

La micro estructura en la enseñanza del rugby

Juan Casajús

AEIEF - IdIHCS. FaHCE-UNLP. Argentina.

jcasajus@fahce.unlp.edu.ar

<https://orcid.org/0000-0002-0839-5989>

Resumen

Se presenta un primer diseño de intervención a través de la contextualización de un programa de enseñanza del rugby, su fase de diseño y una propuesta de evaluación al entrenador. Es un aporte a la discusión que tiene la organización de los contenidos en la formación de jugadores de rugby en las categorías formativas. Se diseña una microestructura dentro de un programa, adaptándolo a la Categoría de Menores de 13 años. La posibilidad de presentar un programa de enseñanza organizado y fundamentado, acompañado en el tiempo y con índices para realizar ajustes en los contenidos y en el juego se puede observar como innovador y con fuerte impacto en los entrenadores y sus clubes.

Palabras clave: Rugby, enseñanza, estructura, contenidos, formación.

Contextualización Del Programa

El presente escrito presenta un avance dentro de una de las líneas de investigación enmarcadas en una Tesis Doctoral en curso, denominada previamente: “La formación de los entrenadores y entrenadoras de rugby en la República Argentina: análisis de contenidos disciplinares y didácticos en la formación básica” (UNTREF/UNLa/UNSAM)¹ y de la cual se recuperan varias categorías y conceptos de dicha tesis. Dentro de los aspectos metodológicos y trabajo de campo de la investigación se propone un *Programa de Enseñanza del Rugby* que incluya entrenamientos para jugadores de 13 años del, denominado actualmente, rugby infantil. El

¹ El Programa Interuniversitario de Doctorado en Educación (PIDE) está conformado por tres universidades nacionales argentinas del conurbano bonaerense: la Universidad Nacional de Tres de Febrero (UNTREF), la Universidad Nacional de Lanús (UNLa) y la Universidad Nacional de San Martín (UNSAM). Acreditado por CONEAU-Resolución N.º 329/13.

recorte de estudio pertenece a los entrenadores de los siete clubes de rugby² de la región de La Plata y Gran La Plata (Bs.As., Argentina).

En los espacios formales y no formales de las etapas educativas de los jugadores y jugadoras de rugby de Argentina, se encuentra que debido a la escasez de espacios y recursos materiales adecuados o la asignación horaria insuficiente de las clases de Educación Física no se trabajan de forma suficiente el desarrollo motor (Mora, 2017). Por ello, y teniendo en cuenta los numerosos beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales de la actividad física en estas edades, es de gran importancia la práctica de ejercicio en actividades en entornos no formales aunque reglados, como es en este caso, los clubes de rugby. Se manifiestan como beneficios fisiológicos tener menos grasa corporal, menor sobrepeso y preservar la masa de tejido magro, lo cual es muy importante en períodos de crecimiento (Hoyo & Sañudo, 2007). Otros autores señalan que además de no tener efectos secundarios, la actividad física también es beneficiosa para la función cardiorrespiratoria (Jaraba et al., 1999).

Por tanto, es necesario educar mediante el deporte-salud y dejar en un segundo plano la competición y la obligación de ganar para seguir jugando (Prieto y Nistal, 2003). Es un hecho que la práctica deportiva ha de satisfacer múltiples necesidades. Las personas demandan intereses específicos, e incluso cada individuo abandona esta práctica por motivos concretos y diferenciados (Carlin, 2015). En esa línea es muy importante poder proponer un diseño de programas de enseñanza que produzcan una gran adhesión en los participantes desde edades tempranas.

Fase De Diseño

Una vez contextualizado el Programa de Enseñanza del Rugby, se expone la fase de diseño del programa. Los objetivos y contenidos de enseñanza han sido adaptados a partir de la propuesta de Contreras, De La Torre y Velázquez (2001). Los demás elementos como secuenciación y temporalización, metodología, recursos, sesiones y evaluación serán elaborados en clara dependencia de estos objetivos y contenidos.

Objetivos De Enseñanza

Los objetivos generales del Programa de Enseñanza del Rugby están relacionados con los objetivos de un programa de iniciación a deportes de cooperación-oposición. Todos ellos son

² La Plata Rugby Club, Club de Rugby Los Tilos, Club San Luis, Club Universitario, Albatros Rugby Club, Ensenada Rugby Club y Berisso Rugby Club.

afines con varios tipos de conocimientos, de actitudes y de capacidades. Los objetivos específicos de enseñanza para la Categoría de Menores de 13 años (M13), que se corresponden con un tipo de enseñanza basado en la adquisición de competencias ligadas al aprendizaje del rugby, integrando por tanto el “saber”, el “saber hacer” y el “saber ser y estar” (Sarramona, 2004):

Saber:

- Conocer la normativa del rugby relativa a su categoría de juego.
- Reconocer e interpretar las señales básicas del árbitro.
- Conocer las situaciones que se dan en las diferentes fases del rugby e interpretar el trabajo a realizar en cada una de ellas.
- Conocer la importancia de realizar ejercicio físico de forma regular para mejorar y mantener la salud y las relaciones con los demás.

