza que estemos enseñando o según el error que hayamos detectado, comenzaremos por ejercicios que le permita a los deportistas hacer foco en la que queremos mejorar, ya que cada una de esta fases condiciona a las otras. Siempre debemos tener en cuenta ir de lo menos complejo a más.

“Hay que exigir que se concentren en hacer una cosa por vez para asegurarse que al menos están realizando alguna bien”.
Stephen Francis

6. IDENTIFICAR LOS ERRORES Y REALIZAR CORRECCIONES

La observación es una de las cualidades más importantes que debe tener un entrenador. Debemos trabajar siempre con el objetivo de identificar errores y corregirlos, no se deben dejar pasar los movimientos que se realizan mal, no debemos permitir que se repitan o se aprendan erróneamente. Para lograr esto debemos:

- > Identificar los movimientos críticos y errores durante la sesión de entrenamiento.
- > Corregir los errores es la prioridad máxima, si no se corrigen estos errores, tendrán una negativa influencia sobre los movimientos y el rendimiento.
- > Utilizar estrategias de retroalimentación o feedback para corregir los errores

7. FEEDBACK

Debemos decir al grupo lo que estamos viendo y observando en relación a lo que están haciendo y tenemos que darles la posibilidad de que ellos también puedan hacer comentarios sobre lo que les está pasando, por qué piensan que pueden o no hacer lo que les pedimos, qué sienten al hacerlo, preguntarles cómo lo harían mejor. Que sean partícipes de la experiencia que están viviendo. Es muy importante:

- > Identificar estilos de aprendizaje:
 - > **Verbales:** tal vez identifiquemos que los jugadores entienden mejor cuando les hablamos mientras hacen los ejercicios.
 - > **Visuales:** mostrarles en un video de ellos mismos o de un deportista que ejecute muy bien lo que queremos enseñarles o mostrarles nosotros o entre ellos cómo se hace.
 - > **Kinestésicos:** utilizar nuestras manos y que identifiquen el sector de su cuerpo sobre el que deben focalizarse.
 - > **Leer:** ofrecerles apuntes que refuercen la acción que estamos enseñándoles.



- > **Novatos e intermedios:** *feedback* más lento
- > **Avanzados:** *feedback* inmediato
- > Dar *feedback* global primero al grupo y luego individual.
- > El *feedback* debe ser utilizado para la corrección y la re-aplicación.

8. PALABRAS CLAVES

Las palabras claves son fundamentales para la enseñanza, debemos ser claros y utilizar palabras que refuercen las acciones. Es importante encontrar ejemplos que permitan identificar lo que queremos que hagan. Para esto podemos:

- > Utilizar palabras para reforzar la/s acción/es y que proporcionen un foco sobre el que se tendrá conciencia para la próxima repetición (ej. pensar que están en la playa, eso los llevará al ejemplo de sacar pecho y pararse derechos).
- > Ser claro en qué quiero que hagan, corregir y en qué focalizarse (ej. dorsiflexión de pie).
- > Mensaje claro y concreto (ej. concéntrense en esto)
- > Muchas palabras confunden y paralizan (no utilizar muchas palabras, sino cortas y precisas).
- > Los deportistas deben saber y entender qué queremos que hagan y qué queremos corregir.
- > Señales globales: dar indicaciones y correcciones generales para el grupo.
- > Señales locales: dar indicaciones y correcciones individuales.
- > Señales internas: mensajes relacionadas a las acciones del cuerpo (ej. saltar, extender las caderas y extender los brazos)
- > Señales externas: mensaje que se focaliza en factores externos (ej. saltar empujando el piso y tocar el techo).

9. MOTIVACIÓN

La energía que pone un entrenador delante de un grupo, la postura, tono de voz, el modo de expresarse y comunicar a los jugadores, identificar los momentos, que los deportistas conozcan su estado de ánimo ante una acción y ante la resolución de un ejercicio o acción, también determinan el nivel del entrenador. Es importante que el entrenador muestre que le gusta lo que está haciendo, que tiene el entrenamiento organizado, que conoce por qué hace lo que les hace hacer, lo que plantea. Que los jugadores vean a alguien que tiene ganas de hacer lo que está haciendo, los motiva y les da ganas de participar de ese entrenamiento. Un entrenador debe estar comprometido con lo que está haciendo, debe estar concentrado, debe expresar lo que le está pasando. Es muy importante que utilice mensajes positivos, si detecta que algo sale mal, identificar el error, decirlo y mostrarles cómo se puede hacer bien dando mensajes positivos con palabras que refuercen las acciones y permita a los jugadores poder corregir.



EL ROL DE LOS PREPARADORES FÍSICOS

El preparador físico tiene un rol de suma importancia en la estructura de un staff y debe formar parte siempre de la organización de la sesión de entrenamiento y la distribución de las cargas (alta, media o baja) de la semana teniendo en cuenta la etapa del año, la edad de los jugadores, la capacidad física, el inicio de la temporada, la cantidad de días entre el último partido y el próximo.

El Preparador físico es el encargado de la periodización de cargas del equipo (master plan) y debe ser parte de la mesa que planifica los entrenamientos para dar su opinión sobre la duración de la sesión de entrenamiento, duración de los componentes, la cantidad de sesiones por semana y la intensidad que tendrá cada una de ellas.

Es muy importante que su comunicación con los entrenadores y jugadores sea excelente, debe conocer el estado de cada jugador (por informe recibido del médico y kinesiólogos) y determinar qué tipo de entrenamientos desarrollará con los jugadores, teniendo en cuenta los objetivos trazados para cada integrante del equipo.

Debe planificar y hacer el seguimiento de los entrenamientos de fuerza en el gimnasio ya sea en el club o fuera de la institución, y es el responsable de enseñar los ejercicios a los jugadores.

Los preparadores físicos deben **fundamentalmente** entrenar la **calidad técnica de los movimientos** lineales (técnica de carrera de aceleración y erguida), multidireccionales de evasión (shuffle y cross over) y frenos (desaceleración). Es clave que los jugadores aprendan a moverse correctamente, hacerlo mejora la eficiencia, disminuye el gasto energético y previene lesiones.

Deben colaborar con los entrenadores durante los entrenamientos en el control de los tiempos planificados.

Es responsable de la planificación (teniendo en cuenta: etapa del año, bloque, edad de los jugadores) de los entrenamientos de resistencia para aquellos jugadores que deban realizarlos y/o de los ejercicios de prevención necesarios para disminuir el riesgo de lesiones.

Los entrenadores, preparadores físicos, médicos, kinesiólogos, nutricionistas y managers deben trabajar con excelente comunicación con el fin de realizar una planificación integrada que brinde el mayor sustento a un equipo.

Existen 3 tipos de equipos, los heterogéneos donde todos pueden dar su opinión y la misma enriquece a todos sus integrantes (equipos de mayor rendimiento), equipos homogéneos donde todos hacen lo que dice algún integrante del equipo (entrenador) y nadie objeta nada (o lo hacen pero se ocultan) (equipos de rendimiento medio) y los equipos heterogéneos donde todos pueden dar su opinión pero las mismas generan competencia y nada enriquece (equipos de bajo rendimiento).



DIÁLOGO INTERNO

Se debe incentivar a los jugadores a practicar un dialogo interno positivo. Los jugadores deben aprender a hablarse, alentarse y corregirse positivamente. Cada jugador debe encontrar la palabra o señal que le aporte un mensaje positivo ante el error, esto es muy importante para todo el equipo y debemos educar a aquellos jugadores que tienen un dialogo negativo o señal negativa a que la modifiquen por una positiva, de no hacerlo, predispone negativamente al resto.

EL 90% DEL PARTIDO Y DEL ENTRENAMIENTO, EL JUGADOR ESTÁ HABLANDO CONSIGO MISMO (DIÁLOGO INTERNO). ESO IMPACTA EN SUS EMOCIONES QUE INFLUYEN DIRECTAMENTE EN SU COMPORTAMIENTO (CÓMO JUEGA Y DECIDE). SU DIÁLOGO INTERNO DEBE SER SIEMPRE **POSITIVO**.

DEBE CONSTRUIR SU DIÁLOGO **POSITIVO**. SI NO LO HACE, EL PENSAMIENTO TIENDE A **NEGATIVO**.

EJERCITAR EL DIÁLOGO POSITIVO: ESCRIBIRLO Y PRACTICARLO EN LOS ENTRENAMIENTOS

QUÉ SE DICE EL JUGADOR DURANTE EL ENTRENAMIENTO O PARTIDO	QUÉ SE DEBERÍA DECIR EL JUGADOR DURANTE EL ENTRENAMIENTO O PARTIDO
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

EL JUGADOR DEBE CREARSE UNA RUTINA POST ERROR

> DEBE USARLA SIEMPRE NI BIEN COMETE UN ERROR

> FÁCIL DE USAR Y RECORDAR

> LO QUE FUNCIONA PARA ALGUNOS PUEDE NO FUNCIONAR PARA TODOS

> CUANTO MÁS UTILICE LA RUTINA, MEJOR Y MÁS AUTOMÁTICAMENTE LA VA A HACER

OPCIONES

> **REIRSE DE SÍ MISMO** (AUNQUE SEA INTERNAMENTE)

> **ACCIÓN FÍSICA:** GOLPERARSE CON LA MANO EN LA CABEZA; APLAUDIR; CORTAR UN PEDAZO DE CESPED

> **RESPIRACIÓN PROFUNDA:** 3 RESPIRACIONES PROFUNDAS Y LENTAS PARA ACLARAR EL PENSAMIENTO

> **ENCONTRARSE CONSIGO MISMO:** CERRAR LOS OJOS Y USAR SU PALABRA

ESTAS ACCIONES DEBEN SIEMPRE IR ACOMPAÑADAS DE LA PALABRA O MENSAJE POSITIVO DE CADA JUGADOR



También debemos colaborar para que los jugadores identifiquen cuáles son los motivos por los que no logra enfocarse o mantenerse concentrado e incentivarlos para que realicen la gimnasia necesaria para poder superar esas situaciones y enfocarse nuevamente en los que deben hacer, en lo que esta sucediendo.

¿QUÉ ES LO QUE SACA DE FOCO AL JUGADOR?

