

APRENDIZAJE Y DESARROLLO MOTOR EN EL RUGBY INFANTIL



JUAN CASAJUS

www.rugbyandfitness.blogspot.com

"Aprendizaje y Desarrollo Motor en el Rugby Infantil"

Prof. Juan José Casajús

Parte 1

- Características generales del desarrollo infantil.
- Crecimiento, desarrollo, y maduración.
- Utilización de las capacidades motoras.
- Aplicación de la lógica de la enseñanza.
- El rendimiento infantil como problema.
- Los beneficios físicos, psicológicos, sociológicos.
- Importancia de la Educación Deportiva.
- Destrezas en el Rugby Infantil.

Parte 2

- Principios generales de la enseñanza de los gestos motrices.
- Clasificación y uso de los juegos motores.
- Ejes organizadores a tener en cuenta en el plan de actividades.
- Resolver adversario y compañero.
- Algunas actividades propuestas.

Queda hecho el depósito que previene la ley 11.723.

Propiedad de Registro Intelectual en trámite.

Para ser reproducida cualquier parte de la presente publicación
debe ser citada su fuente.

**“APRENDIZAJE Y DESARROLLO MOTOR
EN EL RUGBY INFANTIL”. Líneas de Trabajo.**

"Adoptarlo, adaptarlo y mejorarlo".

Objetivos:

Conveniencia y necesidad de actualizar conocimientos.
Generar líneas de trabajo, análisis y monitoreo de la evolución de los niños.

Parte 1 (Teórica)

- Características generales del desarrollo infantil.
- Crecimiento, desarrollo, y maduración. *Su conceptualización.*
- Utilización de las capacidades motoras (*resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad*).
- Aplicación de la lógica de la enseñanza (*de lo simple a lo complejo*).
- El rendimiento infantil como problema.
- Los beneficios físicos, psicológicos, sociológicos. Equilibrio entre perjuicios y beneficios. *NO debe estar ajeno a técnicos, preparadores físicos y dirigentes.*
- Importancia de la Educación Deportiva (*aclaración de los conceptos: entrada en calor, que comer antes, vendarse?, hiperventilar, "si no duele, no sirve"*).
- Destrezas en el Rugby Infantil.

Parte 2 (Práctica)

- Principios generales de la enseñanza de gestos motrices. (*Establecer éstos principios como hilo conductor de la enseñanza*).
 - Clasificación y uso de los juegos motores.
 - Ejes organizadores a tener en cuenta en el plan de actividades a realizar con los niños.
 - Resolver adversario y compañero.
 - Algunas actividades propuestas.
- ☞ El Rugby Infantil es la base de todas las divisiones de un club, desde todo punto de vista (formativo, deportivo y social), y así debe ser la importancia que debe tener la optimización de los recursos disponibles de un club.

“Con la cabeza del contrario debajo del brazo,
nunca haremos un try”.

La permanente inquietud de quienes se encuentran o se acercan al Rugby, ha creado las condiciones para intentar proponer un trabajo dedicado a la enseñanza del Rugby Infantil.

Dentro de los conceptos que responden a las necesidades de nuestro medio educativo, debe ser fundamental el compromiso de atender con claridad de conceptos, y proponer actividades para la formación de quienes forman a la niñez, base de crecimiento de un deporte y de un país.

En la actualidad se observan enfoques pedagógicos, didácticos y técnicos, que unidos a los aportes de la fisiología, psicología evolutiva, sociología etc., deben conducirnos a la toma de decisiones respecto al aprendizaje del Rugby Infantil.

El acercamiento de éste documento intenta aportar una base común sustentada en el aspecto integral (psicológico, biológico y social) y alentar el perfeccionamiento de quienes tienen a su cargo un valor incalculable como son los niños.

Septiembre de 2007.-

□ **APRENDIZAJE MOTOR.**

La bibliografía entiende éste concepto como la incorporación de nuevas formas de movimiento de diferente estructura y transformación cualitativa de las posibilidades motoras.

El transcurso y el resultado del proceso de aprendizaje motor están determinados esencialmente por el nivel motor inicial. Es aquí desde donde se desprende lo imprescindible de estimular todas las áreas en edades tempranas. Los aspectos más importantes están implicados en las condiciones físicas, técnico-coordinativas, intelectuales y en la movilidad. De acuerdo a la etapa formativa, a la edad y al deporte aparecen grandes diferencias de nivel, las cuales deben ser tenidas muy en cuenta al realizar la preparación del proceso formativo. Esto también vale para las diferencias individuales que surgen en un grupo de personas, fundamentalmente cuando de niños se trata.

□ **LA TOMA DE DECISIONES.**

Es importante la aclaración de éste concepto, dentro de un marco de aprendizaje motor ya que se lleva a cabo cientos de veces. El niño, en éste caso jugador, se decide por la alternativa más apropiada combinando anticipadamente acciones y reacciones posibles de compañeros y adversarios. Esta decisión determinada por aspectos cognitivos - motivacionales y de su predisposición para el esfuerzo, para el grupo o para afrontar situaciones de riesgo. Lo importante de la anticipación debe leerse como la experiencia previa, riqueza de informaciones motoras, que permitirá estar antes y jugar antes, una situación.

▣ CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL DESARROLLO INFANTIL

Los niños muy jóvenes aprenden a través del juego. Jugando con pelotas y otros elementos aprenden destrezas básicas que usarán a lo largo de sus vidas particulares y deportivas. Debido a que no tienen experiencia para usarla como comparación, los chicos muy jóvenes confían en gente como usted para que les cuenten como están saliendo las cosas.

