

METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN EL RUGBY

Autores: David Carreras, Txema del Rosal

EL ENTRENAMIENTO INEGRADO DE LA FUERZA

Partiendo de la definición del entrenamiento como un proceso sistemático, complejo, pedagógico y multifacético a través del cual un deportista puede, a partir de su potencial genético, conseguir un determinado nivel de rendimiento físico, técnico, táctico y psicológico, gracias a los complejos procesos de adaptación del organismo. Es obvio, que deben planificarse, programarse y desarrollarse todos los componentes del entrenamiento sin excepción.

Habitualmente cada uno de estos componentes se ha entrenado por separado, y muchas veces sin tener en cuenta su relación real en el juego. Pero, la complejidad del rendimiento deportivo hace, que para conseguir mejorar, se deban combinar diferentes tipos de preparación, con el fin de poder sobreestimular los diferentes aspectos que afectan al jugador y al juego. Los enfoques de esos distintos aspectos que proporcionan las diferentes ciencias (Fisiología, Biomecánica, Pedagogía, Psicología, etc.), se pueden agrupar en cinco grandes grupos para los que ya hay diseñadas múltiples metodologías específicas de trabajo: la Preparación Técnica, la Preparación Táctica, la Preparación Física, la Preparación Psicológica, y la Preparación Teórica.

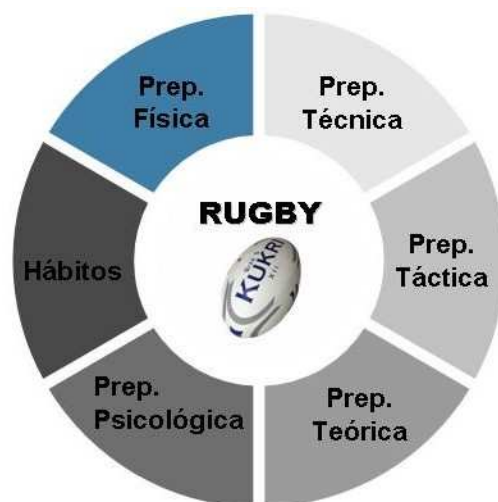


Gráfico de los componentes del entrenamiento en Rugby

En cada una de estas áreas pueden ubicarse diferentes elementos del juego que pueden ser entrenables. Y pueden utilizarse metodologías específicas para hacer evolucionar selectivamente los niveles de estos factores o componentes.

Ahora bien, "si las capacidades técnico-tácticas y físico-condicionales se encuentran unidas en la competición, también podrán / deberán interrelacionarse en el proceso de entrenamiento" (Morante, 1995, en Martínez 2001).

Espar (2002) remarca al respecto que, para obtener el máximo rendimiento del jugador y del equipo, debería crearse la capacidad de resolver los problemas específicos que se le plantean durante la competición, entrenando mediante situaciones lo más parecidas al hecho competitivo. Para lo cual plantea que se efectúen las distintas acciones, con la intervención de los diferentes factores mezclados entre ellos y de manera simultánea. Esta metodología específica, se ha denominado "Entrenamiento Integrado". Cuyo objetivo principal es acercar las condiciones de la competición a la práctica de los entrenamientos. Además de favorecer la posibilidad de dar variedad al trabajo físico y fijar aprendizajes técnicos en condiciones de fatiga.

Chirosa (1998) define con suma sencillez el entrenamiento integrado como, la realización dentro del mismo ejercicio, de elementos específicos del juego con el trabajo de distintas capacidades físicas. Algunos autores, a este tipo de entrenamiento, en el cual se desarrollan tareas específicas, lo han querido denominar entrenamiento cognitivo (Tous, 1999), y está basado en desarrollar los grupos musculares para que actúen de una forma determinada y en un momento determinado.