SIENTE	QUÉ HACER	DURACIÓN / FRECUENCIA CÓMO ENTRENARLO
PIENSA MUCHO EN JUGADAS PRESENTES Y FUTURAS	MIRAR UN OBJETO DURANTE ALGUNOS SEGUNDOS SIN PENSAR EN OTRA COSA	MIRAR UN OBJETO TODOS LOS DÍAS DURANTE 30 SEGUNDOS HASTA LLEGAR A 1 MINUTO
	ESCUCHAR SU RESPIRACIÓN Y/O RITMO CARDÍACO	REALIZARLO DE 1 A 5 MINUTOS TODOS LOS DÍAS Y HACERLO BREVEMENTE CUANDO LE SUCEDE EN EL PARTIDO
PRESIÓN (POR EL PARTIDO, EL TIPO DE RIVAL)	CONCENTRARSE EN EL PROCESO (CÓMO DA EL PASE, CÓMO TACKLEA, ETC.) Y NO EN EL RESULTADO DE LA ACCIÓN	CADA VEZ QUE ENTRENA Y/O JUEGA UN PARTIDO
	RESPIRAR PROFUNDAMENTE	30 SEGUNDOS A 1 MINUTO CADA VEZ QUE SIENTE QUE LE PASA
	PONER FOCO SOLO EN LO QUE PUEDE CONTROLAR (SU ACTITUD, SU ESTADO FÍSICO, PREPARACIÓN MENTAL, LA ESTRATEGIA)	CADA VEZ QUE ENTRENA O JUEGA UN PARTIDO POR LOS PUNTOS
PIENSA MUCHO EN EL RESULTADO	CREARSE UNA PALABRA POSITIVA INTERNA (<i>ESTOY ACÁ, AHORA / LO QUE IMPORTA ES LO QUE ESTÁ PASANDO AHORA</i>). UNA VEZ QUE ENCUENTRE ESA PALABRA, DEBE USAR SIEMPRE LA MISMA	CADA VEZ QUE ALGO LE SALE MAL O COMO NO QUERÍA. TAMBIÉN PARA CUANDO ALGO LE SALE BIEN. ESTAS PALABRAS EVITAN QUE PIERDA EL FOCO
FUERTES EMOCIONES	IDENTIFICAR QUÉ SÍNTOMAS TIENE (DOLOR DE PANZA, CANSANCIO, ETC.)	IDENTIFICAR QUÉ LE PASA Y CONTROLARLO, ES UNA PERSONA Y LE PUEDE PASAR, PERO ESTO NO DEBE PARALIZARLO
	PROPONERSE RUTINAS POSITIVAS (LLEGAR ANTES, HACER EJERCICIOS QUE LO AYUDEN A RELAJAR ESA EMOCIÓN, REZAR, MEDITAR, ENCONTAR A UN COMPAÑERO QUE LE DE TRANQUILIDAD)	HACERLO SIEMPRE, EN ENTRENAMIENTOS Y PARTIDOS. LE PERMITE TENER ALGO EN QUÉ PENSAR Y TRANQUILIZARSE
LO PONE NERVIOSO EL ENTRENADOR, EL RIVAL, EL ÁRBITRO, LA GENTE	VISUALIZARSE JUGANDO Y QUE NADA DE ESO LO PONGA NERVIOSO	HACERLO TODOS LOS DÍAS HASTA QUE LO DOMINE

También los entrenadores deben establecer con los jugadores palabras o señales que al decir las todo el equipo vuelva a enfocarse (palabra clave de enfoque) en el partido.

Todo esto debe plantearse a los jugadores y hacerlo en los entrenamientos, la concentración, la atención y estar enfocados son factores determinantes para obtener resultados.



DISTRIBUCIÓN DE CARGAS

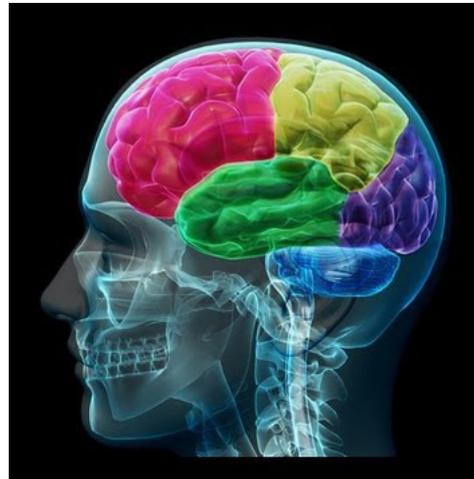
ESTRÉS REACCIÓN ANTE LAS DISTINTAS CARGAS

CÓMO DETERMINAR QUÉ ENTRENAMIENTO REALIZAR

El **estrés** es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.

Es un síntoma provocado por alguna situación, un problema, algunos síntomas son notables como el nerviosismo (temblar) o estar inquieto. Otros no son tan notables como la aceleración del corazón, las pupilas dilatadas, la sudoración, la piel se torna ribosa y se erizan los vellos de la piel (como brazos o piernas).

La reacción del organismo se caracteriza por modificaciones neuroendócrinas estrechamente mezcladas que ponen en juego el hipotálamo (centro de emoción del cerebro) y las glándulas hipófisis y suprarrenales (centro de reactividad). Esta reacción, que es la respuesta normal a un agente específico, se produce en todo individuo sometido a una agresión.



El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, a pesar de lo cual hoy en día se confunde con una patología. Esta confusión se debe a que este mecanismo de defensa puede acabar, bajo determinadas circunstancias frecuentes en ciertos modos de vida, desencadenando problemas graves de salud.

Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo humano y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano. Algunos ejemplos son los olvidos (incipientes problemas de memoria), alteraciones en el ánimo, nerviosismo y falta de concentración.

El estrés crónico está relacionado con los trastornos de ansiedad que es una reacción normal frente a diversas situaciones de la vida, pero cuando se presenta en forma excesiva o crónica (distres) constituye una enfermedad que puede alterar la vida de las personas, siendo aconsejable en este caso consultar a un especialista.

Llevar una vida de estrés tiene implicaciones variadas. Por un lado están todas las alteraciones fisiológicas, y por otro están las complicaciones de orden emocional. El estrés es un elemento que aumenta la sensación de agravio en las relaciones sociales, familiares y laborales, al mismo tiempo en que figura como herramienta de distorsión de la realidad. Vivir bajo estrés implica, entonces, no solamente un deterioro físico, sino también psicológico y relacional.





Existen distintas circunstancias que provocan estrés y se las puede dividir en estrés psicológico, que es cómo las situaciones afectan a cada persona (un partido ante una gran cantidad de público o una final no estresa igual a un jugador y a otro; un examen; una discusión; etc.), el medio ambiente, la temperatura o la altura pueden provocar estrés. Estrés que genera fatiga física pero no se debe al entrenamiento, como trasladarse en auto o colectivo a un entrenamiento, hacer un trámite, los viajes a distintas ciudades o países, visitas protocolares, etc. Estrés laboral, la situación económica. Estos distintos factores de estrés pueden provocar alteraciones en el rendimiento de una persona y por supuesto los deportistas no están exentos de esto. Por supuesto el entrenamiento también genera estrés que se provoca por las cargas de cada sesión y que claramente se pueden controlar.

Afortunadamente, no todo el estrés es malo, de hecho, es el factor determinante en un organismo (atleta) para conocer si se adapta o no a un nivel de rendimiento más alto.

Un organismo para adaptarse y ser menos sensible a un factor de estrés, debe exponerse a algún factor de estrés con una magnitud específica, poco a poco se irá adaptando y esto es lo que produce una mejora para el organismo (atleta). El acúmulo de factores de estrés pequeños (entrenamientos) con el tiempo, con un descanso adecuado, la prescripción y dosificación óptima, hará que el organismo se adapte y de este modo aumentará su producción y capacidad (eustres).

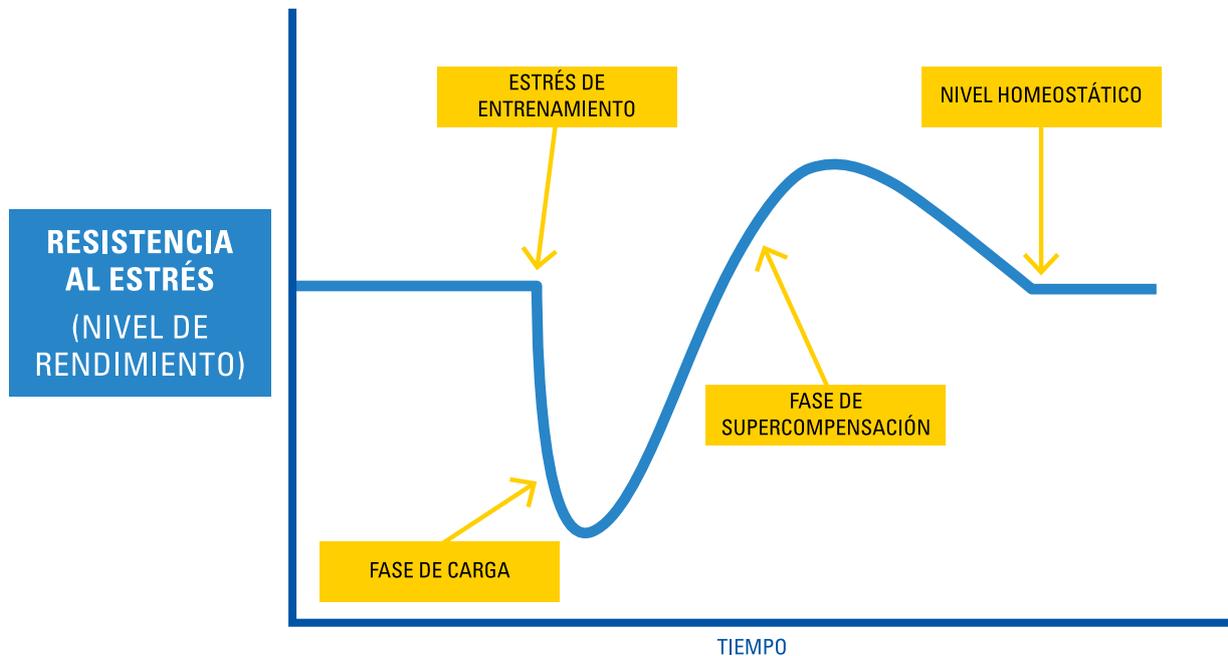
En entrenamiento al estrés se lo denomina con el nombre de **carga** y según las características de esa carga van a provocar mayor o menor estrés al organismo.

Cada vez que los jugadores comienzan un entrenamiento o antes de un partido tienen un nivel de rendimiento determinado (nivel homeostático, es una propiedad de los organismos vivos que consiste en su capacidad de mantener una condición interna estable compensando los cambios en su entorno mediante el intercambio regulado de materia y energía con el exterior, metabolismo, se trata de una forma de equilibrio dinámico que se hace posible gracias a una red de sistemas de control realimentados que constituyen los mecanismos de autorregulación de los seres vivos), durante ese entrenamiento o partido a medida que transcurre el tiempo ese rendimiento o capacidad disminuye. Al finalizar la sesión la capacidad física y mental del deportista se encuentra disminuida, su rendimiento es peor que antes de comenzar la actividad.