Saber hacer:

- Resolver técnica y tácticamente diversas situaciones habituales en el rugby.
- Adquirir visión de juego atacando y defendiendo en equipo, asumiendo cada uno el trabajo que le corresponda en cada situación.
- Aplicar las diferentes habilidades aprendidas en el entrenamiento a la competición.
- Desarrollar sus capacidades físicas básicas a través de la práctica del rugby.

Saber ser y estar:

- Adquirir valores positivos como respeto hacia sus compañeros, hacia los entrenadores, al árbitro y a los rivales (fairplay), así como compañerismo.
- Valorar tanto el esfuerzo propio como el de los compañeros.
- Colaborar en el trabajo a realizar tanto dentro del campo como fuera del mismo, ayudando a colocar el material, recogerlo, ayudar en los terceros tiempos, etc.
- Cuidar el material deportivo del propio club y el de otros equipos.
- Desarrollar una relación positiva, dentro y fuera del campo, con sus compañeros de equipo y con sus rivales, estableciendo vínculos positivos de comunicación.

Los contenidos específicos a desarrollar son seleccionados adaptando el contexto de estudio de: (a) Plan de Formación de Menores de 13 años de la Unión de Rugby de Tucumán URT (Casajús et al., 2020), (b) principios tácticos del rugby, y (c) forma de trabajo de cada uno de los clubes que conforman la investigación. Se describen como:

Contenidos Conceptuales:

- Normas básicas de desarrollo del juego (pasar hacia atrás, el fuera de juego, la entrada al ruck o los gestos del árbitro). Durante las fases de contacto, realizar el tackle en la cintura, no golpear el cuello o la cabeza del contrario y respetar el juego limpio.
- La entrada en calor como fase importante para llegar a las actividades de entrenamiento o competición con el organismo activado, y la vuelta a la calma para prevenir lesiones.
- Relación actividad física - salud. Contribución de la práctica deportiva a la salud y a la calidad de vida.

Contenidos Procedimentales:

(a) Con posesión de pelota:

- Durante el juego abierto en ataque, el juego de pases como base, con dificultad progresiva: avanzar con la pelota hacia los espacios de la defensa rival, el pase y la profundidad para recibir el pase, el apoyo después de pasar, pasar y redoblar, amplitud o pequeña distancia para disuadir al rival al recibir la pelota.
- Durante el juego cerrado con contacto: tomar contacto con pelota y empujar, ayudar al portador de la pelota a avanzar empujando con hombros, tomar contacto e ir al suelo para realizar un ruck o chocar y darse la vuelta para realizar un maul y avanzar.
- Durante las fases estáticas: limpiar un ruck, colocación para la entrada del scrum, agarrando al pilar contrario antes de la entrada y hockeando la pelota cuando el medioscrum introduce la pelota.

(b) En busca de la posesión de la pelota:

- Durante el juego abierto: el tackle como forma básica para recuperar la pelota, colocación del cuerpo para realizarlo, chocando con el hombro y agarrando/abrazando con ambos brazos al portador de la pelota. La colocación defensiva desplegada y ordenada para realizar la presión a la vez, generando menos espacios en la defensa.
- Durante el juego cerrado: empujar para que no avance el juego agrupado del equipo rival y recuperar la pelota del portador en caso de tenerlo agarrado.
- Durante las fases estáticas: empujar en el ruck para recuperar la pelota del equipo rival, colocación para la entrada del scrum, agarrando al pilar contrario antes de la entrada y hockear la pelota cuando el medioscrum introduce la pelota.

Contenidos Actitudinales:

- Durante los entrenamientos: escuchar las explicaciones de los entrenadores/formadores, respetar a los compañeros dentro y fuera del campo, respetar siempre que alguien cometa un error de juego, promover la participación de todos, y colaborar colocando y retirando el material.
- Durante las competencias: utilizar siempre el protector bucal, saludar al árbitro al final del partido y durante éste sólo es el capitán el que le puede hablar. Realizar un pasillo al final de los partidos al equipo contrario para darle las gracias de poder jugar al rugby con ellos. Apoyar a los equipos de otras edades, restar importancia a la victoria o la derrota, valorando más el esfuerzo y la participación, aprender de la forma de jugar de otros equipos.
- En entrenamientos y partidos: respetar las normas básicas de cada club, ser puntual, respetar el material, al equipo rival, al árbitro, a los compañeros y a los entrenadores.
- Reflexionar sobre los diferentes aspectos propuestos por los entrenadores al inicio o final de los entrenamientos y partidos, relacionados con el compromiso en los entrenamientos y los partidos, los hábitos de actividad física, su comportamiento, etc.