UNA PROPUESTA SISTÉMICA

Para llevar a cabo una correcta aplicación del entrenamiento integrado, no basta con intercalar ejercicios o combinar situaciones que afecten a diferentes factores, hay que ir más allá, se debe entender al jugador como un sistema: "una estructura hipercompleja configurada por interacciones y retroacciones entre las estructuras: condicional, coordinativa, socio-afectiva, emotivo-volitiva, creativo-expresiva y ¿mental? (Seirul-lo, 2003). Así mismo, en el caso del rugby, la variación constante de las condiciones de juego es evidente, por lo que el aprender a adaptarse a esta variación será de gran utilidad.

En la mayoría de los casos, simplemente se combinan diferentes modos de entrenar las capacidades físicas con la ejecución inmediatamente después de elementos técnico-tácticos. Es fácil encontrar combinaciones de ejercicios de fuerza (multisaltos, saltos lastrados, etc.) seguidos de elementos técnicos, con poca toma de decisión.

Pero posiblemente para poder llamarlo entrenamiento cognitivo, la esencia del trabajo ha de ser la comprensión de las situaciones por parte del jugador,

donde además de los aspectos condicionales y técnicos, deben estar presentes los decisionales, como en un engranaje donde cada uno de los aspectos se apoya, y empuja a la vez, de los otros. Y por supuesto todo ello ha de estar envuelto de los aspectos volitivos y socio-afectivos necesarios para la buena práctica deportiva.



Este es el principal objetivo de la metodología que presentamos: facilitar al jugador y, por supuesto, al entrenador situaciones orientadas a mejorar los niveles de fuerza derivadas directamente del juego, en una progresión inversa al nivel de especificidad.

A partir de situaciones del juego (fuerza competitiva) donde se realizan preferentemente los diferentes tipos de fuerza que se producen en el rugby (fuerza en los cambios de dirección, fuerza de empuje, fuerza de puntapié, fuerza de pases y lanzamientos, fuerza de choques y lucha y fuerza de saltos), se van aislando las ejecuciones de elementos técnico-tácticos específicos, disminuyendo de manera escalonada los componentes de la lógica interna del juego (oponentes, compañeros, balón,..) y con ellos las posibilidades de decisión del jugador, hasta llegar al ejercicio propio de musculación (fuerza general).

LA SELECCIÓN DE LOS CONTENIDOS DEL ENTRENAMIENTO

Una de las primeras decisiones que deben tomarse como entrenador a la hora de planificar el trabajo de fuerza, es la elección de los contenidos del entrenamiento, es decir, a través de qué medios (ejercicios, situaciones, actividades,..) se van a potenciar los aprendizajes y la mejora del rendimiento de los jugadores.

Por supuesto hay algunas variables de contextualización que deben tenerse en cuenta antes de acometer este proceso para que pueda ser efectivo y realizable:

- Número, edad, sexo y nivel de los jugadores
- Tiempo del que se dispone y como se quiere utilizar (horarios, calendario de temporada, duración de la sesión, ...)
- Instalaciones que se pueden utilizar (campo de rugby, gimnasio, zonas alternativas, ...)
- Material que se puede utilizar (o conseguir, o reciclar, ...)

Una vez conocidas las limitaciones estructurales, debe tenerse presente que, las únicas limitaciones reales de un entrenador son: su motivación y su imaginación.

Los contenidos del trabajo de fuerza pueden ser ilimitados, ya que cualquier actividad que precise de una contracción muscular, que se realice con cierta continuidad en el tiempo, mejora los niveles de fuerza en esa acción.

En un primer plano conviene destacar todas aquellas tareas que se pueden realizar con el peso corporal como resistencia: autocargas, peso corporal del compañero, contrarresistencias, subidas, descensos, multisaltos, escaleras y gradas, y trabajo en diferentes tipos de superficies que dificulten el desplazamiento del deportista (como arena dura o blanda de la playa, agua,...).



Trabajo de multisaltos y carga del compañero

También son habituales los entrenamientos con pesos libres y aparatos, en los que se podrían incluir entre otros muchos: barras y discos, mancuernas, lastres (en cinturón, chaleco, tobilleras, muñequeras, zapatos o implementos), arrastres (de carro, cuerda y polea, paracaídas, neumático o gomas con compañero), tirante musculador o ruso, balones medicinales, gomas, bandas elásticas, balón suizo, etc.