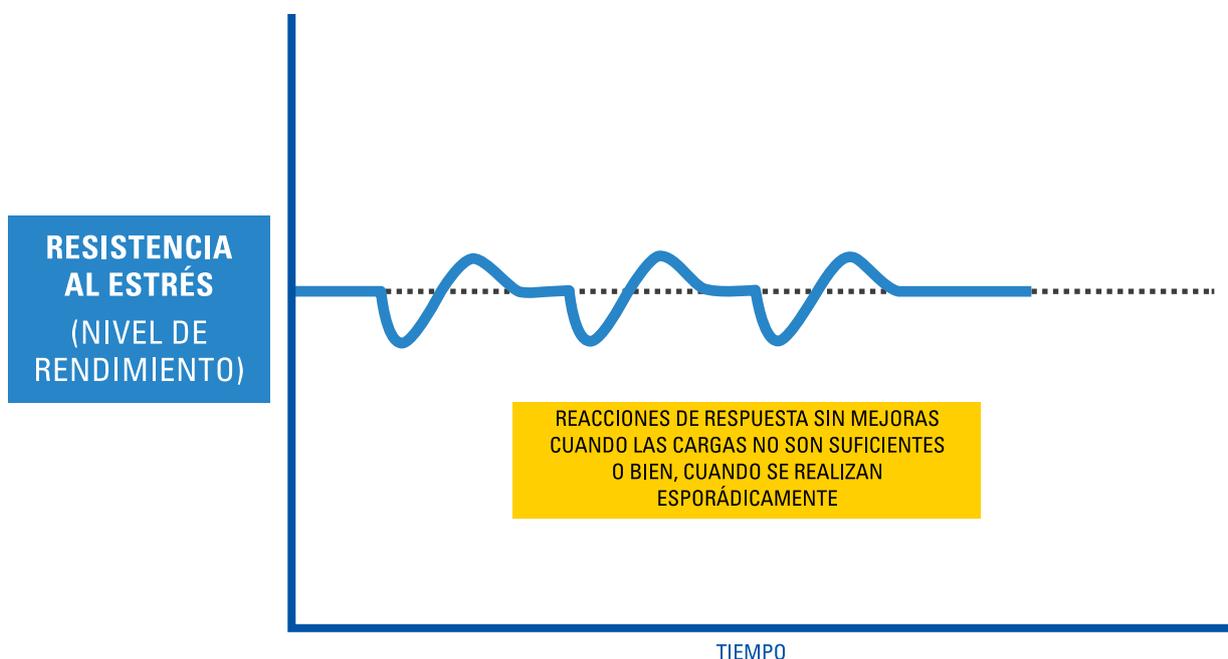
Una vez que el entrenamiento o partido finaliza, empieza el período de recuperación donde los sistemas nervioso central, autónomo, endocrino, senso motor, cardíaco pulmonar, neuro muscular y metabólico comienzan a actuar con el fin de recuperar al organismo del estrés que se genera.

El organismo tiene como sistema de defensa hacer una recuperación que lo prepare para estar mejor en caso de recibir una nueva carga. Por lo tanto si se respetan los tiempos de recuperación que estos sistemas necesitan, los jugadores estarán mejor en la próxima sesión de entrenamiento.

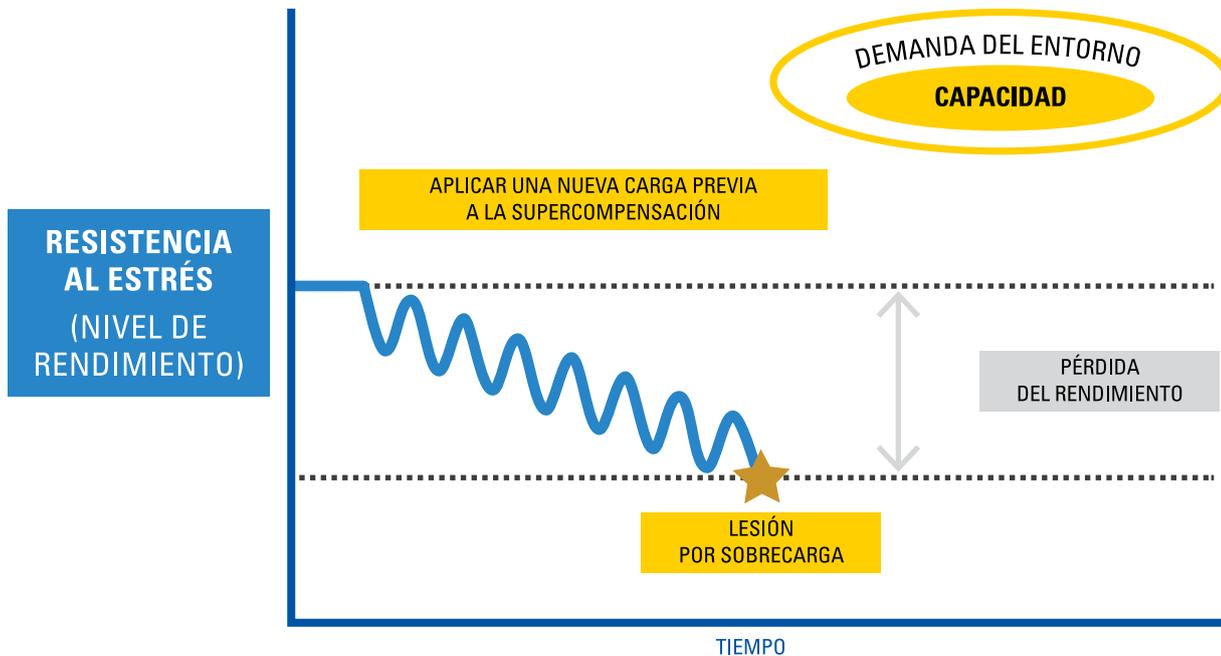




Nuestro cuerpo al recibir una carga, genera un mecanismo de recuperación que le permite estar mejor llamado supercompensación, sin embargo si no se aplica una nueva carga o la carga que se aplica es insuficiente, transcurrido un tiempo determinado el nivel homeostático se estabilizará nuevamente y no habrá mejoras. Esto es lo que sucede con aquellas personas que hacen actividad física muy esporádicamente, mejoran poco tiempo y nuevamente están al mismo nivel que cuando no entrenaban o bien con aquellas personas que siempre entrenan con la misma intensidad, carga y volumen.



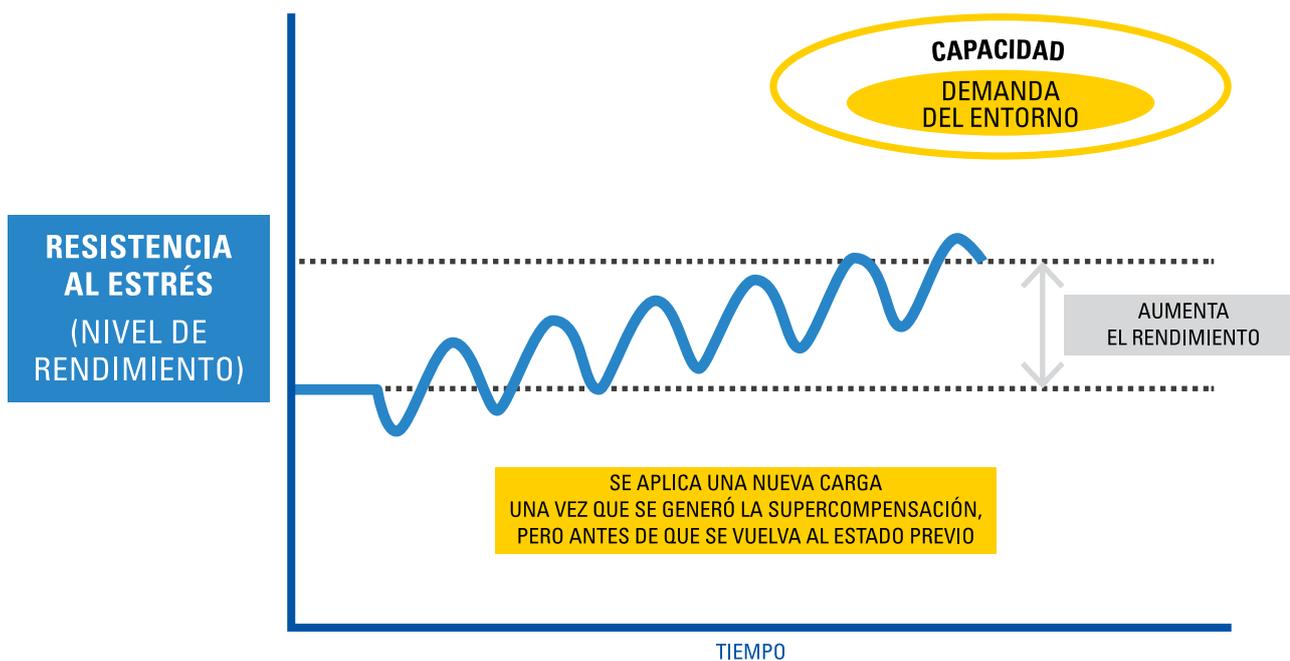
En el caso que se aplique una nueva carga antes de que nuestro sistema de defensa haya reparado el estrés que le generó la carga anterior, no se logra una supercompensación, la carga del nuevo entrenamiento se realiza antes de que el deportista se haya recuperado y esto le genera cada vez más fatiga, sin embargo esto no es permanente, por este motivo los atletas deben detener el proceso de entrenamiento o como sucede muchas veces, el deportista debe suspender sus entrenamientos porque ocurre una lesión. Las lesiones suceden cuando las exigencias del entorno superan la capacidad del individuo para hacerles frente o mantenerlas bajo control, y puede manifestarse de diversas formas. Algunos de sus síntomas más frecuentes van desde la irritabilidad a la depresión, y por lo general están acompañados de agotamiento físico y/o mental.



Si el entrenamiento es progresivo y las cargas son acordes a la capacidad del atleta, si el entrenamiento se aplica en el pico de supercompensación y esta secuencia se mantiene durante el proceso de entrenamiento, el rendimiento del atleta aumenta ya que habrá logrado generar un mecanismo de defensa que lo hizo más resistente con respecto a la anterior carga aplicada y su nuevo estímulo le provocará estrés pero tendrá el tiempo suficiente para recuperarse y recibir una nueva carga.

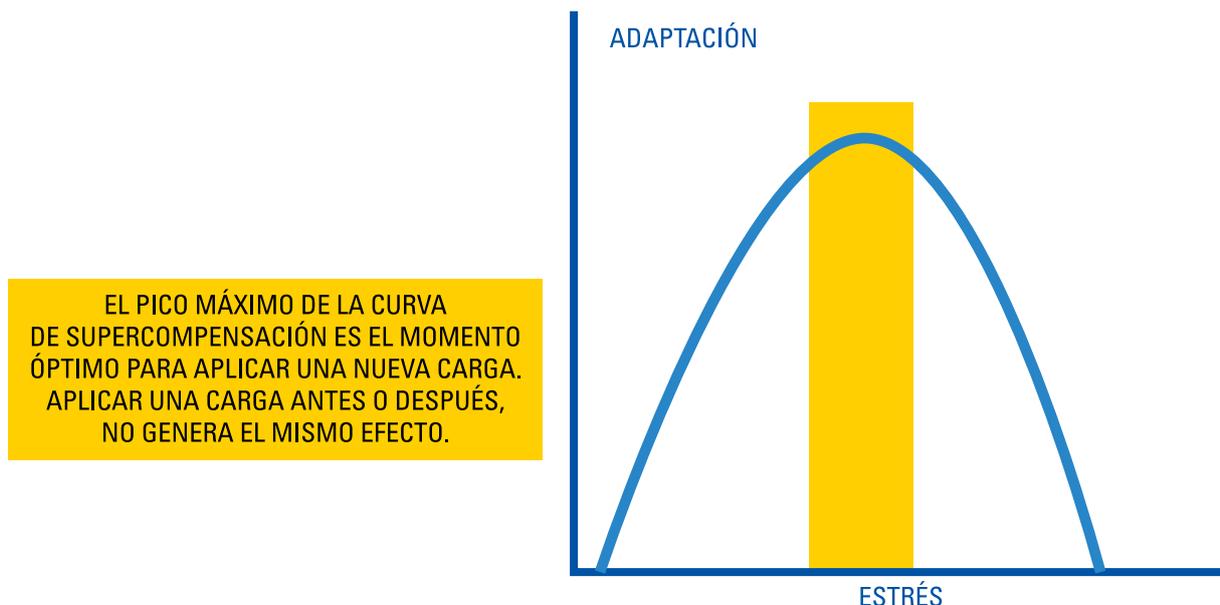
Si respetamos ese tiempo de recuperación y aplicamos una nueva carga y así sucesivamente vamos a lograr que los jugadores estén cada vez mejor. Este es el mecanismo a través del cual se genera el aumento de rendimiento.

