

The logo for Haize Binat features the text 'haize binat' in a bold, dark green, lowercase sans-serif font. The text is centered and partially overlaid by two vertical grey bars and a yellow swoosh that curves from the right side of the bars towards the bottom right.

haize binat

MANUAL DE ENTRENAMIENTO

Material elaborado por Haize Binat

Noviembre 2004

INTRODUCCIÓN	Pag. 2
Cap. 1.- Teoría del entrenamiento	Pag. 3
1. Funciones de la entrenadora	Pag. 3
o En los entrenamientos	
o Los roles	
o Las áreas de responsabilidad	
o Requerimientos básicos para ser entrenadora	
2. Evaluación de la entrenadora, previo a la temporada	Pag. 5
o Con las jugadoras	
o Con las familias	
o Con la delegada	
o Con el equipo	
3. Organización y planteamiento de los entrenamientos	Pag. 6
o Organización	
o Contenido	
o Planificación	
o Ejercicios a usar	
4. Estructura del entrenamiento	Pag. 8
o Partes de la sesión	Pag. 9
o Trabajo de la entrenadora en la sesión	Pag. 10
o Sistemas de entrenamiento	Pag. 11
• Estilos tradicionales	
• Estilos participativos	
• Estilos que tienden a la participación	
• Estilos cognoscitivos	
5. Guía para establecer un buen ambiente dentro del equipo	Pag. 16
o Manteniendo la disciplina	
o Creando un buen ambiente	
o Comunicación después del entrenamiento	
o Comunicación durante el partido	
o Comunicación después del partido	
6. Ética en los entrenamientos	Pag. 18
o Con equipos juveniles y senior	
o Con equipos infantiles	
7. Recomendaciones especiales para todas las componente del equipo	Pag. 20
o Organización	
o Actitud	
o Presupuestos básicos	
o Reglas	
o Terceros tiempos	
o Constitución de los equipos	
o Forma de dar el equipo inicial	
o Entrenamientos	
o Partidos	
o Preparación individual	
8. Principios básicos del entrenamiento	Pag. 23
9. Funciones de la delegada	Pag. 25
o Pretemporada	
o Temporada	
o Después del partido	

Cap. 2.- La coeducación en el Rugby	Pag. 27
1. Qué es la Coeducación	Pag. 27
2. Causas del abandono por parte de las chicas	Pag. 27
3. Estrategias a utilizar para evitar el abandono	Pag. 29
4. Propuestas para mejorar la participación femenina en el rugby	Pag. 30
o Desde las familias	
o Desde el club	
o Desde los medios de comunicación	
5. La evaluación coeducativa	Pag. 32
o Respecto a las familias	
o Respecto a las federaciones	
o Respecto a las entrenadoras	
o Respecto a las jugadoras	
o Respecto al club	
6. El lenguaje	Pag. 37



Cap. 3. Aspectos técnico – tácticos	Pag. 39
1. La evolución del aprendizaje	Pag. 39
o 1º fase	
o 2º fase	
o 3º fase	
2. Evolución del aprendizaje en el juego agrupado	Pag. 43
3. Evolución del aprendizaje en el juego desplegado	Pag. 45
4. Principios básicos del juego	Pag. 47
o De la melé	
o De la touch	
o Del maul	
o De la abierta	
o De las delanteras	
o De las _	
o De las medios	
o En segundas fases	
o Para todas	
5. La Defensa	Pag. 50
o La defensa colectiva	
o Cómo defender en diferentes situaciones	
o Cortinas defensivas: 1ª, 2ª y 3ª	
o La defensa Individual	
6. El análisis del rugby por parte de la entrenadora	Pag. 52
o Qué es analizar	
o Herramientas	
o Aspectos generales a analizar	Pag. 55
♣ El partido	
♣ El propio equipo	
♣ Las secciones: delanteras, medios y _	
♣ Las jugadoras individuales	
♣ En el inicio del juego	
♣ Cuando perdemos la posesión	
♣ Cuando recuperamos la posesión	
o Aspectos analíticos a analizar:	Pag. 57
♣ La jugadora	
♣ Melé	
♣ Touch	
♣ Juego de contacto	
♣ La pelota en el suelo	
♣ Juego de las _	
♣ Defensa	
♣ Placaje	
♣ Pasando la pelota	
♣ Corriendo con la pelota	
♣ Pateando la pelota	
o Análisis de aspectos motivacionales	
o Análisis de los entrenamientos	Pag. 61
o Planilla de estadística para el partido	
7. Glosario de términos	Pag. 63

Cap. 4.- La Preparación Física	Pag. 69
0. Periodificación de la temporada	Pag. 69
1. Las capacidades físicas básicas	Pag. 70
o Fuerza	Pag. 71
♣ Definición	
♣ Tipos	
♣ Recomendaciones	
♣ Evaluación	
♣ Planificación	
♣ Según la edad	
♣ Sistemas de trabajo	
♣ Sistemas de entrenamiento	
♣ Ejercicios por grupos musculares y dibujos	
o Flexibilidad	Pag. 83
♣ Definición	
♣ Factores que influyen en su desarrollo	
♣ Formas de trabajo	
o Resistencia	Pag. 85
♣ Definición	
♣ Recomendaciones	
♣ Planificación	
o Velocidad	Pag. 90
♣ Definición	
♣ Tipos	
♣ Según la edad	
♣ Recomendaciones	
♣ Evaluación	
♣ Factores que influyen en el desarrollo	
♣ Formas de trabajar la velocidad	
2. Fases del entrenamiento	Pag. 95
o Catabolismo	
o Anabolismo	
3. El calentamiento	Pag. 98
o Parámetros	
o Esquema	
o Ejemplo de calentamiento en competición	
o Calentamiento entre partidos	
4. Tiempos de mejora y recuperación para diferentes parámetros físicos	Pag. 101
o Tiempos de mejora de las cualidades físicas básicas	
o Tiempos de umbrales para que se produzcan adaptaciones	
o Tiempos de recuperación por cualidades	
o Tiempos de recuperación para diferentes parámetros metabólicos	
o Tipos de sesión según la carga y tiempo de recuperación	
o Ordenación de las sesiones según la carga	
5. Vías energéticas musculares	Pag. 104
o Anaeróbica aláctica	
o Anaeróbica láctica	
o Aeróbica	
o Umbral anaeróbico	
o Tipos de resistencia según los puestos	
o Tabla de pulsaciones según la edad y el sexo	

<p>Cap. 5.- La pretemporada</p> <p>1. Capacidades a desarrollar</p> <p>2. Ejemplo práctico</p> <p>3. Referencial físico para entrenadoras</p> <p>4. Trabajo de transición</p>	<p>Pag. 108</p> <p>Pag. 108</p> <p>Pag. 109</p> <p>Pag. 111</p> <p>Pag. 113</p>
<p>Cap. 6.- La alimentación</p> <p>1. Proteína (tipos, funciones, recomendaciones)</p> <p>2. Hidratos de carbono (tipos, funciones, recomendaciones)</p> <p>3. Grasas (tipos, funciones, recomendaciones)</p> <p>4. Vitaminas (función, tipos, síntomas de carencia, fuentes y recomendaciones)</p> <p>5. Minerales (tipos, función, fuentes, aporte mínimo diario)</p> <p>6. La hidratación en el deporte</p> <p>7. La suplementación en el deporte</p> <p> o Guía práctica</p> <p> o Fuentes naturales</p> <p> o Según el periodo</p> <p>8. Dieta</p> <p> o Para subir de peso</p> <p> o Para bajar de peso</p>	<p>Pag. 114</p> <p>Pag. 114</p> <p>Pag. 115</p> <p>Pag. 117</p> <p>Pag. 118</p> <p>Pag. 122</p> <p>Pag. 125</p> <p>Pag. 127</p> <p>Pag. 130</p>
<p>Cap. 7.- Las lesiones</p> <p>1. Escala general de recuperación de una lesión</p> <p>2. Cómo actuar ante diferentes tipos de lesiones</p> <p>3. Diferenciación de las jugadoras en función de la tipología del Rugby</p>	<p>Pag. 132</p> <p>Pag. 132</p> <p>Pag. 133</p> <p>Pag. 134</p>
<p>Cap. 8.- Conclusiones</p>	<p>Pag. 135</p>

ÍNDICE

Introducción

El presente Manual de Entrenamiento ha sido realizado por la Asociación sin ánimo de lucro Haize Binat, cuyo objetivo principal es el de potenciar la participación de la mujer en el ámbito deportivo en general y del Rugby en particular.

La edición de este Manual queda encuadrado dentro del proyecto, subvencionado por la Unidad de Igualdad de Oportunidades y Políticas de Género de la Diputación foral de Bizkaia "acciones a favor de la igualdad de oportunidades en el rugby femenino de Bizkaia" del que la Federación Bizkaiana de Rugby ha sido Coparticipante.

Una de las razones fundamentales que justifican el retroceso que vive el rugby femenino bizkaiano es la falta de referentes femeninos. A nivel técnico, la mujer podría ser un excelente "modelo" para todas aquellas mujeres que integran los equipos. Sin embargo, para lograr este objetivo hay que salvar la barrera fundamental de la formación y adquisición de recursos y habilidades para poder desarrollar estos roles con mayores garantías de éxito.

Para ello y para favorecer la participación de la mujer en órganos de decisión técnica dentro del mundo del rugby se presenta este Manual que no sólo pretende ser una herramienta válida y un punto de partida para motivar a las mujeres a acceder a estas posiciones tradicionalmente abarcadas por hombres sino que nos ayuda a coordinarnos con todos los agentes que interrelacionan en el rugby (familias, club, equipo, instituciones y medios de comunicación). Por ello no excluye la posibilidad de servir de herramienta de apoyo a técnicos que estén ya desarrollando o quieran desarrollar en un futuro la labor de entrenar a jugadoras de rugby.

El objeto con el que nace este Manual es el de difundirse entre todos los clubes de Bizkaia, la Federación y entre todas las personas que pudieran estar interesadas en comenzar a introducir la dimensión de género en el desarrollo deportivo.

"Si no se introduce la dimensión de género en el desarrollo, se pone en peligro el propio desarrollo.

Y si las estrategias encaminadas a reducir los problemas no potencian a las mujeres, no lograrán beneficiar a toda la sociedad".

Informe sobre Desarrollo Humano, PNUD, 1997.

CAP. 1.- TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

1.- FUNCIONES DE LA ENTRENADORA:

(Fuente: Héctor Cruces)

- Redacción del proyecto deportivo junto a los diferentes agentes del club (objetivos de categoría, esquema de juego, actividades extradeportivas)
- Asistencia tanto a entrenamientos como a partidos.
- Hacer llegar a las familias el proyecto deportivo.

EN LOS ENTRENAMIENTOS:

- Conocer la disponibilidad de instalaciones y recursos.
- Planificar los entrenamientos.
- Diseñar las actividades en función de los objetivos y del nivel de las jugadoras.
- Ordenar la secuencia de actividades para crear el ritmo del entrenamiento, atendiendo tanto a la complejidad como a las exigencias físicas.
- Explicar el objetivo global al comienzo del entrenamiento para centrar la atención de la jugadora y motivarle.
- Centrar la atención de las jugadoras antes de comenzar el ejercicio.
- Explicar el objetivo de cada actividad dando consignas claras, precisas y concisas que permitan poner en marcha rápidamente el juego.
- Hacer demostraciones.
- Centrar sus observaciones en la conducta de las jugadoras y sobre el objetivo de la actividad.
- Observar y trabajar tanto las ejecuciones como las decisiones.
- Dar feed – back inmediato y constructivo.
- Animar a la jugadora durante la actividad.
- Utilizar el paralenguaje: palmadas, signos,...
- Utilizar los refuerzos.
- Al acabar el entrenamiento, evaluar con el equipo la sesión.
- Apuntar todos los detalles de interés.

ROL DE LA ENTRENADORA

Es el de comunicación y enseñanza de las destrezas individuales, de unidad o de equipo. Una entrenadora es:

- 1. Una líder, una innovadora.
- 2. Una organizadora.
- 3. Una amiga, consejera, tomadora de decisiones y comunicadora.
- 4. Una motivadora.
- 5. Un ejemplo de persona.

La entrenadora debe tener:

- conocimientos del juego.
- práctica para desarrollar las actividades.
- actitud positiva para desarrollar la disciplina del equipo.
- La llave para desarrollar la actitud es el entrenamiento.
- La llave para desarrollar el entretenimiento es la variación.

La entrenadora tiene 3 áreas de responsabilidad:

1. el estado físico de las jugadoras.
2. desarrollo y evolución de las habilidades individuales y colectivas.
3. la motivación.

Requerimientos básicos de la buena entrenadora:

- 1. Un buen conocimiento del juego.
- 2. La habilidad de transmitir la correcta actitud a las jugadoras.
- 3. Efectiva planificación y organización de los entrenamientos.
- 4. Habilidad para detectar áreas de problemas y solucionarlos rápida y efectivamente.
- 5. Flexibilidad respecto de los recursos disponibles.
- 6. Actuar como modelo de persona para sus jugadoras.
- 7. Confiar en sus propios conocimientos y habilidades para motivar al equipo.
- 8. Habilidad para comunicarse con las jugadoras de forma individual.
- 9. Estar predispuesta a una actualización permanente de sus conocimientos.
- 10. Generar espíritu de equipo, haciéndole sentir a cada una de las jugadoras la importancia que tiene para el rendimiento del equipo.
- 11. Llevar una evaluación permanente del rendimiento del equipo y ser capaz de analizar debilidades individuales y corregirlas.

2.- LISTADO PARA EVALUAR POR LA ENTRENADORA, PREVIO A LA TEMPORADA

Vínculo con las jugadoras:

- Hacer un primer contacto; cartas individuales o contacto verbal.
- Discutir el programa de entrenamiento para la temporada y remarcar los objetivos primordiales.
- Presentar a las ayudantes de la entrenadora, a la delegada si ya han sido nombradas.
- Brindar una calurosa bienvenida a las nuevas integrantes del equipo.
- Planificar cuidadosamente los entrenamientos de la pre-temporada. Asegurarse que haya un buen balance entre el manejo de pelota y los trabajos cardio-respiratorios.

Vínculo con las familias (divisiones infantiles):

Organizar reuniones para definir:

- La política a seguir con el lavado de las camisetas de rugby, naranjas para el descanso, botiquín de primeros auxilios, etc...
- El apoyo de los padres y madres al costado del campo de forma que sea positivo para las jugadoras y el equipo.
- Las exigencias relacionadas a la indumentaria, puntualidad, respeto, etc...
- Vías de comunicación.

Vínculo con la delegada:

- Remarcar su rol dentro del equipo.
- Poner por escrito las funciones que debe realizar.
- Enfatizar la necesidad de mantener con máxima discreción aquellos temas concernientes al equipo.
- Ofrecer el tiempo necesario para discutir temas importantes con el equipo durante la temporada.

Vínculo con el equipo:

- Aclarar bien con el equipo los objetivos para la temporada en curso.
- Fijar los objetivos alcanzables en distintas etapas de la temporada.
- Recalcar la disciplina, puntualidad y lealtad al equipo en todo momento, tanto dentro como fuera del campo.
- Discutir la política de la correcta presentación de la indumentaria..
- Nombrar a la capitana y subcapitana y resaltar la necesidad de cooperación del equipo, para con ellas.
- Permitir a las encargadas de equipos, resaltar sus expectativas respecto de su trabajo.

3.- ORGANIZACIÓN Y PLANTEAMIENTO DE LOS ENTRENAMIENTOS

A Organización

1 - Planificar las prácticas considerando:

- a. Momento de la temporada.
- b. Quién es el próximo rival y cómo se le quiere jugar.
- c. Cantidad de prácticas a preparar.
- d. Qué se necesita y en qué trabajar, lo que está parcialmente determinado, por cómo jugaron el último partido y los objetivos a lograr por el equipo.

2 - Poner por escrito lo que está por hacer y dentro de lo posible seguirlo.

3 - Tener los ejercicios por escrito, con los objetivos de cada uno.

B. Contenido del entrenamiento

1 - Determinado por:

- a. Momento de la temporada.
- b. Los puntos enumerados arriba en organización.
- c. Cantidad de jugadoras en el equipo.

2 - Siempre incluir trabajo condicional:

- a. La cantidad depende del nivel de competición.
- b. Menor tiempo a medida que las jugadoras están en mejor estado.

3 - Mantener los ejercicios simples.

4- Asegurarse una participación máxima.

5 - Seguir la planificación.

6- Evitar charlas o discusiones durante los entrenamientos.

7- Siempre incluir alguna destreza básica.

C. Planificando el entrenamiento

1. Duración de la misma.
2. Cantidad de áreas del juego a cubrir.
3. Enumerar las áreas, en orden de importancia, para la práctica.
4. Proporcionar el tiempo de práctica de acuerdo a las prioridades.
5. Mantener el tiempo adecuado por área.

D **Qué ejercicios usar**

1. Usar aquellos ejercicios que realmente ayuden al área en cuestión.
2. Usar ejercicios simples que combinen destrezas y objetivos.
3. Usar ejercicios que involucren a todas las jugadoras.
4. Usar ejercicios que combinen acondicionamiento y destrezas básicas.
5. Conocer bien los ejercicios antes de usarlos.
6. Alternativas físicamente difíciles con ejercicios fáciles.

4.- ESTRUCTURA DEL ENTRENAMIENTO

Explicación de la sesión

Si explicamos a nuestras jugadoras qué esperamos de ellas, qué actitud queremos que tengan y cuáles son los objetivos que deseamos lograr en el transcurso del entrenamiento, es mucho más fácil que lo logren que si no les decimos nada.

Calentamiento

Carrera continua (con o sin balón pero sin contacto)
 Movimientos articulares
 Estiramientos
 Adaptación (juegos, actividades analíticas,...)
 Subida de tono muscular

Parte Central

Ejercicios, juegos, actividades analíticas que nos lleven a la consecución de los objetivos propuestos

Enfriamiento

Ejercicios de baja intensidad sin contacto o carrera continua
Estiramientos

Feed -back

Se trata de hacer una reflexión sobre lo acontecido en el entrenamiento. Se comenta lo trabajado, si se han conseguido los objetivos propuestos, qué actitudes han tenido las jugadoras o cualquier incidente ocurrido. El hacerles pensar sobre lo que han hecho les ayuda a una mejor adquisición de los aprendizajes.

4.1.- PARTES DE LA SESIÓN

Denominación	Aspectos básicos	Objetivos
Información general	<p>Marcar objetivos</p> <p>Marcar la estructura de la sesión</p>	<p>Motivación</p> <p>Participación</p> <p>Concentración selectiva</p> <p>Rápida organización</p>
Calentamiento	<p>calentamiento:</p> <p>general</p> <p>específico</p> <p>progresivo</p> <p>completo</p> <p>adaptado</p>	<p>preparar el organismo y la mente para la actividad</p> <p>prevenir lesiones</p>
Parte central	<p>objetivo principal</p> <p>trabajo cualitativo</p> <p>trabajo cuantitativo</p>	<p>adquisición, asimilación de conceptos básicos y gestos técnicos y toma de decisiones</p> <p>aprendizaje al comienzo (S.N.C. sin fatigar)</p> <p>automatización</p>
Vuelta a la calma	<p>repaso de los automatismos</p> <p>relajación</p>	<p>vuelta a la normalidad</p>
Feed - back	<p>observación y análisis de la sesión con las jugadoras</p>	<p>evaluación:</p> <p>consecución de objetivos</p> <p>participación</p> <p>motivación</p>

4.2.- TRABAJO DE LA ENTRENADORA EN LA SESIÓN

	Debe	Aspectos básicos	Motivos
Antes de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observar, analizar y evaluar el entrenamiento anterior ▪ Programar por escrito ▪ Preparar el material para los ejercicios 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Objetivos ▪ Nivel ▪ Ritmo ▪ Organización ▪ Contenidos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ no perder el tiempo en organización
Durante la sesión	<ul style="list-style-type: none"> ▪ desarrollar el programa 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ proponer ▪ explicar, demostrar, analizar ejercicios ▪ asegurar: ▪ concentración ▪ motivación ▪ participación ▪ ejecución ▪ organización ▪ feed - back 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ conseguir el máximo rendimiento de la sesión ▪ conseguir la máxima participación
Después de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> ▪ evaluar 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ valoración de la actividad 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ conocer la validez del programa

4.3.- SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

El tener diferentes sistemas de entrenamiento nos va a ayudar a motivar a la jugadora ya que podemos cambiar la forma de entrenar, las actividades, juegos, etc. En las categorías formativas es importante trabajar con una metodología abierta, dejando a la jugadora la opción de explorar sus propias posibilidades. De esta manera el aprendizaje será significativo, es decir, será un aprendizaje que lo va realizando ella misma más que tomarlo de la entrenadora.

Por ello, detallamos un cuadro con diferentes sistemas de entrenamiento.

		CARACTERISTICAS	FUNCIONES DE LA ENTRENADORA	FUNCIONES DE LA JUGADORA	NOTAS
ESTILOS TRADICIONALES	INSTRUCCIÓN DIRECTA	<p>Existe una solución definida y eficaz. La entrenadora da a la jugadora una respuesta definida. La <u>motivación</u> es el éxito y la mejora de rendimiento.</p> <p><u>Secuencias:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Explicación de la tarea. Demostración. Práctica organizada. Ejecución y evaluación. <p><u>Feed-back:</u> Inmediato y extrínseco.</p>	<p>Tomar decisiones sobre materia y sesión (Orden de Tareas, Material, Organización, Tiempo de Inicio y Finalización, el Ritmo de Ejecución, Descansos).</p> <p>Marcar inicio de preguntas.</p>	<p>Realizar la tarea tal y como se ha descrito.</p>	<p>Este aprendizaje es bueno cuando queremos enseñar TÉCNICA DE DEPORTES pues requieren una ejecución muy precisa.</p>
	ASIGNACIÓN DE TAREAS	<p>La entrenadora explica la tarea y la demuestra y la jugadora la realiza según sus decisiones.</p> <p><u>Secuencias:</u></p> <p>La entrenadora explica la tarea.</p> <p>Las jugadoras realizan la tarea en la zona elegida por ellas.</p> <p>La entrenadora se pasa por las zonas de trabajo observando y corrigiendo.</p> <p>El grupo se reúne para comentar la sesión.</p>	<p>Decidir sobre la materia.</p> <p>Decidir sobre tareas.</p> <p>Disponibilidad para contestar a preguntas.</p> <p>Recoger información sobre cada jugadora</p> <p>Darle un feed-back individual y privado.</p>	<p>Decidir sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> Orden de tareas Ritmo Intervalo de descansos Ubicación en el espacio Preguntar Tiempo de inicio 	<p>Este estilo supone para:</p> <p><u>jugadora:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Mayor responsabilidad. Automotivación. Comienza el aprendizaje individual. <p><u>entrenadora:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Liberación de dirección. Correcciones individuales.



		CARACTERISTICAS	FUNCIONES DE LA ENTRENADORA	FUNCIONES DE LA JUGADORA	NOTAS
ESTILOS PARTICIPATIVOS	ENSEÑANZA EN PEQUEÑOS GRUPOS	<p>Las jugadoras en parejas o tríos corrigen sus propios defectos. Mientras una ejecuta la otra observa y corrige.</p> <p>Todas las correcciones se dirigirán a las observadoras, nunca a las ejecutantes.</p>	<p>El comportamiento de la entrenadora es parecido al anterior pero:</p> <p>Organiza los observadores</p> <p>Feed-back a observadores.</p> <p>Contesta a observadores</p>	<p>Seleccionar roles (ejecutante y observador).</p> <p>Observadora: compara el trabajo realizado con los criterios propuestos y da feed-back a la ejecutante.</p> <p>Cambio de roles.</p>	<p>La organización se puede realizar mediante:</p> <p>Tarea simple o varias.</p> <p>Tarjeta de tareas (descripción y ficha de evaluación).</p> <p>Este estilo fomenta la aceptación, colaboración y solidaridad entre ellas.</p>
	MICROENSEÑANZA	<p>Hay un núcleo central de 5 ó 6 jugadoras a las que transmite toda la información (tareas, distribución, errores comunes, material, etc.).</p> <p>La entrenadora se relaciona sólo con ellas, y éstas con el resto del equipo.</p>	<p>La entrenadora da toda la información al grupo de jugadoras transmisor.</p>	<p>Las jugadoras transmisoras:</p> <p>Participa en la preparación de tareas</p> <p>Participa activamente en la evaluación</p>	

		CARACTERISTICAS	FUNCIONES DE LA ENTRENADORA	FUNCIONES DE LA JUGADORA	NOTAS
ESTILOS QUE TIENDEN A LA INDIVIDUALIZACIÓN	AUTOEVALUACIÓN (programa individual)	La evaluación es realizada por la propia jugadora. La entrenadora proporciona hojas de observación y descripción de tareas. Los datos a recoger serán CUANTITATIVOS, CUALITATIVOS o MIXTOS.	Preparar materia y criterios de evaluación. Da informe de evaluación a la jugadora. Contesta a las preguntas de la jugadora.	Tomar las mismas decisiones que el estilo Asignación de Tareas. Revisar y evaluar su propio trabajo.	Se inspiran en la necesidad de adecuar el ritmo de aprendizaje a las necesidades individuales, pretendiendo conseguir un trabajo independiente que permita una adecuada motivación y una consiguiente auto evaluación.
	TRABAJO POR GRUPOS	Se utiliza para hacer una individualización de la enseñanza por niveles de actitud. Hay una interacción entre componentes del grupo y menor entre componentes de distintos grupos. Se compensa en la activación o vuelta a la calma.	Preparar la tarea y los niveles. Prepara los criterios de cada grupo. Contestar a las preguntas	Tomar las mismas decisiones que el estilo Asignación de Tareas. Revisar y evaluar su propio trabajo según los criterios de la entrenadora.	
	ENSEÑANZA MODULAR	Igual que el trabajo en grupos pero la jugadora puede elegir entre diferentes actividades.	Preparar la tarea y los niveles. Prepara los criterios de cada grupo. Contestar a las preguntas	Tomar las mismas decisiones que el estilo Asignación de Tareas. Revisar y evaluar su propio trabajo según los criterios de la entrenadora.	