- Manténgalo divertido, deje que aprendan jugando.
- Detenga los juegos antes de que pierdan su interés.
- Hágalo sencillo, enseñe paso a paso, no les diga solamente lo que tienen que hacer.
- Elogie cada pequeño progreso, no critique. Si los chicos están haciendo algo mal, muéstreles como hacerlo apropiadamente. Los pequeños no quieren hacer lo que los grandes no hacen.

Es de destacar que las fases y edades son sólo divisiones prácticas para trazar razones didácticas claras.

Edad de 6 a 9 años.

A esta altura los chicos están aprendiendo a distinguir una causa y efecto en lo que ellos hacen. Pero todavía les cuesta separar habilidad y esfuerzo. Los niños tienden a pensar que el éxito depende solamente de con cuánto esfuerzo intentan hacer algo. Tenga cuidado cómo alienta a éstos niños. Decirles que ellos harán las cosas mejor si lo intentan con mayor esfuerzo puede ser un error, especialmente si tienen poca habilidad natural para lo que están intentando hacer.

- Sea paciente. Asuma las nuevas tareas una por vez y paso a paso. Deje que los chicos aprendan en su propio tiempo lo que les está demostrando.
- Sea alentador. Los niños son todavía tremendamente dependientes de su criterio. Elogie el esfuerzo tanto como los logros.
- Déjelos explorar sus propios límites, pero no los presione más allá de sus habilidades naturales.
- Sea receptivo. Ayude a minimizar el miedo de los niños al fracaso mientras intentan nuevas actividades.

El elogio no es la única recompensa a la que responderán los niños. Utilice su curiosidad natural, su anticipación de buscar una meta deseada, su compromiso con el grupo, o el simple placer de tomar parte.

Esta edad demanda una gran necesidad de movimiento, exigen gran variación de la actividad y tienen una inconstante capacidad de concentración.

Edad de 10 a 13 años.

Los niños están comenzando a juzgarse a sí mismos tanto como a aceptar el juicio de otros. Aún así hasta la edad de 12 años todavía tienen la tendencia a creer que poniendo garra se puede superar la falta de habilidad. Cuando los niños descubran sus limitaciones precisarán comprensión y apoyo para que continúen practicando deportes. Recuerde que usted no puede llevar a un chico a hacer algo que él no quiere hacer. Usted lo puede alentar y debe guiarlo.

Algunos chicos independientes llevan la autoevaluación demasiado lejos. Si los estándares que ellos se han fijado para sí mismos son demasiados altos, entonces no habrá progreso que les parezca suficientemente bueno.

- Sea comprensivo, ayude a los niños a aceptar sus límites naturales y trabaje dentro de esos límites.
- Sea sensible, aliente a los chicos a fijar metas realistas.

Atraviesan por la cumbre en cuanto a desarrollo, comprensión rápida y aprendizajes de movimientos nuevos. Etapa para sentar los fundamentos multilaterales posibles para el rendimiento. Se debe brindar una formación técnica, deportiva, coordinativa y humana sólida. Es posible la elaboración y creación colectiva de un juego, logrando dichas pautas y reglas crear juegos más complejos.

□ UTILIZACION DE LAS CAPACIDADES MOTORAS

Si bien la idea no es abrir un debate en cuanto a la definición, no son coincidentes las opiniones en cuanto a definir las como cualidades o capacidades motoras; la preocupación es netamente didáctica. Se consideran las más importantes la resistencia, fuerza, velocidad, movilidad, equilibrio, y la destreza y la habilidad como expresiones visibles de un aumentada coordinación, producto del aprendizaje.

Todas estas capacidades pueden cumplir sus objetivos dentro de actividades o de juegos, remarcando ésta última instancia para los niños.

Además, se deben considerar los siguientes aspectos, que por lo general no son tenidos en cuenta:

Habilidades locomotivas y no locomotivas (cuadro 1).

Equilibrio (cuadro 2).

Empuje – tracción.

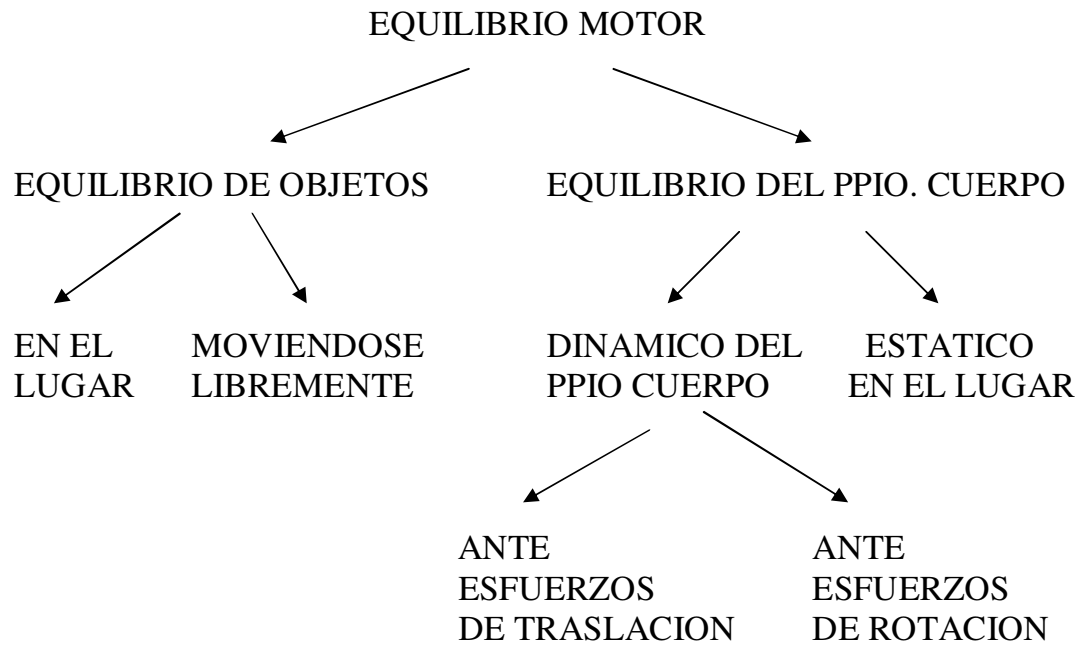
Nociones témporo – espaciales (6 años en adelante) (cuadro 3).

