

La paradoja del rugby en el grupo II de la Unión de Rugby de Buenos Aires (URBA): deporte amateur de exigencias profesionales

The paradox of rugby in the group II of the Rugby Union of Buenos Aires (URBA): amateur sport professional requirements

Profesor Nacional de Educación Física
Preparador Físico (Argentina)

Sebastián Sciancalepore
sebastian_arg84@hotmail.com

Resumen

El rugby de la URBA en la actualidad presenta una problemática puntual definida por un deporte de altas exigencias en diferentes aspectos (físico, técnico, táctico, emocional, etc.) y de práctica amateur, generando distintos debates sobre cómo abordarlo y cómo manejar la carga de entrenamiento semanal, entendiendo que una de las diferencias claves entre el deporte profesional y el amateur es el descanso.

Palabras clave: Rugby. Profesional. Amateur. Recuperación. Carga.

Abstract

The rugby URBA now presents a problematic point defined by a sport of high demands in different aspects (physical, technical, tactical, emotional, etc.) and amateur practice, generating various discussions on how to approach and how to handle the load weekly training, understanding that one of the key differences between professional and amateur sport is rest.

Keywords: Rugby. Professional. Amateur. Recovery. Load.

Recepción: 16/04/2015 - Aceptación: 13/05/2015

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 20 - N° 204 - Mayo de 2015. <http://www.efdeportes.com/>

1 / 1

"Ser humilde implica entender que esto no termina nunca, que siempre estamos empezando de nuevo."
Gonzalo. Superior de Rugby del club DAOM

1. Introducción

En el mes de Marzo de 2015 una gran cantidad de equipos de la Unión de Rugby de Buenos Aires (URBA) iniciaron la primera etapa del año competitivo; para los equipos pertenecientes al grupo II se acercan once partidos consecutivos, sin escalas, lo que implica casi tres meses jugando todos los sábados contra rivales entrenados y absolutamente competitivos, todos buscando mantenerse en la categoría o ir en busca del ascenso al Grupo I. Los jugadores deberán entrenar lunes, martes y jueves en el club, ir al gimnasio entre 2 y 3 veces por semana, comiendo (o intentando comer) acorde a los requerimientos del deporte y de la manera más saludable posible. Algunos, además, deberán ir a clases de stretching, yoga; otros al masajista, algunos con menos suerte deberán pasar por el kinesiólogo y/o traumatólogo. Se les pedirá que entrenen mentalmente, que entiendan a la perfección el plan de juego, que evolucionen, que mejoren en todos los aspectos posibles para obtener ventajas aunque sea en pequeños porcentajes, sabiendo que la suma de los mismos puede hacer una pequeña (o gran) diferencia entre ganar o perder, descender de categoría o mantenerse, ascender o no. También deberán rendir en la universidad, colaborar con las divisiones infantiles y juveniles; estar con sus familias, algunos con sus hijos, y todo lo que la vida cotidiana de un deportista amateur implica, y por último, trabajar. En el medio de toda esta sucesión de elementos alrededor de un hermoso deporte como el rugby deberán encontrar el merecido e imprescindible descanso (¿descanso?) como medio de recuperación irremplazable, natural y primitivo.

El presente artículo pretende exponer una problemática del rugby actual: mucha competitividad externa contra rivales, e interna por un puesto entre pares, un deporte de contacto del cual lleva tiempo recuperarse luego del partido oficial, y una dedicación profesional para un deporte amateur lo que da lugar a un combo interesante y engendra una paradoja que amerita un trabajo minucioso en la planificación diaria.

2. Entreno, luego existo

Prepararse para competir dignamente en el rugby actual no es fácil dado que este deporte en sí mismo requiere jugadores balanceados, fuertes, veloces, inteligentes emocional y tácticamente, equilibrados, flexibles, con destrezas técnicas asimiladas, etc. Por supuesto que todos los deportes practicados en un marco federativo y serio requieren este tipo de deportistas, pero el rugby agrega algo más: el contacto físico con el adversario, el tackle como elemento constitutivo y que forma parte de la identidad del mismo, el scrum para los forwards y otras situaciones comunes de contacto como el ruck y el maul. Esto implica atravesar un período de pretemporada para recuperarse del año anterior y prepararse para el entrante, de manera tal de llegar al período competitivo de la mejor manera posible para luego durante el año perder la menor condición física y psíquica posible, entendiendo que "el año" para la gran mayoría de estos jugadores tiene varias aristas:

- el calendario competitivo URBA
- el ciclo lectivo en la Universidad.
- el año laboral, donde se espera que rindan, como cualquier trabajador.
- el ciclo lectivo de los hijos, de aquellos que son padres.