		CARACTERISTICAS	FUNCIONES DE LA ENTRENADORA	FUNCIONES DE LA JUGADORA	NOTAS
ESTILOS COGNOSCITIVOS	DESCUBRIMIENTO GUIADO	<p>Se le plantea una duda a la jugadora y se le dan indicios para conducirla a la solución. El problema a descubrir debe ser motor.</p> <p>Secuencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Definir el tema objeto de aprendizaje. Fijar secuencias de etapas que lleven a solución final. Disonancia cognitiva⇒investigación⇒descubrimiento 	<p>Enseñar o hacer preguntas para el descubrimiento de la jugadora.</p> <p>Presentar las preguntas de forma secuenciada.</p> <p>Feed-back periódico.</p> <p>Asegurarse de que la jugadora ha entendido el concepto.</p>	<p>Escuchar la propuesta de la entrenadora.</p> <p>Descubrir la respuesta para la pregunta.</p> <p>Descubrir la respuesta final.</p>	<p>Aprendizaje activo y significativo mediante la indagación y experimentación motriz. Apto para aprendizaje de tareas abiertas, habilidades básicas o de expresión corporal.</p> <p>Para situaciones de tipo individual más que colectivo.</p>
	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	<p>Igual al anterior pero no hay ayuda.</p>	<p>Elegir el problema a resolver.</p> <p>Presentar el problema.</p> <p>Seguir el proceso de razonamiento.</p> <p>Feed-back sin dar solución final.</p> <p>Aceptar las respuestas si resuelven la pregunta.</p>	<p>Examinar el problema.</p> <p>Tomar decisiones como en el estilo de Asignación de Tareas.</p> <p>Intentar solucionar el problema.</p> <p>Producir respuestas posibles.</p> <p>Comprobar validez.</p> <p>Evaluar la respuesta según unos criterios previos.</p>	

5.- GUÍAS PARA ESTABLECER BUEN AMBIENTE DENTRO DEL EQUIPO.

Explicar clara y simplemente lo que se quiere que se haga, lo que espera de las jugadoras y lo que el equipo puede aspirar a realizar. Para esto, puede ser preferible parecer exigente, ya que eso le permitirá establecer el marco de actuación.

Es más fácil relajar lentamente el control, una vez que la disciplina haya sido establecida dentro del equipo.

Establecer el plan de cada practica y explicárselo antes del inicio al equipo.

a) Manteniendo la disciplina:

Definir lo que se requiere, es decir, crear un conjunto de reglas internas de convivencia entre las componentes del grupo, que serán respetadas por todas.

Alentar la auto-disciplina,

Ajustarse a un plan básico de entrenos, que las jugadoras conozcan.

Alentar la involucración de todas las jugadoras

Las entrenadoras deben mantener su autoridad y alguna forma de disciplina impuesta puede ser necesaria.

b) Creando buen ambiente en entrenamientos y partidos.

- Fijar metas realistas.
- Reconocer los esfuerzos de las jugadoras.
- Controlar la paciencia. Esto podrá ser difícil algunas veces.
- No esperar más que lo que las jugadoras pueden dar.
- Dar las instrucciones de manera positiva. Éstas deben ser claras y precisas.
- Las jugadoras son personas de gran valía, tratarlas como tales.
- No hacer avergonzarse a nadie que haya cometido un error.
- Ante un mal entrenamiento o partido, encontrar algo bien hecho para poder felicitar al equipo. No dejar que se vayan sintiéndose inútiles.
- Recordar que su mejor esfuerzo es por lo menos tan bueno como ganar.
- Alentar y premiar el esfuerzo sobre el resultado.



c) Comunicación después del entrenamiento

Algunas preguntas que dan lugar a respuestas son:

- ¿qué es lo que les ha gustado más de la sesión de entrenamiento? ¿qué es lo que menos?
- ¿qué es lo que les gustaría añadir al entrenamiento?
- ¿en qué aspectos estamos fallando?
- ¿cómo podríamos corregirlos?

d) Comunicación durante el partido

Recordar: “no hablar, si no se puede mejorar el silencio”.

Si se habla, tener seguridad de:

- adoptar una política positiva y mesurada
- ser cortés, especialmente con los y las árbitros.
- ser un buen ejemplo.
- proveer una comunicación positiva y constructiva.

e) Comunicación después del partido

- Mucho de lo que se ha dicho arriba puede aplicarse aquí. Algunas preguntas son:
- ¿qué hicimos bien?
- ¿qué hicieron bien nuestras oponentes?
- ¿qué debemos hacer para mejorar?
- ¿qué podemos hacer para mejorar?
- indicar una cosa buena que hizo cada una de nosotras



6.- ÉTICA EN LOS ENTRENAMIENTOS

EQUIPOS JUVENILES Y SENIOR

- Ser razonable en el tiempo, energía y entusiasmo que demandan las jugadoras.
- Enseñar al equipo a conocer y respetar el reglamento del juego.
- Dar a todas las jugadoras del equipo las mismas oportunidades para evolucionar en el juego y tratar a todas por igual.
- Si alguna jugadora necesita ser disciplinada o llamarle la atención, asegurarse de explicarle las razones personalmente, antes de anunciarlo al resto del equipo.
- Lidera al grupo con el ejemplo, tanto dentro como fuera del campo.
- Recordar que la variación en los entrenamientos es esencial. Una noche libre de vez en cuando no hace ningún daño.
- Seguir las instrucciones del médico en casos de lesiones.
- Escuchar las opiniones del grupo en el entrenamiento, pero reservarse el derecho como entrenadora, de tener la última palabra. No tener miedo de traer ayuda externa a los entrenamientos.
- Asegurarse de que la delegada y otras colaboraciones del equipo conozcan bien sus responsabilidades o roles, apenas empezada la temporada.
- Tener un talante positivo al comienzo de las sesiones de entrenamiento. Mostrar aprecio por aquellas cosas bien hechas, en vez de ridiculizar a las jugadoras por sus errores
- Explicar al comienzo de la temporada la necesidad / importancia de ser puntuales, disciplinadas y el compromiso a los entrenamientos.
- Discutir con el grupo la política relacionada con las suplentes.
- Fijar los niveles de rendimiento al principio de la temporada y asegurarse que el equipo lo respete todo el tiempo.
- Discutir con las jugadoras sobre la indumentaria y recordárselo periódicamente.

EQUIPOS INFANTILES

- Ser razonable en las demandas del tiempo, energía y entusiasmo de las jugadoras jóvenes.
- Enseñar a las jugadoras que las reglas del juego son un acuerdo mutuo, el cual nadie debe evadir o quebrantar.
- Agrupar jugadoras de acuerdo a la edad, altura, habilidad y madurez física cuando sea posible.
- Evitar el sobre-juego de aquellas buenas jugadoras; las jugadoras promedio también merecen el mismo tiempo de juego. Intentar dar a todas las jugadoras el mismo tiempo de juego, independientemente de su destreza técnica o táctica
- Recordar que las chicas solo juegan por diversión y entretenimiento y que ganar es sólo una parte del juego. Nunca ridiculizar o gritar a nadie por cometer un error o por perder un partido.
- Asegurarse que el equipamiento y las facilidades sean apropiadas a la edad y habilidad de las jugadoras.
- La programación y la duración de las prácticas y partidos deben tener en consideración el nivel de madurez de las jugadoras.
- Desarrollar el respeto por la habilidad de las adversarias, al igual que el respeto a las árbitras y a la entrenadora del equipo opositor.
- Seguir las instrucciones de la o el médico para determinar si la jugadora lesionada está en condiciones de volver a jugar nuevamente.
- Recuerde que las chicas necesitan una entrenadora a la cual deben respetar. Ser generosa con los elogios cuando se los merecen y dar buenos ejemplos.
- Hacer un compromiso personal para mantenerse actualizado con información sobre principios de entrenamiento, el crecimiento y desarrollo del grupo.

7.- RECOMENDACIONES ESPECIALES PARA TODOS LOS COMPONENTES DEL EQUIPO

Todo lo que llevemos adelante debemos enmarcarlo en los siguientes conceptos claves:

ORGANIZACION:

- Para aprovechar todo lo que tenemos
- Para no perder ni una sola gota de nuestra energía y nuestras posibilidades.
 - Porque es lo que nos hará aprovechar la totalidad del esfuerzo de cada uno.

ACTITUD: lo que caracteriza el juego del Rugby

- Positiva
- De respeto
- De colaboración
- De disciplina
- De disfrutar y divertirse
- De buena fe (para superar inconvenientes y lógicas contrariedades)

PRESUPUESTOS BASICOS:

- Atención superlativa
- Para estar informadas
- Para actuar en consecuencia
- Para llevar adelante lo que corresponda en el momento adecuado

REGLAS CLARAS: RESPETADAS Y CUMPLIDAS POR TODAS

- En primer lugar por la entrenadora y sus colaboradoras
- Mantenerlas y mantenerse informadas. Para tomar decisiones acertadas. Informar lesiones, faltas y otros problemas
- Puntualidad horaria para entrenamientos, partidos y reuniones
- Prepararse para los entrenamientos y en especial para los partidos con anticipación, previendo hasta el mínimo detalle.
- Equipo en condiciones físicas y mentales adecuadas.

TERCEROS TIEMPOS:

- Es cuando agradecemos a rivales y árbitros/as por el partido.
- Es cuando estrechamos relaciones con rivales y compañeras.
- Es cuando, en múltiples conversaciones, avanzamos en el conocimiento del juego y sus protagonistas.
- Es fundamental tener una activa participación y amable atención para rivales y árbitros y árbitras.



CONSTITUCIÓN DE LOS EQUIPOS

El Objetivo es constituir el mejor equipo para cada partido, de acuerdo a las pautas establecidas, y para ello se toma en cuenta:

- Cumplimiento
- Actitud
- Disciplina
- Entrenamientos
- Posibilidades
- Estado físico y mental
- Juego (lo más importante)

FORMA DE DAR LOS EQUIPOS INICIALES

- En reunión con el equipo. Por cuanto existe un criterio detallado, las explicaciones complementarias serán sólo para quienes así lo requieran y en el momento adecuado.
- El objetivo es ser justos. Con seguridad se cometen y cometerán errores. No temer reconocerlos, pedir las disculpas al caso y repararlos cuando así se adviertan.

RELACIONES ENTRE JUGADORAS, CAPITANÍAS, ÁRBITROS/AS. RIVALES Y ETRENADORAS:

- basadas en el respeto y la educación

ENTRENAMIENTOS:

- Objetivo: prepararse para el juego, para mejorar, progresar y disfrutar de él.
- Acordar formas de juego, liderazgo, señales, etc.
- Actitud: de mejorar en concentración, técnicas de juego y estado físico.
- Pensar y repasar lo practicado: entrenamiento mental
- Entender lo que se practica, atención superlativa
- Tener en cuenta: que ninguna técnica se puede adquirir si no se conocen los principios en los que se asienta.
- Fundamental: tener actitud de autoexigencia

PARTIDOS: ES LO CENTRAL, LO MÁS IMPORTANTE. TODO LO QUE HACEMOS APUNTA AL JUEGO, ES DECIR, A LOS PARTIDOS.

- Jugarlos a ultranza.
- Siempre el siguiente es el más importante.
- Imponer condiciones.
- Dar todo
- Jugar a cometer “cero error”



- Recordar que así como no existen partidos fáciles, tampoco hay partidos imposibles

PREPARACIÓN INDIVIDUAL:

Quienes tengan expectativas y aspiraciones de alcanzar niveles de excelencia, deben necesariamente someterse a una preparación individual para la cual nos debemos poner a su disposición.

Tener presente que el rugby de excelencia es un juego de 365 días por año y no porque se juegue todo el año, sino porque se debe estar todo el año en buenas condiciones físicas, a través de una preparación basada incluso en otros juegos o deportes.



8.- PRINCIPIOS BÁSICOS DEL ENTRENAMIENTO.

Los entrenamientos deben estar basados en supuestos reales y posibles de alcanzar. La función de un plan de entrenamiento consiste en crear indicios para su buena dirección.

Los principios fundamentales que deben seguir todos los equipos técnicos son:

1. Principio de la multilateralidad.

Las acciones en cualquier puesto abarcan un sinnúmero de habilidades motoras directas o indirectas que se deben trabajar a largo de la temporada.

2. Principio de la continuidad

La experiencia y la fisiología del ejercicio han demostrado que todos los esfuerzos que se interrumpen por un periodo prolongado o no tienen continuidad, no crean hábito y no hacen mejorar.

Ahora bien, hay que tener en cuenta que si el esfuerzo continúa sin que el deportista haya descansado del esfuerzo anterior, el nivel funcional desciende. Sólo cuando los descansos y la alimentación son adecuados, el organismo asimila la actividad realizada, entra en fase de supercompensación y la capacidad funcional aumenta.

3. Principio del crecimiento paulatino del esfuerzo.

Para que haya una determinada mejora funcional debemos llegar en el entrenamiento a los límites de esfuerzo. Cada persona tiene el suyo propio.

4. Principio de la sobrecarga.

Las modificaciones funcionales causadas en el organismo mediante el esfuerzo físico sólo permiten mejorar el estado de entrenamiento cuando su intensidad es suficiente, para provocar una activación en el organismo.

En los primeros años de entrenamiento, el volumen aumenta progresivamente influyendo muchísimo en el rendimiento. A medida que la deportista mejora su nivel, la importancia del volumen va disminuyendo y pasa a primer lugar el factor intensidad.

5. Principio de la transferencia.

La mejora de un factor aumenta la posibilidad de realización de otros factores siempre y cuando los ejercicios que se realicen para la mejora de aquél tengan relación con la especialidad que se practica.

6. Principio de la especificidad

Han de darse unas condiciones específicas de acuerdo con las características particulares de cada deporte.

7. Principio de la estimulación voluntaria.



La estimulación eléctrica directa de los músculos por medios artificiales solamente es adecuada en patología.

8. Principio de la eficacia.

Cualquier actividad o ejercicio puede ser ineficaz si no se siguen los principios estudiados.

9. Principio de la individualidad

Este principio está marcado por las características personales de cada deportista. Cada persona es un todo con características diferentes desde todos los puntos de vista. Por lo tanto hay que adaptar cada estímulo a las personas que lo van a realizar.

10. Principio de la flexibilidad.

Todo entrenamiento debe ser lo suficientemente flexible como para permitir adaptaciones según los condicionantes que puedan surgir.

11. Principio de lo general a lo específico.

En toda planificación se parte de los aspectos más globales para ir profundizando en los más específicos.

12. Principio de la contextualización.

Todos los entrenamientos deben estar relacionados con los objetivos que nos hemos propuesto.

9.- FUNCIONES DE LAS DELEGADAS

Puede ser una persona de considerable importancia, puede llegar a resolver varios detalles necesarios para poder conducir con éxito al equipo. Se sugiere, que tras haber estudiado y discutido las funciones de la delegada del equipo, se llegue con ella a un arreglo para asegurar el éxito, la eficiencia y la alegría del equipo y de ella misma.

Pre-temporada

- Ayudar a la entrenadora a contactar con todas las jugadoras de la temporada anterior, para ver si están disponibles para la que comienza. Esto debe estar realizado antes de la primera sesión de entrenamiento de la temporada.
- Asegurarse de que todas las jugadoras hayan abonado la ficha (seguro, etc...) y que ésta haya sido entregada.
- Comprobar la factibilidad de cada una para jugar en el equipo.

Durante la temporada

- La delegada es responsable de que los datos (direcc y telef), de todas las jugadoras del equipo estén actualizados.
- El botiquín de primeros auxilios debe ser su responsabilidad y la reposición de lo que se agota también.
- Asegurarse que todo el equipo esté enterado de las actividades del club, sociales y otras
- Organizar visitas a aquellas jugadoras lesionadas u hospitalizadas.
- Asegurarse que aquellas solicitudes para realizar giras o actividades extra sean presentadas con suficiente anticipación, para su aprobación, ante el club.
- Organizar el transporte, cuando sea necesario.
- Asegurarse de tener disponible, para el partido, todo lo concerniente al equipamiento de las jugadoras, como: pantalones, camisetas de rugby, medias, cordones, etc...
- Asegurarse que el botiquín y los bidones de agua (fresca) estén en el campo.
- Asegurarse que haya por lo menos 2 pelotas el día del partido, en condiciones para jugar.
- Arreglar que haya un buen suministro de naranjas / limones (cortadas en 1/4) y disponibles.
- Asegurarse que la acta oficial del partido este completa con la aprobación de la entrenadora y la firma del o la medico.



- Juntar, antes del partido, aquellas cosas de valor de las jugadoras, ponerlas en una bolsa y no descuidarlas hasta que sean devueltas a sus propietarias.

Después del partido

- Ver que cualquier jugadora lesionada sea llevada al hospital (si es necesario), y que alguien se haga cargo de esa persona.
- Asegurarse de que toda la indumentaria sea recogida y llevada a lavar.
- Revisar el vestuario, después de que la última jugadora haya terminado, verificando que no se quede nada.
- Asegurarse que las llaves de los armarios del club sean devueltos a la persona correspondiente.

Al finalizar el partido, llamar a quien sea preciso para transmitirle el resultado del partido.



CAP. 2.- LA COEDUCACIÓN EN EL RUGBY

1.- QUÉ ES LA COEDUCACIÓN

Definimos coeducación como la educación de las personas en función de su individualidad, al margen del género, es decir, al margen del rol, valores comportamientos, etc. que se atribuyen a hombres y mujeres desde criterios sexistas, y con el objetivo de posibilitar el desarrollo de aquellas capacidades que necesitamos para ser personas autónomas, dueñas de nuestros proyectos de vida en convivencia con el entorno más cercano. (Urtxintxa)

Coeducar significa que todas las personas reciban por igual la posibilidad de ser formadas en un sistema de valores, comportamientos, normas y expectativas que no esté jerarquizado por el género social. Supone un proceso en el que hay que partir de la igualdad y de la diferencia de las mujeres y los hombres y de la integración de los dos modelos: masculino y femenino.

2.- CAUSAS DEL ABANDONO POR PARTE DE LAS CHICAS EN LA ADOLESCENCIA

Cada vez el abandono de los jóvenes de ambos sexos de la práctica deportiva es más acentuado y a edades más tempranas, y especialmente, por parte de las chicas. Además en el caso de éstas, juega un papel primordial las opiniones externas, especialmente, novios y amigas.

Sin embargo, según refleja la investigación de ámbito nacional realizada por Benilde Vázquez (actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas. Instituto de la mujer. (Madrid.1993) podemos encontrar algún dato que nos ayudará a deshacer mitos infundados, ya que cuando las mujeres tienen hábitos deportivos, les cuesta mucho más abandonar que a los hombres. Incluso en momentos tan delicados como es la maternidad.

Aquí señalamos algunas de las causas de abandono:

- Cambio de intereses:

Mayor atención a las relaciones sociales, que requieren tiempo y dedicación.

- Falta de adaptación de las actividades

La oferta deportiva no se adapta a sus intereses y deja de responder a sus necesidades ya que estas actividades son válidas para el género masculino.

- Conflicto de tiempo

Las jóvenes prefieren dedicar más tiempo a otras actividades como las amistades, estudios,...

- Influencia del grupo

En la adolescencia, las amistades son quienes más influencia tienen en la conducta de la adolescente. Si sus amigas dejan de hacer deporte, ella también. Para las adolescentes las canchas deportivas no suelen ser el lugar de encuentro preferido.

- Decisiones de madres o padres

Que consciente o inconscientemente favorecen el abandono de hábitos deportivos al borrarles del deporte por malas notas, dejan de prestar apoyo económico y material para la práctica.

- Falta de refuerzos por parte de la familia

El no tener referentes a seguir dentro del entorno familiar favorece el abandono de la práctica deportiva ya que no se vive el deporte como algo importante en la vida, sino como algo pasajero que se puede hacer mientras se cumplan todas las demás obligaciones (estudio, trabajo,...)

- Falta de hábitos

Es fundamental que desde edad infantil las personas hagan deporte adecuado a sus características para que lo tomen como un fundamental en su modelo de vida.

- Falta de referentes sociales

Es evidente que las adolescentes no tienen muchos modelos válidos deportivos femeninos para imitar, ya que en nuestra sociedad se valora más la imagen de la mujer fina y arreglada que una mujer deportista, y así lo reflejan los medios de comunicación a diario.

- El sentirse no competente

Podemos también incluir la búsqueda de aprobación por parte de los demás; a todas nos gusta no sólo sentirnos competentes, sino que además nos reconozcan dicha eficacia.

- Desde los primeros contactos con el mundo deportivo la mujer tiene una serie de inconvenientes a superar:
 - La ropa que se les pone (vestidos con lazos, zapatos de charol, ...)
 - Los estereotipos (pareces un chico, pero qué bruta eres,...)
 - Los juguetes que se les dan.
 - Deben adaptarse a un modelo deportivo en el que siempre están en desventaja frente a los chicos, ya que es un modelo masculino.
 - Falta de alfabetización motriz.

Teniendo en cuenta todos estos aspectos es normal que tengan una actitud de rechazo ante la práctica deportiva.

3.- ¿QUÉ ESTRATEGIAS PODEMOS UTILIZAR, NOSOTRAS ENTRENADORAS, EDUCADORAS, FAMILIAS, Y DEMÁS AGENTES DEPORTIVOS, PARA FAVORECER LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y EVITAR EL ABANDONO DE NIÑAS Y JÓVENES?

- Aprender y mejorar destrezas
- Utilizar prácticas o técnicas educativas eficaces, como por ejemplo, el feedback contingente o el modelado (aprendizaje progresivo)
- Favorecer un enfoque positivo en la enseñanza: qué se hace bien, en vez de, “eso está mal”
- Utilizar y enseñar aspectos técnicos y estratégicos
- Diversión
- Fomentar el carácter activo de los entrenamientos, evitando la pasividad o la monotonía
- Introducir juegos o actividades lúdicas como parte del entrenamiento y aprendizaje
- Crear un clima positivo, tratando de evitar el “profesionalismo sin medida”
- Afiliación
- Facilitar actividades que permitan la relación social dentro de la práctica
- Organizar eventos sociales fuera de los entrenamientos
- Incorporar períodos de tiempo libre antes y durante los entrenamientos
- Excitación
- No poner demasiado acento en el tiempo dedicado a los ejercicios físicos
- introducir variedad
- Incorporar actividades que cambien el ritmo de los entrenamientos (baloncesto para futbolistas)
- Concentrarse en prácticas cortas y animadas
- Ejercicio y Forma física
- Enseñar a cómo controlar su forma física
- Organizar prácticas planificadas y con objetivos definidos, diseñadas específicamente para mejorar la forma física
- Desafío competitivo y ganar
- Permitir la competición sana
- Ayudarles a definir la victoria: logro de los objetivos y estándares personales como consecuencia del esfuerzo

Como hemos comentado, en definitiva, el objetivo fundamental de cualquier estrategia que busque evitar el abandono es el de mantener o incentivar la motivación intrínseca: una joven seguirá disfrutando de una actividad, y desplegando todo el esfuerzo y el entusiasmo que tenga, mientras siga sintiéndose competente. En este sentido, el desarrollo del interés en la actividad en sí misma, está relacionado directamente con la vivencia deportiva de experimentar éxito. Cuando las chicas tienen éxito, se sienten satisfechas y exhiben un alto interés intrínseco en la tarea, pero, cuando fracasan (vivencia negativa), pierden rápidamente el interés y su motivación intrínseca disminuye rápidamente.

4.- PROPUESTAS PARA MEJORAR LA PARTICIPACIÓN FEMENINA EN EL RUGBY DESDE DIFERENTES ÁMBITOS

(Fuente: adaptación de Urtxintxa)

Desde las familias:

- Crear modelos femeninos positivos dentro de la familia (para que las chicas hagan y los chicos lo respeten)
- Motivar a chicos y chicas a hacer deporte dando la misma importancia a unos y otras.
- No limitar el acceso a determinados deportes por considerarlos masculinos
- Valorar igual el tiempo de ocio de hijas e hijos
- Otorgar la misma importancia a la E.F que a otras áreas de estudio
- Dejarles practicar juegos que nazcan espontáneamente, sin utilizar frases como: “no saltes a la comba que es de niñas”, “el balón es cosa de niños”
- No limitar a las niñas en sus experiencias motoras con una ropa inadecuada para la práctica deportiva

Desde el club

Concretar la práctica deportiva en la escuela a través de:

- Favorecer espacios de debate, junto al profesorado de E.F, sobre las causas de abandono de las jóvenes así como su poca participación deportiva.
- Abrir la participación de madres y padres para contar con su opinión sobre la actividad que consideran más apropiada para sus hijas
- Mantener la coordinación con las Federaciones Deportivas para poder coordinar el deporte escolar y extraescolar y seguir pautas comunes

Propuestas para promover en chicas y chicos la práctica deportiva en el recinto escolar:

- Implicar a la administración educativa en el diseño de las instalaciones deportivas de los centros escolares para crear espacios en los que se puedan realizar actividades alternativas. Disposición de espacios que puedan ser utilizados tanto para chicas como para chicos
- Aprovechar espacios como el gimnasio de los colegios para la realización de actividades en los tiempos de actividades extraescolares
- Ver la posibilidad de utilizar los materiales de E.F de los colegios locales para la realización de actividades en los tiempos de actividades extraescolares
- Ver la posibilidad de introducir el rugby como actividad extraescolar.

Desde los medios de comunicación:

- Atender a las demandas de Asociaciones de padres y madres, Asociaciones de mujeres y del profesorado con relación al impacto negativo de determinados mensajes publicitarios o de programas.
- Abrir la programación a actividades físico – deportivas femeninas dándoles la importancia que requieren.
- Mantener una actitud crítica y un seguimiento en estos temas en los que prima el bienestar y la salud de todas las personas y no solo los criterios comerciales
- Promover desde los medios de comunicación modelos de una mujer con una vida sana, en contraposición de una vida paralela



5.- LA EVALUACIÓN COEDUCATIVA

La evaluación de los diferentes agentes que influyen en el comportamiento de la jugadora es fundamental para paliar los fallos que se están cometiendo o incluso para mejorar las cosas que se están haciendo bien.

