

EL ENTRENAMIENTO DE LA TOMA DE DECISIONES EN EL RUGBY

Autor: Jordi Solá

La competencia para tomar decisiones es una de las grandes habilidades que los deportistas deben desarrollar. Esta competencia no sólo debe ser fruto de la dotación genética del deportista, sino que debe potenciarse a través de la multitud de horas de entrenamiento intencionado. Por tanto, como entrenadores nos debe preocupar el desarrollar la "**inteligencia táctica**" de nuestros jugadores. Así, los grandes interrogantes están servidos: ¿Qué tipo de entrenamiento y de ejercicios son los más apropiados?, ¿Cómo combinar los ejercicios de aprendizaje táctico con el resto de actividades del entrenamiento?

Se trata de trasladar al entrenamiento lo que les pedimos a los jugadores que hagan durante los partidos. La gran mayoría de los entrenadores, dicen preferir jugadores inteligentes (que quiere decir jugadores capaces de tomar buenas decisiones y rápidas), pero si observamos sus entrenamientos, veremos que la mayoría de los ejercicios de entrenamiento no fomentan la **creatividad** de los jugadores, y mucho menos su **capacidad de toma de decisiones**, puesto que las actividades se basan en tareas cerradas, con un planteamiento cerrado y un objetivo concreto ("*sales desde ahí, haces esto y acabas allí haciendo aquello*"); ¿Donde está la toma de decisiones?. Si durante el tiempo de entrenamiento no nos dedicamos a entrenar **todo** lo que después queremos que suceda en los partidos, en los partidos sólo sucederá aquello que hemos entrenado.

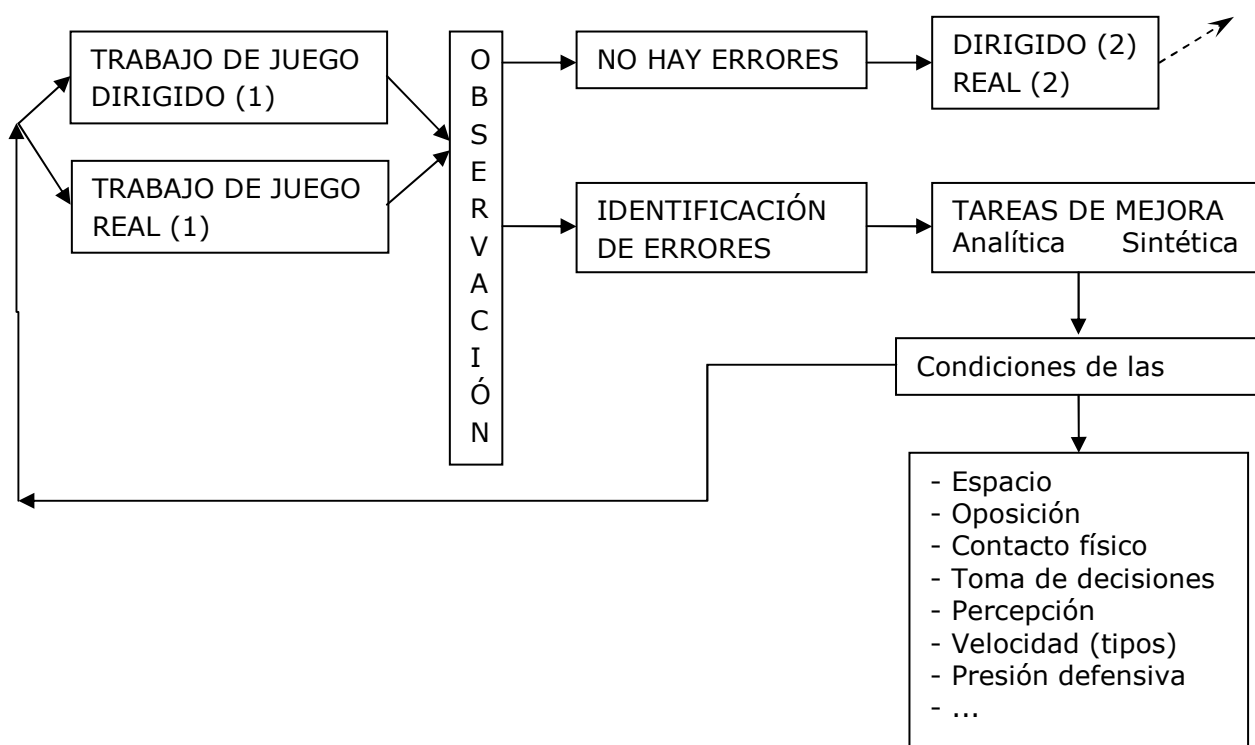
Desde el punto de vista metodológico, en deportes colectivos y especialmente en el Rugby, los jugadores (todos) deben estar tomando decisiones constantemente:

- ¿me acerco o alejo del balón?
- ¿apoyo jugador o al espacio?
- si tengo el balón, ¿lo paso a un compañero o penetro?
- si penetro ¿dónde voy a correr, al espacio o sobre el defensor?
- si voy a percutir ¿cómo quiero que sea el contacto? (lugar y condiciones concretas).
- si llego al contacto ¿voy al suelo o intento mantenerme de pié?
- cuando me llega el apoyo ¿le paso el balón o dejo que me ayude a liberarlo?

- ¿qué me está diciendo el apoyo?
- ¿qué sensaciones tengo?