- el objetivo deportivo del equipo

Entrenar para este deporte es entrenar para resistir los tackles del rival y para tacklear al mismo, es entrenar para cada situación de ruck, cada scrum, cada maul, cuyo denominador común es la "lucha" por la posesión de la pelota: por seguir teniéndola o bien conseguirla y reutilizarla de la manera más inteligente posible, tomando una decisión en milésimas de segundo, antes de que llegue (o no) el próximo tackle. De cualquier manera, para llegar a afrontar estas situaciones de contacto inevitablemente hay que entrenar orientado hacia ello, para ser más claro hagamos una comparación breve: se puede jugar otro deporte sin contacto sin haber entrenado lo suficiente, pero no se puede jugar al rugby en grupo II sin haber entrenado si se quiere aspirar a algo, porque más allá de no marcar un solo try, tendremos un tendal de jugadores lesionados por traumatismos, contracturas, distensiones, etc., propias de un deporte que demanda aplicar mucha fuerza en poco tiempo y situaciones de contacto antes mencionadas. Si a alguien se le ocurre competir en los altos niveles de la URBA, las exigencias son elevadas: fuerza, potencia, velocidad, inteligencia emocional y táctica, flexibilidad, resistencia a la fatiga física y psíquica, concentración, etc.

Todo esto implica entrenar con exigencias profesionales, pero bajo la estructura de un deporte amateur. Estos deportistas deben llegar a tener niveles de juego muy elevados, pero al mismo tiempo se espera de ellos en el trabajo, en la facultad, en la familia, por lo tanto es una coyuntura de un entramado absolutamente complejo que los preparadores físicos no pueden soslayar de ninguna manera, más aun cuando también son parte de los que esperan un rendimiento satisfactorio de los deportistas en cuestión en cada sesión de entrenamiento, en cada competencia; lo que transforma al preparador físico en parte del problema y al mismo tiempo en parte de la solución.

3. Proporciones entre entrenamiento y horas disponibles. Comparación hipotética entre un deportista profesional y un amateur.

Se tomará la semana de lunes a viernes, comprendiendo que en el fin de semana hay un día de competencia y otro de descanso y recuperación.

3.1. Deportista profesional

Considerando hipotéticamente un jugador de rugby profesional que vive del deporte, es decir, 24 horas del día para mejorarse, para trabajar en su evolución como deportista y que dedica seis horas diarias efectivas a tal fin (hablando no sólo de entrenamiento estrictamente físico, por supuesto), lo que implica que dedica un cuarto del día a su preparación. Si descontamos ocho horas de sueño y tomamos 16 horas de vigilia, dedica el 37,5% del tiempo diario a entrenar (físico, técnico, táctico, emocional, análisis de video, etc.).

3.2. Deportista amateur

Considerando un jugador de rugby amateur que, valga la aclaración, asume con seriedad la tarea de ser un deportista con todo lo que ello implica y que trabaja ocho horas diarias, que duerme (con suerte) otras ocho, que cursa en la facultad, estudia o dedica a su familia 3 horas diarias, lo que da como resultado la siguiente ecuación:

- 8 hs de descanso + 8 hs de trabajo + 3 hs de familia y estudio= 19 hs.

Quedan entonces cinco horas del día, de las cuales los martes y jueves entrena dos horas y los lunes una, además, dos o tres veces a la semana deberá ir al gimnasio una hora para trabajar sobre la estabilidad del core, sus asimetrías, sus rigideces, desbalances, compensaciones, y por supuesto la fuerza y la potencia.

3.3. Proporciones semanales hipotéticas (de lunes a viernes)

Tomando en cuenta los números de los párrafos anteriores, un jugador profesional puede entrenar 30 horas semanales de 80 horas disponibles, dedicando a mejorarse un 37,5% del tiempo semanal disponible.

Por otra parte, un jugador amateur puede entrenar 7 horas de 25 horas disponibles, es decir que dedica a mejorarse un 28% del tiempo semanal disponible.