Respecto a las familias

Aspecto a evaluar	Sí / No	Notas
¿Se crean modelos femeninos positivos dentro de las familias?		
¿Se critica los comportamientos sexistas aparecidos en los medios de comunicación?		
¿Se motiva a chicos y chicas a hacer deporte dando la misma importancia a unos y otras?		
¿Se limita el acceso a las chicas a determinados deportes por considerarlos masculinos?		
¿Se valora igual el tiempo de ocio de hijas e hijos?		
¿Se otorga la misma importancia a la E.F que a otras áreas de estudio?		
¿Se utilizan frases despectivas respecto al deporte y el género?		
¿Se visten a las niñas con una ropa inadecuada para que tengan experiencias motrices positivas?		

Respecto a las federaciones

Aspecto a evaluar	Sí / No	Notas
¿Se investiga sobre el significado de la práctica deportiva en la vida de las mujeres y hombres y se tienen en cuenta a la hora de programar actividades?		
¿Se examina la relación que tiene la participación en actividades deportivas con la vida cotidiana para adaptar horarios, espacios, actividades, etc. adecuadas a niñas y mujeres?		
¿Se investiga sobre la planificación de las carreras deportivas de niñas y niños en sus aspectos médicos y repercusiones psicológicas: el tipo de entrenamiento más conveniente, la prevención de lesiones, etc.?		
¿Se da apoyo económico suficiente al deporte femenino?		
¿Se implica la federación en el diseño de las instalaciones deportivas de los centros escolares para crear espacios en los que se puedan realizar actividades alternativas que puedan ser utilizados tanto chicas como chicos?		

Respecto a las entrenadoras

Aspecto a evaluar	Sí / No	Notas
¿He potenciado el trabajo en equipo?		
¿He escuchado activamente a chicas y a chicos?		
¿He utilizado un lenguaje sexista?		
¿He puesto ejemplos femeninos?		
¿He repartido material gráfico con imágenes sexistas?		
¿He reformulado los mensajes sexistas del equipo o los he dejado pasar?		
¿He criticado los comportamientos sexistas?		
¿He realizado expresiones corporales sexistas?		
¿He elogiado logros femeninos?		
¿He planteado actividades dentro de un contexto cooperativo donde niños y niñas puedan verse como compañeros y compañeras y no como rivales?		
¿He programado deportes y actividades que no tengan carga sexista, deportes nuevos que no se asocien solo a chicos y chicas?		
¿He valorado más el esfuerzo que el resultado?		
¿He cortado los comportamientos violentos?		
¿He desarrollado actividades que les permitan sentir proximidad física con sus compañeras y compañeros sin invadir el espacio ajeno?		

Respecto a las jugadoras (actitudes, valores,...)

Aspecto a evaluar	Sí / No	Notas
¿Mantiene expresiones verbales sexistas?		
¿Mantiene expresiones corporales sexistas?		
¿Ha respetado a sus compañeras por igual?		
¿Ha participado activamente en los juegos grupales?		
¿Se ha enfadado si alguien le ha superado en una actividad?		
¿Sabe aceptar bien la derrota?		
¿Ha participado activamente en las reflexiones grupales sobre la discriminación sexual?		
¿Justifica la violencia de género?		
¿Ha mostrado respeto por los logros deportivos femeninos?		
¿Ha criticado comportamientos sexistas de sus compañeras?		
¿Ha mostrado comportamientos que superan el género, tomando a las personas como son?		
¿Conoce y respeta las normas de convivencia del grupo?		
¿Respeto el turno de palabra en los debates?		
¿Tiene buena autoestima?		

Respecto al club

Aspecto a evaluar	Sí / No	Notas
¿Se mantienen una coordinación con las Federaciones Deportivas para poder coordinar el deporte escolar y extraescolar y seguir pautas comunes?		
¿Se da visibilidad a los modelos femeninos comentando sus logros, colocando su imagen en los espacios deportivos compartidos para que las chicas sientan que ser mujer es importante?		
¿Se introducen en los planes de comunicación criterios de coeducación?		
¿Se da suficiente apoyo (económico y moral) a la sección femenina?		
¿Se da la posibilidad de utilizar espacios como el gimnasio para la realización de actividades cuando no hay entrenamiento?		

6.- EL LENGUAJE

El lenguaje configura el pensamiento y como en la lengua española empleamos el masculino genérico creemos que el femenino está incluido. Sin embargo, varios e importantes estudios han demostrado que las niñas y las mujeres desaparecen, dejan de existir en ese masculino-genérico, en teoría.

También podemos hablar de la diferente importancia y categoría que adquiere la misma palabra en masculino o femenino, por ejemplo hombre público y mujer pública, jefe y jefa, etc...

La primera función del lenguaje es la de ser un medio de comunicación que permite expresar lo que pensamos y sentimos a otra persona, pero a su vez se configura como la cristalización de la cultura propia del sistema social imperante. La imagen visual, acompañada o no con mensajes verbales, incorpora todo un sistema de valores y normas sociales: la belleza, el bienestar, el reparto de roles familiares... La comunicación verbal y no verbal tiene un especial protagonismo en la transmisión de estereotipos y prejuicios sociales. La ambigüedad, el menosprecio, la ocultación son prácticas cotidianas de nuestra manera de comunicarnos respecto a las chicas.

A continuación detallamos unos ejemplos de la utilización correcta del lenguaje desde un punto de vista coeducativo:

1. sustituir las voces

NO	SÍ
El hombre	El ser humano
Los profesores y alumnos	La comunidad escolar
Los dinamizadores	El equipo dinamizador
Los adolescentes	La adolescencia
Los jóvenes	La juventud
Los hombres	Los seres humanos
Los profesores	El profesorado
Los coordinadores	Coordinación
Los animadores	Animación
Los directores	Dirección
Los monitores	Monitorado

2. en caso de que no existan epicenos adecuados puede utilizarse el doblete (**siempre que no se repita excesivamente**) o pueden citarse ambos género

NO	SÍ
Los hermanos de Gotzone	Los hermanos y hermanas de Gotzone

3. utilizar las formas personales de los verbos o pronombres

NO	SÍ
en la agricultura el hombre utiliza el tractor es bueno para el bienestar del hombre	en la agricultura se utiliza el tractor o utilizamos el tractor es bueno para nuestro bienestar

4. mantener en las publicaciones o mensajes bilingües y también en las traducciones del castellano al buscara, el carácter menos sexista de este último.

Los niños que lleguen primero a la meta	
NO	SÍ
Helmugara heltzen diren mutilak	Helmugara heltzen diren neska - mutilak



CAP. 3.- ASPECTOS TÉCNICO-TÁCTICOS

1.- EVOLUCIÓN DEL APRENDIZAJE

Esta metodología va a ayudar a la jugadora a descubrir el Rugby por si misma, de una forma natural según las necesidades del juego. Esta basada en la Zona de Desarrollo Próximo, es decir, en los aprendizajes inmediatos y lógicos que una persona no podría hacer por si misma, pero que con ayuda, si es posible.

De esta manera, nos aseguramos un aprendizaje significativo, para que ella sienta que son propios y los asuma como tal, proporcionándole herramientas individuales y colectivas para poder disfrutar del Rugby.

Se partirá de lo general a lo específico ya que si primero entiende qué debe hacer, es más fácil que posteriormente aprenda el cómo. Por lo tanto iremos de la táctica a la técnica, de lo general a lo específico

1º FASE

Control de reglas.

- Fuera de juego
- Pase adelantado
- Liberación cuando se cae
- Avanzar hacia la línea de ensayo
- Respeto al adversario (no juego peligroso)

Inteligencia Táctica

- Penetrar en intervalos defensivos
- Comprender doble lógica (lucha / evasión):
- Desafiar al adversario físicamente (lucha)
- Evitar defensa concentrada (evasión: 1 pase)
- Cooperación (grupo reducido):
- Lucha : agrupamientos
- Pase: evasión

Técnica individual

- Pase: Pasar rápido y con precisión:
- Problemas gestuales :tronco, brazos, manos, pies
- Limitaciones espacio – tiempo:
- Respeto a las compañeras: ver cómo evolucionan los apoyos
- Respeto a las adversarias: conocer y analizar la defensa
- Protección de la pelota en el contacto:
- Técnicas de situarse entre la pelota y el adversario
- Elección de acción: suelo (previos de abierta) / de pie (previos de maul)

2º FASE

Aspectos tácticos en el plano colectivo:

Pasar de → a	
Penetración directa, individual y poco organizada	Penetración colectiva y organizada (agrupación penetrante)
Evasión de 1 ó 2 jugadoras	Juego desplegado con más jugadoras

Cooperar (juego agrupado / juego desplegado) encadenando el mayor número de acciones posibles bien de pases o/y agrupaciones. Conocer cuándo hacemos ataque desplegado o agrupado en función de la defensa

Defensa agrupada: Ataque desplegado

Defensa desplegada: Ataque agrupado

Aspecto técnico y plano colectivo:

- mejorar la capacidad de transmitir la pelota en situaciones de evasión (pase, profundidad, apoyos, dirección de carrera, ...)
- mejorar la capacidad de proteger y conservar el balón en situaciones de lucha (maul / abierta)
- como defender:
- defensa individual: placaje / blocaje
- defensa colectiva (a una abierta / maul): parar avance + derribar / ocupar / presionar

3º FASE

Una vez que se comprende y se maneja este tipo de forma de juego individual y colectivo en función de la defensa con aspectos técnico – tácticos se puede dividir al grupo en 2 estructuras:

_: más involucradas en acciones de evasión

delanteras: más involucradas en acciones de lucha

En este momento de máxima organización de puede aprender a jugar con coberturas defensivas (1º, 2º y 3º), a presionar y a jugar con el pie (contraataque, presión).

Se van creando condiciones para jugar con movimientos cada vez más sólidos.

2.- EVOLUCIÓN DEL APRENDIZAJE EN EL JUEGO AGRUPADO

ATAQUE	DEFENSA
Pases: Transmisión Apoyos Profundidad Dirección de carrera Recolocación	
Movimientos característicos: Percutir Pase en placaje Liberación Posesión	Movimientos característicos: Placaje Blocaje Empuje Derribar Ocupar
Formas de evasión: Cambio de dirección Sacar la mano Buscando el espacio	
Maul: Reglamento (qué es) Elección del momento Ejecución del portador del balón Apoyos Empuje Recuperación Transmisión del balón	Maul: Reglamento Blocaje (retener el balón, girar a la portadora del balón) Empuje (posición) Defensa a ras Alineamiento de la defensa hundimiento
Abierta Reglamento (qué es) Elección del momento Ejecución del portador del balón Liberación Apoyos Continuidad	Abierta Reglamento Empuje (posición) Defensa a ras (eje, postes, cortinas)
Colocación en fases estáticas Saques (22, Centro) Golpes Touch Melé	Colocación en fases estáticas Saques (22, centro) Golpes Touch Melé
Ataque desde touch: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Llegada ▪ Colocación ▪ Lanzamiento ▪ Conquista ▪ Utilización 	Defensa desde touch: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Llegada ▪ Colocación ▪ Disputar, esperar ▪ Utilización, empuje ▪ Carreras

ATAQUE EN LA MELÉ	DEFENSA DESDE LA MELÉ
Ataque desde melé Llegada Agarres Entrada Talonaje Canales Empuje Salidas Apoyos	Defensa desde melé: Llegada Agarres Entrada Empuje Diferenciaciones de carrera
Jugadas colectivas Crear puntos de fijación Apoyo a las 3/4	Jugadas colectivas. Cortinas defensivas

3.- EVOLUCIÓN DEL APRENDIZAJE EN EL JUEGO DESPLEGADO

ATAQUE	DEFENSA
Pases: Transmisión Apoyos Profundidad Dirección de carrera	1 vs. 1: Placaje: Lateral Frontal Posterior Blocaje
Movimientos característicos: cruz (falsa) loop (falsa) salto redobles apoyos	Defensa colectiva: Cada uno al suyo (guardando interior) Defensa barrida Defensa en cortinas Defensa a la patada (evolución de los apoyos) Defensa a la ala
Patadas y recepciones (iniciación) alta profunda sombrero rasa	
Formas de evasión: 1 vs.1 (cambio dirección – velocidad / sacar la mano / patada / interior - exterior)	Defensa desde touch
Juego en superioridad: 2 vs.1 3 vs. 2 2 vs. 1+1 3 vs. 2+1	Defensa desde melé
Juego colectivo: jugadas para crear un punto de fijación jugadas para ir al exterior jugando con la delantera (en intervalos) para fijar jugando sin balón penetrando en su defensa (evolución de los apoyos)	
2º fase del juego (profundidad / dirección de carrera / transmisión rápida...)	
Ataque en cortinas	
Patadas (perfeccionamiento): en 22 propia fuera de 22 propia en medio campo cerca de su 22	

ATAQUE	DEFENSA
El contraataque	
El retorno	
Ataque desde melé	
Ataque desde touch	
Colocación en fases estáticas (saques, y golpes)	

4.- PRINCIPIOS DEL JUEGO

(fuente: Héctor Cruces)

1.Principios de la melé

- Espalda derecha, cabeza levantada, rodillas flexionadas
- Estar antes formadas como una unidad sobre la marca.
- La Pilar derecho entra adelantada.
- Mantener presión hacia adelante tras del contacto.
- Asegurarse que el contacto, la presión hacia adelante, la echada de la pelota y el empuje, son parte de un consecuente y dinámico movimiento
- Introducir la pelota de forma controlada a la formación.

2. Principios de la touch

- Llegar al lugar donde se va a jugar lo más rápido posible y tomar posición.
- Crear variantes a través de las cuales se pueda obtener una ventaja:
- Decisión acertada respecto a la variante a utilizar
- Información
- Respuesta organizada a la orden
- Lanzar con precisión al lugar determinado
- Coordinación con la saltadora
- Asegurarse de que las jugadoras estén en la correcta posición respecto de la pelota. Una vez que la misma es arrojada asegurar a la saltadora.
- La saltadora debe ir a por la pelota, lo ideal tomarla con las dos manos.
- Converger sobre la pelota, crear una sólida plataforma y entregarla en forma controlada.

3. Principios del Maul

- Mantenerse de pie en posición de empuje. Luego del contacto girar el cuerpo asegurando la disponibilidad de la pelota.
- Alejar la pelota, lo antes posible, de la línea de disputa.
- Asegurar la posesión mediante la unión - consolidación.
- Llevar primero, después transferir la posesión más allá de la línea de contacto.
- Una jugadora controla la pelota; mientras las demás protegen a ésta, mediante la unión, consolidación y avance
- Usar la posición de la jugadora(portadora) y la consolidación para continuar con la protección de la pelota
- Liberar la pelota mientras se está progresando.

4. Principios de la abierta

- Luego de avanzar lo más posible y no pueda dar continuidad al juego, la portadora de la pelota se deja caer al suelo o es placada y coloca la pelota de su lado.
- Las jugadoras en apoyo convergen sobre la portadora de la pelota, uniéndose en posición de empuje a fin de absorber el impacto., ganar la posición y mantener la posesión
- Las jugadoras a continuación de converger, unirse y consolidar posición y posesión, deben avanzar sobre más allá de la línea de contacto.
- Usar la unión, posición corporal y fuerza de piernas para mantener la estabilidad.;
- Aumentar el ancho de la abierta, para proveer un área de seguridad.
- Liberar la pelota yendo hacia adelante.
- Una vez liberada la pelota, dirigirse inmediatamente hacia la próxima formación.

5. Principios de las delanteras

- Llegar / estar siempre antes
- Jugar de pie, juntas y más bajo que las rivales
- Empuje por el mismo eje de las formaciones
- Ir siempre hacia adelante

6. Principios de las 3 /4:

- Atacar la línea de ventaja con y sin pelota
- Formar de acuerdo a la realidad de nuestro pase
- Correr sobre el hombro interno del rival (dirección de carrera)
- Carreras controladas en especial medio apertura y centros pase rápido y preciso
- Recordar que el objetivo es poner la pelota adelante de las delanteras y que cuanto más cerca estemos de la línea de ventaja más fácil será alcanzarla.

7. Principios de las Medios:

- Ser la central de inteligencia del equipo
- Tomar decisiones acertadas y dar ordenes claras y concretas
- Tocar muchas veces la pelota y tenerla poco tiempo en sus manos

Recordar que:

- ante oposición desplegada penetrar agrupadamente
- ante oposición agrupada atacar con juego desplegado
- ante oposición con barrera atacar con el pie

8. Principios del juego en segundas fases.

- Mantener posición y posesión / evitar el aislamiento.
- Control sobre el cuerpo y la pelota
- Crear espacios e ir hacia adelante.
- Mantener la estabilidad, juntarse y avanzar.
- Crear una plataforma segura.
- Liberar la pelota para explotar el espacio creado.
- Dar continuidad al juego

9. Principios para todas:

- Atención superlativa
- Boca cerrada
- Respetar las Reglas
- No cometer infracciones
- Control - Autocontrol: sobre el cuerpo y la pelota para poder controlar el juego.
- Quien no se controla a sí misma es imposible que controle a la rival y al juego.

5.- LA DEFENSA

(Fuente: escuela nacional de entrenadores. Artículo nº 27. julio 97)

LA DEFENSA COLECTIVA

Cuándo bloquear el movimiento y el balón y ocupar espacio:

- Sobre placajes flojos o agarrones
- Sobre un movimiento ofensivo que avanza después de varias fases
- Si el punto de encuentro en la primera fase se produce detrás de la línea de ventaja a favor de las atacantes
- Entre los pasillos de 15 mts.
- Sin apoyo interno

Cuándo recuperar el balón:

- Sobre un placaje ganador
- Sobre un movimiento defensivo que avanza después de varias fases
- Si el punto de encuentro en 1º fase se produce delante de la línea de ventaja a favor de la defensa
- Dentro de los pasillos de 15 mts.
- En situaciones de 2 vs1 a favor de la defensa gracias al apoyo interno

CÓMO DEFENDER CUANDO:

la presión favorece a la defensa:

- Acentuando la presión en todo punto de contacto
- Avanzando
- Máxima agresividad sobre la jugadora y el balón
- Buscando la recuperación del balón

la presión es equilibrada entre ataque y defensa:

- Jugando con el espacio manteniendo la presión
- Reorganizando rápido las cortinas defensivas
- Muy agresivas sobre la jugadora

la presión es favorable al ataque:

- Bloqueando el movimiento y defender rápido el eje y cerca
- Jugando con el espacio tratando de restablecer el equilibrio defensivo
- Presionando colectivamente de manera agresiva sobre las jugadoras

LA DEFENSA EN PRIMERA CORTINA

- Defender al interior de la atacante
- Avanzar rápidamente cuando el balón está en el aire y controlando la carrera cuando lo haya cogido la receptora
- Si la atacante no pasa:
 - Placaje ganador (delante de la línea de la ventaja)
 - Giro y bloqueo (detrás de la línea de la ventaja). Intentamos mantenernos de pie.
- Si la atacante pasa defendemos el intervalo interno de la siguiente atacante.

LA DEFENSA EN SEGUNDA CORTINA

- Deben intervenir sobre la pelota en caso de patada corta sobre la primera cortina defensiva
- Placar en caso de que hayan roto la 1º cortina
- Intervenir recuperando el balón u ocupando espacio en caso de que hayan placado las de la primera cortina.

LA DEFENSA EN TERCERA CORTINA

- Deben Intervenir en caso de patada profunda
- Deben intervenir en caso de que las dos primeras cortinas hayan sido desbordadas

NOTAS IMPORTANTES SOBRE LA DEFENSA COLECTIVA

- Hay que ocupar todo el espacio posible
- Hay que llegar al placaje en buenas condiciones (apoyos firmes, piernas semiflexionadas, espalda recta, y movimiento de arriba abajo)
- En segundas fases, las jugadoras deben ocupar espacios tapando la posible vuelta
- Trabajar en cortinas
- Comunicación
- Defender los intervalos interiores
- No hacer golpes de castigo
- Asumir responsabilidades

LA DEFENSA INDIVIDUAL

- Defender al interior de la atacante
 - Si la atacante tiene el balón defender directamente (del interior al exterior)
 - Si la atacante pasa se defiende el intervalo exterior (interior de la siguiente)
 - Se debe placar duro
- Placar a cualquier jugadora que entre en el intervalo interno de nuestra atacante.

6.- EL ANÁLISIS DEL RUGBY POR PARTE DE LA ENTRENADORA

Una entrenadora es una conductora, una entrenadora y una instructora; y como tal tiene la función de conducir, entrenar y enseñar.

En el Rugby es la encargada de enseñar y difundir el juego, basándose en su espíritu y tradiciones. Es una organizadora, una docente y una motivadora y por lo tanto debe tomar decisiones y todas ellas deben surgir de un profundo análisis de la situación; y éste es el tema a tratar.

Analizar es:

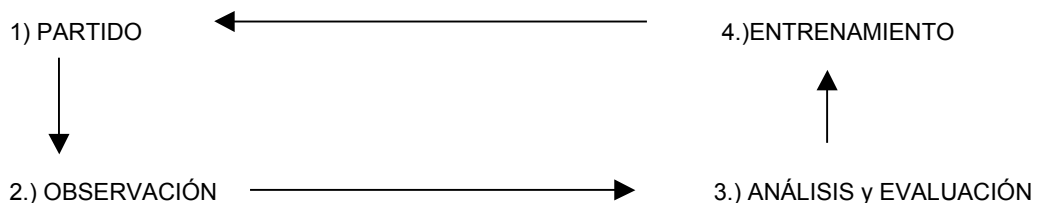
- Descomponer algo en las partes que lo constituyen.
- En nuestro caso emplearemos como método: ir de lo complejo a lo sencillo.

Analizar es desmenuzar lo ocurrido en todos y cada uno de los factores que hicieron que algo haya tenido lugar en la forma en que ocurrió.

Una entrenadora debe ser una gran observadora y evaluar correctamente al grupo con el cual colabora; tanto en su comportamiento general como en los entrenamientos y principalmente en los partidos y para ello debe analizar:

- el juego,
- las jugadoras, el equipo
- los entrenamientos
- el modelo y desarrollo del grupo

El análisis y la evaluación de la información que brinda el partido determinan el contenido y la estructura de las futuras sesiones de entrenamientos



HERRAMIENTAS:**•Observación:**

- a) punto de observación
- b) objeto de la observación
- c) división de la tarea

•Opiniones de otras personas

- a) asesoras
- b) personas de confianza
- c) jugadoras (propios y rivales)
- d) árbitros

•Registro de la información:

- a) notas (apuntes)
- b) notas (grabador)
- c) videos
- d) fotografías
- e) cuadro de estadísticas

A mayor información menor margen de error.

- Recomendaciones:
 - a) Observar en forma objetiva
 - b) Dejar de lado preconceptos
 - c) No dejar que nadie influya cuando lo está haciendo
 - d) Seleccionar lo que quiere observar y concentrarse en ello
 - e) No dejarse llevar por el juego en general

Recoger información, analizar todo el material a su disposición y luego tomar decisiones.

Para ello:

- a) Observar
- b) Escuchar
- c) Leer
- d) Estudiar
- e) Comparar
- f) Tomar las decisiones

No emitir juicios en caliente justo después del partido; esperar a otro momento para no decir nada de lo que después nos podamos arrepentir.

DICE JIM GREENWOOD:

-Los Coaches deben renunciar al placer de entretenerse con el partido de rugby; ellos no son espectadores sino que van a los partidos intentando conocer y aprender más sobre sus jugadoras, especialmente para chequear qué es lo que deben hacer en las próximas semanas para fortalecer al equipo.

-Lo que distingue a un Coach exitoso es su determinación y su convencimiento racional. Él sabe lo que tiene que hacer y tiene presente donde su ayuda es más necesaria.

-Lleva adelante un entrenamiento; pero se concentra en alguna o algunas jugadoras con dificultades específicas. Observa el partido pero tiene en claro que debe concentrarse en problemas puntuales, ve el partido, complejo como es, de la misma forma en que mira algo concreto, como el pase del medio scrum o la formación del pilar derecho.

-Lo efectivo del monitoreo que lleva adelante el Coach depende del número de modelos que tiene almacenados en su memoria

-Los buenos Coaches están adelante del juego de la misma forma en que lo están las buenas jugadoras. Dada una situación determinada, él sabe lo que debe hacerse. Tiene puesta su atención en algo "antes que ello ocurra".

6.1.- ASPECTOS GENERALES A ANALIZAR

- **El partido**

(10 preguntas rápidas que nos ayudan a saber cómo estamos jugando)

¿Estamos avanzando?	¿Respetamos las líneas de fuera de juego?
¿Estamos ganando la línea de la ventaja?	¿Estamos decidiendo bien?
¿Estamos manteniendo la posesión?	¿Estamos ejecutando bien las decisiones?
¿Les derribamos en los placajes?	¿Hay concentración?
¿Les ganamos la línea de placaje?	¿Hay activación para ganar el partido?

El propio equipo:

- Posesión en el inicio del juego (salidas, melé, touch, etc.)
- Defensa y recuperación (organización defensiva, presión y placaje)
- Mantenimiento de la posesión
- Continuidad
- Ataque al rival

Las secciones: delanteras, medios y 3/4

- Las unidades: 1º, 2º y 3º líneas, medios, centros, alas y zaguero
- Los aspectos específicos: correr, pasar, patear, apoyo y juego de contacto (abierto y maul) toma de decisiones, juego de delantera y juego de _.

Las jugadoras individuales: evaluación -posibilidades

- destrezas generales
- destrezas del puesto
- condiciones naturales: ¿Qué poseen? ¿- qué le podemos sumar?