Cuadro 1 - Habilidades locomotivas (traslación del cuerpo) y no locomotivas (con mantenimiento posicional del cuerpo).

Eje organizador	Contenidos	
Desplazamientos	Carrera	Veloz en distancias cortas. Reacción y partida (de pie y baja) Equipo de relevos y postas Velocidades diferentes Cambios de dirección y velocidad Hacia atrás Detención, giro
	Desplazamientos laterales	Hacia un lado y otro sin cruzar piernas Laterales en juego de marcación y defensa
	Galope	
	Salticado	
	Combinación con otras destrezas	Carrera y salto Carrera, lanzamiento Carrera, rolido, etc.
Saltos	Saltos impulsando con un pie	Salto en largo con carrera Salto en alto Salto y pasaje de obstáculos Salto continuo alternando un pie y otro
	Saltos impulsando con dos pies juntos	Salto continuo Elevación vertical sin impulso previo Con desplazamiento previo de impulso
	Combinación con otras destrezas	Salto y lanzamiento Salto y recepción Salto y golpe a la pelota
Apoyos y rolidos	Apoyo en equilibrio sobre manos	Vertical
	Apoyo pasajero sobre manos Roles	Medialuna, rondo, yuste Rol adelante, atrás, etc.
	Combinación con otras destrezas	Vertical, rangos, roles, pasajes.

Empuje, tracción, transporte, equilibrio.

CUADRO 2 - Clasificación del equilibrio.



Ref.: M.Giraldez (La gimnasia formativa) Edit. Stadium.

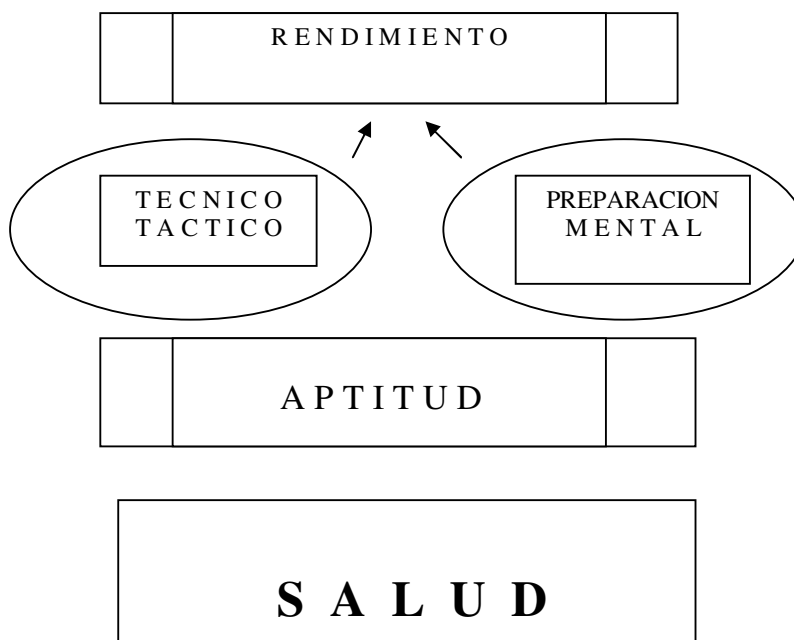
CUADRO 3 - Nociones témporo - espaciales.

- Situación y relación del niño respecto a los objetos y los demás.
- Situación y relación de los objetos y los demás entre sí.
- Nociones de dimensión (grande-pequeño, largo-corto, mayor-menor, lejos-cerca, alto, bajo).
- Nociones de direccionalidad (hacia, desde, por entre, a través, principio, fin).
- Nociones de velocidad (frecuencia, alternancia, la propia, de los demás, de los objetos).
- Nociones de ubicación (dentro-fuera, en medio de o entre).
- Nociones de orientación (arriba-abajo, adelante-atrás, izquierda-derecha y de ellas vertical-horizontal, perpendicularidad, orientación circular).

Ref.: Gómez (La educación física...) Edit. Stadium.