El atleta mejora y rinde en excelentes condiciones cuando su capacidad es mayor a la demanda del entorno, se encuentra en óptimas condiciones y puede controlar lo que está sucediendo. Para poder lograr esto es muy importante que se prepare correctamente y es nuestra obligación determinar las cargas y estímulos que utilizaremos para que lo pueda lograr.



Debemos tener en cuenta que para lograr un mayor rendimiento es importante que el nuevo estímulo se aplique en el pico máximo de la curva de supercompensación por lo tanto es

necesario poder utilizar herramientas que nos permitan identificar cuándo es el momento apropiado para hacerlo.



Una vez que el entrenamiento o partido finaliza, empieza el período de recuperación donde los sistemas nervioso central (SNC), autónomo, endocrino, senso motor, cardio pulmonar, neuro muscular y metabólico comienzan a actuar con el fin de recuperar al organismo del estrés que se ha generado.

No todos los sistemas se recuperan al mismo tiempo e incluso para cada jugador es distinto. También es muy difícil controlar el estado de cada uno de los sistemas, sin embargo es el SNC el que controla todos los otros. Por lo tanto si él está recuperado nos indica que el resto también lo está. Existen distintos test que se utilizan para medir en qué condiciones se encuentra SNC y a partir del resultado determinar qué estímulo vamos a aplicar durante esa sesión de entrenamiento. *Broad jump*, *vertical jump*, curva de fuerza-velocidad medida con *tendo unit*, test de velocidad reactiva utilizando una alfombra de salto, son algunos de los test que nos permiten conocer el estado de recuperación o fatiga del SNC. Estos test exigen al SNC a actuar con su máximo potencial.

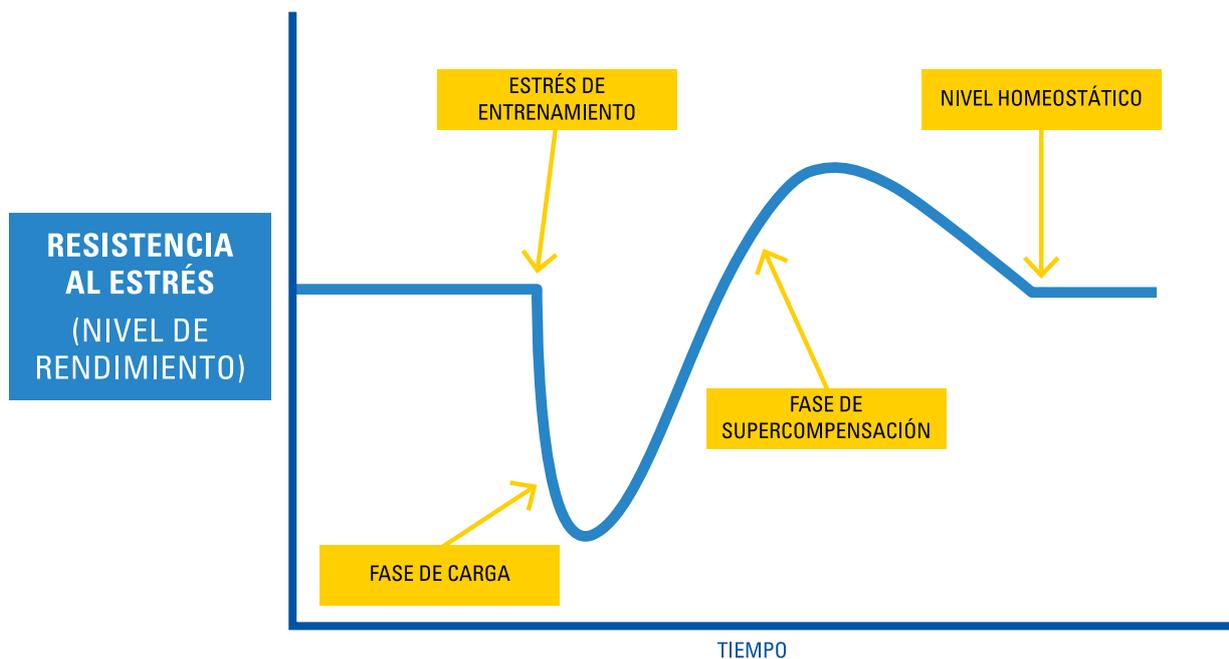
Sea cual sea la evaluación que se decida realizar el objetivo es conocer si el SNC es capaz de entrenar ese día en su máximo potencial. Al tomar cualquiera de estas evaluaciones tendremos en cuenta cual ha sido el mejor puntaje que el atleta ha realizado en las evaluaciones de registro que se le hayan tomado. Si cuando se le realiza una de estas evaluaciones el resultado de este test alcanza el 95% o más de su mejor marca, entonces podremos trabajar a máxima intensidad durante este entrenamiento, si el resultado es menor al 95% entonces sabremos que ese día, el o los atletas no están recuperados para realizar un esfuerzo máximo.

Como entrenadores tenemos que ser inteligentes con nuestra planificación y su aplicación en cada sesión de entrenamiento. El hecho de que hayamos escrito el plan en un papel no significa que tengamos que hacerlo. Los atletas nos mostrarán muchas veces que lo que teníamos planificado no lo podremos hacer ya que sus estados de recuperación y de rendimiento fluctúan día a día. Así que si teníamos planificado hacer un entrenamiento de máxima intensidad y el resultado de la evaluación nos indica que los jugadores no están recuperados no debo hacerlo y debo tener estrategias y distintos planes para que entrenen a intensidades que no estresen al SNC.

Recordemos que estimular no es aniquilar y que es importante siempre pensar cual es la dosis mínima de volumen e intensidad que puedo utilizar para que se genere la adaptación que estoy tratando de lograr, menos es más. No es necesario realizar cargas y volúmenes máximos si con menos puedo lograr adaptaciones; más volumen y más intensidad generan más fatiga y más riesgos de lesión.



El objetivo del entrenamiento es aumentar la capacidad biológica del organismo. Esto significa mejorar la capacidad de trabajo de todos los sistemas del cuerpo y potenciar el rendimiento deportivo, de ningún modo es generar fatiga innecesaria.



Como ya vimos anteriormente al cese de un entrenamiento, el atleta ha agotado las reservas de energía. Sin duda, esto se traduce en fatiga y la incapacidad para realizar otro entrenamiento. Cuando pasa el tiempo, el atleta se recuperará a una velocidad individual y se someterá a una **súpercompensación**, lo que los pone por encima de su umbral anterior de rendimiento.

El período de tiempo de recuperación es muy fluido y depende de múltiples factores: la edad, la experiencia de entrenamiento, la genética, nutrición, el nivel de preparación, etc.

Entrenamientos intensivos que demandan más energía (días de competencia, alta y mediana Intensidad, entrenamientos de sobrecarga con altas intensidades, etc.) tomarán mucho más tiempo (48-72 h) para recuperarse, mientras que los entrenamientos de menor intensidad (entrenamientos de baja intensidad, carreras de fondo, entrenamientos de fuerza con cargas medianas o bajas, etc.) requieren mucho menos tiempo de recuperación (12-24 h). Además, una amplia experiencia puede incluso acelerar el proceso de recuperación (en jugadores juveniles y en niños también la recuperación es más rápida).

Es muy importante distribuir muy bien las cargas de entrenamiento durante las sesiones semanales, ya que si queremos entrenar a máximas intensidades y hay actividades que estresan al SNC más que otras, es muy importante saber qué tipo de entrenamientos vamos a realizar para no generar fatiga y permitir al SNC recuperarse y llegar bien al partido.

Ya hemos enunciado que cuando estamos entrenando lo que entrenamos es el cerebro, éste es el que genera impulsos nerviosos para que se produzcan las acciones musculares y es donde se procesa el pensamiento, por este motivo cuanto más intensidad tenga la acción que se está realizando, más grupos y tamaño de los músculos que participan, más demanda física tenga y más concentrados hay que estar en un entrenamiento, es mayor la demanda del SNC generando de este modo mayor estrés. Una vez recibida una carga se producen adaptaciones que se son provocadas por nuestro SNC en reacción al estrés recibido.

En el rugby no es recomendable realizar sesiones de entrenamiento que generen alto estrés al SNC en días consecutivos. Es preferible alternarlos con el reposo o con entrenamientos de baja intensidad que estresan menos al SNC permitiéndole recuperarse para la próxima sesión.



No debemos hacer entrenamientos con componentes que estresan al SNC los días que queremos recuperarlo, ni siquiera de bajo volumen. Es importante que los días de máxima intensidad estén constituidos por componentes que estresan al SNC y los días de recuperación o baja intensidad los componentes de la sesión sean los que estresan muy poco al cerebro.

Lo importante de los días de baja intensidad es permitirle al SNC recuperarse.

En los deportes que se compite el fin de semana (sábado) se debe tener muy en cuenta los tiempos de recuperación para distribuir las cargas de alta intensidad en la semana. Recordar siempre que todo lo que hagamos en la semana tiene como fin que los jugadores estén en su pico máximo de rendimiento en la hora y el día de la competencia y todo lo que hagamos tiene que ser pensado con ese objetivo.

El día más importante de la semana es el día del partido por lo tanto **la nueva semana comienza en cuanto el árbitro dio por finalizado el partido que se está jugando.**

La mayoría de los clubes entrena 3 veces por semana (por ejemplo lunes, martes y jueves) y si el día del partido es el que más estresa al SNC vamos a darles, antes de aplicar un nuevo estímulo de máxima carga de estrés, 72 horas de recuperación. Si el partido que se jugó fue el sábado el próximo entrenamiento donde aplicaremos estímulos de alta intensidad será el día martes, y si una vez finalizado el entrenamiento le damos 48 horas de recuperación entonces entrenaremos nuevamente a alta intensidad el jueves (lo llamamos de mediana intensidad por ser de menor volumen que el del día martes). Al aplicar un estímulo de alta intensidad el jueves tendremos nuevamente 48 horas de recuperación hasta el día del partido (sábado), tiempo suficiente para llegar en muy buenas condiciones al día del partido.

Entonces si planteamos tres estímulos de máxima intensidad (martes, jueves y partido) es fundamental para que esto pueda ser llevado a cabo lo que hagamos los días que no vamos a aplicar máxima intensidad y en esos días el objetivo debe estar puesto en recuperar al SNC (al organismo) para la demanda que queremos exigirles esos días.

Con el fin de no poner nombre al día de entrenamiento ya que los partidos según la división de la que estemos hablando juegan los sábados o los domingos vamos a identificarlos con los nombres de:

- > **Recuperación, presentación, revisión:** primer día de entrenamiento post partido, baja intensidad.
- > **Competencia interna:** segundo día de entrenamiento y el más lejano del próximo partido, alta intensidad.
- > **Corrección:** tercer día de entrenamiento, más cercano a la próxima competencia, mediana intensidad.