En el inicio del juego

- Formaciones sólidas y ordenadas
- Ganar posesión como consecuencia de ganar la formación
- Atención y organización

Cuando perdemos la posesión

- Atacar al rival para conseguir el balón
- Organización defensiva
- Presión
- Placaje seguro y contundente

Cuando recuperamos la posesión:

- mantener posesión (compromiso individual)
- dar continuidad al juego
- ir hacia adelante

¿Cómo?

1. A través de un juego de pases con jugadoras que corren en forma recta en dirección al ensayo rival.
2. Con jugadoras que ante el contacto defienden la posesión a ultranza.
3. Con jugadoras que atacan continuamente al equipo rival
4. Con jugadoras que siempre están en apoyo, de modo de ser mas en todas las situaciones de juego

6.2.- ASPECTOS ANALÍTICOS A ANALIZAR

Jugadora:	Principios del juego:
1. Estado Físico. 2. Destrezas Individuales. 3. Motivación	1. Ir hacia adelante. 2. Apoyo. 3. Continuidad 4 Presión

Melé:	→ Giros:
1. Posición de la cabeza, cuerpo , piernas y pies	1. Giro a la izquierda o a la derecha.
2. Unión entre las jugadoras.(agarres)	2. Transferencia de la presión.
3. Control de la pelota	3. Empuje
4. Mecánica.	4. Empujar con control.

Touch		
1. Lanzamiento. 2. Salto y toma de la pelota. 3. Apuntalamiento y consolidación. Variantes.		
Lanzamiento	Salto	Consolidación
1. Posición de tiro. 2. Sostener con las manos. 3. Apuntar 4. Lanzamiento.	1. Vista en la pelota. 2.. Saltar 3. Tomar la pelota con dos manos	1. Apuntalamiento. 2. Consolidación. 3. Limpieza.

Juego de contacto			
Contacto		Abierta / Maul	<u>Sacar la pelota en poder de la contraria:</u>
Sobre el juego v la pelota	Ante el placaje:		
1. Mantenerse de pie - paso de fuerza 2. Control sobre el cuerpo y la pelota. 3. Posición del cuerpo 4. Empujar de abajo hacia arriba 5. Girar. 6. Distribuir.	1. Asegurar la posesión 2. Colocar el cuerpo en posición correcta 3. Dejar la pelota de acuerdo al apoyo 4. Proveer continuidad	1. Jugar de pie. 2. Posición del cuerpo. 3. Apoyo 4. Transmisión de la pelota 5. Empujar.	1. Agazaparse 2. Manos sobre la pelota. 3. Abrir las piernas 4. Afirmarse sobre sus pies. 5. Tirar o empujar hacia abajo.

La pelota en el suelo	
Levantando de pie	Arrojarse sobre ella
1. Aproximación. 2. Flexionar las rodillas. 3. Levantar. 4. Avanzar.	1. Asegurar la posesión. 2. Rodar sobre sí mismo. 3. Pararse. 4. Aguantar de pie hasta que vengan apoyos

Juego de las 3/4:	
1. Colocación en el campo 2. Posición del cuerpo 3. Actitud tensa	4. Angulo / profundidad 5. Velocidad 6. Pase 7. Penetración.

Defensa		
1.	Organización.	4. Coberturas
2.	Presión.	5. Recuperación
3.	Placaje (derribar)	

Placaje	
1. Posición de la cabeza. (por donde viene el balón)	3. Tomarla con los brazos.
2. Pierna de apoyo.	4. Empujar / Avanzar/ Derribar

Pasando la pelota	
Recepción de un pase simple:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vista en la pelota. 2. Posición - estar ahí antes. 3. Mostrar las manos en dirección de donde viene el pase. 4. Recepción con seguridad.
Haciendo un pase simple:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Girar la cabeza y hombros hacia el objetivo antes de pasar. 2. Impulsar - flexionar codos y dar un muñecazo final. 3. Terminar el gesto con las manos apuntando a! Receptor, en un solo gesto. 4. Apoyo al interior después de pasar
Lanzando el pase:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apuntar donde queremos que esté la receptora.. 2. Pasar delante de la receptora. 3. Obligarla a ir al encuentro de la pelota lanzándola en su carrera.
Pase colgado	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ver el apoyo 2. Extender bien los brazos. 3. Rotar hombros y cadera. 4. Dejar colgada La pelota. 5. Darle suficiente altura
Pase con spin.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manos en los lados de la pelota. 2. Hacerla girar con la mano de atrás.
Haciendo una cruz	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fijar a la oponente. 2. Poner el cuerpo entre la contraria y la pelota. 3. Pasar al apoyo. (viéndola en todo momento)

Corriendo con la pelota		
Carrera:	Cambio de dirección:	Hand-off:
1.Velocidad. 2.Balance / equilibrio/ control. 3.Cambio de velocidad. 4.Cambio de dirección	1.Aproximación. 2.Pie de apoyo (paso pesado). 3.Salida o arranque(paso rápido).	1.Transferencia de la pelota alejándolo de la contraria. 2.Sacar la mano (abierta).

Corriendo con la pelota	
Patada: alta, media o baja	1. Tomar la pelota. 2. Dejarla caer 3. Vista en la pelota. 4. Patearla 5. Continuar el movimiento (seguir la trayectoria de la pelota con la pierna).
Patada desde el suelo	1. Apuntar 2. Posición de la cabeza. 3. Vista en la pelota. 4. Aproximación 5. Llegar con el pie de apoyo lo más adelante posible. 6. Continuar el movimiento
Patada desde la melé	1. Mirar la pelota. 2. Mantenerse flexionado. 3. Empujar la pelota hacia el pie. 4. Pie, movimiento corto hacia atrás y corto hasta adelante.
Patada desde la touch	1. Ponerse de costado. 2. Alejarse un paso. 3. Girar la espalda. 4. Continuar el movimiento del pie hacia arriba.
Patada de sombrerito	1. Levantarla corta sobre la oponente. (levantando mucho la rodilla) 2. Aceleración y toma de la pelota.
Recepción de patadas altas	1. Vista en la pelota 2. Sacar las manos. 3. Atrapar y asegurar la pelota en el aire girando la espalda. 4. Proteger la pelota al tocar el suelo.

6.3.- ANÁLISIS DE ASPECTOS MOTIVACIONALES

OBJETIVOS:

- Lograr que el mayor número de jugadoras disfrute del juego y su entorno y, asimismo, que evolucionen en su formación, conocimiento y destrezas.
- Terminar la temporada con el mayor número posible de jugadoras entusiasmadas con el juego.

6.4.- ANALISIS DE LOS ENTRENAMIENTOS

OBJETIVOS:

- •Introducir a las jugadoras en las técnicas y tácticas del juego.
- •Darle herramientas para aumentar sus capacidades.
- •Desarrollar la comprensión del juego
- • Procurar que todas las jugadoras desarrollen sus condiciones plenamente , de modo tal que disfruten del juego

7.- GLOSARIO DE TÉRMINOS

A - B - C - D - E - F - H - J - L - M - P - R - S - T - Z

A

Adelantado (avant). Se produce cuando el balón se dirige hacia la línea de balón muerto adversario porque lo ha perdido una jugadora o lo ha impulsado o proyectado con su brazo o mano (Reglamento de la Federación Española de Rugby, F.E.R.). Agrupamientos. Organización colectiva de las jugadoras para liberar el balón o asegurar su posesión.

Alas. Son las personas rápidas del equipo. Estas dos jugadoras se colocan a ambos lados de los tres cuartos y deben aprovechar al máximo los balones que les lleguen. Van a dar cobertura en profundidad y deben tener una buena recepción de balones del aire. Deben ser muy activos y participar constantemente en el juego. Números 11 y 14.

Alineamiento. Pasillo que forman las jugadoras para disputar el balón en saque de lateral (touche).

Antijuego. Se produce cuando se realiza alguna acción contraria a las reglas y al espíritu del juego; incluye la obstrucción, el juego desleal, las incorrecciones, el juego peligroso, el comportamiento antideportivo, las represalias y las faltas repetidas (Reglamento de la F.E.R.).

Anulado. Una jugadora realiza un anulado cuando es el primero que hace un tocado en tierra dentro de su zona de marca (Reglamento de la F.E.R.).

Apertura. Es la primera jugadora que va a recibir el balón del medio mele; buen pasador y pateador, debe tener una gran visión de juego para dirigir a sus comparendos de la línea de tres cuartos. Numero 10.

Área de juego. Es la superficie formada por el campo de juego y las zonas de marca.

B

Bote-pronto o Drop. Es un Patada que se da dejando caer el balón de las manos y pateándolo al primer bote contra el suelo mientras se esta elevando (Reglamento de la F.E.R.).

C

Calcuta cup. Se denomina al partido Inglaterra-Escocia que se disputa dentro del Torneo de las Cinco Naciones.

Campo de juego. Es la superficie o espacio que hay entre las Líneas de marca y de lateral, con exclusión de dichas líneas (Reglamento de la F.E.R.). Canales. Caminos imaginarios, prefijados por cada equipo, para que el balón discurra desde el talonaje hasta su salida de la melé.

Centros. Dos jugadoras van a formar la columna vertebral de los tres cuartos, deben ser buenos pasadores a la vez que creativos e inteligentes para poner siempre en duda a sus contrarios. Buenos defensores y fuertes. Muchas situaciones de contacto se van a formar a partir de sus acciones. Números 12 y 13.

Seis Naciones, Torneo de las. Es el torneo más famoso y con mayor tradición en el rugby. Lo disputan Inglaterra, Gales, Irlanda, Escocia, Italia y Francia, que juegan una liga a una vuelta. Al año siguiente la liga se juega en los campos donde no se jugó el anterior año. En el rugby femenino lo juega España en vez de Italia.

Cortinas defensivas. Organización defensiva para cubrir el campo horizontalmente y dar cobertura en profundidad.

Cruz. Gesto técnico realizado por dos jugadoras que cruzan sus carreras pasándose el balón con el objetivo de cambiar el lado de ataque o realizar una combinación táctica.

D

Defensa barriendo. Organización defensiva donde todas las jugadoras de la primera cortina defensiva corren, empujando con la dirección de sus desplazamientos a los atacantes hacia el exterior del campo.

Defensa directa. Organización defensiva donde cada jugadora de la primera cortina defensiva presiona sobre su par atacante.

Delanteros. Son normalmente ocho jugadoras involucradas constantemente en la lucha por el balón en las fases de conquista y agrupamientos, aunque también participan en la utilización del balón. Su biotipología es variada, pero es necesario que sean grandes y fuertes para sus trabajos específicos. Se agrupan en primera, segunda y tercera línea.

Doble empuje en mele. Acción de coordinar en la mele dos empujones, sincronizados, de todas las jugadoras.

E

En juego. Se dice de una jugadora que puede participar en el juego y no puede ser objeto de sanción por fuera de juego (Reglamento de la F.E.R.).

Ensayo. Una jugadora marca un ensayo cuando hace, el primero, un tocado en la zona de marca adversaria (Reglamento de la F.E.R.).

Ensayo de castigo. Un ensayo de castigo se concede entre los postes cuando, sin una ocasión de antijuego del equipo defensor, un ensayo habría sido probablemente marcado.

F

Fases de conquista. Son puestas del balón en juego después de una parada total del mismo, estando determinada la forma de hacerlo por el tipo de detención, y siempre estarán indicadas por el arbitro.

Fases dinámicas. Juego en continuidad una vez superado el punto de encuentro entre el ataque y la defensa.

Fijar. Acción individual o colectiva para impedir a la defensa desplegarse libremente, cerrando los espacios atacables.

H

Hombre (mujer) extra. Jugadora que entra por sorpresa en el ataque.

J

Juego al pie. Forma colectiva de juego que utiliza la patada como medio para crear un desequilibrio defensivo o aprovechar uno ya existente por una deficiente estructura defensiva a nivel de la segunda o tercera corona defensiva.

Juego desplegado. Forma colectiva de juego a la mano que, por medio de la circulación lateral del balón, busca el desbordamiento, utilizando los espacios libres exteriores.

Juego en penetración. Forma colectiva de juego a la mano en el eje profundo del campo entre los intervalos de una defensa desplegada o en los laterales de una defensa agrupada.

Juego a primera fase. Juego en y desde la fase de conquista.

Juego en segunda fase. Juego a partir del punto de encuentro entre el ataque y la defensa.

L

Lanzadora. Jugadora que lanza el balón hacia el alineamiento. La primera línea. Esta compuesta por tres jugadoras de gran peso y fortaleza, pues van a estar en contacto casi continuo con el contrario, disputándole el balón directamente. En la mete se encuentran en la primera fila; de ahí su denominación.

Ley de la ventaja. Es la posibilidad que el Reglamento otorga al árbitro para que deje discurrir el juego sin pitar una infracción seguida de una ventaja obtenida por el equipo no infractor. La ventaja consistirá bien en ganancia de terreno o bien en la posesión del balón en tales condiciones que ello suponga una ventaja táctica evidente (Reglamento de la F.E.R.).

Líneas de centro. Es una recta perpendicular a las líneas laterales que divide el campo en dos espacios exactamente iguales.

Línea de placaje. Es una recta imaginaria, oblicua a la línea de ventaja, que se forma al unir todos los puntos de encuentro entre defensores y atacantes si corriesen a la misma velocidad.

Línea de puesta del balón en juego. Es la recta imaginaria paralela a las líneas de marca y que pasa por el punto donde el balón se va a poner en juego.

Línea de ventaja. Es una recta imaginaria, con gran valor táctico y que coincide con la línea de puesta en juego.

Línea lateral. Son dos rectas laterales que delimitan la anchura de l área de juego.

Líneas de balón muerto. Son dos rectas paralelas que limitan Longitudinalmente el área de juego. No pertenecen al área de juego y, por tanto, tampoco a la zona de marca.

Líneas de 5 metros. Son dos rectas paralelas entre si y las líneas de lateral, separadas 5 metros de estas. Sirven para determinar el lugar donde pueden comenzar a situarse las jugadoras en una touche. Están dibujadas en el campo con un trazo continuo.

Líneas de 5 metros de marca. Dos trazos a 5 metros de cada palo y a igual distancia cruzando las líneas de 5 metros y de 15 metros; indican el lugar donde se deben formar las melés a 5 metros de la línea de marca.

Líneas a 10 metros. Son dos rectas paralelas entre si y perpendiculares a la línea lateral que se encuentran pintadas con trazo discontinuo y que delimitan la zona de colocación y de Patada en un saque de centro.

Líneas de fuera de juego. Son las líneas que marca el Reglamento en cada fase del juego y determinan la colocación de las jugadoras.

Líneas de marca. Son dos rectas paralelas entre si y perpendiculares a las laterales. En ellas se encuentran situados los palos a postes y delimitan el comienzo de la zona de ensayo, siendo parte de ella.

Línea de placaje. Es una recta imaginaria, oblicua a la línea de ventaja, que se forma al unir todos los puntos de encuentro entre defensores y atacantes si corriesen a la misma velocidad.

Línea de puesta del balón en juego. Es la recta imaginaria paralela a las líneas de marca y que pasa por el punto donde el balón se va a poner en juego.

Línea de ventaja. Es una recta imaginaria, con gran valor táctico y que coincide con la línea de puesta en juego.

Línea lateral. Son dos rectas laterales que delimitan la anchura de l área de juego.

Líneas de balón muerto. Son dos rectas paralelas que limitan Longitudinalmente el área de juego. No pertenecen al área de juego y, por tanto, tampoco a la zona de marca.

Líneas de 5 metros. Son dos rectas paralelas entre si y las líneas de lateral, separadas 5 metros de estas. Sirven para determinar el lugar donde pueden comenzar a situarse las jugadoras en una touche. Están dibujadas en el campo con un trazo continuo.

Líneas de 5 metros de marca. Dos trazos a 5 metros de cada palo y a igual distancia cruzando las líneas de 5 metros y de 15 metros; indican el lugar donde se deben formar las melés a 5 metros de la línea de marca.

Líneas a 10 metros. Son dos rectas paralelas entre si y perpendiculares a la línea lateral que se encuentran pintadas con trazo discontinuo y que delimitan la zona de colocación y de Patada en un saque de centro.

Líneas de fuera de juego. Son las líneas que marca el Reglamento en cada fase del juego y determinan la colocación de las jugadoras.

Líneas de marca. Son dos rectas paralelas entre sí y perpendiculares a las laterales. En ellas se encuentran situados los palos a postes y delimitan el comienzo de la zona de ensayo, siendo parte de ella.

Líneas de 15 metros. Son dos rectas paralelas entre sí y a las Líneas de lateral y separadas 15 metros de estas. Marca el lugar más alejado donde pueden situarse las jugadoras en la touche. Esta dibujada con trazos que cruzan, exclusivamente, las líneas que se encuentran en el eje longitudinal del campo.

Líneas de 22 metros. Son dos rectas paralelas entre sí y perpendiculares a las líneas de lateral que delimitan el comienzo de la zona de 22 metros, siendo parte integral de ella.

M

Maul. Agrupamiento con el balón en las manos de las jugadoras.

Medio mele. Es, junto con la apertura, el cerebro del equipo. Por sus manos van a pasar muchos balones y suelen, por tanto, estar dotados de una buena forma física, de óptima toma de decisiones y de una técnica perfecta. Va a dirigir el juego de los delanteros, situándose normalmente detrás de ellos para enlazar el juego con los tres cuartos. Numero 9.

Mele. Es una fase de conquista formada normalmente por ocho jugadoras por equipo, agrupadas de forma que permitan que el balón se lance por el suelo entre las dos primeras líneas. Se produce principalmente, a indicación del arbitro, después de un adelantado, de un pase adelantado o de un agrupamiento en que el balón no puede liberarse.

Mini-rugby: Deporte reducido o predeporte, utilizado en la iniciación y el aprendizaje del rugby para introducir a los principiantes en el juego. Reglas, campo, jugadoras y técnicas se reducen y simplifican, pero conservando la naturaleza del juego.

P

Palmeo. Acción de desviar con una mano o con las dos el balón, fuera del alineamiento, hacia el medio de la mele.

Parada de bolea (mark). Una jugadora hace una parada de bolea cuando estando en su zona de 22 metros atrapa un balón que proviene directamente de un contrario y teniendo, al menos, un pie en el suelo grita ¡mark!

Pase adelantado. Se produce cuando una jugadora lanza o pasa el balón en dirección a la línea de balón muerto adversaria. Cuando se pasa el balón hacia adelante (Reglamento de la F.E.R.).

Pase en plancha. Pase lanzándose al mismo tiempo.

Pase en spin. Pase utilizando las muñecas para hacer girar el balón sobre su eje longitudinal para alcanzar mayor distancia.

Pell-off. Se produce cuando uno o varias jugadoras abandonan la posición que ocupaban en el alineamiento, con la finalidad de tomar el balón, cuando es pasado o palmeado por uno de sus compañeros de alineamiento (Reglamento de la F.E.R.).

Percusión. Gesto técnico de contacto.

Pilieres. Son las jugadoras que se encuentran en los exteriores de la primera línea. Deben ser muy fuertes y suelen ser bastante pesados. Números 1 y 3.

Placaje. Se produce cuando una jugadora con el balón esta sujeto por uno o más adversarios, derribándolo sobre el suelo, o el balón entra en contacto con el suelo. Para que se considere placado debe seguir agarrado. También se considera placado si esta con una rodilla o las dos en el suelo o si esta sentado (Reglamento de la F.E.R.).

Plancha o plongeón. Lanzarse sobre el balón con el objeto de levantarlo.

Presión. Acción colectiva negando espacio y tiempo al equipo contrario.

Protectores. Jugadoras encargados de proteger a los saltadores.

Patada. Es propulsar el balón con una parte cualquiera de la pierna o del pie (excepto el talón) comprendida entre la rodilla y los dedos del pie (Reglamento de la F.E.R.).

Patada de castigo. Es un Patada concedido por el arbitro al equipo no infractor, cuando ciertas reglas han sido infringidas por el otro equipo. También se denomina < golpe de castigo > (Reglamento de la F.E.R.).

Patada colocado. Es cuando se golpea el balón tras ser situado en el suelo con este objetivo (Reglamento de la F.E.R.).

Patada franco. Es un Patada concedido por el arbitro al equipo no infractor, cuando ciertas reglas técnicas han sido infringidas por el otro equipo. También se denomina «golpe franco». La mayor diferencia con el Patada de castigo es que no puede transformarse a palos para conseguir puntos.

Patada globo o up-under. Es un Patada táctico de bolea que tiene una trayectoria parabólica muy alta con el objetivo de crear un punto de presión penetrando en el campo del adversario.

Patada raso. Es un Patada táctico de bolea que consiste en golpear el balón contra el suelo para que siga una trayectoria rectilínea y con constantes botes contra el campo.

Patada de recentraje. Es un Patada táctico de bolea, que tiene el objetivo de devolver el balón al interior del campo.

Patada de bolea. Es cuando se patea el balón antes de que toque el suelo.

Punto de encuentro. Lugar o zona donde el ataque y la defensa se van a encontrar, enfrentándose directamente.

Puntos de fijación. Son paradas o bloqueos, mas o menos duraderos del juego, acontecidos accidentalmente o provocados tácticamente en un punto de encuentro entre el ataque y la defensa.

R

Receptora. Jugadora que espera recibir el balón fuera del alineamiento para enlazar el juego con los tres cuartos.

Recinto de juego. Es la superficie que comprende el área de juego y una porción razonable de terreno que le rodea (Reglamento de 1

Redoble. Acción de uno o varias jugadoras, corriendo por detrás de sus compañeros para apoyarlos eficazmente, pudiendo recibir el balón en el momento que lo pida.

Referencial de juego. Capacidad de crear una respuesta táctica colectiva en función de las variables del juego, espacio, tiempo compañeros y contrarios.

Regla de fuera de juego. Es la ley que logra el ordenamiento de juego. Es, junto a la ley de la ventaja, la regla mas importante.

Retenido. Vulgarmente se emplea este vocablo para indicar que una jugadora está placada y que, por tanto, la única acción que puede hacer es soltar la pelota y alejarse de ella inmediatamente.

Ruck. Agrupamiento con el balón entre los pies de las jugadoras.

Rugby. Ciudad inglesa que dio nombre al juego, al ser el lugar donde Webb Ellis, según la leyenda, invento este deporte.

S

Saltadoras. Jugadoras que tienen la misión específica de disputa el balón, saltando en la touche.

Segunda línea. Compuesta por dos jugadoras, que se sitúan detrás de la primera línea en la mete; por su altura dan estabilidad y potencia al empuje en la mele y disputan saltando los balones en la touche. Números 4 y 5.

Siete, Rugby a. Modalidad del juego que conserva todas las reglas del rugby a quince, pero se juega con siete jugadoras por equipo

Swerve, contrapié. Gestos técnicos de evasión.

T

Talonadora. Es la jugadora que se sitúa en el centro de la primera línea y recibe este nombre por ser la encargada de talonar el balón en la melé. Suele lanzar los balones en toche. Su biotipo es muy parecido al de los pilieros. Numero 2.

Talonaje. Acción de talonar el balón en la mele.

Tercer tiempo. Tradicional fiesta que celebran los dos equipos que disputan un partido cuando finaliza.

Terceras alas. Estos dos jugadoras, verdaderos atletas por las exigencias del juego, deben servir de nexo de unión entre los delanteros y los tres cuartos, apoyando en las rupturas o bloqueos y participando activamente en la cobertura defensiva. Números 6 y 7.

Tercera centro. Es la última jugadora de la mele y debe controlar, por tanto, normalmente, la salida del balón. Suele ser una jugadora alto para dar estabilidad a la mele y bien dotado para los saltos o touche. Sus cualidades deben permitirle apoyar a sus compañeros de la tercera línea. Numero 8.

Tercera línea. La forman tres jugadoras, dos terceras alas o flankers y una tercera 3 centro, que se colocan apoyando detrás de la primera y segunda línea en mele.

Tocado en tierra. Es la acción de poner el balón en el suelo con las dos manos o los brazos o bien de caer sobre el, ejerciendo una presión vertical hacia abajo con manos, brazos o con la parte delantera del cuerpo comprendida entre la cintura y el cuello, ambos inclusive.

Touch o lateral. Es una fase de conquista, marcada por el árbitro, cuando el balón o una jugadora con el balón salen, tocan o pisan la línea lateral o más allá de ella. Es normalmente una disputa del balón por el aire.

Trabarse. Acción de bloqueo de todas las jugadoras de la melé para impedir ser empujados por el equipo adversario.

Transformación. Patada colocado o de bote-pronto que se realiza después de un ensayo.

Tres cuartos. Son siete jugadoras que participan muy activamente en la utilización de balones conseguidos por los delanteros en las fases de conquista, colaborando con ellos en el resto del juego tanto en la obtención como en la utilización del balón. Son jugadoras habilidosas y rápidas. Este grupo lo componen el medio melé, el apertura, los dos centros, los dos alas y el zaguero.

Trofeo Webb Ellis. El campeonato del mundo recibe este nombre en honor del precursor del rugby.

Z

Zaguera o Back. Es la última jugadora del equipo, la más retrasada. Tienen que ser rápidas, con buenas manos, buena pateadora y magnífica placadora. Es una atacante excelente al poder incluirse en el ataque desde atrás de manera imprevista. Sobre todo debe ser una jugadora muy segura y con una mentalidad ofensiva muy firme y desarrollada. Su colocación le permite observar el juego desde una posición privilegiada. Número 15.

Zona de marca. Es la superficie o espacio comprendido entre las líneas de lateral de marca, la del balón muerto y la propia línea de marca; esta última es la única que pertenece a esta zona.