Trabajo con pesas libres y balón suizo

Y por otro lado destaca el trabajo con máquinas, ya más costoso, que puede dividirse en máquinas de resistencia fija o constante, de resistencia variable, de resistencia inercial (máquinas Yo-Yo, polea cónica, máquina pliopower, columpio), de resistencia acomodada o isocinéticas (motores de fricción, cilindros hidráulicos y sistemas neumáticos), de cargas facilitadas, de vibraciones y de electroestimulación.



Máquina yo-yo para realizar trabajo excéntrico

LA ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS

Una vez seleccionados los contenidos, deben organizarse de manera racional, en nuestro caso la propuesta es hacerlo a partir de los tipos de fuerza que se dan en el rugby y los niveles de especificidad.



Cuadro de tareas según el nivel de especificidad

Como se ha comentado con anterioridad, para facilitar la comprensión de las tareas de fuerza, la propuesta que presentamos invierte el orden de las mismas, partiendo de las situaciones abiertas del juego.

Para cada tipo de fuerza, deben buscarse situaciones de juego que prioricen el elemento técnico-táctico sobre el cual se quieren aumentar las prestaciones de fuerza o potencia. Por ejemplo, si se quiere mejorar la fuerza en el cambio de dirección, se pueden proponer partidos de "seven", donde seguro que se dan multitud de situaciones de carrera con balón donde se deba cambiar de dirección.

El paso siguiente, será plantear tareas de carácter especial, con situaciones donde se realice el elemento técnico-táctico escogido, en presencia de gran parte de los componentes de la lógica interna del juego (oposición, colaboración, móvil,...) para que doten al ejercicio de cierta incertidumbre en la toma de decisiones. Y donde el jugador, vea claramente la transferencia de esta actividad a las necesidades reales para tener éxito en el juego. En el caso del cambio de dirección, una tarea a plantear sería, una situación de 1x1 + 1x1 en carrera con el objetivo de evadir el contacto, con cinturón de arrastre.

Seguidamente se han de diseñar situaciones de carácter dirigido, aislando el elemento técnico-táctico de las tareas planteadas anteriormente, donde la toma de decisiones sea mínima y la oposición nula, pero siempre respetando el movimiento técnico propio del rugby, y a ser posible en el terreno de juego.

Por ejemplo con un circuito de slalom con cambios de dirección, al que se le pueden añadir peso, con pelota medicinal o accesorios lastrados.

El último paso, será extrapolar el elemento técnico-táctico a tareas de carácter general, donde se ejerciten los grupos musculares que actúan en dicho elemento. Por ejemplo, con splits laterales en plano inclinado cuando queremos mejorar la fuerza en el cambio de dirección.

Las posibilidades son infinitas, tantas como situaciones sea capaz de diseñar el entrenador, siempre y cuando cumplan con los requerimientos de fuerza para los que se planteen. Es aconsejable tener un repertorio de varios ejercicios por nivel y tipo de fuerza, para ir alternándolos en la programación, y poder tener diferentes variantes de dificultad y carga para cada situación para asegurar la progresión y la individualización en el entrenamiento.

Una vez el jugador ha comprendido de donde surge cada uno de los ejercicios que se le plantean y cuál es su transferencia al juego, como eso le puede ayudar a ser mejor, posiblemente sea capaz de realizarlos con mayor eficacia y a la intensidad que se le requiera.

