

SUPERHOMBRES NO, PERO CASI

El Secreto para sobrevivir en la élite de este deporte de tremendo contacto físico es una preparación estricta y una recuperación rigurosa.

La inclusión de la Rugby World Cup 2007 en la escena deportiva mundial está evidenciando un concepto de deporte que a muchos sorprende por el nivel de intensidad de juego que se mantiene a lo largo del encuentro, en el que puede considerarse el referente de los deportes colectivos de contacto. Este torneo obliga a la selección capaz de levantar la Web Ellis Cup a jugar los siete partidos que le separan del primer enfrentamiento con la final en 44 días de campeonato. Se trata de un acontecimiento de tal dimensión que lo catapulta a unos niveles de difusión e impacto comparables a los grandes eventos deportivos de nuestra era (Mundial de Fútbol, Juegos Olímpicos y Tour de Francia).

Las exigencias de entrenamiento y competición del rugby profesional requieren que los jugadores se sometan a situaciones extremas. Un jugador de la liga inglesa o francesa disputa alrededor de 30-40 partidos por temporada (pueden sobrepasar los 50 en el caso de los internacionales).



Para ello las temporadas se prolongan a lo largo de 47 semanas de intensiva preparación, lo que deja al jugador con unas escasas 4 o 5 semanas vacacionales (aunque no de descanso, puesto que se les exige seguir los rigurosos planes individualizados diseñados por los preparadores físicos).

Con tales requerimientos, la planificación del trabajo busca el equilibrio entre el entrenamiento necesario para seguir mejorando física, técnica y tácticamente y la recuperación fisiológica y psíquica del jugador, para que pueda alcanzar el punto óptimo de forma.

EXIGENCIAS DE LA COMPETICIÓN

El rugby es, en esencia, un juego de invasión del espacio, lo que conlleva un nivel elevadísimo de permisividad del contacto que hay que estar dispuesto a aceptar y asumir en todo momento. La propia dinámica del juego obliga a que los atacantes y defensores que se encuentren en un punto determinado desarrollen una pequeña batalla por la posesión del balón o el avance metro a metro. Es precisamente el contacto en el juego el que actúa como un imán que atrapa y ejerce una atracción difícil de explicar para los más de tres millones de jugadores que hay en el mundo.

Choques, luchas y saltos: más de 300 acciones de contacto individual que se reparten entre percusiones, placajes, agarres, arrancadas de balón, saltos y levantamientos de jugadores. Consecuencia de este gran abanico de situaciones de contacto es que la preparación física del jugador profesional requiere entrenamientos orientados a aumentar y reforzar la musculatura de los jugadores. Hasta tal punto es importante el trabajo de musculación que en los últimos 10 años el Índice de Masa Corporal, el peso y la talla de los jugadores se ha incrementado hasta una tasa dos veces superior que el promedio de todo el siglo pasado.

Agrupamientos espontáneos: considerado por los analistas como una referencia de la continuidad del juego, los agrupamientos espontáneos superan los 170 por partido. Tradicionalmente un trabajo reservado a los delanteros, hoy por hoy se considera que todos los jugadores deben entrenar y mejorar su participación en estas situaciones del juego. En términos técnicos se puede destacar que la calidad del primer contacto es determinante para seguir avanzando y asegurar la disponibilidad del balón.



Formaciones ordenadas: Las melés constituyen, junto con el ensayo, uno de los elementos más distintivos del juego. En un partido de elite se suceden alrededor de 20 melés, que formadas por dos grupos de 8 jugadores rondan los 2.000 kgs de enfrentamiento directo de masa humana.

Considerada la máxima expresión de la fuerza colectiva, los terceros líneas son los responsables de la estabilización de las fuerzas, los segunda líneas los que generan y los primeras líneas los que la transmiten.

Desplazamientos: durante los casi 40' de tiempo real de juego un jugador recorre unos 8 kms., combinando diferentes acciones: cambios de pie, cambios de ritmo, cambios de dirección, sprints y trote. En el juego debe mantenerse una constante: la velocidad del jugador debe aumentar en la misma medida en la que se aproxima al balón. Por ello, puesto que se requieren muchos

desplazamientos explosivos, las intensidades a las que deben entrenar los jugadores son muy elevadas.