CAP. 4.- LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL RUGBY

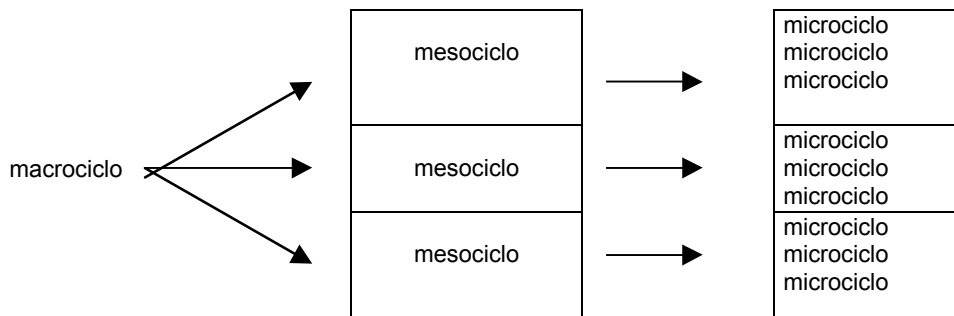
Periodificación del entrenamiento

El proceso de entrenamiento se divide en macrociclos, mesociclos y microciclos. El macrociclo suele ser anual y se divide en mesociclos (transición, pretemporada y temporada)

Es importante incluir en el calendario del plan los 3 mesociclos de manera equitativa. Cada uno de ellos está compuesto por microciclos, que normalmente duran entre 10 y 15 días y nos dan el volumen e intensidad de entrenamiento.

El contenido de cada sesión de entrenamiento está en función de:

- Los objetivos propuestos
- El nivel de preparación
- Periodo o mesociclo donde estamos
- Edad, sexo y madurez del deportista
- El tiempo disponible para entrenar



PERIODOS DEL ENTRENAMIENTO

Periodo de transición	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Práctica de deportes alternativos ▪ Descanso psicológico ▪ Trabajo de las adaptaciones inespecíficas 	
Pretemporada	Acondicionamiento básico general	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistencia aeróbica + fuerza resistencia
	Acondicionamiento específico	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Potencia aeróbica ▪ Resistencia anaeróbica ▪ Potencia ▪ Velocidad
Temporada	1º ciclo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pot. aeróbica ▪ Resistencia anaeróbica ▪ Potencia ▪ velocidad
	2ciclo (parón de liga)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistencia aeróbica ▪ Potencia aeróbica
	3ciclo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pot. aeróbica ▪ Resistencia anaeróbica ▪ Potencia ▪ velocidad
El gimnasio se trabajará de forma paralela		

1.- LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

El movimiento presenta dos aspectos o componentes, que en la mayoría de los casos no se pueden entender por separados. De un lado los aspectos cualitativos: habilidad motriz, y de otro lado, los aspectos cuantitativos: cualidades físicas.

Podemos definir las cualidades físicas como el conjunto de capacidades que componen el aspecto cuantitativo del movimiento.

Estas capacidades son: LA RESISTENCIA, LA FLEXIBILIDAD, LA VELOCIDAD Y LA FUERZA

1.1.- LA FUERZA

Fuerza: posibilidad de vencer una carga por la contracción producida por los músculos.

Fuerza pura: el máximo peso que somos capaces de mover, no importa la velocidad ni las repeticiones. (levantamiento de pesas). Hay dos tipos

Fuerza absoluta: la máxima que realiza un atleta.

Fuerza relativa: se halla en relación con el peso corporal

Fuerza veloz: Explosividad. Lo importante es la velocidad a la que movemos un peso determinado. (salto horizontal)

Fuerza resistencia: capacidad del sistema muscular y del aparato cardio respiratorio de sostener un trabajo de fuerza relativa que se alarga en el tiempo (remo)

RECOMENDACIONES EN EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

- Paralelo al trabajo de fuerza, habrá que realizar un trabajo de movilidad articular, para que las articulaciones no pierdan dicha característica debido al aumento de masa muscular.
- Antes de desarrollar la fuerza muscular se debe realizar un trabajo de acondicionamiento de los puntos de inserción (tendones) con el fin de conservar su integridad (lesiones).
- Adecuar los ciclos de carga / descarga, el descanso también es importante en el entrenamiento, de otro modo puede ocurrir que el cansancio provoque una reducción de la capacidad de rendimiento, disminución de la velocidad de movimientos, motricidad insegura (delimitación de la coordinación) y aumento del tiempo de reacción.
- Antes de emplear con asiduidad un ejercicio de entrenamiento de fuerza, se debe aprender la técnica de ejecución del movimiento.
- Mantener los mismos niveles de fuerza que los que se quieren entrenar.
- Aumentar el volumen total de trabajo. Con el fin de que la fatiga en los niveles de fuerza para cada repetición, se pueden plantear las siguientes soluciones:

1.- Disminuir el número de repeticiones por cada serie.

2.- Aumentar el número de series para cada ejercicio.

3.- Incrementar las recuperaciones.

- Ejercitar los grupos musculares grandes en primer lugar, al ser el lugar donde más glucógeno almacenado y ser más fácil el utilizar estos depósitos primero.

Realizar un buen calentamiento, sobre todo de los grupos musculares que vamos a trabajar, mediante estiramientos (ver hoja de estiramientos) y movilidad articular.

- Entre ejercicio y ejercicio intercalar abdominales y lumbares, a la vez que también se aprovecha para estirar.
- Importante también hidratarse bien, beber entre ejercicios.
- Al final de la sesión, rodar 5' muy suave y hacer unos pequeños estiramientos para la vuelta a la calma.
- En el periodo de competición se debe mantener el nivel de entrenamiento de fuerza, realizando una sesión o más por semana. Con el fin de mantener los niveles de fuerza, La última sesión nunca debe producirse a más de 10-12 días de la competición.
- La alternancia de los regímenes de trabajo parecen ser más eficaces a la hora de incrementar la fuerza.

EVALUACIÓN DE LA FUERZA EN EL RUGBY

- Dado que el Rugby es un deporte basado en la fuerza y más concretamente en la fuerza explosiva, se le deberá tener un especial interés a la hora de trabajarla dentro de la planificación del entrenamiento.
- Una forma de valorar la fuerza del miembro inferior es con la realización de unos saltos (Squat Jump y Counter Movement Jump) en una plataforma de Bosco. Por un lado, mediante el Squat Jump (SJ), se evalúa la fuerza explosiva y la capacidad de reclutamiento de las unidades motoras. Y por otro, mediante el Counter Movement Jump (CMJ), se evalúa la fuerza explosiva como reutilización de la energía elástica y aprovechamiento del reflejo miotático, y la capacidad de reclutamiento nervioso y la coordinación intra e intermuscular.
- Observando los valores medios obtenidos en SJ y CMJ por la Selección de Euskadi de Rugby (26 y 33 cm respectivamente) y comparándolo con otros deportes, vemos que esta un poco por debajo de la media. Por tanto, será en el entrenamiento de fuerza del miembro inferior uno de los objetivos a mejorar.
- En los deportes de equipo donde las deportistas disponen de una fuerza específica, el incremento en su rendimiento depende de la mejora de su fuerza general. Por tanto, a parte de mejorar la fuerza en el miembro inferior, como se ha hecho antes mención, habrá que intentar de mejorar la fuerza a nivel general, tanto del miembro superior como del tronco.
- Un entrenamiento de fuerza adecuado hará que las deportistas mejoren sus niveles individuales y a la vez que se mejore la fuerza del equipo en general, cumpliéndose el objetivo máximo del equipo

LA PLANIFICACIÓN

A continuación se presenta los siguientes cuadros a modo de ayuda para planificar los entrenamientos de fuerza:

FUERZA RESISTENCIA						
Duración	Carga	Rep.	Pausa	Series	Velocidad	Frec / sem.
3-4 sem.	50-60%	12-15	1min. entre circuitos	10-12 grandes 6-8 pequeños	Lenta	2-3

HIPERTROFIA						
Duración	Carga	Rep.	Pausa	Series	Velocidad	Frec / sem.
4-6 sem	70-80%	8-12	1.5-2	10-12 grandes 6-8 pequeños	Media	3-4

FUERZA MÁXIMA						
Duración	Carga	Rep.	Pausa	Series	Velocidad	Frec / sem.
6-8 sem	90-100	1-4	2 min.	8-10 grandes 4-6 pequeños	Rápida	3-4

FUERZA EXPLOSIVA						
Duración	Carga	Rep.	Pausa	Series	Velocidad	Frec / sem.
6-8 sem	60-75%	6-8	2 min.	8-10 grandes 4-6 pequeños	Alta (concéntrica) Lenta (excéntrica)	3-4

INCREMENTO DE LAS EXPRESIONES DE FUERZA SEGÚN LA EDAD

AÑOS	FUERZA VELOZ	FUERZA RESISTENCIA	FUERZA PURA
6-10	Mínimo	Mínimo	Nulo
11-13	Bajo	Discreto	Nulo
14-15	Bueno	Bueno	Bajo
16-17	Elevado	Elevado	Discreto
18	Optimo	Optimo	Bueno
÷ 18.	Optimo	Optimo	Optimo

SISTEMAS DE TRABAJO PARA LA FUERZA PURA

Sistemas de trabajo	Método de trabajo
Pesas y sus derivados	Carga piramidal
Body building system	Métodos de pesas.
Isometría	Duración 2-3 seg. de máxima tensión

SISTEMAS DE TRABAJO PARA LA FUERZA VELOZ

Sistemas de trabajo	Método de trabajo
Ejercicios con carga natural	Resistencias naturales del peso del cuerpo o por distribuciones especiales de la carga
Ejercicios con pequeños aparatos	Pelotas medicinales, mancuernas, bastones, Resistencias medias a altas velocidades
Ejercicios con grandes aparatos	Paralelas, barra fija,.... Resistencias ligeras a altas velocidades
Pliometría	Reacciones elásticas

SISTEMAS DE TRABAJO PARA LA FUERZA RESISTENCIA

Sistemas de trabajo	Método de trabajo
Ejercicios con carga natural	Resistencias naturales del peso del cuerpo o por distribuciones especiales de la carga a un alto nº de repeticiones
Ejercicios con pequeños aparatos	Pelotas medicinales, mancuernas, bastones, .. Resistencias medias a altas repeticiones
Ejercicios con grandes aparatos	Paralelas, barra fija,.... Resistencias medias a altas repeticiones
Circuitos	Alto nº de repeticiones y resistencias medias

CIRCUITOS DE FUERZA RESISTENCIA (para hacer en campo)
(3c x 18e x 20 seg. / 2r)

- Abdominal superior
- Abdominal inferior
- Lumbar
- Fondos
- Sentadilla
- ↓
- Skipping
- Paso femoral
- ↓
- Contraskiping
- Burro entre 2 puntos (10m y cambio de roles)
- ↓
- Carreras entre 2 puntos en zig – zag
- Propiocepción (con pases)
- Pases con balón medicinal
- ↓
- Pases con balón normal (frecuencia)
- Empuje isométrico (piernas)
- ↓
- Salto de cuerda
- Pelea de escudos
- Saltos con pies juntos entre 2 puntos (vuelta a trote)
- ↓
- Carreras con agarre

Material necesario:

- Balones
- Balones medicinales
- Colchonetas
- Cuerdas
- Escudos
- Plato de voler
- Vallas
- Picas
- Conos

NOTA: Las flechas indican una adaptación de la fuerza a la carrera.

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y CULTURISMO.

1.De pirámide	Creciente o descendente: subir kilos y bajar repeticiones o al revés
2.De escalera	Como el de pirámide pero con 2 series por escalón
3.De oleaje	Con picos de esfuerzo
4.De superseries	2 ejercicios seguidos sin descanso para el mismo o distinto grupo muscular
5.De triseries	3 ejercicios seguidos sin descanso para el mismo o distinto grupo muscular
6.De series gigantes	4 ó 6 ejercicios como en superseries
7.De circuitos	9 ó 12 ejercicios sin descanso. Se utiliza en musculación deportiva
8.De rutina dividida	Se usa para una mayor recuperación muscular.
9.De prioridad muscular	La parte débil se entrena la primera
10.De repeticiones forzadas	Con ayuda hacemos un par de repeticiones más.
11.De repeticiones parciales	No se hace el recorrido completo para no relajar el músculo
12.De repeticiones negativas	Un compañero ayuda en la fase positiva del ejercicio. No se debe utilizar mucho porque el músculo se hipertrofia bastante y el ligamento no.
13.De pausa - descanso	2 repeticiones / descanso / 2 repeticiones / descanso / ... hasta el fallo muscular. Cargas máximas
14.De descanso músculo antagonista	Se introduce series del grupo antagonista para contrarrestar
15.De contracción pico	En la parte de más tensión aguantar 2 - 3 segundos
16.De repeticiones con trampa	En las últimas repeticiones se implican otros grupos musculares
17.De engaño	Dar velocidad y balanceo
18.De series intercaladas	Meter ejercicios para grupos pequeños entre los grandes
19.De isotensión	Aplicar al principio y al final del movimiento una tensión isométrica de 2 seg.
20.De repeticiones descendentes	Dentro de la misma serie cuando no se puede más bajar de peso. Hasta 3 veces. Se busca el fallo muscular

21.De multipeso	Lo mismo que para las descendentes pero 1 ó 2 veces
22.De entrenamiento diferencial	Variar las series de altas a bajas en distintos días
23.De bombeo	Ir bajando de peso en una sola serie cuando aparezca el fallo muscular
24.De Nubret	Son tablas de ejercicios a realizar en un determinado tiempo.
25.De ciclos	Trabajo en programación
26.De preagotamiento	Se trata de agotar un músculo sinérgico de otro con un ejercicio de aislamiento, para trabajar el músculo grande solo, ya que el pequeño estará agotado
27.De acción periférica del corazón	Trabajar tren superior y luego inferior para favorecer el bombeo de la sangre
28.De tensión continua	Apretar durante todo el ejercicio
29.De quemazón	Similar al de bombeo
30.Ecléctico	Series de ejercicios combinados en un sinfín de maneras
31.De entrenamiento instintivo	Entrenar según se sienta uno

EJERCICIOS POR GRUPOS MUSCULARES

Pecho			
Press con barra	Press inclinado con mancuernas	Aberturas declinadas	Pullover (brazos semiflexionados)
Press inclinado con barra	Press en máquina	Cross over	
Press en multipower	Press inclinado en máquina	Fondos en máquina	
Press inclinado en multipower	Aberturas planas	Fondos en paralelas	
Press con mancuernas	Aberturas altas	Contractor	

Espalda			
Jalones tras nuca	Dominadas agarre estrecho	Remo gironda estrecho	Hiperextensiones
Jalones al frente	Remo con barra	Remo gironda ancho	Peso muerto en polea
Polea zane	Remo a una mano	Pullower (brazos rectos)	
Dominadas tras nuca	Remo con polea	Peso muerto	
Dominadas al frente	Remo en punta	Buenos días	

Hombro - Trapecio			
Press tras nuca con barra / máquina	Elevaciones laterales en máquina	Elevaciones laterales con polea	Encogimientos en multipower
Press militar con barra / máquina	Vuelos en máquina	Elevaciones frontales con polea	Remo vertical con barra
Press con mancuernas	Elevaciones laterales con mancuernas	Vuelos con polea	Remo vertical con multipower
Press militar con mancuernas	Elevaciones frontales / barra	Encogimientos con mancuernas	Elevaciones laterales acostado
Press arnold	Vuelos con mancuernas	Encogimientos con barra	Pájaro










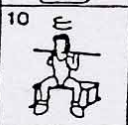





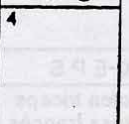



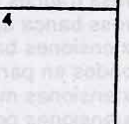

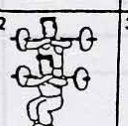


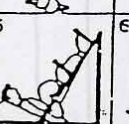
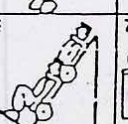


Bíceps - Antebrazo			
Curl con barra	Curl martillo	Brazos en cruz, en polea	Curl de muñeca con mancuernas
Curl con mancuernas	Curl concentrado	Curl en banco inclinado	Curl reverso
Curl en máquina	Curl araña	Curl con barra agarre ancho	
Curl scott con barra	Curl 21	Curl con barra agarre estrecho	
Curl scott con mancuernas	Curl en polea	Curl de muñeca con barra	

Tríceps			
Polea normal	Kembered	Fondos en máquina	
Polea reversa	Kick back	Extensiones en máquina	
Press francés con barra	Bill pearl	Polea normal con cuerda	
Press francés en polea	Fondos en máquina	Polea reversa para una mano	
Press francés con mancuernas	Fondos en banco	Press francés con barra sentado por encima de cabeza	

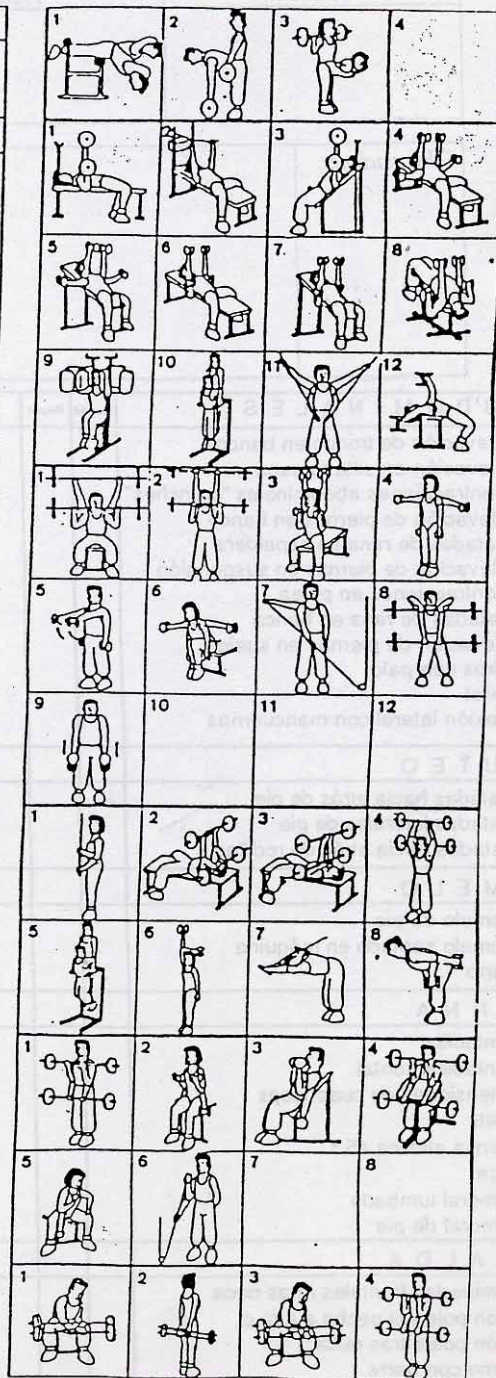
Cuadriceps – Femoral - Gemelo			
Sentadilla en multipower	Jaca	Desplazamientos	Gemelo de pie en máquina
Sentadilla en máquina	Flexión de muslos con mancuernas	Peso muerto piernas rígidas	
Sentadilla con barra	Curl femoral de pie	Gemelo en prensa	
Prensa	Curl femoral sentado	Gemelo tipo burro	
Banco sissy	Curl femoral acostado	Gemelo sentado en máquina	

Glúteo – Abductor - Aductor			
Elevación de pelvis en el suelo	Abductor en máquina (cerrar)		
Patadas hacia atrás			
Patadas laterales (abrir)			
Patadas laterales (cerrar)			
Abductor en máquina (abrir)			

DIBUJOS DE EJERCICIOS POR GRUPOS MUSCULARES

PUESTO	FASE	DÍAS DE ENTRENAMIENTO		
<i>Observaciones.</i>				
ABDOMINALES				
1 Elevación de tronco en banco 2 Elevación en silla romana 3 Contracciones abdominales "crunches" 4 Elevación de piernas en banco 5 Patadas de rana en espaldera 6 Elevación de piernas en suspensión 7 Contracciones en polea 8 Patadas de rana en banca 9 Elevación de piernas en suelo 10 Giros con palo 11 Twist 12 Flexión lateral con mancuernas	Series	Repet	kg	   
GLUTEO				   
GEMELO				   
PIERNA				   
1 Sentadilla 2 Sentadilla frontal 3 Extensiones de cuádriceps 4 Splits 5 Prensa atlética 45° 6 Jaca 7 Femoral tumbado 8 Femoral de pie				   
SPALDA				   
Dominadas frontales / tras nuca Jalón polea al pecho a.a./a.c. Jalón polea tras nuca Remo con barra Barra T Remo polea a la cintura Remo con mancuerna Pullover con mancuerna				   

LUMBARES	Serie	Repet	kg
1 Hiperextensiones 2 Peso muerto con piernas rígidas 3 Buenos días			
PECHO			
1 Press de banca horizontal 2 Press de banca horizontal máquina 3 Press de banca inclinado 4 Aperturas con mancuerna horizontal 5 Aperturas con mancuerna inclinado 6 Press de banca mancuernas horizontal 7 Press de banca mancuernas inclinado 8 Press de banca declinado 9 Contractor 10 Fondos en paralelas 11 Cruces de poleas 12 Pullover con mancuerna			
HOMBRO			
1 Press de hombros 2 Press militar 3 Press de hombros con mancuernas 4 Elevaciones laterales 5 Elevaciones frontales 6 Elevaciones posteriores 7 Elevaciones con cable 8 Remo barra al cuello 9 Encogimientos			
TRICEPS			
1 Polea triceps 2 Press francés tumbado con barra 3 Press banca agarre cerrado 4 Extensiones barra tras nuca 5 Fondos en paralelas 6 Extensiones mancuerna tras nuca 7 Extensiones polea tras nuca 8 Patadas mancuerna / polea			
BICEPS			
1 Curl barra 2 Curl mancuerna sentado 1 3 Curl mancuerna sentado 2 4 Curl Scott 5 Concentradas 6 Curl polea tensión constante			
ANTEBRAZO			
1-3 Flexión con barra sentado int - externo 2 Flexión con barra de pie 4 Curl agarre prono			



1.2.- LA FLEXIBILIDAD

Según C.A. del Villar, LA FLEXIBILIDAD es aquella cualidad que, con base a la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo a la persona realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza.

FACTORES QUE INFLUYEN EN SU DESARROLLO:

FACTORES INTRÍNSECOS O MECÁNICOS:

- Movilidad articular: Existen tres tipos de articulaciones, las diartrosis (gran movilidad); las anfiartrosis (poca movilidad); y las sinartrosis (sin movilidad)
- La extensibilidad y elasticidad músculo-ligamentosa

FACTORES NEUROLÓGICOS Y EMOCIONALES:

- Las emociones y los sentimientos: Un individuo ante un estado de tensión se creará una hiperexcitación del sistema nervioso central que producirá un aumento del reflejo miótico, lo que hará aumentar la contractibilidad muscular, inhibiendo la capacidad de elongación.
- Los estímulos del medio ambiente (ruidos, luces, cambios externos de temperatura...) provocan la hiperexcitación.
- Los desajustes y conflictos de la personalidad: producen rigidez e hipertonia.

FACTORES EXTRÍNSECOS: Relacionados con el medio ambiente físico y social

- La temperatura
- La hora del día
- El tipo de actividad o trabajo
- La fatiga.

OTROS FACTORES:

El sexo: Las mujeres, en general, son más flexibles que los hombres

La edad: La flexibilidad se pierde con la edad.

La herencia genética.



FORMAS DE TRABAJAR LA FLEXIBILIDAD

Se proponen tres formas de trabajar la flexibilidad: estiramientos, rebotes y movimientos balísticos.

1. **Estiramientos:** Consiste en colocar una articulación en su grado máximo de movilidad y mantener dicha posición durante un tiempo determinado (entre los 10 y 20 segundos). El límite del estiramiento estará condicionado a que no se produzca dolor durante el ejercicio.
2. **Rebotes:** No se deben utilizar con asiduidad. El reflejo miotático desaconseja trabajar así.
3. **Movimientos balísticos:** son movimientos de tipo articular y dirigidos fundamentalmente a las articulaciones del hombro y la cadera.
Los ejercicios más usuales son los giros de la extremidad sobre la articulación buscando la máxima amplitud del movimiento.



1.3.- RESISTENCIA

AUTOR	DEFINICION
Bompa 1983, p.245	Limite de tiempo sobre cual el trabajo a una intensidad determinada puede realizarse
Grosser, Bargeman et al 1989, p.120	Capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzos.
Manno 1991, p157	Capacidad de resistir a la fatiga en trabajos de prolongada duración
Weineck 1988, p.93	Capacidad psicofísica del deportista para resistir a la fatiga
Arre 1987, p.147	Capacidad del deportista para resistir a la fatiga.
Zinti 1991, p.31	Capacidad de resistir psíquica y físicamente a una carga durante largo tiempo produciéndose finalmente un cansancio(perdida de rendimiento) insuperable (manifiesto) debido a la intensidad y la duración de la misma y de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos
Alves 1998, p.1 1	Capacidad de realizar una prestación de una determinada intensidad sin deterioro de la eficiencia mecánica, a pesar de la acumulación de fatiga

La mayoría de las definiciones sostiene en común el concepto de capacidad psicofísica del deportista para resistir la fatiga.

El primer factor que limita y, al mismo tiempo, afecta al rendimiento de un deportista es la fatiga. De este modo, una persona se considera que tiene resistencia cuando no se fatiga fácilmente o es capaz de continuar su trabajo en estado de fatiga.



CONSEJOS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

- Entrena frecuentemente a lo largo de la temporada.
- Empieza gradualmente y entrena con cuidado.
- Para el trabajo de resistencia aeróbica puedes utilizar tanto el ergómetro, el cicloergómetro como la natación, lo cual nos permite reducir el impacto sobre las articulaciones y hacer más variado nuestro entrenamiento
- Entrena primero aumentando las distancias y luego la velocidad.
- Aunque tengas una planificación, debes sentir tu cuerpo
- Alterna trabajo fuerte y entrenamiento suave
- No sobreentrenes
- Descansa después de los entrenamientos
- Consulta al entrenador
- Escoge un calzado adecuado
- Utiliza la vestimenta idónea para las condiciones atmosféricas del día.
- Fíjate en el pavimento por donde corres
- Las pendientes, giros, desniveles, viento, suponen esfuerzos añadidos por lo que hay que adaptar el ritmo.
- No hagas cambios bruscos de ritmo.
- Es importante una buena hidratación, antes, durante y después del entrenamiento
- Al acabar la carrera no pares bruscamente
- Estira al terminar el entrenamiento.
- Antes de realizar cualquier trabajo de resistencia, realizar un buen calentamiento mediante estiramientos y movilidad articular.