Es importante destacar que no se deben crear entrenamientos que incluyan factores de máximo estrés los días de baja intensidad, aunque la decisión sea de hacer poco tiempo de ellas. Tampoco crear días intermedios con algunas unidades de ejercicio de alta y otras de baja distribuidas en la semana. Es imprescindible que los días de baja intensidad sean de baja intensidad, se planifiquen unidades de ejercicio que estresen poco al SNC con el fin que pueda recuperarse y los de alta intensidad incluyan los componentes que más estrés generan, ya que es el día en el que tendremos como objetivo generar altas cargas. Es importante también tener en cuenta que no es el tiempo lo que determina si un entrenamiento es de alta o baja intensidad, sino las acciones que en él se realizan, por lo tanto también se debe destacar que los días de baja intensidad se debe entrenar respetando los trabajos que corresponden a ese día, la solución no es entrenar poco tiempo sino entrenar con los contenidos correspondientes.

Teniendo en cuenta ahora cuales son las acciones que generan mayor y menor estrés podemos distribuir las actividades por semana y por día.

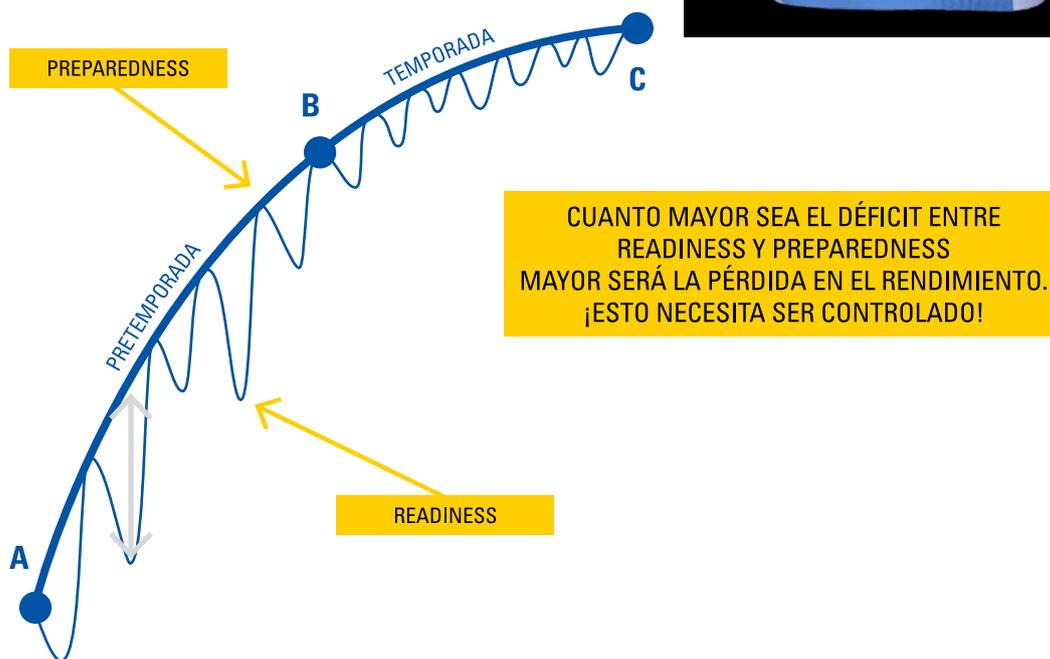


Tendremos de este modo días de alta y baja intensidad, sin embargo no todos los atletas se recuperan al mismo tiempo y estarán en óptimas condiciones para recibir un nuevo estímulo de alta intensidad. Si no utilizamos un recurso que nos permita medir en qué estado se encuentra cada uno y solo nos limitamos a llevar adelante nuestro plan, estaremos cometiendo un error que puede pagarse con la baja de rendimiento o peor aún con la lesión de un jugador.

Evaluar el estado óptimo de un deportista nos va a dar información sobre si un atleta es capaz o no de realizar un estímulo máximo en relación con su nivel de condición física/preparación, en un momento dado.

REALIZAR UN PLAN ACORDE AL ESTADO DEL JUGADOR

No todos los deportistas se recuperan al mismo tiempo y si aplicamos cargas de entrenamiento de alta o baja intensidad sin saber si están o no aptos para recibir cada jugador la carga que se preparo para ese día estaremos provocando que muchas veces no lleguen al día del partido en su pico máximo de rendimiento semanal.



Curva de relación entre preparedness y readiness

La preparación se genera por un largo período de tiempo que transcurre durante la vida de un atleta. Si las cargas de entrenamiento tuvieron cierta coherencia, año tras año el rendimiento aumentará, sin embargo a lo largo de ese período de preparación, existen días de mayor y menor rendimiento, oscilaciones lógicas teniendo en cuenta las respuestas que se generan a causa del estrés que el entrenamiento provoca, por lo tanto es muy importante que las cargas de entrenamiento se apliquen en el pico de la curva de supercompensación y que la fase de recuperación nunca se de el día de la competencia, debemos utilizar todos los recursos posibles para que el pico de la curva de supercompensación se genere el día y a la hora de la competencia.

Debemos medir en qué estado se encuentran los atletas, en una semana de competencia vamos a entrenar los días martes y jueves a máxima intensidad mientras que los lunes,

miércoles y viernes serán días destinados a la recuperación. Sin embargo tenemos que saber quiénes, los días de alta intensidad, están aptos para poder entrenar. Debemos darle a cada atleta el talle que le corresponde, no podemos darles talles extra large a todos, ya que a algunos le quedará bien a otros grande y a algunos chico, tenemos que tener el talle de cada uno, es decir [el plan para el que está apto ese día](#).

Con el fin de conocer el grado de fatiga/recuperación de los jugadores realizaremos un control todos los días antes de iniciar el entrenamiento.

El objetivo de este control es conocer si los jugadores están en óptimas condiciones para poder recibir cargas de máxima intensidad.

Sabemos que el SNC necesita entre 48 y 72 horas luego de un partido para recuperarse por lo tanto los días en los que les daremos cargas de máxima intensidad serán los martes y jueves o bien los miércoles y viernes si juegan los domingos.

El primer día de entrenamiento (lunes, los que juegan los sábados y martes, los que juegan los domingos) las cargas serán de baja intensidad por lo tanto no será necesario tomar los test de control ya que el plan de los días lunes no tendrán contenidos de máxima intensidad. Si por algún motivo decidiésemos tomar el test y algún jugador alcanza el puntaje óptimo tampoco le daremos ese día un plan de alta intensidad ya que el objetivo es que ese día se recupere por completo para que podamos entrenar con el de máxima intensidad al día siguiente.

Las evaluaciones de *readiness* también nos permitirá poner en estudio por qué motivo los jugadores llegan cansados el día de entrenamiento de máxima intensidad y de este modo poder controlar o corregir el motivo. Esto podría ser porque el entrenamiento que dimos el día de baja intensidad, la intensidad no fue tan baja o bien puede ser porque el jugador está entrenando por su cuenta en otro lugar y no respeta los tiempos de recuperación.

Elegiremos para evaluar un test que exija a los jugadores aplicar su máxima fuerza en el menor tiempo posible, para esto evaluaremos broad jump o vertical jump. El resultado será comparado con la evaluación de máxima alcanzado por este test.

Si los jugadores no alcanzan una marca mayor al 95% de su máxima capacidad quiere decir que hay fatiga por lo tanto ese jugador debe entrenar con un volumen menor al resto del equipo y establecer un protocolo de recuperación para el día siguiente.



ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

PLAN MULTIDISCIPLINAR

EL ESTADO FÍSICO DE LOS JUGADORES DEPENDIENDO DE UN PROCESO MULTIDISCIPLINAR

Es imposible separar una carga física de una carga técnica, cualquier entrenamiento que hagamos sea de máxima o de baja intensidad, sea scrum o pases generan una demanda física por lo tanto los entrenadores junto con los preparadores físicos (es importante también la opinión de médicos y kinesiólogos) deben coordinar las cargas, estructurar la sesión y evaluar los tiempos de los entrenamientos. **Los entrenadores son los principales responsables del rendimiento físico de los jugadores.** A la hora de planificar los entrenamientos todos deben sentarse en la mesa para coordinar qué se hará en el año, en el mes, semana y día.

Si los entrenamientos son coordinados y tienen la intensidad correspondiente al día de entrenamiento, y los trabajos de rugby adquieren la dinámica para que los jugadores se adapten al plan de juego, entonces el entrenador y PF determinarán si es necesario o no realizar un trabajo físico extra (aeróbico). Los jugadores deben ser evaluados, si están bien o mal, físicamente teniendo en cuenta si responden en participaciones dentro de la cancha al plan de juego que el entrenador quiere llevar a cabo (esto es más relevante en senior, en juveniles siempre deberían finalizar el entrenamiento con un trabajo físico).

ORGANIZACIÓN DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

A la distribución de la secuencia organizada de una sesión de entrenamiento la llamaremos **lego**. El lego está constituido por **módulos**, cada uno de estos está compuesto por **componentes** y cada componente por sus **contenidos**, los cuales son planificados y dirigidos por el entrenador a cargo, especialista en esos contenidos.

Una sesión de entrenamiento, según el día (alta, media o baja), período del año o necesidad del equipo puede estar compuesta por todos los **módulos** y alguno de sus **componentes**, por algunos **módulos** y alguno de sus **componentes**.

Como regla fundamental para organizar las sesiones de cada entrenamiento es importante tener siempre en cuenta que aquellas acciones que requieren más concentración o son más analíticas deben ubicarse al inicio del entrenamiento cuando los jugadores están más descansados. También es importante considerar que las acciones que requieran mayor demanda de fuerza (ej. scrum) deben planificarse siempre luego de las acciones que demandan más carrera ya que si se ubican antes, el riesgo de lesiones a la hora de correr aumenta y el factor más importante al momento de pensar en aumentar el rendimiento de un atleta es disminuir al máximo el riesgo de posibles lesiones.



A su vez el **lego** tiene una distribución de **módulos** y **componentes** con el fin de provocar una mejora constante en el rendimientos de los jugadores durante el entrenamiento tanto física como técnicamente.

ORGANIZACIÓN Y SECUENCIA DEL LEGO

LEGO		
DESTREZAS DE MOVIMIENTO	TÉCNICA DE CARRERA Y/O MOVIMIENTOS MULTIDIRECCIONALES	PROFESORES
RUGBY		
MÓDULO 1	DESTREZAS BÁSICAS (RUCK / PASE / DUELO / TACKLE) COMPONENTE CERRADO, ABIERTO Y JUEGO INTEGADO	ENTRENADOR DE DESTREZAS
	SISTEMA DEFENSIVO	ENTRENADOR DE JUEGO
	ARMAS DE ATAQUE	
	JUEGO SEPARADOS	
MÓDULO 2	PLAN DE JUEGO	ENTRENADOR DE JUEGO
MÓDULO 3 FOWARDS	LINE	ENTRENADOR DE DESTREZAS ESPECÍFICAS
	SCRUM	
MÓDULO 3 BACKS	SEMI ATAQUES /JUEGO DE BACKS	ENTRENADOR DE JUEGO
MÓDULO 4	DESTREZAS POR PUESTOS Y/O NECESIDADES	ENTRENADOR DE DESTREZAS
TRABAJO FÍSICO		
ENTRENAMIENTO AERÓBICO	VARIANTES SEGÚN EDAD, NECESIDAD Y BLOQUE	PROFESORES

Vemos que en la estructura (**lego**) propuesta, el trabajo físico (aeróbico) se ubica al final y no al principio del entrenamiento como se hace habitualmente, esto se debe a que la prioridad siempre es estar en óptimas condiciones físicas y mentales al momento de hacer rugby (prioridad). Si se realiza un trabajo físico de alta demanda energética antes de realizar rugby, los jugadores están muy fatigados físicamente para responder a su máxima capacidad en rugby.