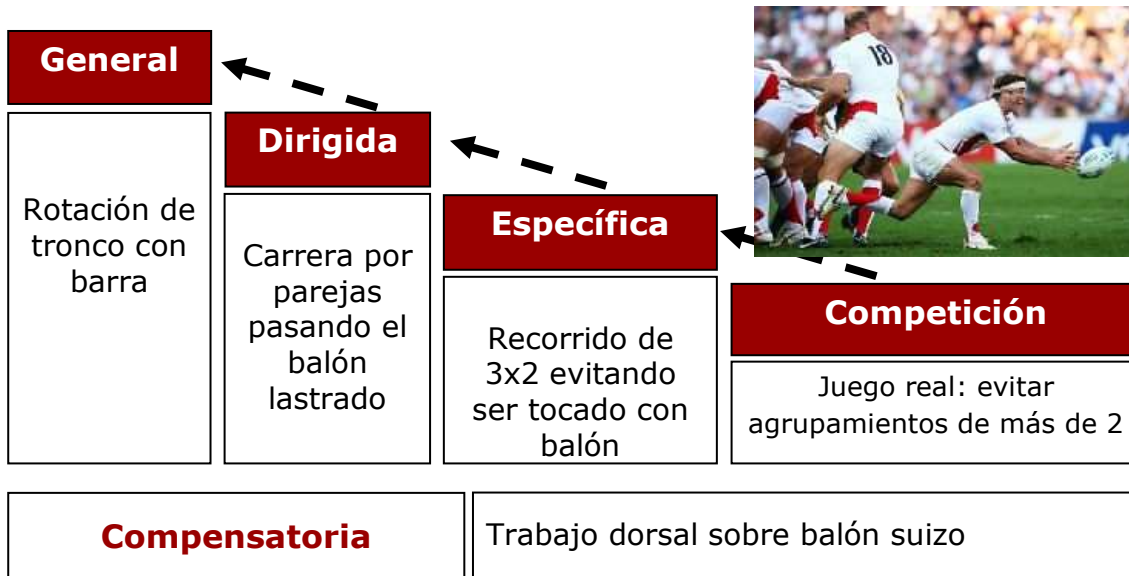
Es importante que los contenidos del trabajo de fuerza se organicen en la planificación anual de la temporada siendo coherentes con las necesidades de la competición de cada equipo, y siendo respetuosos con los objetivos pactados entre el entrenador y los jugadores.