Como entrenadores nuestra labor consiste en dar **referencias claras** a los jugadores para ayudarlos a tomar estas decisiones de forma automatizada, no ya en décimas de segundo, sino en milésimas, prácticamente con ver (percibir) la situación de juego. Esto sólo puede producirse después de haber interiorizado ("**automatizado**") los elementos que nos han llevado a tomar esa decisión y no otra.

Como esquema metodológico general podemos utilizar el siguiente:

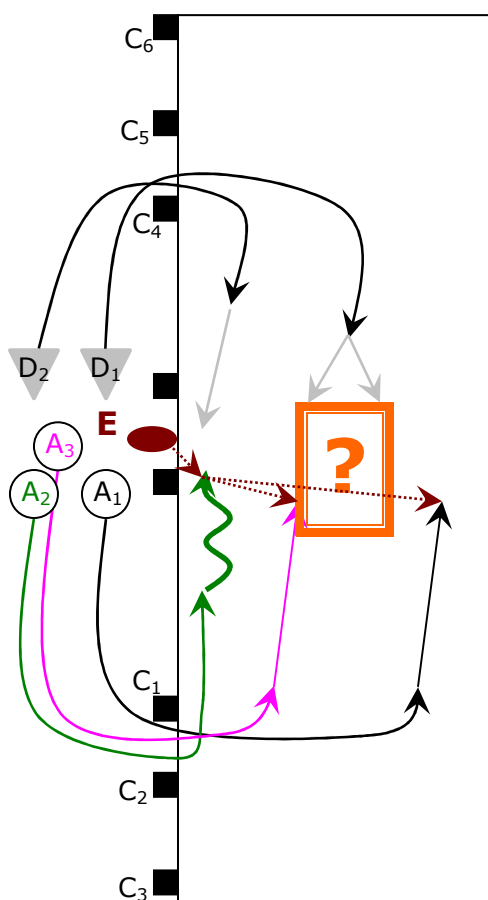


Observamos el juego adaptado a la edad de los jugadores y vemos si hay errores o no. Si no los hay, proponemos un juego más evolucionado. Si hay errores, a través del entrenamiento, proponemos tareas de mejora (ejercicios de entrenamiento, situaciones pedagógicas, situaciones de juego,...) para superar los errores detectados y, una vez superados, comprobamos, mediante el juego real, si se han superado verdaderamente. En caso afirmativo, podemos pasar a otro nivel de exigencia superior {juego dirigido (2)} y así "ad infinitum".

Otro factor importante para desarrollar una metodología del entrenamiento apropiada para el desarrollo, crecimiento y aprendizaje de los jugadores es la instrucción, *feedback* o cuestiones que les vamos a plantear a los jugadores, para que la "corrección" de los ejercicios sea más efectiva. Si les decimos a los jugadores lo que queremos, es posible que los jugadores aprendan, pero este

aprendizaje no será de calidad, ni duradero. En cambio, si en vez de instruirlos les preguntamos para que sean los propios jugadores los que respondan de la forma más apropiada, el aprendizaje será más duradero y de mejor calidad, consiguiendo no sólo resolver esa situación particular sino todas aquellas que sean de la misma naturaleza: ¿por qué te has colocado en esa profundidad?, ¿Piensas que así vas a fijar a la defensa?, etc.

Tomemos como ejemplo la construcción de la estructura de apoyo detrás del portador del balón que nos asegurará la posibilidad de elección de cualquiera de los tipos de juego posibles (a la mano o al pie):



* Evolución

- 2 vs (1 + 1)
- (2 + 1) vs 2
- (2 + 1) vs (2 + 1)
- (3 + 1) vs 3
- (3 + 1) vs (3 + 1)

* Procedimiento

A₂ fija; **A₃** toma el intervalo, **A₁** estira. Lo que le queda al jugador (**A₂**) y que nunca ningún entrenador se lo podrá quitar, es **escoger el momento** de hacer el pase al jugador que quede libre de marcaje, lo **más plano posible** (paralelo a la línea de ensayo), ya que es el tipo de pase que da menos tiempo de reacción a los oponentes.

* Variantes para la mejora de la toma de decisiones:

- Variar la posición de salida de los oponentes (defensa: frontal, derecha, izquierda, asimétrica).
- Añadir un oponente que defienda cuando los utilizadores ya hayan sobrepasado la 1ª cortina defensiva: estimula la continuidad del movimiento y favorece que el pasador se convierta en el primer apoyo interior.
- Cambiar los utilizadores (ataque) de banda, para que los aprendizajes sean bilaterales.

- Variar las distancias de los conos respecto al entrenador, para hacer que los jugadores se acostumbren a ir a encontrar su distancia ideal de pase.
- Añadir una 2ª oleada de apoyos, tanto de utilizadores como de oponentes, pero apareciendo con retraso, para asegurar la entrada en velocidad.
- Empezar siempre de manera que los jugadores hagan los pases de derecha a izquierda (siempre hay mayor porcentaje de jugadores diestros que zurdos y "sale" con mayor facilidad que hacia el otro lado); Hay que cambiar de mano durante la realización el ejercicio.

En la parte cognitiva de los ejercicios es donde realmente se ve si se trata de actividades adecuadas. Los ejercicios o situaciones de entrenamiento, en sí, son estímulos neutros, ni buenos ni malos; lo que les hace decantarse en un sentido o en otro es la intervención del entrenador mientras los jugadores lo realizan, dando *feedback*, o consignas o haciendo preguntas a los jugadores sobre el desarrollo del ejercicio, no sobre su descripción; sobre las acciones técnico-tácticas que utilizan durante su desarrollo.

... Por todo ello, el reto para el entrenador está servido.



Rugby

Soluciones
por la evolución del juego

www.rugbysoluciones.com