□ **EL RENDIMIENTO INFANTIL COMO PROBLEMA**

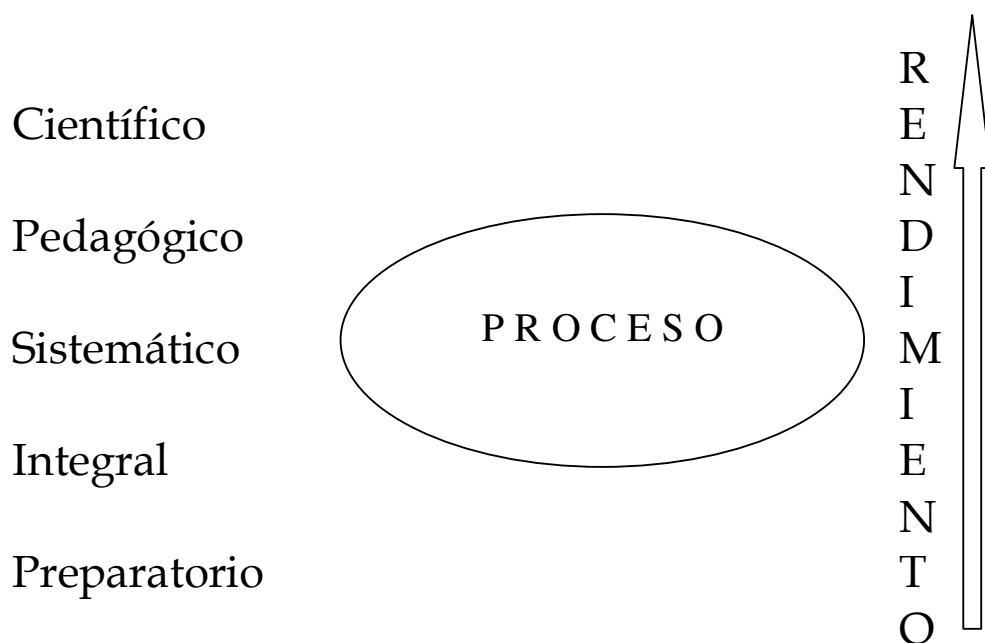
Muchas veces las ganas por ser mejores, por parte de padres y entrenadores, ejercen una gran presión sobre muchos niños. Dicho entorno genera un concepto prematuro del rendimiento, entendido como la mejor actuación que dicho pequeño pueda realizar. Entonces todos los actores de la sociedad, no solamente la sociedad deportiva, busca como objetivo prioritario o a corto alcance, el mayor rendimiento deportivo. Es en éste punto, donde no debe pasar desapercibida la necesidad de constituir la salud como base de todo aprendizaje posterior. Sin salud todos los intentos serán en vano. A éste punto del rendimiento y para entender como muchos niños tardan en aprender, en mejorar, en desarrollarse, simplemente hay que hacer referencia a las habilidades innatas y/o adquiridas necesarias para actividad. El factor genético, con una gran base de salud (alimentación, hábitos de salud e higiene, etc.), junto a la mayor experiencia motriz y técnica hará de ese niño, la mejor actuación para el deporte y para la vida.



▣ **CONCEPTO DE ENTRENAMIENTO**

Este concepto lo va generando la necesidad de mejorar las actuaciones y las capacidades. Todo entrenamiento debe entenderse como un proceso con diferentes aspectos que permiten mejorar el rendimiento. Dichos aspectos son el científico (donde la formación y capacitación de los entrenadores se torna imprescindible), pedagógico (contemplando los diferentes métodos y teorías del aprendizaje), sistemático (que permite una repetición permanente de los gestos motores y hábitos, a fin de aprenderlo efectivamente), integral (donde se le brinde importancia a los caracteres de la personalidad, de la salud, de lo psicológico) y preparatorio (que posibilita al proceso crear bases, para preparando para aprendizajes posteriores).

EL ENTRENAMIENTO ES:



□ **PLANTEAR OBJETIVOS.**

Se observa la necesidad de trazar objetivos, toda vez que el entrenador haya monitoreado el desempeño del equipo, logrando entonces efectuar una comparación entre lo realizado y lo que pretendía realizar el equipo.

Dicha comparación permitirá acentuar lo más conveniente en futuras prácticas o partidos.

Ello debería resultar en que los objetivos, metas resultantes y metas de rendimiento se alcancen con un mayor grado de éxito.

Destreza: juego con las manos – pasar.

Meta resultante:

Efectuar un pase, fácil de recibir, a un compañero en mejor posición y de forma tal que este pueda utilizar todas las opciones posibles y sobre todo, mantener la continuidad del juego.

Factores claves a tener en cuenta:

- Correr derecho.
- Sostener la pelota con ambas manos.
- Fijar o tomar a un defensor.
- Apoyarse en la pierna de adentro.
- Brindarle el costado al defensor y mirar (visión periférica) al compañero en apoyo.
- Usar los codos y muñecas para controlar velocidad y vuelo de la pelota.
- Completar el movimiento con las manos en dirección al pase.
- Apuntar con las manos al blanco, al nivel del pecho, justo por delante del receptor.
- Apoyar al receptor después de completar el pase.

Comentario: Al correr derecho hacia el in-goal contrario o hacia el defensor más cercano y volcando el peso hacia el lado contrario a la dirección del pase se fija o se toma la marca de uno o más defensores. Ello impide que puedan defender en otros sitios en su intento de impedir la continuidad de juego.

Una vez que la defensa ha sido fijada o comprometida se la puede mantener en esa posición apoyándose en la pierna interna, brindando el costado y girando sobre la defensa hacia el compañero en apoyo. Esta acción mantiene la continuidad del

juego comprometiendo a la defensa, permitiéndole al portador las opciones de efectuar o amagar el pase.

Al girar hacia el compañero la velocidad y vuelo del pase se pueden estimar mejor para mantener la continuidad.

Finalmente en el juego de contacto al girar, el muslo y cadera, apuntan al tackleador reduciendo el riesgo de lesiones.

El movimiento de brazos permite efectuar el pase. Los codos y muñecas en particular se usan para el ajuste fino de velocidad y vuelo.

Si el receptor se encuentra alejado, a cierta distancia a través del campo, al hacer girar la pelota sobre su eje largo (zeppelin), se consigue mayor distancia. Sin embargo una pelota que gira no es tan fácil de tomar. En los pases cortos la pelota no se debe hacer girar.

Si el receptor se encuentra a cierta distancia detrás del pasador, un pase colgado o en globo le dará tiempo al receptor para tomarla.