RESISTENCIA BASICA

La resistencia básica acíclica es aquella resistencia que se relaciona con los deportes colectivos y de combate (Rugby, baloncesto, balonmano, fútbol, Hockey, judo, lucha). Se pretende con ella crear la base para un amplio entrenamiento de la técnica y de la táctica y mejorar la capacidad de recuperación, además de conseguir una mejor tolerancia psíquica frente al esfuerzo.

Con un buen desarrollo de la resistencia básica para el rendimiento de la jugadora de Rugby se consigue:

- Aumentar la capacidad física.
- Optimización de la capacidad de recuperación.
- Minimización de las lesiones.
- Aumento de la resistencia psíquica.
- Reducción de errores ocasionados por el cansancio.
- Velocidad de reacción constantemente alta.
- Salud más estable.

La jugadora de Rugby no debe tener nunca como objetivo desarrollar al máximo su capacidad de resistencia, sino adecuarla a sus necesidades, en la proporción adecuada, sin que le limite el entrenamiento de otras capacidades más importantes y sin que le limite el desarrollo de la velocidad.

Las jugadoras de Rugby tienen que tener un nivel de resistencia suficiente para poder realizar unos volúmenes de carga elevados de carácter interválico, donde se alternan de forma irregular y frecuente las vías anaeróbico-alactácidas, anaeróbico lactácidas y aeróbica. Por ello los métodos más convenientes son el método continuo variable y los métodos interválico intensivos corto y muy corto.

Los ejercicios deben de tener una estrecha relación con los gestos deportivos si bien estos deben poseer un carácter cíclico (carrera, saltos, etc.), siempre que se pueda intercalar movimientos o destrezas básicas típicas del deporte (lanzar, chutar, golpear, etc.).

El método continuo variable se adapta muy bien a las exigencias del Rugby. Sin embargo el método continuo extensivo debe utilizarse con precaución, enfocándose principalmente como mantenimiento y recuperación. Puede producir efectos negativos para la estructura de las fibras rápidas anaeróbicas (fibras VIH) por mayor acentuación de las fibras oxidativas (I y IIa).

El método interválico intensivo corto es muy apropiado para su empleo en forma de circuitos, incluyendo ejercicios específicos y elementos del movimiento competitivo. De esta forma la jugadora de Rugby se familiariza con el cambio frecuente de formas de movimiento en combinación con modificaciones de carga.



ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

•El estímulo de entrenamiento debe de superar un cierto umbral de intensidad para que se produzca una adaptación. El Umbral del estímulo dependerá del nivel de rendimiento del deportista. Para el entrenamiento de la resistencia aeróbica se considera como umbral la implicación del 50% del rendimiento máximo cardiovascular. Esto equivale en personas no entrenadas una intensidad de carga que requiere una frecuencia cardiaca de unas 130 pulsaciones por minuto.

•La carga de entrenamiento se debe de incrementar constantemente después de determinados espacios de tiempo. Este incremento puede ser progresivo o discontinuo. El incremento progresivo es apropiado cuando todavía se puede conseguir una mejora de rendimiento de forma progresiva evitando efectos desagradables que se producen con incrementos discontinuos (lesiones, rendimiento inestable). El incremento de las cargas se puede producir mediante la modificación de los siguientes parámetros:

•Con respecto a la intensidad de la carga:

- o Disminuyendo las pausas entre series y repeticiones.
- o Aumentando la velocidad de desplazamiento.
- o Aumentando las condiciones del entrenamiento. Cambios de terreno, trabajo en cuesta.

•Con respecto a la cantidad:

- o Aumentando el n° de series
- o Aumentando el n° de repeticiones
- o Aumentando la distancia de las repeticiones.
- o Aumentando el tiempo de esfuerzos para una misma velocidad.

•Con respecto a la densidad del entrenamiento:

- o Aumentando el n° de repeticiones o de series en cada sesión
- o Aumentando el n° de sesiones.

•Estímulos de entrenamiento no variables durante un periodo largo de tiempo provocan un estancamiento de la mejora. Hay que variar los estímulos de carga no sólo realizando cambios de intensidad sino también atendiendo a la alternancia de contenidos, la estructura de los descansos y también a los métodos de entrenamiento.

•Se requiere un cierto tiempo de recuperación después de una carga eficaz de entrenamiento. En el deporte de rendimiento se utiliza el efecto acumulativo de las cargas, reduciendo los tiempos de recuperación durante un número de cargas. Este tipo de entrenamiento es muy exigente y requiere un mayor control del entrenamiento de la fatiga.

•Para alcanzar una adaptación se debe repetir varias veces la carga, ya que si organismo ha de pasar por una serie de modificaciones de sistemas funcionales concretos antes de llegar a una adaptación estable. Con respecto a la capacidad de resistencia la adaptación se producirá no solamente cuando se supercompensen los sustratos energéticos, sino cuando lo hagan los procesos enzimáticos y hormonales. Las adaptaciones del metabolismo se dan al de 2-3 semanas, en cambio las adaptaciones morfológicas tardan 4-6 semanas.



- Es importante adaptar el entrenamiento al calendario competitivo.

Directrices a tener en cuenta a la hora de secuenciar los trabajos de resistencia:

- La resistencia aeróbica permite asimilar trabajos de resistencia láctica y al mismo tiempo supone la base sobre la que la segunda se apoya para poder producir adaptaciones.
- La resistencia láctica puede trabajarse después de un trabajo de resistencia anaeróbica aláctica.
- La resistencia aeróbica puede trabajarse después de un trabajo anaeróbico aláctico.
- La resistencia anaeróbica láctica intensiva realizada después de un trabajo aeróbico intensivo no produce grandes beneficios y puede interferir negativamente.
- Un trabajo con incidencia importante en el metabolismo anaeróbico láctico impide una incidencia posterior sobre el metabolismo anaeróbico aláctico.
- Un trabajo con incidencia importante en el metabolismo aeróbico de forma intensa, impide una incidencia posterior sobre el metabolismo anaeróbico aláctico o láctico.

Pretemporada	Aeróbico Extensivo - Aeróbico Intensivo - Anaeróbico Láctico - Anaeróbico Aláctico
Entrenamiento	Anaeróbico Aláctico - Anaeróbico Láctico - Aeróbico Intensivo - Aeróbico Extensivo



1.4.- VELOCIDAD

Velocidad: El tiempo que se emplea en recorrer una distancia determinada.

TIPOS DE VELOCIDAD.

•**Velocidad de reacción:** Tiempo transcurre desde que se recibe un estímulo hasta que se obtiene respuesta.

(salidas, movimientos cortos que se realicen después de un estímulo).

•**Velocidad gestual:** Tiempo que se necesita para realizar un gesto determinado.

(gestos técnicos con o sin carrera en el menor tiempo posible, ...).

•**Velocidad de desplazamiento:** Tiempo que se necesita para recorrer una distancia determinada.

(carreras de diferentes distancias, relevos, ...).

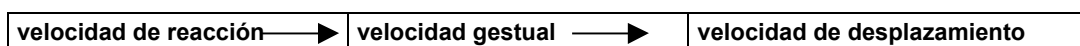
EVOLUCION NATURAL DE LA VELOCIDAD SEGÚN LA EDAD.

- **De los 8 a los 12 años** se produce una mejora de la coordinación dinámica general, lo que indirectamente va a incidir en el aumento de la velocidad
- **Hasta los 19 años** la velocidad se incrementa manteniendo su evolución hasta los 22, edad en que empieza a bajar si el entrenamiento no es el adecuado.
- Con niños el entrenamiento de velocidad comenzará con juegos, con desplazamientos cortos y rápidos. Salidas y relevos se utilizarán intentando que los esfuerzos sean inferiores a los ocho segundos.
- La técnica de carrera incide directamente en el aumento de la velocidad, siempre teniendo en cuenta que junto con el salto es una de las cualidades menos entrenables por la influencia de las fibras musculares tienen en esta capacidad.
- Es a partir de los 19 años cuando el entrenamiento se especifica hacia el rugby y sus exigencias.



RECOMENDACIONES EN EL ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD

- Realizar ejercicios específicos de velocidad y fuerza explosiva, y también técnico coordinativos. Siguiendo los principios de entrenamiento:
 - Principio del estímulo de carga efectiva
 - Principio del incremento progresivo de la carga:
 - De forma continua
 - De forma discontinua
 - Principio de la variación de las cargas de entrenamiento
 - Principio del diseño óptimo de carga y recuperación
 - Principio de repetición y continuidad
 - Principio de establecer periodos y ciclos
 - Principio de la individualidad y adecuación a la edad
 - Principio de especialización progresiva
 - Principio de la interrelación reguladora de determinados elementos del entrenamiento
- Realizar ejercicios en los que se entrene la velocidad de reacción, siempre teniendo en cuenta el cansancio, ya que éste afecta negativamente en el tiempo de reacción. Como por ejemplo: juegos de reacción, salidas desde diferentes posiciones, etc.
- Adecuar el entrenamiento de la velocidad según los puestos en los que jueguen.
- Realizar los ejercicios a alta intensidad
- El ser de corta duración, o de duración similar a la de las acciones da máxima eficacia. La recuperación no necesita ser completa entre cada repetición.
- Utilizar acciones iguales o similares a las de competición (espacio y jugadoras). Hidratarse bien antes, durante y después del entrenamiento.
- En un entrenamiento de velocidad haremos la siguiente estructura:



EVALUACIÓN DE LA VELOCIDAD EN EL RUGBY

El rugby se basa en la velocidad de movimientos acíclicos, es decir, movimientos diferentes encadenados y desarrollados con la máxima rapidez.

El objetivo final de entrenamiento de velocidad en rugby es el desarrollo de una velocidad de movimiento de desplazamiento máxima (capacidad optima de sprint al corner con o sin balón) y su relación con la velocidad gestual (pasar el balón, recogerlo, fintar, tirar a palos, etc.) para aumentar la capacidad de rendimiento en la competición.

Dos son los aspectos condicionantes que destacan en la velocidad acíclica:

1. La velocidad máxima potencial que cada deportista posee sobre los gestos técnicos (velocidad de la jugadora): que depende del factor energético (producción y utilización de energía) y del factor informacional (sensación y percepción del movimiento).
2. La velocidad idónea de juego en función del desarrollo táctico de la acción (velocidad del equipo): La atención selectiva, el análisis de la información y la toma de decisiones. La velocidad de equipo determina la velocidad de juego por encima de la velocidad de sus jugadoras.

El entrenamiento de la velocidad debería efectuarse en cuatro niveles diferentes:

1. Entrenamiento de coordinación general mediante un entrenamiento de la carrera.
2. Mejora de la capacidad de aceleración y reacción con formas de entrenamiento disciplinadas.
3. Entrenamiento de velocidad mediante formas específicas del rugby con balón.
4. Entrenamiento de la fuerza.

Desde el punto de vista metodológico podemos utilizar tres métodos de trabajo:

1. Entrenamiento fraccionado de recuperaciones amplias.
2. Entrenamiento fraccionado con recuperaciones incompletas.
3. Entrenamiento de velocidad integrada en acciones de juego



FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD

En primer lugar haremos mención de dos factores que, no siendo entrenables, determinan la velocidad sea del tipo que sea:

1. La estructura de las fibras musculares: fusiformes o peniformes
2. El predominio de uno u otro tipo de fibras (rojas o blancas)

- **Factor muscular:** (La rapidez dependerá de la velocidad de contracción muscular)
- **La longitud de la fibra:** La longitud inicial del músculo determina la velocidad de contracción. Si el músculo está acortado disminuye la fuerza.

- **Factor nervioso:**

Acción del estímulo en los receptores (auditivo, visuales, etc.): depende tanto de la capacidad de atención como de la característica del estímulo.

- **Factores que influyen en la velocidad de desplazamiento:**
 - La amplitud de la zancada: Espacio recorrido en cada paso.
 - La frecuencia de la zancada: Número de movimientos por unidad de tiempo.
- **Factores que influyen en la velocidad gestual:**
 - El nivel de aprendizaje del gesto: Más rápido cuanto más automatizado.
 - La orientación espacial: Más rápidos los gestos realizados hacia delante que hacia atrás.
 - El miembro utilizado: Los brazos son más rápidos que las piernas. El lado hábil es más rápido que el lado no hábil.
- **Factores que influyen en la velocidad de reacción:**
 - Características del estímulo: Duración e intensidad.
 - Naturaleza del estímulo: Visual, auditivo, táctil o kinestésico
 - Número de receptores estimulados: A mayor número más rápida es la reacción.



FORMAS DE TRABAJAR LA VELOCIDAD:

- **La velocidad de desplazamiento:**
 - Carreras cortas: 30, 40, 60... 100 metros.
 - Realización de estas carreras mediante series o repeticiones.
 - Juegos de persecución.

- **La velocidad gestual:**
 - Lanzamientos
 - Saltos
 - Recepciones
 - Golpeos
 - Esquivar objetos
 - Juegos malabares

- **La velocidad de reacción:**
 - Carreras en distintas posiciones de salida (sentado, tumbado...)
 - Carreras de persecución con incertidumbre del papel que deberemos jugar (perseguidos o perseguidores)
 - Carreras de persecución con incertidumbre en el momento de la salida.
 - Salidas con distintos tipos de estímulos. Variando la intensidad de los mismos.
 - Juegos de atención y algunos juegos sensoriales.



2.- FASES DEL ENTRENAMIENTO

Por defecto, siempre pensamos que entrenar es hacer un ejercicio determinado para conseguir un objetivo concreto y aunque sabemos que la alimentación y el descanso son importantes nunca entran en nuestras programaciones.

Si alguna jugadora no llega a los “mínimos” pensamos que debe entrenar más. De esta manera negamos que la alimentación (+ suplementación) y el descanso son indispensables para la mejora física. Por lo tanto debemos diferenciar que el entrenamiento tiene 2 fases:

FASE CATABÓLICA

Es el entrenamiento propiamente dicho, en esta fase se produce micro roturas fibrilares derivadas del ejercicio físico, por lo tanto el cuerpo se rompe y se debilita, esto quiere decir que el ejercicio por si solo no nos ayuda a mejorar sino todo lo contrario.

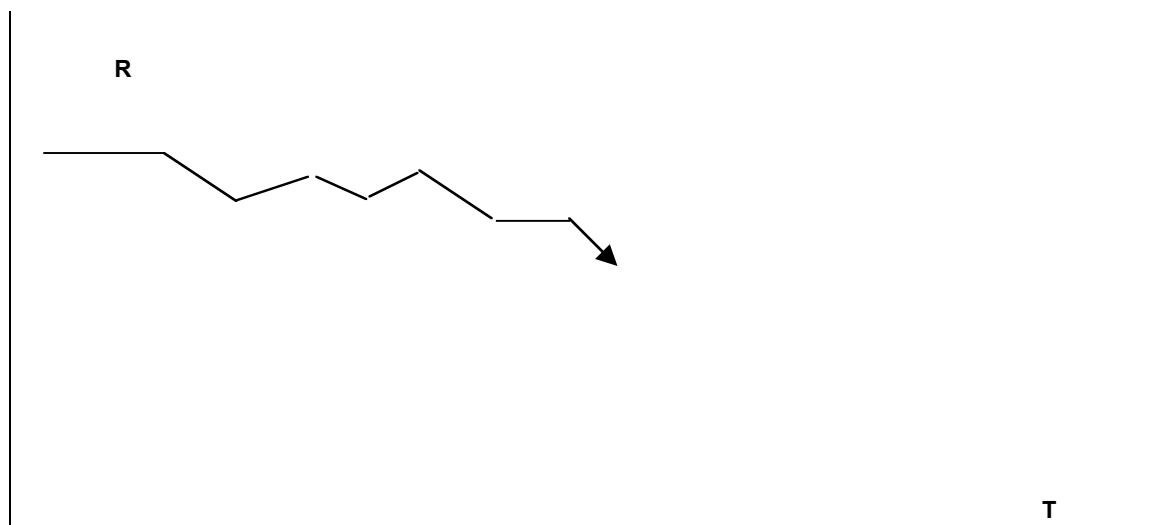
FASE ANABÓLICA

Consta de 2 partes: la alimentación y descanso. Ahora el cuerpo sufre adaptaciones y mejoras (principio de supercompensación) para poder realizar el ejercicio al que ha sido expuesto sin sufrir tanto. La alimentación será acorde al ejercicio que realizamos en ese ciclo, por lo tanto comeremos y beberemos en función del ciclo en el que estemos (transición, pretemporada o temporada).

Respecto al descanso será proporcional a la actividad no sólo deportiva, sino también social y debe ser tanto física como mental. El descanso podrá ser pasivo (dormir, ...) o activo (estirar, nadar, masajes...)

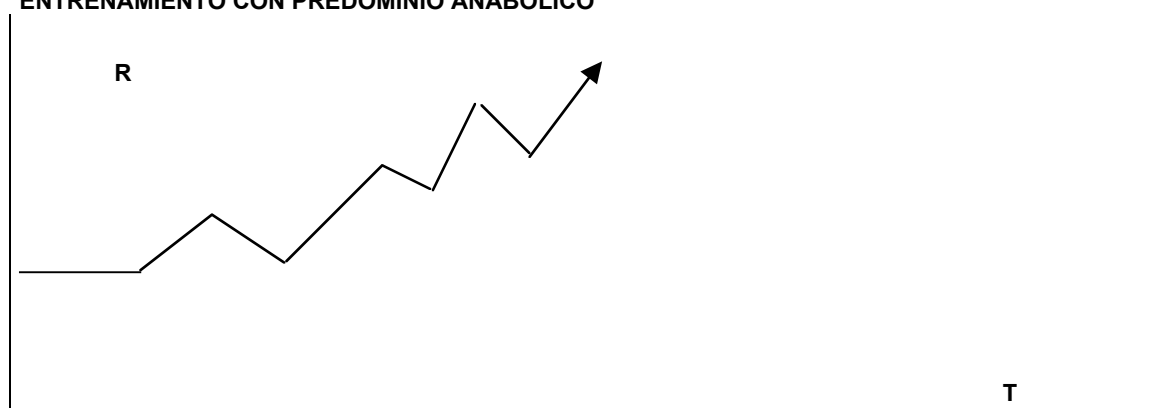


ENTRENAMIENTO CON PREDOMINIO CATABÓLICO



El rendimiento baja en el tiempo porque el cuerpo no se supercompensa

ENTRENAMIENTO CON PREDOMINIO ANABÓLICO



El rendimiento sube en el tiempo porque el cuerpo se supercompensa



CONCLUSIONES:

- El entrenamiento debe ser acorde con la alimentación y el descanso.
- Hay que saber que se está dispuesta a comer y a descansar para poder entrenar
- Una jugadora puede entrenar muy duro y no mejorar porque su descanso o alimentación no es la adecuada
- Hay que mentalizar a la jugadora sobre la importancia de la alimentación y el descanso lo antes posible
- Hay que comer y descansar bien para poder entrenar



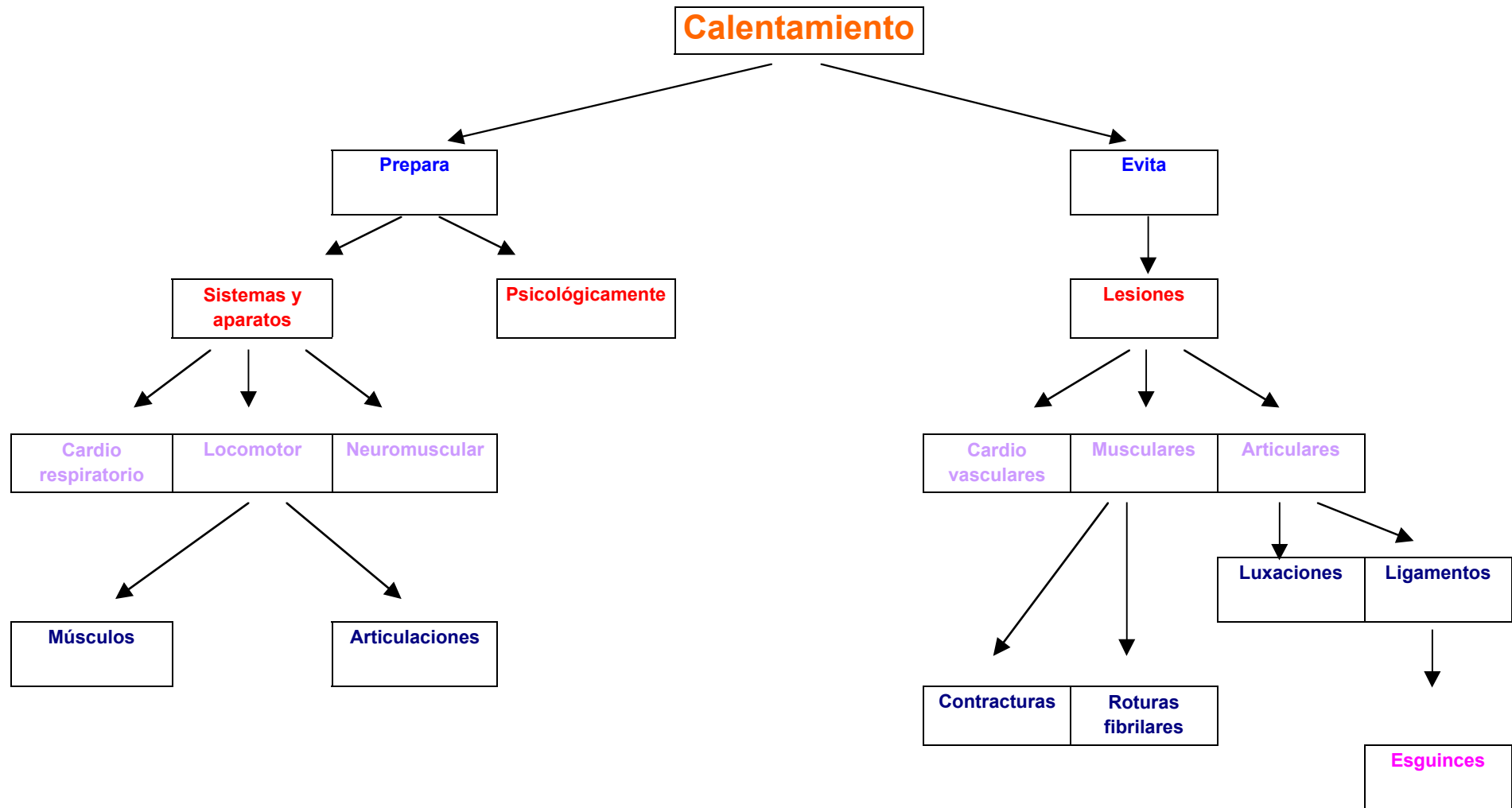
3.- EL CALENTAMIENTO.

El calentamiento es una parte fundamental del entrenamiento ya que no sólo nos prepara físicamente sino que también psicológicamente de una manera adecuada para la práctica del rugby. Gracias al calentamiento adecuamos los músculos, ligamentos y articulaciones para un esfuerzo determinado y evitamos lesiones de tipo cardiovasculares, articulares y musculares.

Un calentamiento puede hacerse de muchas formas, pero hay ciertos parámetros que debe respetar como son los siguientes:

- Carrera continua
- Movimiento articular (tobillos, rodillas, cadera, codos, hombros, cuello)
- Estiramientos (gemelo, soleo, aductores, glúteo, cuadriceps, femoral, espalda, hombro, trapecio,...)
- Subida de tono
- Adaptación al medio (si hay contacto o no, frío, calor, agua, ...)





EJEMPLO DE CALENTAMIENTO EN COMPETICION. (30-40 min)**COMIENZO (20 min.)**

- Carrera continua (5 min..)
- Movimientos articulares (tobillo, rodilla, cadera, hombros, codos, dedos, cuello)
- Estiramientos (gemelo, aductor, cuadriceps, femoral. Glúteo. lumbar, dorsal, hombro, cuello)

SUBIDA DE TONO (10 min.)

- Ejercicios suaves con balón (no hay cambios de ritmo)
- Aumento de intensidad en el ejercicio
- Salidas de velocidad (con " sin balón)
- Cambios de ritmo y dirección a una intensidad media-alta (con /sin balón)
- Iniciación al contacto
- Placajes por parejas

ADAPTACIONAL JUEGO (5-10 min)

- Delanteras (ejercicios con movimientos propios: Maul, abierta, touch, ..)
- 3/4 (ejercicios con movimientos propios: carreras con cruces, saltos, patadas y recepciones)
- Ejercicio de contacto global (2 equipos enfrentados en un campo reducido)

CONJUNTO (5 min)

- Movimiento general de juego

CALENTAMIENTO ENTRE PARTIDOS (15 min)

- Carrera continua (5 min)
- Movimientos articulares
- Ejercicios suaves con balón (no hay cambios de ritmo)
- Aumento de intensidad en el ejercicio
- Salidas de velocidad (con / sin balón)
- Cambios de ritmo y dirección a una intensidad media-alta (con / sin balón)
- Movimiento general de juego

4.- TIEMPO DE MEJORA Y RECUPERACIONES FUNCIONALES PARA DIFERENTES PARÁMETROS FÍSICOS

(Fuente: C.P.T.)

Cualidad	Tiempo de mejora
Resistencia	1 macrociclo (2-6 meses)
Velocidad	1 mesociclo (3-6 semanas)
Fuerza	1 microciclo (1 semana)
Flexibilidad	2-3 días

TIPOS DE UMBRALES PARA QUE SE PRODUZCAN ADAPTACIONES

Cualidad	Intensidad
Resistencia aeróbica	+ 50% Fc. Máx
Fuerza	30-40% de su fuerza máxima para principiantes 70 % para deportistas entrenados
Fuerza explosiva	entrenos máximos con pocas repeticiones y descansos suficientes
Velocidad	estímulos máximos con recuperaciones completas
Velocidad resistencia	intensidades submáximas con recuperaciones cortas

TIEMPOS DE RECUPERACIÓN POR CUALIDADES

Cualidad	Tiempo de recuperación
Anaeróbico aláctico	5-8 h.
Anaeróbico láctico intensivo (glucolítico)	48-72 h.
Anaeróbico- aeróbico	48-72 h.
Aeróbico	48-100 h.
Fuerza rápida	8-12 h.
Fuerza explosiva	8 –12 h.
Fuerza máxima	24 –72 h.
Fuerza resistencia	24-72 h.