También se propone entrenar primero destrezas de movimiento (técnica de carrera, movimientos multidireccionales, frenos, velocidad) antes del inicio de rugby. Este tipo de entrenamientos no tienen una alta demanda energética y a su vez estimulan una revisión neuromotora que mejora la calidad de movimiento optimizando las destrezas de rugby que se realizarán en el módulo 1.

En esta estructura (**lego**), no se contempla el módulo de fuerza. Para esta cualidad física se sugiere (si es posible) que se la ubique después de rugby antes del trabajo aeróbico, si por cuestiones de horario no se puede realizar de este modo entonces recomendamos que se haga antes del inicio del entrenamiento sugiriendo que sea lo más alejada del mismo (por la mañana, mediodía o primera hora de la tarde). En caso que los jugadores puedan solo asistir al gimnasio antes del entrenamiento contemplar que puedan disponer de unos minutos (30') de recuperación antes de empezar a entrenar.

Los tiempos de cada uno de los módulos dependerá de las necesidades del equipo, la edad, el día (alta, mediana o baja) y del momento del año. También según el día (alta, media o baja) puede o no hacerse algún módulo.

Los entrenamientos en su totalidad (sin incluir pesas) deben tener una duración de 90 a 120 minutos máximo.



DESCRIPCIÓN DEL LEGO Y SUS MÓDULOS

DESTREZAS DE MOVIMIENTO: tiene como meta mejorar la calidad de movimientos de los jugadores para que corran mejor y se muevan mejor de este modo sean más ágiles, más fuertes, más coordinados, más resistentes y se disminuya el riesgo de lesiones. Durante el módulo de destrezas de movimiento se desarrollará la metodología de técnica de aceleración, lanzada (carrera erguida), shuffle, cross over (movimientos multidireccionales) y frenos.

MÓDULO 1

Su objetivo es mejorar las destrezas básicas, los movimientos generales por unidades y la coordinación de los sistemas defensivos y de ataque para que sean aplicados en el módulo 2 y durante el partido. los **componentes** de este módulo son:

> DESTREZAS BÁSICAS

Desarrollar ejercicios que colaboren con los jugadores para mejorar los factores claves de las destrezas básicas. Llamamos destrezas básicas a **tomar y pasar, ruck, tackle y duelos**. Las definimos como básicas porque todos los jugadores independientemente del puesto en el que jueguen deben hacerlas bien.

Dependiendo de la carga del día, de la edad y capacidad de los jugadores, elegiremos invertir más tiempo en el **componente cerrado**: los ejercicios tienen como objetivo mejorar los gestos técnicos, la dificultad está en ejecutar correctamente los movimientos que se requieren para realizar con menor gasto energético, el pase, duelo, ruck y tackle (los jugadores no tienen ninguna dificultad externa, solo se concentran en las dificultades que generan los factores claves de cada gesto); en el **abierto**: para incentivar la toma de decisión, y en el **juego integrado**: para aplicar las destrezas entrenadas.

> SISTEMA DEFENSIVO

Los ejercicios tienen como objetivo la comprensión e interpretación del sistema de defensa en cada situación y sector de la cancha. Si bien las destrezas básicas deben ejecutarse correctamente, el foco está puesto en el movimiento general defensivo.

> ARMAS (ataque)

Se plantean ejercicios que tengan como objetivo los movimientos de ataque que utilizará el equipo para lanzar o re lanzar el juego, las carreras y los apoyos.

> SEPARADOS

Por lo general los movimientos separados se plantean los días de presentación (baja). Se realizan separados para que los forwards coordinen los movimientos del line (aunque no es el entrenamiento de line fino específico) y los lanzamientos, mientras los backs ejecutan y coordinan los movimientos de backs a partir del lanzamiento de los forwards.

MÓDULO 2

El objetivo es adaptar a los jugadores física, técnica, táctica y mentalmente a la estrategia del plan de juego, ponerlo en práctica tal como se realizará en el partido y repetirlo la mayor cantidad de veces que sea posible. La variación de intensidad del plan de juego dependerá si es un día de alta, baja o media. Siempre la intensidad de los movimientos y carreras será máxima ya que no se debe entrenar movimientos a una velocidad distinta a la que se deben ejecutar, dado que para realizar un movimiento bien es imprescindible que se respete la ubicación temporo espacial que requiere el movimiento y si se cambia la velocidad de ejecución con respecto a la velocidad en la que queremos que se haga, cambia el movimiento y es muy probable que salga mal cuando se quiera realizar en tiempo y velocidad real. Por lo tanto, según el día las características del componente del plan son:



> BAJA

El bloque de juego los días de baja tiene como objetivo **la presentación o revisión de un lanzamiento y sus movimientos**. Por ser un día de baja las secuencias deben tener corta duración y pausas suficientes entre cada una de ellas. Por lo tanto en los bloques los días de baja se determinará con qué lanzamiento inicia cada secuencia, se desarrollará el lanzamiento y los movimientos siguientes tendrán una duración de unos pocos segundos (15 o 20 segundos), no hay contacto (sí equipo contrario). Una vez ejecutada esa secuencia, mientras los jugadores vuelven caminando hacia un nuevo lanzamiento se corrige o se indica cual será el próximo lanzamiento. El entrenador tiene mucha participación durante el bloque.

> ALTA

El componente de juego los días de alta tiene como objetivo **la ejecución real del plan de juego, es competencia**. Por ser un día de alta, las secuencias son de mayor duración y las pausas son incompletas. Se debe establecer la duración de cada bloque y la cantidad de bloques (ej. 6 o 4 bloques de 6 a 8 minutos, según la capacidad física de los jugadores). Los entrenadores con anterioridad establecerán cómo inicia cada secuencia y la duración de cada secuencia tendrá una duración de entre 45" a 90", **hay contacto** (8 sobre 10) y en caso que en este tiempo un equipo haga un try, se va la pelota afuera o cualquier situación que interrumpa el juego se continua desde otra pelota en cualquier lugar donde indica el entrenador, nunca se detiene la acción durante el tiempo (45" o 90") que se haya planificado para esa secuencia. Durante el tiempo que dura la secuencia se disputa siempre y los equipos pasan de atacar a defender, si mantienen, recuperan o pierden la pelota, durante los bloques el cambio de estatus es parte del bloque y es parte de lo que se entrena porque pasa en los partidos. Al cumplirse el tiempo establecido se otorga una pausa de unos 15" a 30" y se realiza otro lanzamiento para iniciar una nueva secuencia. En un bloque de 8 minutos dependiendo del tiempo de cada secuencia y pausa (45" a 90" acción x 15" a 30" de pausa) se realizan entre 6 y 8 lanzamientos. Al finalizar el bloque se establece un Intervalo de recuperación de 3 a 4 minutos donde los jugadores se hidratan, reciben un feedback de los entrenadores, se hacen cambios y se corrige.

Los entrenadores solo tienen participación para corregir durante las pausas entre bloques ya que durante el bloque **resuelven los jugadores** y no se interrumpe si las cosas salen bien o mal, los jugadores deben resolver como lo hacen en la cancha los días de partido. **Es competencia**, es muy importante dar un feedback a los jugadores al finalizar el entrenamiento sobre lo que se hizo bien y mal, también se debe dar lugar a los jugadores para que puedan expresar como fue para ellos el entrenamiento.

> MEDIANA

El componente de juego de los días de mediana tienen como objetivo **la corrección de lo ejecutado el día de alta** teniendo en cuenta el feedback generado ese día. Al igual que el día de alta se establecerá la duración de cada bloque, la duración de cada secuencia (serán más cortas 30" a 45"), las pausas entre secuencias y los Intervalos de recuperación entre bloques. En base a los errores en los lanzamientos en el día de alta o si se quiere reforzar algún lanzamiento, cada bloque tendrá lanzamientos planificados con el fin de mejorar y corregir lo del día de alta. El día de mediana tiene un contacto más leve (5 sobre 10) y la duración de este módulo es menor (la mitad de los bloques con respecto al día de alta). Es un día de corrección por lo tanto los entrenadores establecerán pausas más largas entre bloques para poder corregir más detalles pero al igual que el día de alta durante los bloques resuelven los jugadores si algo sale mal, la secuencia sigue, nunca se detienen los lanzamientos. Al finalizar el entrenamiento nuevamente se debe dar y recibir feedback.



MÓDULO 3 FORWARDS

> LINE OUT

Es el momento del entrenamiento fino del line out, ajustar los lanzamientos, los movimientos dentro del line, la coordinación de lanzamiento levantadores/saltador. Los días de alta también puede incluirse el entrenamiento del maul seguido al line.

> SCRUM

Es el momento del entrenamiento del scrum reducido o completo y las destrezas propias de cada puesto. Los días de alta se utilizan para trabajar scrum de 8 vs 8, mientras que los días de media menos al de 8 vs 8 y más a la máquina para coordinar el empuje.

MÓDULO 3 BACKS

Es el momento del entrenamiento específico de backs, semi ataques, lanzamientos, ángulos de carrera, apoyos y juego con el pie.

MÓDULO 4

Durante este módulo se destina el tiempo a las destrezas específicas por puesto o por necesidad. Para determinar qué trabajar proponemos **establecer un rol primario y un rol secundario a cada puesto o necesidad**:

- > **PILARES:** formación en el scrum y levantar en el line out
- > **HOOKER:** lanzamiento del line out y scrum
- > **SEGUNDAS LÍNEAS:** saltar y control corporal en el aire (line y salidas) y levantar en el line out
- > **TERCERAS LÍNEAS:** saltar y control corporal en el aire (line y salidas) y levantar en el line out
- > **MEDIO SCRUM:** abrir desde el piso y kicks al cajón
- > **APERTURAS:** patadas a los palos, salidas y al touch
- > **CENTROS:** off loads y juego con el pie
- > **WINGS Y FULL BACKS:** recepción aérea y juego con el pie

Tomar y pasar, duelos, rucks y tackle son destrezas básicas que todos los jugadores deben hacer bien y el entrenamiento de las mismas se lleva a cabo en el módulo 1 en el componente de destrezas básicas.

ENTRENAMIENTO FÍSICO

El entrenamiento debe terminar (evalúan entrenadores y PFs) con un trabajo físico de características aeróbicas, el cual debe respetar si es un día de baja o alta intensidad como así también el objetivo aeróbico del bloque de periodización que está establecido para ese momento.



¿CÓMO ESTABLECER LA DINÁMICA Y LA PARTICIPACIÓN DEL ENTRENADOR SEGÚN LA INTENSIDAD DEL DÍA?

Las referencias que se muestran a continuación son una guía para poder planificar las intensidades de los entrenamientos teniendo en cuenta las cargas de máxima, mediana o baja intensidad.