Haciendo referencia a la organización durante la sesión, se sigue el esquema general de los modelos innovadores (López-Pastor, García-Peñuela, López, Monjas, Pérez, & Rueda, 2001) y la estructuración en tres fases: parte inicial, parte principal y parte final. Los aspectos organizativos, los agrupamientos y los ejercicios son motivo de otro escrito. Finalmente, se desarrollan los contenidos en forma de competición, mediante partidos en espacios reducidos y otras veces en el espacio habitual de la categoría M13, 70 x 55 metros (Reglamento de Rugby Infantil UAR, 2020), asegurando una mayor participación y motivación por parte de los jugadores.

Evaluación

La evaluación que se pretende en esta etapa va a estar dirigida al programa y al entrenador/formador. Para la evaluación se utilizará diferentes instrumentos para observar los traspiés y potencialidades de nuestra intervención, como la planificación del entrenador, entrevista post entrenamientos y la planilla de auto análisis. Serán de gran utilidad los intercambios surgidos en las reuniones de los entrenadores, ya que mediante información contrastada se propondrá realizar una intervención más adecuada al contexto. Teniendo en cuenta que la información extraída de la planificación del entrenador es subjetiva, para la evaluación final del programa se utilizarán diferentes parámetros objetivos que permitan tener

también datos cuantitativos como el índice de asistencia, el índice de permanencia, el índice de abandono o el índice de lesiones.

Finalmente, en línea con la evaluación del programa propuesto, se destacan las reuniones semanales que se llevan a cabo con los demás entrenadores. Se propone también la utilización de competiciones reducidas durante los entrenamientos para aplicar los contenidos de forma real.

Conclusiones

El programa de enseñanza, con la correspondiente micro estructura de las sesiones del rugby, las estrategias de diseño y las evaluaciones serán modificadas con la retroalimentación de los entrenadores siendo un beneficio real para los clubes donde practican y se forman estos niños y niñas. La posibilidad de presentar un programa organizado y fundamentado, acompañado en el tiempo y con índices para realizar ajustes en los contenidos y en el juego se puede observar como innovador y con fuerte impacto en los entrenadores y sus clubes.

En un contexto de pandemia mundial debido al Covid 19, se destaca la excelente predisposición de clubes, entrenadores y jugadores.

El presente escrito es un primer abordaje en el rugby, presentándose como un deporte con escaso desarrollo en el campo teórico, pero de creciente presentación en ámbitos académicos. Esta presentación se piensa de modo propositivo y abierta para nuevas instancias de estudio e investigación bregando de forma fundamental por un rugby seguro.

Referencias

Carlin, M. (2015). *El abandono de la práctica deportiva, motivación y estados de ánimo en deportistas*. Wanceulen Editorial Deportiva.

Casajús, J., Rubino, J., Gentile, C., Mirande, J., Lehmann, E., Contreras, P., Picón, J., Sastre, P., Molinero, C., Fornaciari, J., Kargachin, A., Roja, J. y Escalante, R. (2020). *Manual sobre el perfil de jugador de rugby en edades infantiles (2020-2024)*. Unión de Rugby de Tucumán. Disponible en <http://urtuc.com.ar/archivo/Manual%20Rugby%20Infantil.pdf>

Contreras, O. R., De La Torre, E., & Velázquez, R. (2001). *La iniciación deportiva*. Madrid: Síntesis.

- Hoyo, M., & Sañudo, B. (2007). *Composición corporal y actividad física como parámetros de salud en niños de una población rural de Sevilla*. RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte, 3(6), 52-62.
- Jaraba, S., Ibarra, I., Jaraba, M. P., Romanos, A., Guillén del Castillo, M., Montero, C., & Pérez, J. L. (1999). *Repercusión cardiorrespiratoria del ejercicio físico en niños*. Anales españoles de pediatría (AEP), 50(4), 367-372.
- López-Pastor, V. M., García-Peñuela, A., López Pastor, E., Monjas, R., Pérez, D., & Rueda, M. (2001). *La sesión en Educación Física: los diferentes modelos y los planteamientos educativos que subyacen*. E.F.Deportes.com, 43. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd43/sesion.htm>
- Méndez, A., Fernández, J., García, J. A., García, L. M., Lisbona, M., Mingorance, A. C., & Valero, A. (2009). *Modelos actuales de iniciación deportiva*. Sevilla: Wanceulen.
- Mora, D. J. (2017). *Actividad física, condición física y salud en niños preescolares*. EmásF, (45), 105-123.
- Prieto, J. A., & Nistal, P. (2003). *La importancia del deporte-salud*. Educación física y deportes, (61), 1/1. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd61/deporte.htm>
- Sarramona, J. (2004). *Las competencias básicas en la educación obligatoria*. Barcelona: CEAC.
- Unión Argentina de Rugby UAR (2020). Reglamento Nacional de Rugby Infantil.