Al completar el movimiento de pase, el pasador guía la pelota al blanco. Este es casi al nivel del pecho justo por delante del receptor, el cual no tiene que reducir la velocidad de carrera para tomar el pase. Además el receptor puede tomar la pelota sin dejar de mirar hacia el frente, y le permite recibirla mientras observa a los contrarios.

Sólo después de completado el pase, el pasador debe apoyar a su receptor.

“Un pase es sólo tan bueno, como la facilidad con que se lo puede tomar”.

□ PRINCIPIO GENERAL

Se deberá establecer el principio de promover el entretenimiento de los jugadores, mediante su elevación a un grado de habilidad donde puedan jugar bien al rugby de conjunto, sabiendo lo que están tratando de hacer y cómo hacerlo. Todos los jugadores deben ver como se mueven todos los jugadores en la cancha; esto les va a dar mayor sentido de juego. Más adelante se abordará los movimientos de conjunto, si así lo permite la cantidad de estímulos.

□ ESTILOS GENERALES DE LA ENSEÑANZA

Es importante destacar que dentro de una unidad de entrenamiento, hay que valorar aspectos en su desarrollo y organización.

El aspecto psicológico, resumidos en la alegría, en la participación, la atención y la voluntad hacia la actividad. Aspectos fisiológicos - motrices, donde varían los esfuerzos circulatorios, musculares y las exigencias en la coordinación. Aspectos sociales, subjetivos y objetivos. Aspectos técnicos - organizativos con especial atención en la cantidad de niños que participan y en los materiales utilizados para evitar confusión y desorden.

Es decir, todos éstos aspectos se desarrollarán en diferentes momentos donde unos serán más importantes que otros.

En edades de especial predisposición al aprendizaje, Mosston enumera diferentes estilos de enseñanza que pueden facilitar el camino hacia la autonomía y la actividad grupal. Es necesario un buen tiempo de desarrollo para ir avanzando.

Método de tareas de movimiento - a través de sugerencias, explicaciones o demostraciones.

Método de enseñanza recíproca - se le confía a un compañero la observación de la ejecución de una tarea determinada.

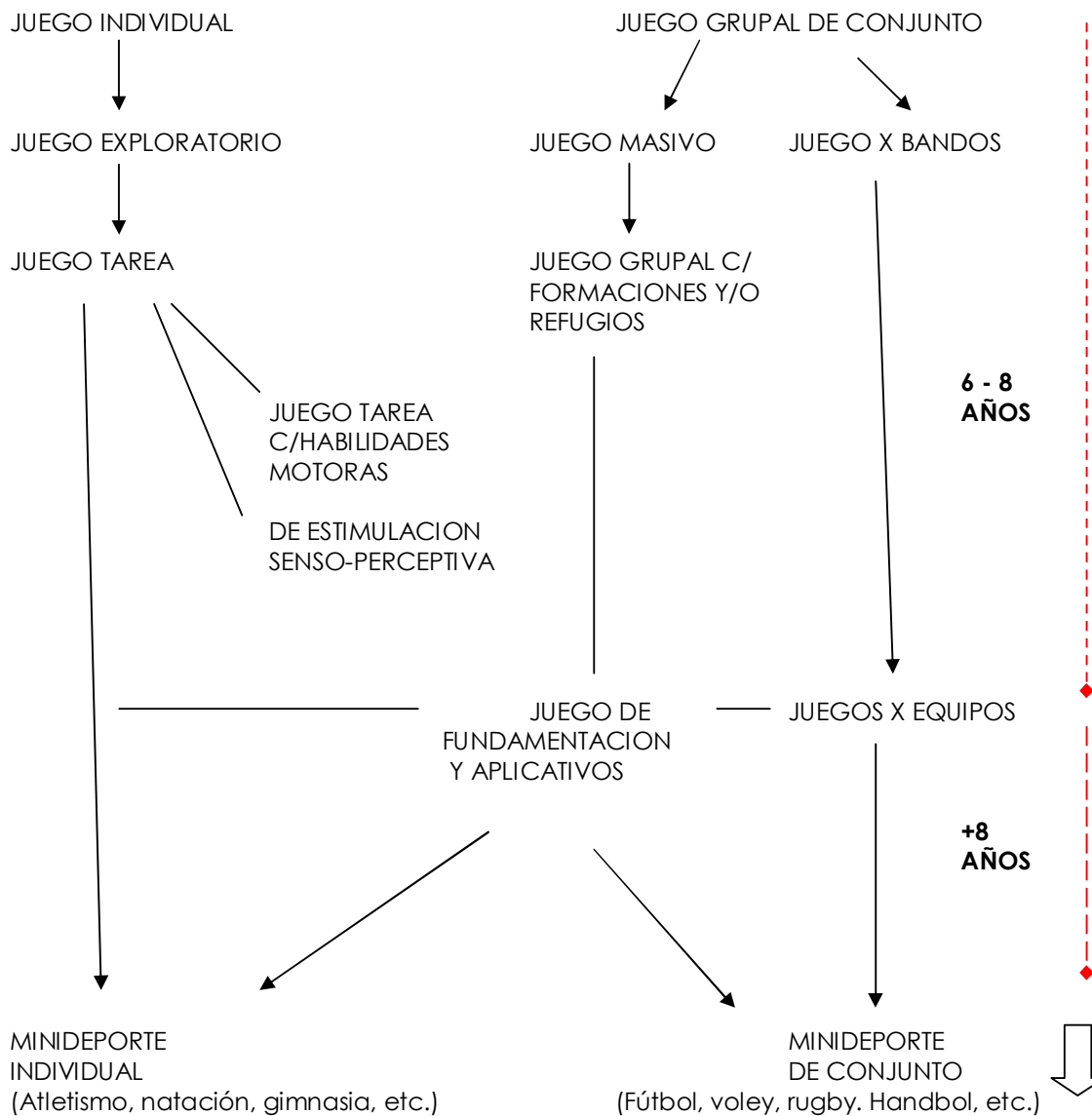
Método de constitución de pequeños grupos - a cada miembro se le asigna una función dentro del mismo.