EJEMPLOS DE ENCADENAMIENTO DE EJERCICIOS

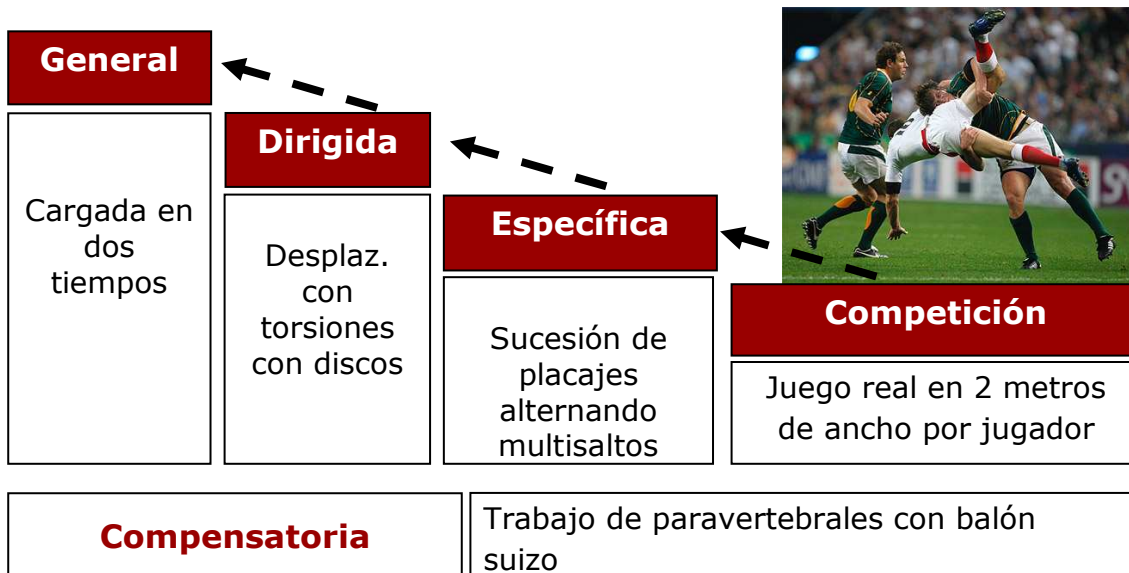
Fuerza en los cambios de dirección



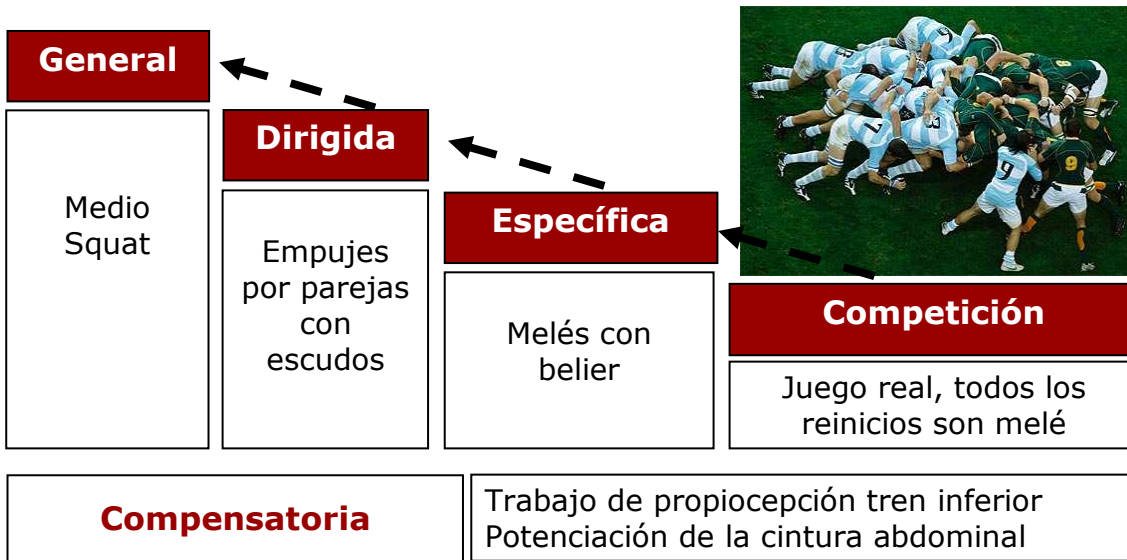
Fuerza de pases y lanzamientos



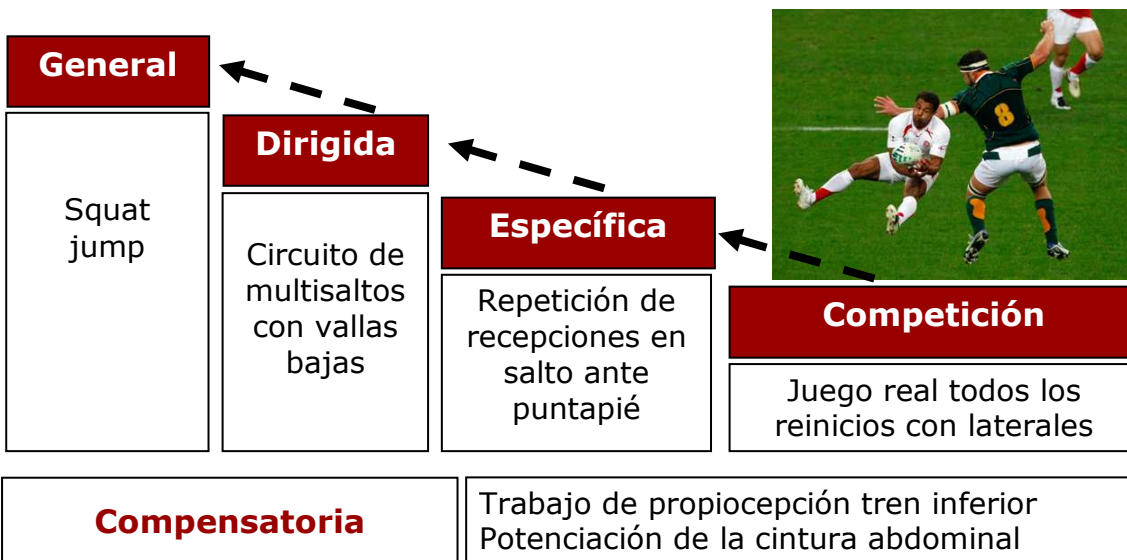
Fuerza de choque y luchas



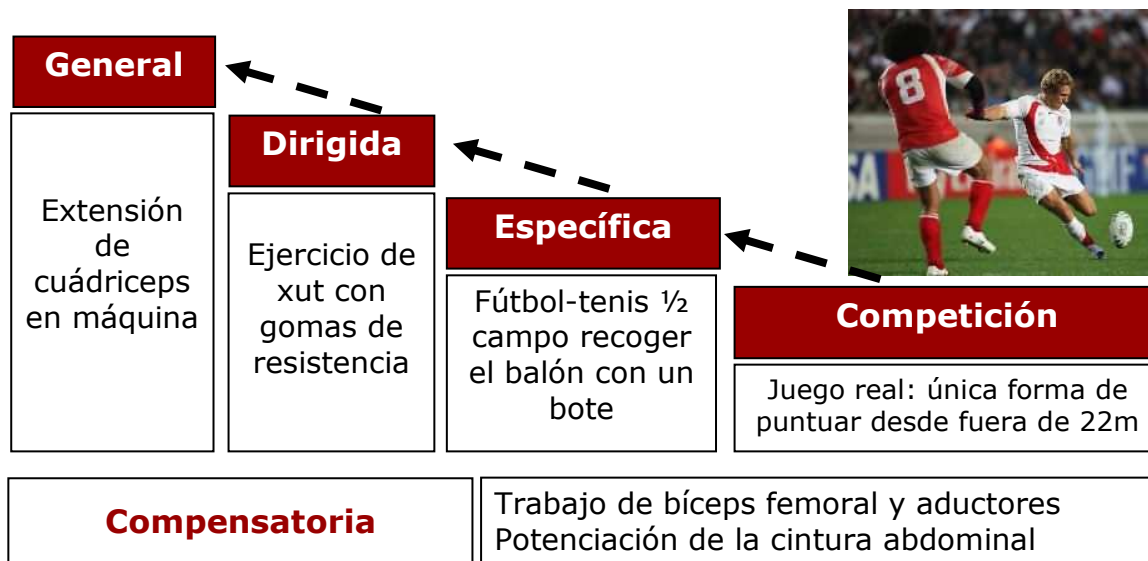
Fuerza de empuje



Fuerza de saltos



Fuerza de puntapié



FUENTES DOCUMENTALES

Carreras, D. (2005), Manual Basic de tècniques de musculació amb pesos lliures. Desperta ferro. Lleida: Universitat de Lleida.

Chirosa, L.J. y Viciano, J. (2001) El entrenamiento integrado en deportes de equipo. Granada: Universidad de Granada.

Espar, X. (2002) Relaciones preferenciales en el entrenamiento integrado en balonmano. <http://www.xescoespar.com>

Martínez, I. (2002) Estudio de la influencia en los factores de rendimiento del balonmano de distintos métodos del trabajo de la fuerza. Tesis Doctoral, Universidad de León.

Olds, T. (1999) Evolución del físico en rugbiers en el Siglo XX.

Ruiz, L.M. y Arruza, J. (2005) El proceso de toma de decisiones en el deporte. Barcelona: Paidós.

Solé, J. (2002) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona: Ergo.

Solé, J. (2006), Planificación del entrenamiento deportivo. Barcelona: Sicropat Sport.

Seirul-lo, F. (1993) Preparación física aplicada a los deportes de equipo: balonmano. Cuadernos técnico pedagógicos do INEF de Galicia, nº 7.

Seirul-lo, F. (2003) Sistemas Dinámicos y Rendimiento en Deportes de Equipo. 1st Meeting of Complex Systems and Sport, INEFC-Barcelona.

Tous, J. (1999) Nuevas tendencias en fuerza y musculación. Barcelona: Ergo.

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



www.rugbysoluciones.com