3.3.1. Tabla comparativa

Descripción de horas	Deportista	
	Profesional	Amateur
Horas semanales disponibles para entrenar	80 horas	25 horas
Horas semanales efectivas de entrenamiento	30 horas	7 horas
% de horas que dedica a entrenar	37,50%	28%

Gráficamente se ve que en términos relativos deportistas amateurs y profesionales tienen proporciones de horas dedicadas al entrenamiento y horas disponibles bastante similares. A su vez, considero importante agregar que los medios de recuperación en el mundo profesional no son los mismos que en el mundo amateur, aunque en este ámbito se ha avanzado mucho en cuanto a estrategias nutricionales post-partido, baños de contraste de frío-calor, etc., no es lo mismo recuperarse luego de una batalla para un profesional que tiene todo un equipo de profesionales a disposición que para un amateur, que debe seguir con sus obligaciones cotidianas antes mencionadas. Esto se acentúa más cuando por distintas

razones la fecha se juega un domingo (y no los sábados, que es el día normal de competencia), no contando con un día completo post partido para descansar antes del inicio de la semana laboral y académica.

4. Conclusiones. El rol del preparador físico durante el período competitivo en el rugby URBA de Grupo II: administrador de descansos

Tomando como referencia el marco antes enunciado, y dentro del período competitivo, el primer dilema que surge es: cuánto tiempo de entrenamiento dedicar a mantener las mejoras alcanzadas en períodos anteriores y cuánto tiempo dedicar a recuperarse del partido, para llegar de la mejor manera posible al siguiente encuentro; cuánto de trabajo en el gimnasio, cuánto en el campo realizando físico-técnico-táctico, cuánto dedicar a horas de carga efectivas y cuánto de trabajos preventivos y/o compensatorios.

En definitiva, la transición entre un partido y otro partido se transforma en una carrera contra el tiempo para recuperarse lo más rápido posible (estructuralmente, metabólicamente, emocionalmente, etc.) de los golpes, la tensión y el desgaste energético empleado en la competencia, con el fin de llegar a una estado de homeostasis y volver a competir en condiciones ideales, o por lo menos, cercana a las mismas.

Sumado a todo esto, aquellos jugadores más comprometidos con su entrenamiento no suelen estar dispuestos a dar ningún tipo de ventaja, creyendo que la dan cuando descansan o bien bajo la premisa tácita de este deporte donde a veces parece ser que "más es mejor" y teniendo en cuenta que el jugador de rugby posee una enorme voluntad y dignidad que termina siendo un arma de doble filo para los preparadores físicos: pueden esforzarse traspasando sus propios límites, lo que puede sonar muy seductor en el mundo del entrenamiento deportivo; pero al mismo tiempo puede ser el origen de lesiones varias; razón por la cual, muchas veces "menos es más". Entrenar no se trata siempre de maximizar, sino de optimizar los procesos para mejorar o sostener el rendimiento de cada partido, lo que requiere ciencia, inteligencia y arte a la hora de planificar y afinar el lápiz, o bien como dijo alguna vez el profesor Fernando Signorini: "conocimiento, imaginación y sensibilidad".

Después de cada partido, victoria, empate o derrota, todo vuelve a empezar una y otra vez luego de cada sábado, de cada competencia, pensando en el próximo rival y en el objetivo anual, entendiendo que la competencia no termina nunca, que siempre está empezando de nuevo tal como el mito de Sísifo condenado a llevar su piedra. Y es en este ciclo donde creo que los preparadores físicos debemos trabajar en cada detalle controlable para obtener "ganancias marginales":

"Descubres que la vida es un juego de pulgadas. También el fútbol (americano). Porque en cualquiera de los dos juegos, la vida o el fútbol, el margen de error es reducido...En este equipo luchamos por esa pulgada. En este equipo nos rompemos y rompemos a todos los que nos rodean por esa pulgada... Porque sabemos que cuando sumemos todas esas pulgadas, eso hará la maldita diferencia entre GANAR y PERDER." Extracto de la película Un domingo cualquiera, citado en el libro Legado, de James Kerr.

Bibliografía

- Balagué, G. (2012). Pep Guardiola. Otra manera de ganar. Londres: Rocaeditorial.
- Kerr, J. (2014). Legado: 15 lecciones sobre liderazgo. Londres: Ediciones Deldragón.
- Perasso, S. (2011). Rugby didáctico. Buenos Aires: Dunken.
- Salotto, F. (2013). El jugador dentro del jugador: la inteligencia emocional en el deporte, Buenos Aires: Impreseg Arte Gráfica.
- Valdano, J. (2014). Los 11 poderes del líder. Buenos Aires: Conecta.