Método del descubrimiento guiado - se colabora en la información para llegar a una tarea ya definida anteriormente por el entrenador.

Método de resolución de problemas - se pretende que el niño encuentre por sí mismo la o las respuestas.

Existe un último y máximo método de enseñanza, pero difícil de concretar en lapsos muy cortos de tiempo que es el de la *creatividad*.

Clasificación de los juegos motores



Ref.: J. Gómez (La educación física...) Editorial Stadium.

- ✓ El juego reduce la sensación de gravedad frente a los errores y fracasos. Opera como un banco de prueba, donde todo es posible. Explorar y descubrir nuevas alternativas son los mecanismos que se aprenden y se instalan en el área del conocimiento. En el juego el error y el acierto quedan neutralizados. Se puede volver a probar y eso eleva el nivel intelectual de las personas.

□ **DESTREZAS EN EL RUGBY.**

Para comenzar y continuar el desarrollo de los jugadores y aumentar su placer reteniendo a los mismos en el Rugby, se deberán poder ejecutar las destrezas del juego.

Estas destrezas son individuales, y se pueden agrupar en sub unidades para edades más avanzadas.

Destrezas individuales:

- Juego con las manos (pasar, correr con la pelota, recibir un pase, recepción de la pelota de aire, levantar la pelota del suelo, caer sobre la pelota).

- Formas de evadir (cambios de velocidad, cambio de paso, desvío y hand-off).

- Correr.

- Juego con el pie.

- Tacklear.

- Caída (durante el tackle).

Como ejemplo, el pase incluye el pase zeppelin, el pase barrido, de palomita, de globo, y el pase cuando se está siendo tackleado o el pase a través del tackle.

Destrezas de sub unidades:

- Juego de segunda fase (ruck y maul).

- Juego de apoyo (ataque y defensa).

- Comienzos con patadas (kick-off, drop-out, free-kick, penal).

Estas destrezas involucran diferentes combinaciones de jugadores durante un partido, no abarcando necesariamente los mismos jugadores en cada caso.

□ **RESOLVER EL ADVERSARIO Y EL COMPAÑERO**

Se plantea aquí la necesidad inminente de todo proceso de aprendizaje del Rugby, la resolución de situaciones - problema para los niños como es el contacto con pelota, suelo y compañero. Superadas o a medida que se van superando se deben tener en cuenta todas las situaciones de juego existentes.

Aquí entran en juego los aspectos técnicos - mental y físico como así la incentivación de la iniciativa del jugador. Respetar las fases del método global SINCRESES (se recibe con perplejidad el nuevo gesto), ANALISIS (las partes del todo percibido son analizadas separadamente), SINTESIS (se incorpora la situación total).

La adaptación de éste método la hizo el francés Antonin describiendo las fases ANALITICO-GLOBAL-INTERACTIVO.

□ **EJES ORGANIZADORES DE ACTIVIDADES**

A la hora de llevar un entrenamiento a la práctica, se consideran los mismos tres momentos que marcan una clase. Un primer momento donde se predispone al niño a la actividad, un momento central donde se dedica tiempo al crecimiento y desarrollo de las habilidades y capacidades motoras, y un momento final donde se vuelve a la calma con énfasis en actividades pasivas, como juegos estáticos, charlas, planteos tácticos, etc.

Los ejes para desarrollar un entrenamiento pueden ser:

1- Lanzamientos – Recepción – Pase – Drible.

2- Fuerza – Flexibilidad.

3- Desplazamientos – Saltos – Apoyos y roles – Equilibrio.

En base a éstos ejes se desprenden las actividades, que permiten seguir un hilo conductor, logrando que los entrenamientos cumplan los objetivos propuestos, concretos y correctos.

□ **ALGUNAS ACTIVIDADES INICIALES PROPUESTAS**

1) POSTAS SIMPLES - POSTAS CON DESVIOS - POSTAS CIRCULARES

Recorrido en distintas direcciones con distintas velocidades, pases, dificultades, etc.

2) PATEAR Y TOMAR LA PELOTA.

Destreza individual

3) Relación con el objeto y contacto.

Delimitación y ubicación en el espacio. Material: una pelota por chico. Espacio: cuadrado de 15 x 15 mts. Cantidad de jugadores: 15. Actividades: Cada uno con pelota se desplaza por el espacio; La tira hacia arriba y la agarra; La tira por el suelo y la levanta; En parejas, uno con la pelota, el compañero lo empuja tratando de sacarlo del cuadrado; Uno retiene la pelota y el otro trata de quitársela.

4) Desplazamientos uno vs. uno.

Estimulación de diferentes formas de espacio (ronda, triángulo, cuadrado). Material: una pelota o ninguna. Espacio: ronda. Cantidad de jugadores: 15. Explicación: Los jugadores tomados de las manos en ronda. Un niño debe salir a tocar al otro por las puertas que los compañeros van a abrir, si están bajas no podrán salir ni entrar.

5) Juego de contacto con el compañero.

Material: una pelota cada dos jugadores. Espacio: cuadrado de 10 x 10 mts. Cantidad de jugadores: no hay. Explicación: Un equipo trata de desplazar al otro empujándolo a través de los límites fijados, el equipo que lo realice en menor tiempo es el ganador. Variantes: a) Con distintas partes del cuerpo. A la pata coja, (rengueando, alternando las piernas, etc.). La pelota la puede tener uno u otro.