La participación del entrenador determina la intensidad que tienen los entrenamientos, así también la dinámica de los mismos. Teniendo en cuenta esta participación proponemos cual será su rol en el entrenamiento según la carga de cada día.

El cuadro siguiente y los factores a tener en cuenta para entrenar cada uno de estos puntos todos los días son una orientación para poder distribuir los días de la semana.

PARTICIPACIÓN DEL ENTRENADOR TENIENDO EN CUENTA LA INTENSIDAD (CARGA) DE CADA DÍA	
BAJA INTENSIDAD	ANALÍTICO MUCHA INTERVENCIÓN DEL ENTRENADOR, HABLA MUCHO, EXPLICA, ANALIZA ERRORES, PAUSAS LARGAS, CORRECCIONES, COORDINACIÓN DE MOVIMIENTOS, PRESENTACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS, TÁCTICA. EFICIENCIA SENSACIÓN DE ESFUERZO: 5
MÁXIMA INTENSIDAD	COMPETENCIA POCA INTERVENCIÓN DEL ENTRENADOR, HABLA POCO, MARCA DETALLES, RESUELVEN LOS JUGADORES (COMO EN EL PARTIDO), MUCHAS REPETICIONES, PAUSAS INCOMPLETAS. EFICACIA SENSACIÓN DE ESFUERZO: +8
MEDIANA INTENSIDAD	CORRECCIÓN MAYOR INTERVENCIÓN DEL ENTRENADOR, EXPLICA, CORRIGE ERRORES, NÚMERO INTERMEDIO DE REPETICIONES POR SERIE, PAUSAS COMPLETAS. EFICIENCIA SENSACIÓN DE ESFUERZO: 5 A 7

ORGANIZACIÓN DEL LEGO SEGÚN DÍA DE ENTRENAMIENTO

DÍA DE BAJA INTENSIDAD: PRESENTACIÓN O REPASO

Este día generalmente es planificado el primer día de entrenamiento cuando se entrena 3 veces por semana (en caso que se entrene 4 veces el día anterior al partido es el día de repaso). Es el entrenamiento de presentación de lo que hará el equipo estratégicamente para el próximo partido. Lo identificaremos como un día **amarillo**.



LEGO		
DESTREZAS DE MOVIMIENTO	TÉCNICA DE CARRERA Y/O MOVIMIENTOS MULTIDIRECCIONALES	PROFESORES
RUGBY		
MÓDULO 1	DESTREZAS BÁSICAS (TOMA DE DECISIONES) (RUCK / PASE / DUELO / TACKLE) COMPONENTE CERRADO COMPONENTE ABIERTO COMPONENTE JUEGO INTEGRADO	ENTRENADOR DE DESTREZAS
	JUEGO SEPARADOS	ENTRENADOR DE JUEGO
MÓDULO 2	PLAN DE JUEGO	ENTRENADOR DE JUEGO
MÓDULO 4	DESTREZAS POR PUESTOS Y/O NECESIDADES	ENTRENADOR DE DESTREZAS
TRABAJO FÍSICO EXTRA		
ENTRENAMIENTO AERÓBICO	VARIANTES SEGÚN EDAD, NECESIDAD Y BLOQUE	PROFESORES

DÍA DE ALTA INTENSIDAD: ENTRENAMIENTO DE COMPETENCIA

Este día es el de máxima carga de la semana, no debe realizarse nunca antes de las 48 horas del partido anterior ni en un lapso menor a 48 horas del próximo partido. Vamos a identificar este día con el color **rojo**.

LEGO		
DESTREZAS DE MOVIMIENTO	TÉCNICA DE CARRERA Y/O MOVIMIENTOS MULTIDIRECCIONALES	PROFESORES
RUGBY		
MÓDULO 1	DESTREZAS BÁSICAS (RUCK / PASE / DUELO / TACKLE) COMOPONENTE CERRADO COMOPONENTE ABIERTO COMPONENTE JUEGO INTEGRADO	ENTRENADOR DE DESTREZAS
	SISTEMA DEFENSIVO	ENTRENADOR DE JUEGO
	ARMAS DE ATAQUE	
MÓDULO 2	PLAN DE JUEGO	ENTRENADOR DE JUEGO
MÓDULO 3 FORWARDS	LINE	ENTRENADOR DE DESTREZAS ESPECÍFICAS
	SCRUM	
MÓDULO 3 BACKS	SEMI ATAQUES / JUEGO DE BACK	ENTRENADOR DE JUEGO
MÓDULO 4	DESTREZAS POR PUESTOS Y/O NECESIDADES	ENTRENADOR DE DESTREZAS
TRABAJO FÍSICO EXTRA		
ENTRENAMIENTO AERÓBICO	VARIANTES SEGÚN EDAD, NECESIDAD Y BLOQUE	PROFESORES



Según las necesidades del equipo podemos optar en el módulo 1 por 1 o 2 ítems (ej. si el entrenador quiere hacer hincapié en el sistema defensivo tal vez no hará ese día armas o destrezas) y por la duración de cada uno de ellos. Del mismo modo lo haremos con la duración de cada módulo. En el día de alta no se debería realizar en el módulo 1 el ítem separados ya que en el módulo 2 lo harán a máxima intensidad durante el bloque de juego. Generalmente los días de alta carga realizaremos los 4 módulos.

DÍA DE MEDIANA INTENSIDAD: ENTRENAMIENTO DE CORRECCIÓN

Este día es el de mediana carga de la semana, no debe realizarse nunca antes de las 48 horas del partido anterior, ni en un lapso menor a 48 horas del próximo partido. Vamos a identificar este día con el color **naranja**. Técnicamente es un día de alta pero se lo llama de mediana por ser de menos volumen y duración que el día de alta por estar más cerca del próximo partido.

LEGO		
DESTREZAS DE MOVIMIENTO	TÉCNICA DE CARRERA Y/O MOVIMIENTOS MULTIDIRECCIONALES	PROFESORES
RUGBY		
MÓDULO 1	DESTREZAS BÁSICAS (RUCK / PASE / DUELO / TACKLE) COMPONENTE CERRADO COMPONENTE ABIERTO COMPONENTE JUEGO INTEGRADO	ENTRENADOR DE DESTREZAS
	SISTEMA DEFENSIVO	ENTRENADOR DE JUEGO
	ARMAS DE ATAQUE	
MÓDULO 2	PLAN DE JUEGO	ENTRENADOR DE JUEGO
MÓDULO 3 FORWARDS	LINE	ENTRENADOR DE DESTREZAS ESPECÍFICAS
	SCRUM	
MÓDULO 3 BACKS	SEMI ATAQUES / JUEGO DE BACKS	ENTRENADOR DE JUEGO
MÓDULO 4	DESTREZAS POR PUESTOS Y/O NECESIDADES	ENTRENADOR DE DESTREZAS
TRABAJO FÍSICO EXTRA		
ENTRENAMIENTO AERÓBICO	VARIANTES SEGÚN EDAD, NECESIDAD Y BLOQUE	PROFESORES

Según las necesidades del equipo podemos optar en el módulo 1 por 1 o 2 ítems (ej. si el entrenador quiere hacer hincapié en el sistema defensivo tal vez no hará ese día armas o destrezas) y por la duración de cada uno de ellos. Del mismo modo lo haremos con la duración de cada módulo. En el día de media no se debería realizar en el módulo 1 el ítem separados, ya que en el módulo 2 lo harán a máxima intensidad durante el componente de juego. Generalmente los días de mediana se reduce el número de bloques y la duración de los mismos del módulo 2, y en el módulo 3 de forwards el tiempo dedicado al Scrum es el mínimo necesario (siempre menor al del día de alta).

PLANILLA DE PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Los entrenadores tienen la responsabilidad de escribir lo que van a hacer en los entrenamientos, deben junto al staff determinar la tareas de cada uno, establecer los objetivos de la semana, de cada entrenamiento, los tiempos de duración de cada módulo, componente y unidad de ejercicio, los momentos de pausa y los tiempos, los ejercicios, la distribución y los factores a tener en cuenta.

A esta planilla la deben tener los entrenadores durante la práctica y leérsela a los jugadores antes de comenzar para que tengan información de lo que van a hacer y por que.



JAGUARES ARGENTINA

Planificación entrenamiento

FECHA: 25-1-2016
BAJA INTENSIDAD

OBJETIVOS DE LA SEMANA	1	ARMAS - Apache, 9, 10
	2	FWDS - Lineout y Scrum, BCKS - Semiataque y contrataque
	3	LANZAMIENTOS LINEOUT - 3 lanzamientos para primer bloque de partidos (912, Transición, Stellenbosch)
	4	LANZAMIENTOS SCRUM - 3 lanzamientos para primer bloque de partidos (Oscuro, Penelope-Reds, 2 arriba)
	5	DESTREZAS - Breakdown defensivo

	TIEMPO ACUM.	TIEMPO MÍN.	CANTIDAD JUGADORES/GRUPOS	OBJETIVO	ACTIVIDAD	PUNTOS A TENER EN CUENTA	RESPONSABLE
REUNIÓN VIDEO	20	20	TODOS	Breakdown Defensivo (escenarios) + Imágenes entrenamiento 22-1			JP-RP
ACTIVACIÓN	50	30	TODOS				GS
	52	2		RECUPERACIÓN E HIDRATACIÓN			
DESTREZAS	57	5	12x3	Post tackle	Enchufe o contraruck s/bolsa tackle arrancando desde piso	Posición corporal/piernas del 1ro y lectura del 2do en base a decisión del 1ro	JP
	62	5	3x12	Post tackle	Ruck móvil lateral + pesca c/enchufe o contraruck	Anticipación + posición corporal/piernas del 1ro y lectura del 2do en base a decisión del 1ro	JP
	74	12	3x12	Escenarios	Escenarios breakdown defensivo	Anticipación + posición corporal/piernas del 1ro y lectura del 2do en base a decisión del 1ro	JP
	76	2		RECUPERACIÓN E HIDRATACIÓN			
OBTENCIÓN Y UTILIZACIÓN	91	15	2x15	Secuencias de ataque	Obtención y lanzamiento a partir de formaciones fijas	Distribución de apoyos en el lanzamiento inicial y de 3ras líneas	RP
CONTRATAQUE	106	15	2x15	Contraataque desde recepción kick	Opciones de contrataque CON y SIN tiempo	Reposicionamiento ofensivo de los jugadores inicialmente en defensa	FC
	121	15	2x15	Contraataque desde pelota recuperada	Opciones de contrataque con los jugadores del fondo (por el eje o con pases)	Inmediatez en la utilización con jugadores a disposición	FC
DIXP/N	141	20	TODOS	DIXP/N	Estaciones de destrezas por puesto o necesidad		
	141	141					

OBSERVACIONES:

JAGUARES ARGENTINA

Planificación entrenamiento

FECHA: 26-1-2016
ALTA INTENSIDAD

OBJETIVOS DE LA SEMANA	1	ARMAS - Apache, 9, 10
	2	FWDS - Lineout y Scrum, BCKS - Semiataque y contrataque
	3	LANZAMIENTOS LINEOUT - 3 lanzamientos para primer bloque de partidos (912, Transición, Stellenbosch)
	4	LANZAMIENTOS SCRUM - 3 lanzamientos para primer bloque de partidos (Oscuro, Penelope-Reds, 2 arriba)
	5	DESTREZAS - Breakdown defensivo