TIEMPOS DE RECUPERACIÓN PARA DIFERENTES PARÁMETROS METABÓLICOS

Parámetro metabólico	Tiempo mínimo	Tiempo máximo
ATP y fosfato de creatina muscular	2 min.	5 min.
Reserva de glucógeno en los músculos	5 horas	48 horas
Reserva de glucógeno en el hígado	Se desconoce	48 horas
Exceso de lactato en sangre	30 min.	2 horas
Síntesis intensa de enzimas y carbohidratos musculares	12 horas	72 horas

TIPOS DE SESIÓN SEGÚN LA CARGA Y EL TIEMPO DE RECUPERACIÓN

Tipo de sesión	Características	Magnitud de la carga	Tiempo de recuperación
De desarrollo	Se ajustan a los límites naturales del organismo. Hay riesgo de sobreentrenamiento, por lo tanto los sistemas científicos nos ayudan a prevenirlo (acumulación de lactato, Fc. , ...)	Extrema Grande Importante	+ 72 h. 48-72 h. 24-48 h.
Mantenimiento	Se caracterizan por el uso de cargas medias donde no se necesitan más de 24 h. para una recuperación total. Es la más utilizada normalmente	Media	12-24 h.
Recuperación	Se utilizan ejercicios específicos y no específicos en combinación con otros medios de recuperación psicológicos, nutricionales, fisioterapéuticos y farmacológicos. Se suele trabajar aeróbico ligero, juegos deportivos, autocargas ligeras, estiramientos, trabajo en agua, ...	Baja	- 12 h.

ORDENACIÓN DE LAS SESIONES SEGÚN LA CARGA PARA UNA CORRECTA ASIMILACIÓN

1 SESIÓN POR DÍA			
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
Extrema	Baja		
Grande	Importante	Baja	
Importante	Importante	Media	Baja

2 SESIONES POR DÍA	
Día 1	Día 2
Extrema	Baja
Baja	Media
Grande	Baja
Media	Media
Importante	Baja
Importante	Media

5.- VÍAS ENERGÉTICAS MUSCULARES

Las fibras musculares contienen el material energético necesario para las contracciones musculares o los elementos que permiten la producción del ATP.

VIA ANAEROBICA ALÁCTICA

En los esfuerzos breves el músculo utiliza la fosfocreatina. Esfuerzos de 6 a 8 segundos en sujetos poco entrenados y hasta 10-15 segundos en los entrenados.

VIA ANAERÓBICA LACTICA

A partir de los 15-20 segundos la energía se obtiene por el glucógeno muscular degradado en ácido láctico por vía de la glucosis, hasta los 2 ó 3 minutos aproximadamente.

VIA AEROBICA

En los esfuerzos prolongados (más de 4 minutos aproximadamente) la energía se obtiene por la degradación de la glucosa primero y de los ácidos grasos después.

ANAEROBICO ALÁCTICO	Hasta los 15 seg.
ANAERÓBICO LACTICO	Hasta los 3 min.
AEROBICO	Más 3 min.

CONTRIBUCIÓN AEROBICA-AEROBICA SEGUN EL TIEMPO EMPLEADO			
Tiempo de esfuerzo	Anaeróbico aláctico	Anaeróbico láctico	Aeróbico
5 seg.	85 %	10 %	5 %
10 seg.	50 %	35 %	15 %
30 seg.	15 %	65 %	20 %
1 min.	8 %	62 %	30 %
2 min.	4 %	46 %	50 %
4 min.	2 %	28 %	70 %
10 min.	1 %	9 %	90 %
30 min.	1 %	4 %	95 %
+ 1 h.	1 %	1 %	98 %

¿QUÉ ES EL UMBRAL ANAERÓBICO?

Punto donde el músculo no dispone de suficiente oxígeno para trabajar y recurre al metabolismo anaeróbico (sin oxígeno)

Esto produce un aumento de la concentración de lactato en la sangre, que se puede detectar midiendo la ventilación, porque se acelera mucho; hay una estrecha relación entre la ventilación y la producción de ácido láctico

El desarrollo de los diferentes tipos de resistencia se realizará en función del puesto y de acuerdo a los siguientes valores (Unión Argentina de Rugby)

Puestos	Capacidad anaeróbica aláctica	Capacidad anaeróbica láctica	Capacidad aeróbica
1º y 2º líneas	15 %	35%	50%
3º líneas y medio melé	25%	35%	40%
Aperturas y centros	45%	25%	30%
A las zagueros	65%	20%	15%

TIPOS DE RESISTENCIA SEGÚN LOS PUESTOS

Grupo	Puesto	Aeróbico	Anaeróbico láctico	Anaeróbico aláctico
1	1º y 2º líneas	Muy alto (juego constante)	Alto (empuje en la melé y fases concretas del juego)	Alto (empuje en la melé y fases concretas del juego)
2	Talonador, 3º línea y medio melé	Muy alto (base para actividad intermitente y explosiva)	Muy alto (actividad intermitente y explosiva)	Alto (empuje en la melé y fases concretas del juego)
3	Apertura	Alto (para restituir la deuda de oxígeno y para ajustar la base de la velocidad)	Muy alto (actividad intermitente y explosiva)	Muy alto (velocidad)
4	Centros, alas y zaguero	Alto (para restituir la deuda de oxígeno y para ajustar la base de la velocidad)	Muy alto (actividad intermitente y explosiva)	Muy alto (velocidad)

TABLA DE PULSACIONES SEGÚN LA EDAD Y EL SEXO.

Nota: Estos datos son relativos ya que cada persona tiene características propias, por lo tanto lo mejor es hacer una prueba de esfuerzo para calcular las pulsaciones máximas y de ahí sacar los porcentajes										
EDAD		20	25	30	35	40	45	50	55	60
FC Máx H: 220- edad M. 226-edad	Hombre	200	195	190	185	180	175	170	165	160
	Mujer	206	201	196	191	186	181	176	171	166
Intensidad Máxima y submáxima 90%-100%	Hombre	180-200	176-195	171-190	167-185	162-180	158-175	153-170	149-165	144-160
	Mujer	185-206	181-201	176-196	172-191	167-186	163-181	158-176	154-171	149-166
Anaeróbico 80-90%	Hombre	160-180	156-176	152-171	148-167	144-162	140-158	136-153	132-149	128-144
	Mujer	165-185	161-181	157-176	153-172	149-167	145-163	141-158	137-154	133-149
Aeróbico intenso 70-80%	Hombre	140-160	137-156	133-152	130-148	126-144	123-140	119-136	116-132	112-128
	Mujer	144-165	141-161	137-157	134-153	130-149	127-145	123-141	120-137	116-133
Aeróbico medio 60-70%	Hombre	120-140	117-137	114-133	111-130	108-126	105-123	102-119	99-116	96-112
	Mujer	124-144	121-141	118-137	115-134	112-130	109-127	106-123	103-120	100-106
Aeróbico ligero 50-60%	Hombre	100-120	98-117	95-114	93-111	90-108	88-105	85-102	83-99	80-96
	Mujer	103-124	101-121	98-118	96-115	93-112	91-109	88-106	86-103	83-103

CAP. 5.- LA PRETEMPORADA

Esta es la etapa donde vamos a dar mayor importancia al plano físico, ya que deberemos asentar las bases para poder estructurar toda la temporada. Es un momento fundamental ya que si no se realiza correctamente nuestras jugadoras no podrán desarrollar todas sus potencialidades y tendrán mayor riesgo de lesión.

1.- Las capacidades que hay que desarrollar son las siguientes:

Resistencia aeróbica + fuerza resistencia	El trabajo de gimnasio se deberá coordinar según el ciclo que estemos. De todas maneras, en pretemporada no se suele recomendar que hagan gimnasio ya que el volumen de entrenamiento es bastante grande y terminan bastante cansadas, por lo que el tiempo de descanso es fundamental para la asimilación de los entrenos.
Resistencia aeróbica máxima	
Resistencia anaeróbica láctica	
Potencia	
Velocidad (desplazamiento, gestual y reacción)	

Las entrenadoras deberán estar en sintonía con la preparadora físico, ya que si se está trabajando una capacidad en concreto, desde el plano técnico – táctico se deberá respetar algunas condiciones para no echar por tierra el plano físico. No tendría ningún sentido estar trabajando la capacidad aeróbica, por ejemplo, y que el entrenador mande ejercicios explosivos después de haber realizado una carrera de 40 minutos.

A continuación se detalla un ejemplo de pretemporada y el referencial que deberían tener las entrenadoras, para que haya una sincronización total.

2.- EJEMPLO DE PRETEMPORADA

Septiembre					
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	Fin de semana
		1 c.c 25 min. R +F1	2 c.c 30 min. R+F1	3 c.c 35 min. R+F1	4 5
6 c.c 40 min. R+F1	7	8 c.c 40 min. R+F1	9 Fartleck 40 min (2+1) F1	10 Fartleck 40 min (2+1) R+F1	11 12
13 cuestas 40 min (contacto) R+F1	14	15 cuestas 40min. R+F1	16 F2 c.c 40 min	17 Fartleck en cuestas 40 min R+F1	18 19
20 Fartleck en cuestas 40 min R+F1	21	22 3 x (2+6)/2r R+F2	23 F2 c.c 40 min	24 Rugby	25 26
27 4 x (2+4)/2r R+F2	28	29 5 x (2+3)/2r R+F2	30 F2 c.c 40 min		

Octubre					
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	Fin de semana
				1 4 x 400m 6 x 200m F3	2 3
4 5 x 300 7 x 100 R + F3	5	6 6 x (1+3)/2r R+F2	7 F3 c.c 40 min.	8 Rugby	9 10
11 6 x 80 7 x 50 R + F3	12	13 8 x 1/ 2r R +F2	14 F3 c.c 40 min.	15 Rugby F3	16 17

CIRCUITOS DE FUERZA

F1 Intensidad media	F2 Intensidad submáxima	F3 Intensidad máxima
6c x 3e x 30"/2r	6c x 3e x 25" / 2r	6c x 3 e x 20"/2r
A 1	A 2	A 3
Abdominal superior	Arrastres 10m + carrera	Fondos
Fondos	Abdominal sup.	Pases de balón
Lumbares	Salto vertical (x5) + carrera	Salto pies juntos vuelta a sprint
B 1	B 2	B 3
Media sentadilla	Oposición 10m + carrera	Carrera con lastre 10m + vuelta a sprint
Paso femoral	Abdominal inferior	Abdominal superior
Glúteo	Salto horizontal (x5) + carrera	Skiping 5" + vuelta a sprint
C 1	C 2	C 3
Burro entre 2 puntos	Lucha de rodillas 10"+ carrera	Sentadilla 8" + salto vertical
Buenos días	Lumbar	Abdominal inferior / Lumbar
Gemelo	Multisalto pies juntos (x10) + carrera	Paso femoral 8" + salto horizontal

3.-REFERENCIAL FÍSICO PARA ENTRENADORAS

Características de ejercicios táctico – técnicos según el microciclo de la pretemporada

1º parte:

Objetivos: desarrollar la resistencia aeróbica, fuerza resistencia y la flexibilidad

Contenidos: fartleck, circuitos de fuerza resistencia, ejercicios específicos de rugby y estiramientos

Duración del ejercicio	+ 2 min.
Descanso entre ejercicios	mínimo
Tipo de descanso	activo
Tipo de ejercicio	Desplazamientos en grandes distancias con manejo de balón
Espacio	40-100m
Aspectos a tener en cuenta	Intensidad media – baja El 19 comenzar con contacto ligero

2º parte:

Objetivos: desarrollar la resistencia aeróbica y la flexibilidad

Contenidos: fartleck, ejercicios específicos de rugby y estiramientos

Duración del ejercicio	+ 2 min.
Descanso entre ejercicios	mínimo
Tipo de descanso	activo
Tipo de ejercicio	Desplazamientos en grandes distancias con manejo de balón
Espacio	40-100m
Aspectos a tener en cuenta	Intensidad media Con o sin contacto

3º parte:

Objetivos: desarrollar la potencia aeróbica y la flexibilidad

Contenidos: carreras en intervalos, ejercicios específicos de rugby y estiramientos

Duración del ejercicio	2 min
Descanso entre ejercicios	1-2 min.
Tipo de descanso	pasivo
Tipo de ejercicio	Fases analíticas de juego
Espacio	20-40 m
Aspectos a tener en cuenta	Máxima intensidad durante el ejercicio Con o sin contacto

4º parte:**Objetivos:** desarrollar la resistencia anaeróbica, velocidad y la flexibilidad**Contenidos:** series, ejercicios específicos de rugby y estiramientos

Duración del ejercicio	1 – 1.5 min.
Descanso entre ejercicios	1-2 min.
Tipo de descanso	pasivo
Tipo de ejercicio	Carreras cortas con o sin golpes
Espacio	10 –20 m.
Aspectos a tener en cuenta	Máxima intensidad durante el ejercicio Con o sin contacto

4.- TRABAJO DE TRANSICIÓN

¿Qué hacer durante los meses que no entrenamos?

Es importante que nuestras jugadoras sigan haciendo deporte y que lo hagan juntas, sino todas juntas, por lo menos por grupos, ya que en la medida que vayan perdiendo el contacto entre ellas mismas y con el rugby es más difícil que vuelvan la próxima temporada.

Es una buena época para realizar deportes alternativos que no se tiene la oportunidad de practicar durante la temporada como el ciclismo, la natación, el monte, surf, etc... De esta manera seguirán trabajando las capacidades motrices básicas y no les costará tanto empezar la pretemporada ayudándoles a mantener el peso. Otra ventaja que tiene es que se desarrollan las adaptaciones inespecíficas (sistema cardiovascular y respiratorio) mientras que las específicas (trabajo muscular específico) pueden descansar, ya que se trabaja con otros músculos y otras maneras de utilizarlos, logrando así una deportista más completa.

También es conveniente que no realicen deportes de contacto para reducir el riesgo de lesión. También es buena época para ir al gimnasio y completar el trabajo realizado durante el año. A continuación detallamos una semana tipo.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Gimnasio Parte superior	Deporte alternativo	descanso	Gimnasio Parte inferior	Deporte alternativo

También es aconsejable el juntarse todo el grupo de vez en cuando para realizar algún tipo de acción deportiva o de otro tipo para mantener las relaciones sociales vivas y no pierdan el sentido de grupo.

CAP. 6.- LA ALIMENTACIÓN

1.- LAS PROTEÍNAS

Definición: Son el material fundamental para la construcción de nuestros tejidos, aunque desempeña otras funciones muy importantes. Son como si fueran la carrocería y los mecanismos de un coche. Una vez ingeridas, en el interior del organismo se transforman en sus unidades más básicas: los aminoácidos, de los cuales 8 son esenciales, es decir, que deben ser aportadas diariamente a través de los alimentos porque el cuerpo no puede sintetizarlos por sí mismo.

Tipos

- **De tipo animal:** carnes, pescados, huevos y lácteos.
- **De tipo vegetal:** legumbres, cereales y frutos secos.

Funciones:

- Construir nuestros tejidos
- Contribuyen al equilibrio del organismo al transportar grasas y oxígeno
- Forman parte de algunas hormonas y anticuerpos responsables de la defensa del organismo.
- Las proteínas son de gran importancia para el crecimiento, desarrollo y conservación de la vida.
- Las proteínas contribuyen a hacer desaparecer la sensación de hambre y retrasan el envejecimiento.

Recomendaciones:

- Es fundamental tomar proteínas todos los días pero hay que tener en cuenta que algunos alimentos proteicos tienen mucha grasa y pueden llegar a provocar problemas cardiovasculares y obesidad
- Si el cuerpo no recibe diariamente las proteínas que necesita para la formación de tejidos, busca en sus propios tejidos las proteínas que le faltan, produciéndose una pérdida de masa muscular

2.- LOS HIDRATOS DE CARBONO

Definición: Constituyen la principal fuente de energía rápida para nuestro organismo. Si lo comparamos con un coche, los carbohidratos serían la gasolina que permite que ande. El organismo ha de transformar los hidratos en sus unidades básicas para que las células las puedan utilizar (glucosa). Sin embargo cuando los tomamos en exceso, una parte de éste se almacena en el hígado y los músculos en forma de glucógeno (reserva de energía) y otra parte se convierte en grasa almacenada en el tejido adiposo.

Tipos:

- **Monosacáridos:** son la glucosa y la fructosa, etc. La glucosa es el azúcar, clave del metabolismo porque nuestro cuerpo la utiliza como moneda energética, es decir, que se transforma en la sangre y es utilizada por las células como fuente de energía.
- **Carbohidratos sencillos o de absorción rápida:** pasan rápidamente a la sangre y nos dan energía en poco tiempo, si no gastamos esa energía se almacena en el tejido adiposo. Los podemos encontrar en el azúcar, almíbar, caramelo, jalea, dulces, miel, repostería, bollería, chocolate, bebidas refrescantes azucaradas, frutas y zumos, mermeladas,

Carbohidratos complejos o de absorción lenta: Cuando tu organismo necesita energía, el glucógeno se deshace en glucosa y ésta va a la sangre para ser utilizadas por las células para darnos energía, por eso es muy importante para las deportistas tener los depósitos musculares llenos de glucógeno para liberarlo cuando van a rendir al máximo. Los podemos encontrar en cereales, legumbres y tubérculos (patatas), y en menor proporción en verduras y hortalizas

Funciones:

- - Energética. Proporcionan energía de forma inmediata, esto es, 4 kcal/g. El glucógeno (en animales) y el almidón (en vegetales) son almacenes energéticos que se movilizan rápidamente para generar glucosa cuando se requiera. La glucosa es la única fuente energética que utilizan el sistema nervioso (en condiciones normales) y las células sanguíneas, por lo que se deben ingerir hidratos de carbono todos los días.
 - Estructural. Forman parte de moléculas de gran importancia como el DNA y ATP entre otras (ribosa y desoxirribosa).
- Reguladora. Regulan las funciones intestinales (fibra alimentaria). La fibra alimentaria juega un papel importante en la regulación de la función intestinal con los consiguientes efectos beneficiosos para la salud ya que:
 - Favorece el tránsito intestinal al absorber agua
 - Aumenta el volumen de heces y las ablanda
 - Disminuye la absorción de ciertas sustancias (como colesterol)
 - Aumenta la sensación de saciedad
 - Retarda el vaciado del estómago (fibra soluble)
 - Disminuyen el pico de glucemia (niveles de glucosa en sangre) tras las comidas en diabéticos
 - Disminuye el riesgo de cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.

Recomendaciones:

Debemos tomar hidratos de carbono todos los días, pero la mayoría deben ser de absorción lenta para que nos vayan dando energía poco a poco y no nos aumente de rápidamente la glucosa en sangre.

Si te pasas con los hidratos, la glucosa que sobra se transforma en lípidos y se guarda celosamente “para tiempos peores”, en las cartucheras, pistoleras y demás partes de tu cuerpo que prefieres olvidar.

3.- LAS GRASAS

Definición: Constituyen la energía de reserva para nuestro organismo, es como el depósito de reserva de un coche, así cuando ingerimos en exceso alimentos ricos en grasa, el cuerpo almacena las que no necesita en el tejido adiposo

Son imprescindibles para tener una buena salud, reducen el riesgo de cáncer, problemas de corazón, alergias, artritis,... Sin embargo, hay que saber cuáles son buenas y cuáles no. Normalmente nos encontramos con sólidas (grasas) y líquidas (aceites).

Tipos:

- **ácidos grasos saturados:** Es un ácido graso que se encuentran principalmente en la carne, yema de huevo y los lácteos aunque podemos encontrarlos también en la grasa de coco y palma, en la mantequilla,... Éstos aumentan el colesterol. Además un exceso de estos ácidos saturados puede provocar problemas cardiovasculares. Son las llamadas grasas malas

- **ácidos grasos monoinsaturados:** Se encuentran principalmente en el aceite de oliva, almendra, cacahuete y avellanas. Éstos no conllevan el riesgo para la salud de las grasas saturadas, y por otro lado son más resistentes a ponerse rancios que los aceites poliinsaturados. Por eso en los países mediterráneos donde se toma mucho aceite de oliva hay menos infartos de corazón.

- **ácidos grasos poliinsaturados:** Se encuentran en el aceite de girasol, maíz, soja, sésamo, calabaza, frutos secos, vegetales de hoja verde y pescado azul. La gran virtud de éstos aceites es que una vez metabolizados, se convierten en prostaglandinas, las cuales ejercen un poderoso efecto sobre nuestra salud. Éstas son las más sanas pero no están exentas de peligro porque si son alterados para la producción de bollería, margarina o comida preparada tienen efectos nocivos para nuestro sistema cardiovascular, inmunitario y reproductivo.

Funciones principales:

- **Darnos energía(básicamente en los ejercicios de larga duración como correr, nadar, andar en bici...).**
- **Impide que el cuerpo pierda calor.**
- **Envuelve órganos vitales como el corazón y riñones.**
- **Es el vehículo de algunas vitaminas (A, D, E Y K).**
- **Es imprescindible para la formación de algunas hormonas**

Recomendaciones:

- No abusar de alimentos ricos en grasas saturadas
- No refinar los aceites, es mejor tomarlos crudos
- Incluir en nuestra alimentación alimentos con grasas insaturadas (pescados, frutos secos, ...)
- Controlar nuestros depósitos naturales de grasa, si es excesivo es dañino para la salud.
- Realizar deporte de forma continuada para controlar y movilizar esos depósitos grasos.

4.- LAS VITAMINAS

Definición

Las vitaminas son sustancias orgánicas imprescindibles en los procesos metabólicos que tienen lugar en la nutrición de los seres vivos. No aportan energía, puesto que no se utilizan como combustible, pero sin ellas el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación.

Tipos

Existen dos tipos de vitaminas: las liposolubles (A, D, E, K), que se disuelven en grasas y aceites, y las hidrosolubles (C y complejo B), que se disuelven en agua. Vamos a ver los rasgos principales de las vitaminas más importantes.

Guía de las vitaminas

	A La vitamina de la piel	B1 Reguladora del metabolismo	B2 La vitamina de la energía	B3 Para el sistema nervioso y hormonal	B5 La vitamina adaptógena	B6 La vitamina de la inmunidad
Función	Es antioxidante, previene el envejecimiento, mejora la visión nocturna, previene tumores, favorece el crecimiento de los huesos, cabello, piel y encías	Correcto funcionamiento del sistema nervioso, corazón, células de la sangre y músculos. Protege contra los desequilibrios causados por el alcohol y ayuda en el tratamiento de la anemia	Produce energía porque ayuda a metabolizar las grasas, proteínas e hidratos. Favorece las funciones reproductoras, aumenta el rendimiento deportivo y protege contra la anemia.	Protege de las enfermedades cardiovasculares y regula el colesterol. Interviene en la producción de energía	Participa en la liberación de energía y en el metabolismo de la grasa. Favorece el crecimiento y la pigmentación del pelo.	Metaboliza las proteínas, grasas e hidratos para absorber la vitamina B12. Acelera la formación de glucógeno en los músculos, reduce los calambres musculares.
Síntomas de carencia	Ceguera nocturna, dolor de cabeza, infecciones respiratorias, acné, fragilidad de cabello	Fatiga, debilidad muscular, falta de apetito, irritabilidad, depresión, pérdida de memoria, hormigueo en los pies y nauseas	Grietas en la piel, lengua roja, eccemas, exceso de grasa cutánea, picores e la piel y fatiga	Dermatitis, diarrea, demencia, ...	Vómitos, calambres, fatiga, insomnio, infecciones recurrentes, dolor abdominal.	Trastornos nerviosos como la depresión, irritabilidad, problemas en la piel y mucosas
Fuentes	Hígado, yema de huevo, lácteos, pimientos, zanahorias, mango, calabazas, albaricoques	Levadura de cerveza, legumbres, frutos secos, hígado de animales, yema de huevo, lácteos y pescados	Hígado, levadura de cerveza, germen de cereales, lácteos y yema de huevos.	Levadura de cerveza, pan, cacahuetes, hígado, setas y pescados grasos	Levadura de cerveza, hígado, lácteos, yema de huevo, setas, jalea real, tomate, col y guisantes	Levadura de cerveza, germen de trigo, carne de cerdo, hígado, cereales enteros, legumbres, plátanos y aguacate

	Ácido fólico La vitamina de la regeneración muscular	B12 La vitamina animal	C La defensora de las infecciones	D La vitamina del sol	E El elixir de la juventud	K La vitamina de la inmunidad
Función	Muy buena para las embarazadas porque ayuda en la división celular, así como para la formación de los glóbulos rojos	Mejora la memoria y la concentración, interviene en el metabolismo de las grasas, hidratos y proteínas. Protege frente a toxinas y alérgenos. Aumenta los niveles de energía.	Es antioxidante, mejora la resistencia a las infecciones y se usa para prevenir el resfriado. Es protector de tumores, ayuda a la cicatrización de heridas y quemaduras	Absorción del fósforo y el calcio que forman el esqueleto. Fortalece los dientes y el tono muscular en niños y ancianos.	Antioxidante, mantiene la elasticidad de los tejidos y atenúa las arrugas. Protege de los trastornos neurológicos y enfermedades cardiovasculares	Necesarias para la coagulación de la sangre
Síntomas de carencia	Debilidad, letargo, fatiga, insomnio, irritabilidad, alteraciones en el crecimiento del feto.	Fatiga, debilidad muscular, falta de apetito, irritabilidad, depresión, pérdida de memoria, hormigueo en los pies y náuseas	Retraso en la cicatrización de heridas y facilidad para que sangren las encías. Moratones y dolor articular	Raquitismo, dolor de huesos, debilidad y espasmos musculares, osteoporosis.	Es poco frecuente se relaciona con neuropatías	Hemorragias y dificultad para la coagulación sanguínea.
Fuentes	Verduras de hoja verde (espinacas, espárragos, brécol), levadura de cerveza. Hígado, carne, legumbres y huevos	Hígado, carne, huevos, lácteos	En frutas ácidas, vegetales crudos, coles y perejil.	Pescados azules, huevos, setas	Aceites vegetales, nuez, avellana, almendra. En la yema de huevo, frutas, verduras y en grasas de animales	Hortalizas de hoja verde

Recomendaciones

Las vitaminas deben ser aportadas a través de la alimentación, puesto que el cuerpo humano no puede sintetizarlas. Una excepción es la vitamina D, que se puede formar en la piel con la exposición al sol, y las vitaminas K, B₁, B₁₂ y ácido fólico, que se forman en pequeñas cantidades en la flora intestinal.