6) Juego con pelota.

Material: dos pelotas. Un aro al finalizar cada línea del cuadrado. Espacio: 15 x 15 mts. Cantidad de jugadores: dos equipos de cinco a ocho jugadores. Explicación: Cada equipo intentará marcar tantos en la zona de los círculos y cada equipo intentará evitar que le marquen. Variantes: la cantidad de aros.

7) Uno contra todos, todos contra uno.

Objetivo: de contacto, utilizando técnica de tackle. Es bueno siempre comenzar empujando primero, luego tackle. Material: una pelota cada uno. Espacio: cuadrado de 10 x 10 mts. Cantidad de jugadores: 10. Explicación: El jugador en el medio tratará de sacar la pelota de a uno por vez, a los que les sacan la pelota se transformarán en toros. A la señal del entrenador todos corren al límite opuesto tratando de que no le saquen la pelota.

8) Uno vs. uno, dos vs. dos o tres vs. tres.

Material: una pelota.

Espacio: cuadrado de 10 x 10 mts. Cantidad de jugadores: 2 equipos de 5 a 8. Explicación: Los jugadores son numerados. Cuando el entrenador grita el número los dos dan la vuelta por el primer cono, pasan por detrás del segundo, toman la pelota que tira el entrenador y tienen que marcar donde se encuentra éste. Juegan uno vs. uno. Aquí hay que tener muy en cuenta que los jugadores lleguen los dos del mismo lado y no enfrentados, para evitar accidentes y choques de frente.

9) Uno vs. uno y dos vs. dos.

Objetivo: tratar de marcar la mayor cantidad de veces. Material: una pelota. Espacio: un rectángulo de 10 x 5 mts. Cantidad de jugadores: 2. Variantes: dos vs. dos. Explicación: En un rectángulo de 10 x 5, el entrenador pone una pelota en juego dándosela a uno de los jugadores y éste tratará de eludir a su adversario y marcar un gol. Utilizar el rectángulo entrando por los lados más angostos. Luego lo mismo 2 vs. 2.

10) Cinco vs. cinco u ocho vs. ocho.

Juego. Material: dos pelotas. Espacio: rectángulo 20 x 10 mts. Cantidad de jugadores: 10 o 16. Explicación: El entrenador inicia el juego dándole la pelota a un equipo para que ataque, si se traba el juego puede poner en juego otra pelota. Variantes: a) si se detectan fallas defensivas, interrumpir y aplicar técnicas de defensa. b) o cualquier otra ejercitación. c) utilizar los diferentes lados del rectángulo.

11) Dos vs. uno y tres vs. dos.

En un cuadrado los que son más se tratan de pasar la pelota y cuentan los pases. Variantes: si se cae la pelota, tipo de pases, anotaciones, uso del pie, por tiempo, etc.

12) Seis vs. seis.

Los seis de un equipo intentan llevar en dribbling la pelota hasta el otro lado del cuadrado. Los otros lo impiden tirándose al piso y/o cayendo sobre la pelota. De lograrlo continúan ellos con el juego.

13) Rugby Tennis.

En un espacio delimitado y con un obstáculo intermedio, se pasa la pelota de un lado al otro. Variantes: pase con manos, con el pie de aire, del piso, puntajes, toma de aire, toma de aire y pase, etc.

14) Kicking Golf.

Marcar un recorrido con obstáculos o destreza donde el chico deba llevar la pelota a través de las estaciones. Variantes: patada de aire, a los palos, drop, arrastrón, etc.

15) Softbol Rugby.

Delimitado el espacio con cuatro conos, un equipo formado uno detrás del otro patea la pelota al cuadrado e intenta sumar los conos para su equipo corriendo alrededor de ellos. El equipo receptor, una vez que tomó la pelota mediante pases intenta llevar la pelota al cono inicial desde donde pateó el otro equipo.

*"Seamos medidos en el triunfo y serenos en la derrota.
Es nuestro deber como educadores y así habremos
cumplido como hombres, ciudadanos y seres humanos." J.E.K.*

□ **ANEXO: Ante situaciones conflictivas recordar:**

(Código de entrenador de la UAR).

- 1- Sea razonable en sus exigencias sobre el tiempo, energía y entusiasmo de los jugadores jóvenes. Recuerde que también tienen otros intereses.
- 2- Enséñeles a sus jugadores que las reglas del juego son un mutuo acuerdo que nadie debe quebrantar.
- 3- Evite dedicar su tiempo solo a los jugadores dotados. Los jugadores promedio, precisan y merecen el mismo tiempo.
- 4- Es solamente una parte de ello. Nunca ridiculice ni le grite a un chico por cometer errores o perder un partido.
- 5- Asegúrese que el equipo y las instalaciones son seguras y apropiadas para la edad y habilidad de los jugadores.
- 6- Desarrolle respeto del equipo hacia la habilidad del oponente tanto como a las decisiones de dirigentes y entrenadores adversarios.
- 7- Siguiendo el consejo de un médico para determinar cuando un jugador lastimado está en condiciones de jugar nuevamente.
- 8- Gane respeto al ser generoso con los elogios cuando estos correspondan, y sea un buen ejemplo en todo sentido.
- 9- Mejore a sus jugadores mediante la enseñanza o el coaching; partidos muy frecuentes o largas prácticas de entrenamiento no garantizan el desarrollo.
- 10- Tome el compromiso personal de mantenerse informado sobre los fundamentos sólidos del coaching y del crecimiento y desarrollo de los niños.

Queda hecho el depósito que previene la ley 11.723.

Propiedad de Registro Intelectual en trámite.