	TIEMPO ACUMULADO	TIEMPO MÍNIMO	CANTIDAD JUGADORES/GRUPOS	OBJETIVO	ACTIVIDAD	PUNTOS A TENER EN CUENTA	RESPONSABLE
ACTIVACIÓN	15	15	TODOS				
EXPLICACIÓN INTERBLOQUES	25	10	TODOS				JP
BLOQUES E INTERBLOQUES	31	6	3x12	Armas de ataque - Apache, 9 y 10	Rucks móviles en 15 mts, ataques alternados en 3 grupos	Posición inicial y de recepción de FWDS y Libero. Ocupación ancho resto	JP
	39	8	30	Bloque 1	Lanzamientos FF, pelotas recuperadas y salidas FVR/CTR	Intensidad	RP
	41	2		RECUPERACIÓN E HIDRATACIÓN			
	47	6	3x12	Interbloques BD Defensivo	Escenarios BDD		JP
	55	8	30	Bloque 2	Lanzamientos FF, pelotas recuperadas y salidas FVR/CTR	Intensidad	RP
	57	2		RECUPERACIÓN E HIDRATACIÓN			
	63	6	3x12	Interbloques BD Defensivo	Ruck móvil lateral + pesca c/enchufe o contraruck (s/escudo/s)		JP
	71	8	30	Bloque 3	Lanzamientos FF, pelotas recuperadas y salidas FVR/CTR	Intensidad	RP
	73	2		RECUPERACIÓN E HIDRATACIÓN			
	79	6	3x12	Interbloques BD Defensivo	3c/3 variando distancias de apoyos de la defensa y del ataque (conos colores)		JP
FWDS-BCKS	87	8	30	Bloque 4	Lanzamientos FF, pelotas recuperadas y salidas FVR/CTR	Intensidad	RP
	107	20	FWDS	Scrum	Scrum		RP
	107	20	BCKS	Semiataque	Semiataque combinando espacios		FC
	127	20	TODOS	Distribución atacantes	10' origen Scrum + 10' origen line		RP
	147	20	FWDS	Line	Line		RP
	147	20	BCKS	DIXP/N	Estaciones de destrezas		JP-MG-FC
	147	147					

OBSERVACIONES:

PERIODIZACIÓN

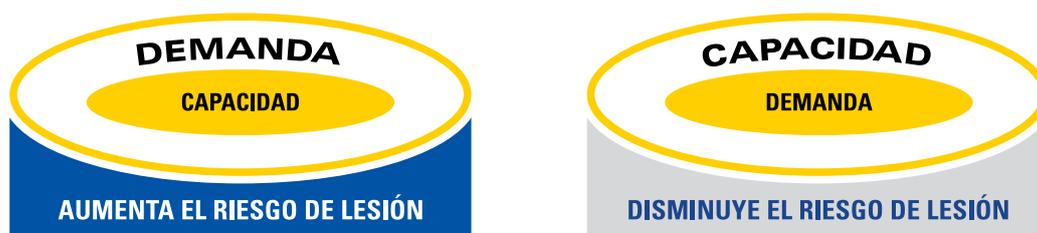
DISTRIBUCIÓN DE LAS CARGAS DURANTE EL AÑO

Es común que al inicio de una temporada se apliquen cargas de máxima intensidad y volumen ya que esta es la característica principal de las llamadas pre temporadas. Sin embargo es muy importante tener en cuenta que al inicio de una temporada los deportistas inician el ciclo luego de una etapa de descanso, período durante el cual se baja el nivel de demanda física y mental.

Transcurrido el período de descanso comienza la temporada de preparación para la nueva competencia y es en esta primera etapa donde habitualmente se aplican los mayores volúmenes y cargas del año. Por lo tanto es necesario reflexionar sobre esto.

Los jugadores pasan de un período de descanso físico y mental a un período de cargas máximas por la simple razón de ser la "pre temporada". Este período es por lo general la etapa en la que mayor número de lesiones suceden durante el año. Nunca debemos olvidar que el factor clave de cualquier plan de entrenamiento y de cualquier proceso es disminuir y prevenir al máximo las probabilidades de lesiones.

Al momento de organizar un plan de entrenamientos se debe tener en cuenta que cuando la demanda del entrenamiento es mayor a la capacidad del deportista y/o los períodos de recuperación no respetan los tiempos necesarios para la carga que fue aplicada aumenta el riesgo de lesión. Sin embargo cuando la capacidad es mayor a la demanda o bien cuando la demanda tiene una progresión que respeta los períodos de recuperación post esfuerzo, el riesgo de lesión disminuye.



Teniendo en cuenta que las cargas técnicas tienen incidencia directa sobre el desarrollo y rendimiento físico se debe considerar la progresión de las cargas técnicas de los entrenamientos.

Así como en la periodización de los trabajos físicos los clasificamos por bloques en los que vamos de menor a mayor vamos a hacer las progresiones de los entrenamientos técnicos del mismo modo. Por lo tanto, plantearemos **4 bloques que se desarrollarán de menor a mayor intensidad con el objetivo de llegar en excelentes condiciones físicas y técnicas al momento de la temporada en el que nos hayamos propuesto alcanzar el mejor rendimiento.**

Con respecto a lo que en los cuadros se expresa como baja intensidad pueden también tomarse como días libres aunque lo recomendable sería sumar trabajos regenerativos del tejido blando, ejercicios preventivo y correctivos según FMS™.

Al determinar el inicio de la temporada y la fecha de inicio del campeonato podremos determinar cuantas semanas vamos a mantenernos en cada bloque.



BLOQUE 1: ADAPTACIÓN

Es de un alto contenido técnico, donde la **eficiencia es la clave**. Se debe trabajar sobre la ejecución correcta de los movimientos, correcta postura, aplicación de la fuerza, distribución del peso corporal. Se debe dar prioridad a la calidad sobre la cantidad, se debe adaptar anatómica y neuromuscularmente al jugador a cada gesto técnico y comprender que la eficiencia técnica permite desarrollar jugadores más fuertes, más potentes, más veloces, más resistente y con menor riesgo de lesiones. Durante el bloque 1 los partidos no deben ser de máxima intensidad (hacer partidos con rivales inferiores). En este bloque la calidad y la capacidad de realizar una acción o gesto debe superar a la demanda, si esto sucede disminuye el riesgo de lesiones.

Como hemos explicado los trabajos de mediana tienen mayor intervención de los entrenadores y son de menor volumen de tiempo que los días de alta, lo que favorece la adaptación al inicio de la temporada.

BLOQUE 1						INTENSIDADES
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
BAJA	MEDIANA	BAJA	MEDIANA	BAJA	MEDIANA	3 MEDIANAS 3 BAJAS 0 MÁXIMAS

BLOQUE 2: DESARROLLO

En el bloque 2 comenzaremos a incorporar entrenamientos de máxima intensidad (carga), los cuales están sustentados sobre el alto contenido técnico desarrollado en el bloque 1. Comenzaremos a exigir que en los entrenamientos y las competencias se apliquen los **factores claves de cada destreza** aún cuando se deba resolver a máxima intensidad y se deban tomar decisiones velozmente. Si bien estas situaciones provocan que se pierda eficiencia y se deba resolver siendo eficiente comenzaremos a exigir a los jugadores para que mantengan la eficiencia durante los entrenamientos de máxima intensidad. Tendremos en cuenta que durante el bloque 2 solo realizaremos un día de alta intensidad, si el partido del fin de semana es de máxima intensidad entonces los estímulos de la semana serán de mediana intensidad, si el partido del fin de semana no es de máxima intensidad realizaremos una de las sesiones de la semana a máxima intensidad.

BLOQUE 2						INTENSIDADES
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
BAJA	ALTA	BAJA	MEDIANA	BAJA	MEDIANA	2 MEDIANAS 3 BAJAS 1 ALTA



BLOQUE 3: PRE COMPETENCIA

Es un bloque donde aumentará la cantidad de sesiones de máxima intensidad a 2. El bloque 3 es un bloque en el que se **maximizará la capacidad** de los jugadores para resolver con eficiencia las demandas de los estímulos de máxima intensidad. La base técnica desarrollada durante los bloques 1 y 2 logrará que la capacidad de cada jugador para resolver sea mayor que la demanda de los entrenamientos y partidos, logrando de este modo disminuir el riesgo de lesiones. Al realizar dos estímulos de máxima intensidad tendremos en cuenta que si el partido del fin de semana es de máxima intensidad (al ser amistoso podemos controlar la cantidad de minutos que participará cada jugador) entonces realizaremos un solo entrenamiento de máxima

durante la semana pero si el partido del fin de semana no es de máxima intensidad entonces consideraremos al partido como mediana intensidad y realizaremos 2 entrenamientos de máxima intensidad.

BLOQUE 3						INTENSIDADES
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
BAJA	ALTA	BAJA	MEDIANA	BAJA	AMISTOSO DE ALTA INTENSIDAD	1 MEDIANA 3 BAJAS 1 MÁXIMA DE ENTRENAMIENTO O 1 MÁXIMA PARTIDO FUERA DE COMPETENCIA

BLOQUE 4: COMPETENCIA

El bloque 4 es el bloque que vamos a considerar siempre que estemos en competencia regular de 7 días entre un partido y otro (en caso de que las competencias no cumplan con esta característica se analizará cada semana para considerar la distribución de las cargas).

En este bloque tendremos siempre como día de máxima intensidad al partido por lo tanto solo realizaremos un entrenamiento de máxima intensidad el día martes (el más alejado de la competencia y que nos da el tiempo suficiente para que se recuperen del partido anterior). Es muy importante que se exija eficiencia técnica los días de máxima intensidad (aunque este día el objetivo estará en que resuelvan las situaciones que sucedan durante los ejercicios) y se cumpla la **eficiencia técnica** los días de baja y mediana intensidad.

BLOQUE 4						INTENSIDADES
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
BAJA	ALTA	BAJA	MEDIANA	BAJA	PARTIDO DE COMPETENCIA	1 MEDIANA 3 BAJAS 1 MÁXIMA DE ENTRENAMIENTO 1 MÁXIMA PARTIDO EN COMPETENCIA



BIBLIOGRAFÍA

- Kerr, James** (2104). *Legado. 15 Lecciones sobre liderazgo*. Club House.
- Valdano, Jorge** (2103). *Los 11 poderes del líder. El fútbol como escuela de vida*. Conecta.
- Oliveira, Bruno; Amieiro, Nuno; Resende, Nuno; Barreto, Ricardo** (2007). *Mourinho ¿por qué tantas victorias?* MCSports.
- Goleman, Daniel** (2013). *Liderazgo. El poder de la inteligencia emocional*. S. A. Ediciones.
- Bock, Laszlo** (2015). *La nueva fórmula del trabajo*. Conecta.
- Jackson, Phill** (2013). *Once anillos*. Roca Editorial de Libros.
- Balague, Guillem** (2012). *Pep Guardiola. Otra manera de ganar*. Roca Editorial de Libros.
- Mackey, Martín** (2013). *Entrenando movimientos*. Pre machth Comunicaciones.
- Mackey, Martín** (2015). *Preparación Física. Módulos 1 y 2*.
- Bachrach, Estanislao**. *Neurociencia aplicada al deporte*. Video

www.uar.com.ar