Pases y lanzamientos: no todos los jugadores participan directamente sobre el balón con la misma frecuencia, pero deben estar preparados para ser efectivos en cuanto les llegue (quizás sea sólo una o dos veces durante el partido). Alrededor de 280 pases por partido y unos 30 lanzamientos en el lateral. El entrenamiento se fundamenta en un trabajo de mucha precisión, donde el objetivo se orienta a la resistencia a la fatiga puesto que ésta determina la calidad de uno de los binomios indisolubles: pase-recepción

Puntapiés: Existen varias formas de patear el balón (entre los 50 y 70 por partido: de volea, de bote pronto, raso, plantado, etc.) que pueden ser realizados por cualquier jugador. No obstante, en el alto nivel, estas acciones acostumbran a estar reservadas a unos pocos elegidos en cada equipo. Tres razones justifican la especialización del pateador: la posibilidad de conseguir puntos (bote pronto y plantado), el hecho de seguir avanzando en el espacio y el elevadísimo nivel de exigencia que implica un puntapié para la estructura músculo-esquelética del jugador.

Las exigencias impuestas por la competición llegan a tales niveles que obligan a técnicos de equipos de elite a gestionar plantillas formadas por 35-40 jugadores, de ninguna otra manera puede finalizarse una temporada competitiva con garantías de éxito.

LA RECUPERACIÓN

Finalizar un partido ya es, en sí mismo, una gesta épica. Si bien es cierto que al final de la contienda un sinfín de sensaciones dolorosas acompañan a los jugadores al vestuario, en sus cuerpos emergen las molestias ocasionadas por los golpes y aplastamientos recibidos y que van despertando en forma de magulladuras, contusiones, torceduras, hematomas, etc.

Los estudios más recientes sobre la incidencia lesional indican que las lesiones musculares en el muslo son las más comunes en el rugby, seguidas de las que afectan a la articulación de la rodilla (en los tres cuartos) y la articulación del hombro (para los delanteros). De este modo los estudios concluyen que las situaciones de juego más susceptible de provocar una lesión son las de placaje y de colisión entre jugadores.



No obstante, no son tan frecuentes las lesiones que obliguen a los jugadores a permanecer en reposo y perderse entrenamientos o partidos. Sus cuerpos están preparados y acostumbrados a jugar y entrenar con molestias que para otros deportistas serían poco más que insufribles. Por ello, los medios de

recuperación del jugador se erigen como una pieza fundamental integrada en el proceso de entrenamiento. Entre las técnicas más extendidas en la elite profesional cabe destacar:

La alimentación

Como promedio estándar un partido de rugby puede requerir unas 600 kilocalorías (500 kcal. en fútbol, 651 kcal. correr 10 kms), pero hay que sumarle el desgaste energético que implican las situaciones de contacto y lucha, lo que nos aproxima a las 1.000 kilocalorías por partido. De esta forma, las dietas muy ricas en hidratos de carbono y conseguir una rapidísima reposición de sustratos y líquidos tras los partidos y entrenamientos son esenciales en el alto nivel.

Medios de recuperación

Crioterapia: baños parciales o completos sumergidos en hielo, sus beneficios de asocian al efecto antiinflamatorio de las bajas temperaturas.

Baños de contraste: que combinan inmersiones en agua fría seguidas de inmersiones en agua caliente, y que tienden a mejorar el flujo sanguíneo y, por lo tanto, a regenerar las zonas musculares dañadas.

Masajes: quizás de las más efectivas y antiguas técnicas de recuperación, a la que debe asociarse el efecto de relajación psíquica.

Ejercicios aeróbicos: aconsejables en las 24 horas siguientes al partido, puesto que facilita la eliminación del lactato acumulado. Puede ejercitarse de múltiples formas, desde ejercicios sin contacto hasta el aqua-aerobic.

Tiempo libre: recientemente considerado como fundamental para la sostenibilidad de la vida del jugador profesional. Un jugador feliz es un jugador predispuesto a alcanzar mayores niveles de rendimiento.

Permítanme un apunte final, algo que subyace por encima de lo que emerge en un terreno de juego y que afecta a la propia esencia de este deporte. Que el rugby se consolide como un juego dinámico y seguro es algo que está escrito y se encuentra en las reglas del juego. Pero la capacidad de sobreponerse a la exigencia física del juego, a luchar junto al compañero hasta la extenuación y oponerse al adversario incluso con dolor, esto sólo se encuentra en lo más interno del jugador de rugby, y les aseguro que no importa que sea profesional.

David Carreras
Dirección de Formación

Este es un documento patrocinado por **KUKRI Sports Limited**.



www.rugbysoluciones.com