Para ser reproducida cualquier parte de la presente publicación
debe ser citada su fuente.

Algunas Definiciones Finales.

⊕ Por qué juego desplegado?

Para crear espacios por desorden defensivo.

⊕ Dónde?

Por los espacios libres.

⊕ Cuándo?

Primera fase (equilibrio entre ataque y defensa).

Segunda fase (desequilibrio entre ataque y defensa).

⊕ Cómo?

Juego desplegado desbordante.

Juego desplegado penetrante.

BIBLIOGRAFIA

- CATEDRA DE PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Lic. Jiménez Amaro. Licenciatura en Alto Rendimiento Deportivo. CENARD.
- CURSO DE COACHING DEL INTERNATIONAL RUGBY BOARD. (Nivel 1 - Parte 2).
- FORMACION DEL RUGBY EN MOVIMIENTO. P. Villepreux. Stadium.
- INICIACION AL RUGBY Y AL MINIRUGBY. R. Williams. Stadium.
- LA EDUCACION FISICA EN EL NIVEL PRIMARIO. Gómez. Stadium.
- LA GIMNASIA FORMATIVA. M. Giraldes. Stadium.
- MODERN RUGBY. G. Pool. Tafelberg.
- NUESTRO RUGBY. CD 1. Subcomisión de difusión. Unión de Rugby de Buenos Aires.
- NUESTRO RUGBY. CD 2. Subcomisión de difusión. Unión de Rugby de Buenos Aires.
- PREPARACION PARA DEPORTES DE EQUIPOS. J. Kistenmacher. Stadium.
- RUGBY ACTUAL. R. Williams. Stadium.
- RUGBY- JUEGO DE MANOS. J. Kistermacher, J. Casajús.
- RUGBY TRAINING. Corless, B., Looy, A., Thomas, P. The Crowood Press.
- RUGBY TRAINING. Winder, Peter A & C Black.
- RUGBY UNION: Technique, tactics, training Johnson, P. The Crowood Press.
- RUGBY. Manual de profesores y entrenadores. C. Popinciuc. Stadium.
- SOLO MOVIMIENTO. Ejercicios Prácticos. Versión en CD. J. Casajús.
- SPORT SPEED. Dintiman, G.B. & Ward, R.D. Leisure Press.
- STRENGTH TRAINING FOR RUGBY Walsh, Bruce Kangaroo Press.
- TEORIA DEL MOVIMIENTO. K. Meinel. Stadium.
- TRABAJO DE APLICACIÓN DEL RUGBY en Colonias de Vacaciones. Club Los Tilos. 1998. J. Casajús.
- TRAINING FOR SPORTS AND FITNESS. Rushall, B.S. & Pyke, F.S. MacMillan Education.
- TRAINING TO DEVELOP POWER AND SPEED. University of Canterbury Sport Science.

Queda hecho el depósito que previene la ley 11.723.

Propiedad de Registro Intelectual en trámite.

Para ser reproducida cualquier parte de la presente publicación
debe ser citada su fuente.

Resumen Curricular

JUAN CASAJUS

Es egresado como Profesor Nacional en Educación Física (Universidad Nacional de La Plata, Argentina) y Licenciado en Alto Rendimiento Deportivo (Cenard-UNLZ). Bs.As.
Además posee PostGrado en Planificación del Entrenamiento Deportivo (I.S.C.F. Cuba) y PostGrado en Gerenciamiento Deportivo.

Ha sido Jugador de Rugby en Neuquén Rugby Club y en el Club de Rugby Los Tilos.

También fue Preparador Físico del Plantel Superior Club de Rugby Los Tilos (La Plata, Argentina), donde además tuvo experiencia como Preparador Físico del Seleccionado de Rugby de Buenos Aires M20 (URBA) y Colaborador /Asesor del Staff de Preparadores Físicos Selección Nacional de Rugby LOS PUMAS.

Durante el año 2005 fue Preparador Físico del Seleccionado Argentino M21 (UAR), disputando el Campeonato Sudamericano y el Mundial.

Es Preparador Físico del Seleccionado Argentino de Rugby M20 (UAR), disputando el Campeonato Mundial Gales 2008.

Ha sido Coordinador del Área Entrenamiento Deportivo y Rugby de www.deportesaciclicos.com/staff.asp; además de redactar diversos artículos de consulta y divulgación científica.

Es Docente de Instituciones Educativas (Educación Primaria, Secundaria y Universitaria) y realiza Evaluaciones morfo funcionales y Diseño de programas de entrenamiento a jugadores amateurs y profesionales de Rugby y Fútbol.

Es Autor del libro “Solo Movimiento 1.0” Ejercicios Prácticos. Versión en CD (2003) y “Aprendizaje y Desarrollo Motor en el Rugby Infantil” (2007).

Fue Disertante en Conferencia Sobre el Entrenamiento del Rugby, Brisbane, Australia durante la disputa de la Copa del Mundo de Rugby, Australia, Noviembre de 2003; como también fue Invitado a disertar en Torneo Seis Naciones, Londres, Inglaterra, Febrero de 2005.

Asistió a Cursos, Seminarios y Conferencias en Argentina, Italia, España, EEUU. , Sudáfrica, Cuba, Australia, Nueva Zelanda, Inglaterra, Francia y Gales. Dicta diversas clínicas y conferencias en distintos países de habla hispana e inglesa.

Prepara en el Área de la Preparación Física (Fitness, Strength & Conditioning Trainer) a deportistas recreacionales, de primer nivel nacional e internacional.

✉ Consultas, comentarios y sugerencias: Correo electrónico: jjcasajus@hotmail.com

www.rugbyandfitness.blogspot.com