Con una dieta equilibrada y abundante en productos frescos y naturales, dispondremos de todas las vitaminas necesarias y no necesitaremos ningún aporte adicional en forma de suplementos de farmacia o herbolario. Un aumento de las necesidades biológicas requiere un incremento de estas sustancias, como sucede en determinadas etapas de la infancia, el embarazo, la lactancia y durante la tercera edad. El consumo de tabaco, alcohol o drogas en general provoca un mayor gasto de algunas vitaminas, por lo que en estos casos puede ser necesario un aporte suplementario. Debemos tener en cuenta que la mayor parte de las vitaminas sintéticas no pueden sustituir a las orgánicas, es decir, a las contenidas en los alimentos o extraídas de productos naturales (levaduras, germen de trigo, etc..)

5.- LOS MINERALES

Tipos:

- **Macroelementos u oligoelementos:** cloro, sodio, potasio, fósforo, magnesio y silicio.
- **Microelementos:** hierro, zinc, manganeso, cobre, flúor, yodo y selenio todavía no se saben todas sus propiedades.

Funciones generales:

- Reparar y construyen tejidos
- Colaboran en la asimilación de diferentes nutrientes
- Son antioxidantes
- Sintetizan hormonas
- Componen el plasma sanguíneo

Macroelementos (oligoelementos)			
Mineral	función	fuentes	Aporte mínimo
Sodio	Regula el reparto de agua en el organismo e interviene en la transmisión del impulso nervioso a los músculos. Su exceso provoca aumento de la presión arterial (hipertensión), irritabilidad, retención de líquidos y sobrecarga de trabajo para los riñones, que deberán eliminarlo por la orina. Las necesidades aumentan cuando se suda mucho, al tomar diuréticos y en caso de diarrea o vómitos	Principalmente la sal, pero está presente en todos los alimentos. Debido a que normalmente consumimos un exceso de sodio, el problema es encontrar los alimentos que tengan menos cantidad. Estos alimentos son las frutas en general, seguidas de las verduras	0,2 - 0,5 gr/día
Potasio	También actúa de regulador en el balance de agua en el organismo y participa en la contracción del músculo cardíaco.	La fruta y verdura fresca, las legumbres y los frutos secos	500 mg/día.
Calcio	Forma parte de los huesos, del tejido conjuntivo y de los músculos. Junto con el potasio y el magnesio, es esencial para una buena circulación de la sangre. El 99 % de este mineral en el cuerpo forma parte del esqueleto óseo, reemplazándose un 20 % cada año.	Productos lácteos, frutos secos, semillas de sésamo, verduras y algunas aguas de mesa	800 - 1200 mg/día.
Fósforo	También es un elemento constituyente de la estructura de los huesos y, en asociación con ciertos lípidos, da lugar a los fosfolípidos, que son componentes indispensables de las membranas celulares y del tejido nervioso. La concentración en sangre de fósforo está en íntima relación con la de calcio. Normalmente tenemos un exceso de fósforo, ya que se usa como aditivo alimentario (emulgente).	Suele estar presente en los alimentos que contienen calcio, como los frutos secos, el queso, la soja, yema de huevo, etc.	800 - 1200 mg/día.
Magnesio	Imprescindible para la correcta asimilación del calcio y de la vitamina C. Equilibra el sistema nervioso central (ligera acción sedante), es importante para la correcta transmisión de los impulsos nerviosos y aumenta la secreción de bilis (favorece una buena digestión de las grasas y la eliminación de residuos tóxicos). También es de gran ayuda en el tratamiento de la artrosis, ya que ayuda a fijar el calcio.	Cacao, soja, frutos secos, avena, maíz y algunas verduras.	300- 400 mg/día
Cloro	Favorece el equilibrio ácido-base en el organismo y ayuda al hígado en su función de eliminación de tóxicos.	Sal común, algas, aceitunas, agua del grifo, etc.	Nivel no especificado.
Azufre	Está presente en todas las células, especialmente en la piel, uñas, cabellos y cartílagos. Entra en la composición de diversas hormonas (insulina) y vitaminas, neutraliza los tóxicos y ayuda al hígado en la secreción de bilis.	Legumbres, col, cebolla, ajo, espárragos, puerro, pescado y yema de huevo.	Nivel no especificado.

Microelementos			
Mineral	función	fuentes	Aporte mínimo
Hierro	Es necesario para la producción de hemoglobina, molécula que transporta el oxígeno en el interior de los glóbulos rojos. También en la correcta utilización de las vitaminas del grupo B. Solamente se aprovecha un 10% del hierro presente en los alimentos que consumimos. Se absorbe mejor el hierro de los alimentos de origen animal que de origen vegetal. Su déficit provoca la anemia ferropénica, muy común en los últimos meses del embarazo ya que las necesidades de hierro aumentan. También aumentan las necesidades si consumimos café o alcohol en exceso ya que disminuye su absorción. La vitamina C mejora la absorción del hierro	Carnes, hígado, yema de huevo, verdura verde, cereales integrales, frutos secos y levaduras	10 - 15 mg/día.
Flúor	Previene la caries dental y fortifica los huesos. No es probable padecer déficit de flúor, ya que en los países supuestamente civilizados se añade a las aguas de distribución pública	El agua del grifo, el té, el pescado, col y espinacas.	1 - 2 mg/día
Yodo	Indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides. Ayuda al crecimiento, mejora la agilidad mental, quema el exceso de grasa y desarrolla correctamente las uñas, cabello, piel y dientes. La carencia de yodo da lugar al bocio, en el que la glándula tiroides aumenta de tamaño de forma espectacular.	Sal marina, pescados, mariscos, algas y vegetales cultivados en suelos ricos en yodo	150 µg/día.
Manganeso	Activa las enzimas que intervienen en la síntesis de las grasas y participa en el aprovechamiento de las vitaminas C, B1, y H	Pescados, crustáceos, cereales integrales y legumbres	2 - 9 mg/día
Cobalto	Contribuye en la formación de los glóbulos rojos, ya que forma parte de la vitamina B12 que se puede sintetizar en la flora intestinal.	Carnes, pescados, lácteos, remolacha roja, cebolla, lentejas e higos.	Nivel no especificado.
Cobre	Es necesario para convertir el hierro almacenado en el organismo en hemoglobina y para asimilar correctamente el de los alimentos. También participa en la asimilación de la vitamina C.	Cacao, cereales integrales, legumbres y pimienta.	1,3 - 1,5 mg/día.
Zinc	Interviene en procesos metabólicos como la producción de linfocitos, síntesis de proteínas y formación de insulina.	Crustáceos, levadura de cerveza, germen de trigo, huevos y leche	12 - 15 mg/día.

6.- LA HIDRATACIÓN EN EL DEPORTE

Las dos razones fundamentales para alimentarse y rehidratarse cuando se realiza un ejercicio físico que se prolonga por encima de los 70-90 minutos son: evitar la pájara y la deshidratación.

¿Qué tipo de alimentación es la más recomendable?

Un alimento líquido o sólido pobre en grasa y en fibra que aporte no menos de 45 gramos (entre 0.7 y 1g/ Kg) de hidrato de carbono de rápida asimilación (glucosa y/o maltodextrina) cada hora de entrenamiento o competición. Por supuesto, podemos beber más cantidad de agua sola si las condiciones atmosféricas son adversas (mucho calor y humedad).

¿Cuántas cucharadas hay que añadir al agua para conseguir 45-50g de hidrato de carbono?

Si un producto comercial anuncia que por cada 100 gramos, 93 son hidratos de carbono, poniendo 55 gramos del producto en medio litro de agua, obtendremos la cantidad de hidratos que necesitamos. Si el producto comercial incluye una cucharilla e indica que esa medida, rasa, son 15g, entonces 3 cucharillas contendrán 42g de hidratos de carbono. Si una deportista añade 4 medidas en 3/4 de litro de agua, y ese líquido lo bebe a lo largo del primer tiempo y el descanso, estará asegurando una hidratación correcta y más "gasolina" para la segunda parte.

¿Se puede tomar un alimento que mezcle sólido (por ejemplo, barritas energéticas) y bebida con hidratos de carbono?

No, porque puede ocasionar molestias gastrointestinales (gases, diarrea...). Por ejemplo, en una etapa ciclista de 5 horas de duración se puede ir combinando alimentación líquida (por ejemplo en las horas 1ª, 3ª y 5ª) y sólida (en las horas 2ª y 4ª), pero con la alimentación sólida es mejor tomar sólo agua, sin hidratos de carbono.

¿Debo beber agua sólo cuando tengo sed?

La sed aparece después de que el cuerpo ha comenzado a deshidratarse. Por lo tanto la deportista deberá beber agua con o sin hidratos de carbono regularmente, dependiendo del calor y/o humedad, antes de que comience la sensación de sed.

¿A qué temperatura es recomendable tomar el líquido y qué volumen hay que beber en cada trago?

La bebida es recomendable que esté a una temperatura entre 15 y 22º grados; es decir, fresquita. Por otro lado, hasta ahora se pensaba que el estómago maneja mejor el líquido que se toma a pequeños sorbos. Ahora se ha visto que es mejor tomar menos veces pero más volumen cada vez. Hay que acostumbrarse a todo y en los entrenamientos también hay que entrenarse para acostumbrarse a beber.

¿Es importante que el agua contenga sodio y potasio?

En principio, salvo en condiciones extremas de calor y humedad, en actividades físicas que se prolongan más allá de 4-5 horas y la pérdida de agua y electrolitos puede llegar a ser importante, no es imprescindible que el agua contenga sodio y potasio. El cuerpo almacena suficientes reservas de estos electrolitos.

Sin embargo, se sabe que el sodio, además de mejorar el sabor de la bebida, ejerce un efecto estimulante en la absorción intestinal de la glucosa, y que la combinación de sodio y glucosa estimula la absorción intestinal de agua.

¿Qué relación existe entre pérdida de potasio con el sudor y los calambres musculares?

Poca. Por el momento no existen trabajos científicos que ayuden a comprender el origen de los calambres asociados al ejercicio físico. Lejos de la creencia popular, se ha visto que entre otros posibles mecanismos que pueden ayudar a prevenir estos calambres (como hacer estiramientos musculares antes de entrenar o competir, mejorar la condición física, entrenamiento de fuerza, etc.), una adecuada cantidad de hidratos de carbono en la comida precompetitiva, lo mismo que una adecuada toma de líquido e hidratos de carbono durante el entrenamiento y competición ayudará a prevenir la aparición de estos calambres musculares.

Recomendaciones:

Nuestro organismo puede controlar la temperatura a través de la transpiración sólo si tenemos suficiente agua. Aunque esto parezca obvio la mayoría de la gente olvida beber mientras hace deporte.

Nunca olvides beber, incluso cuando no tengas sed.

Prueba a hacerlo cada 12-15 minutos y no más de un vaso. Recuerda que si bebes en exceso te notarás pesado y además tendrás muchas posibilidades de sentirte mal.

El agua no sólo nos ayuda a regular la temperatura. Además, si bebemos regularmente el tránsito sanguíneo también aumenta y la sangre lleva más cantidad de oxígeno y energía a los grupos musculares que estás trabajando.

7.- GUÍA PRÁCTICA DE LA SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA.

Tipo	Objetivos	Hidratos de carbono	Proteínas	Aminoácidos ramificados	Aminoácidos	Carnitina	Creatina	Bebidas isotónicas	Antioxidantes
Resistencia	Reponer el glucógeno y movilizar las grasas para obtener energía	4	3	3	1	2	1	4	4
Fuerza resistencia	Tener buenas reservas de energía y aumentar la resistencia en la fuerza	4	1	2	1	2	2	4	4
Velocidad y potencia	Potenciar la fuerza sin ganar peso y la recuperación rápida	1	2	3	1	1	4	4	4
Fuerza máxima	Potenciar la fuerza y el desarrollo muscular sin ganar grasa evitando lesiones articulares	2	4	3	3	2	4	4	4
Mantenimiento	Perder peso con el ejercicio manteniendo un buen estado de salud	1	1	-	-	2	-	4	4

Ocasional	1	Muy recomendable	3
Recomendable	2	Indispensable	4



Hidratos de Carbono	Proteínas	Aminoácidos ramificados	Aminoácidos	Quemadores de grasa	Bebidas isotónicas	Antioxidantes
Glucosa Patata Miel Cereales Pan Chocolate Fruta Dulces Helados Pasta Legumbres	Leche Huevo Carne Pescado Lácteos	Leucina Valina Isoleucina	Alanina Glutamato Glutamina Glicina	Carnitina	Isostar Acuarius	Frutas Verduras

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS SEGÚN PERIODO

Periodo	Gimnasio	Complementos	Objetivo
Transición	Hipertrofia	Proteína Aminoácidos Vitaminas y minerales	Aumento de masa muscular Aumento de fuerza Mantenimiento de resistencia aeróbica
Pretemporada (volumen)	No hay gimnasio	Hidratos Proteína Vitaminas y minerales	Mejora de resistencia aeróbica Aumento de fuerza resistencia
Pretemporada (intensidad)	No hay gimnasio	Hidratos Proteína Creatina Vitaminas y minerales	Mejora de potencia aeróbica y resistencia anaeróbica Aumento de fuerza explosiva
Temporada	Mejorar los niveles competitivos	Proteína Creatina Vitaminas y minerales	Mejora de los niveles competitivos según el ciclo

8.- LA DIETA

PARA SUBIR DE PESO:

DESAYUNO

— Cuatro claras de huevo con una yema.

_150 gr. de cereales sin azúcar con leche desnatada.

ALMUERZO

_Dos cucharadas soperas de complejo proteico, una pieza de fruta.

COMIDA

150 gr. de pasta, arroz, legumbres, sin aceite.

150 gr. de polio, pavo, pescado, carne, (a la plancha, horno. cocido).

MERIENDA

_Dos cucharadas de complejo proteico, con leche desnatada.

CENA

_100gr. de pasta, arroz, sin aceite,

_150 gr. Polio, pavo, carne, pescado (plancha, horno, cocido).

Todos los días una pastilla de un COMPLEJO VITAMINICO.

BAJAR DE PESO REDUCIENDO LA GRASA CORPORAL.

- Realizar 5 comidas al día. (desayuno, hamaiketako, comida, merienda y cena)
 - No tomar fritos
 - Acompañar las comidas principales con ensaladas
 - Tomar una manzana (fibra) justo antes de comer, que junto con el agua, sacia e hincha el bolo alimenticio reduciendo el tiempo de digestión de grasas
 - Hacer los aeróbicos en ayunas
 - No tomar hidratos después del mediodía (pasta, arroz, patata, dulce, fruta, ...)
 - Reducir al máximo el alcohol y las bebidas gaseosas
 - No tomar fruta por la noche
 - Reducir al máximo los lácteos (sobre todo leche y queso)
 - En caso de beber leche, que sea de soja
 - Todas las carnes y pescados; a la plancha, cocidos o al horno
 - Cenar una ensalada ligera (sin hidratos) y carne o pescado
 - Reducir al máximo los dulces
 - En el almuerzo se puede tomar una pieza de fruta y un sándwich (pan integral)de pavo
 - En la merienda un sándwich (pan integral) de pavo
 - Hacer una dieta rica y variada, comiendo abundantes verduras
 - Siempre que sea posible tomar alimentos integrales
 - Reducir las salsas
 - Un trozo pequeño de pan en las comidas
 - Nunca pasar hambre
 - Las excepciones no engordan sino los malos hábitos
-
- **Nota: hay productos, que junto con el ejercicio aeróbico, nos ayudan a quemar grasa produciendo energía como la carnitina.**



CAP. 7.- LAS LESIONES

1.- ESCALA GENERAL DE RECUPERACIÓN DE UNA LESIÓN.

↓	1	Lesión
	2	Reposo Hielo Compresión Elevación
	3	Estiramientos sin rebote ni dolor Aumentar gradualmente la amplitud de movimiento
	4	Isometría Contracción media del músculo
	5	Isometría Contracción máxima del músculo
	6	Trabajo con cargas adecuadas Peso máximo sin provocar dolor Máxima amplitud y velocidad lenta
	7	Aumento de peso Trabajar hasta el límite del dolor
	8	Carrera a ritmo bajo por hierba
	9	Aumentar el esfuerzo Ejecutar la técnica al 50% del esfuerzo máximo
	10	Esfuerzos máximos Velocidad máxima Cambios de dirección Contacto
	11	Empezar a competir encuentros de bajo nivel
	12	Competición
observación	Pasaremos al siguiente escalón cuando el nivel en el que nos encontramos no produzca dolor al día siguiente de su ejecución. Si la ejecución de un nivel nos provoca dolor, iremos a un nivel inferior.	

2.- CUADRO INDICATIVO DE CÓMO ACTUAR ANTE DIFERENTES LESIONES

	Contusión	Sobreestiramiento	Desgarro	Distensión	Torceduras	Tendinitis	Calambres musculares
Hielo	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	NO
Calor	NO	NO	NO	NO	NO (hasta pasadas 48 horas)	NO (hasta pasadas 48 horas)	SÍ
Antiinflamatorio	NO	NO	NO	NO	SÍ	SÍ	NO
Infiltración	NO	NO	NO	NO	SÍ	SÍ	NO
Aspirina	NO	NO	NO	NO	SÍ	SÍ	SÍ
Paracetamol	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ
Ibuprofeno	SÍ	SÍ (-1200 mg. día)	SÍ (-1200 mg. día)	SÍ (-1200 mg. día)	SÍ (-1200 mg. día)	SÍ (-1200 mg. día)	SÍ (-1200 mg. día)



DIFERENCIACIÓN DE LAS JUGADORAS EN FUNCIÓN DE LA TIPOLOGIA DEL RUGBY.

COMPETICIÓN				INICIACIÓN		
Rugby 15	Rugby 13	Rugby 12	Rugby 10	Rugby 7	Rugby 9	Mini rugby
15 jugadoras	13 jugadoras	12 jugadoras	10 jugadoras	7 jugadoras	9 jugadoras	9 jugadoras
8 delanteras 2 medios 2 centros 2 alas 1 zaguera	6 delanteras 2 medios 2 centros 2 alas 1 zaguera	6 delanteras 2 medios 2 centros 1 ala 1 zaguera	5 delanteras 2 medios 2 centros 1 zaguera	3 delanteras 2 medios 1 centro 1 zaguera	3 delanteras 2 medios 1 centro 2 alas 1 zaguera	3 delanteras 2 medios 2 centro 1 ala 1 zaguera
7 cambios	5 cambios	4 cambios	a determinar	a determinar	4 cambios	indeterminado

TIEMPO DE JUEGO REAL EN UN PARTIDO DE 80 MIN.

Tiempo de juego real	27 min.
Duración media de jugadas	12 seg.
Parada entre jugadas	23 seg.
Duración media de las melés	4.72 seg.



CAP. 8.- CONCLUSIONES

Como conclusión aportamos una extracción del artículo “Construcción de un proyecto colectivo de juego. Pensar y jugar” de Paz Estevan, ex jugadora de la selección nacional, licenciada en INEF y profesora de Educación Física publicado en www.rugbysoluciones.com

Este artículo que presenta Paz nos invita a reflexionar en la evolución que está sufriendo el rugby, y cómo cada vez hay menos fases estáticas de juego en comparación con el juego en continuidad, y por ello nuestros entrenamientos deberían ir en esa línea, entrenamientos donde se plantearan a las jugadoras todo tipo de ejercicios donde se dieran las situaciones de juego que se van a encontrar en el partido, dándoles las herramientas para que puedan decidir bien ante las diferentes opciones que se pueden llegar a encontrar.

Construcción de un proyecto colectivo de juego. Pensar y jugar.

Este escrito es una propuesta de entrenamiento de rugby, en este caso femenino, pero en ningún caso exclusivo del rugby femenino.

El tema es que a través de la experiencia que he tenido como jugadora durante unos años y como entrenadora de sub-18 y en algún caso de ayudante en algún equipo *senior* femenino me ha permitido ver el rugby desde dentro y desde fuera del campo, y eso me ha hecho pensar muchas veces en un planteamiento del entrenamiento del rugby que voy a intentar justificar y explicar.

Esta propuesta de “construcción de un proyecto colectivo de juego” se basaría en la comprensión del juego.

Digo se basaría porque la considero tan importante, que a partir de ella se construiría el proyecto colectivo de juego, y no al revés. A qué me refiero cuando digo la comprensión del juego. Muy sencillo. A que pensaría estrategias, tácticas, jugadas, etc... basándome siempre en el nivel de comprensión del juego que tengan las jugadoras. Es decir considero la comprensión del juego tan importante, como el eje de todo el proyecto colectivo del mismo. Daré algún ejemplo para explicarme: cuantas veces vemos jugadas o estrategias demasiado complicadas para el nivel de las jugadoras. Las estrategias se deberían adecuar al nivel de juego del equipo, y no aplicar una estrategia u otra porque sí.

Cuando hablo de comprensión del juego me es difícil definirlo pero vendría a ser: Las respuestas a las dudas que van surgiendo en el desarrollo del juego, tan importantes como pueden ser: ¿Dónde me coloco?, ¿Qué hago con el balón?, ¿Qué hago sin él?, ¿Me acerco, me alejo, intervengo o no en el agrupamiento?... etc.

Y una cosa que me preocupa es que todas estas dudas me parece que se relacionan erróneamente con la fase de iniciación al juego y ahí creo que está el problema. Ahí discrepo. Yo creo que a todos los niveles de aprendizaje salen mil dudas, lo que pasa es que el grado de complejidad irá en aumento a medida que se vayan entendiendo más conceptos, que se tengan más experiencias de juego, de situaciones... Un ejemplo muy claro lo tengo en la selección española. Cuando se nos proponían ejercicios donde se trabajaba la comprensión del juego: ejercicios de percepción del espacio, de toma de decisiones, tengo constancia que teníamos unas lagunas importantes.

Con esto quiero decir que este tipo de trabajo es imprescindible a todos los niveles, sólo que el tipo de “dudas” será diferente. En el caso de equipos de más nivel las dudas serán más específicas por puestos, diferentes en cada situación de juego.. por ejemplo en qué momento juego el balón para la utilización posterior, dónde me coloco exactamente en cada balón: acertar en la profundidad exacta o en la amplitud idónea... Serán dudas más complejas, pero siguen perteneciendo a la comprensión del juego.

TRABAJO DE LA CONTINUIDAD:

Esta serie de dudas las relaciono directamente con un aspecto del juego al que los teóricos del rugby llaman “continuidad”. Con esto no quiero decir que en otras fases del juego, como las “puestas en juego” no hayan dudas.. sí las hay. Cuando hablamos de puestas en juego, hablamos de melés, touches, saques y golpes.



La diferencia entre unas fases y otras respecto al tema que estamos hablando es simplemente una cuestión de tiempo: en las “puestas en juego” el balón empieza de parado, por lo tanto hay mucho más tiempo para prepararse, colocarse, decidir... y las dudas se pueden solucionar preparando estas fases previamente en entrenamientos. Digamos que no “preocupan tanto a las jugadoras” porque se premeditan en los entrenamientos.

En la fase de “continuidad” sin embargo, no hay mucho tiempo para pensar ni decidir porque el balón está en movimiento. Es a partir del primer punto de encuentro cuando empiezan los verdaderos problemas de organización, percepción, toma de decisiones... etc, por ello lo ideal sería que en los entrenamientos se planteasen a las jugadoras todo tipo de ejercicios donde se dieran todas las situaciones de juego que se van a encontrar en el partido. Así podremos trabajar y solucionar todas esas dudas, a la vez que marcar criterios de juego que dará el estilo de juego propio del equipo.

Y me atrevería a decir que ahí es donde está la clave: en saber orientar a las jugadoras para que se organicen ante cada situación cambiante lo antes que puedan, en saber entrenar a las jugadoras para que perciban lo mismo, todas a la vez y cuanto antes. Ese tipo de trabajo es el que yo llamo de comprensión del juego.

SECUENCIA DE JUEGO	
PUESTAS EN JUEGO	CONTINUIDAD
MELES TOUCHES SAQUES GOLPES	
Juego en 1ª fase	Juego en 2ª fase
El balón empieza de parado Jugadores parados Situaciones muy parecidas Mayor tiempo de organización	El balón está en movimiento Jugadores en movimiento Situaciones cambiantes Menor tiempo de organización

Un dato muy significativo que me refuerza mi propuesta de trabajo es la evolución del juego actual: cada vez hay menos secuencias de juego y éstas son más largas. Eso implica que cada vez hay menos melés, touches en un partido, y por lo tanto más juego de continuidad.

Así pues el juego en sí también indica que la continuidad es absolutamente mayoritaria en el partido, y por lo tanto el tiempo que le dediquemos en los entrenamientos también debería ser superior al trabajo de las puestas en juego.

Paz Estevan. Jugadora de la Selección nacional





VISUALIZA UN MUNDO DE COLORES, DE
SONIDOS, DE IMÁGENES, DE SENSACIONES

[Versión HTML](#)

[Versión FLASH](#)

Optimizado para Internet Explorer 5.0