

UFLO

UNIVERSIDAD DE FLORES

Autorizada provisionalmente por Decreto PEN N° 2361/12/94 conf. Art. 64 inc "C" Ley 24521

LICENCIATURA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Orientación: Deportología

TUTORA METODOLÓGICA: Lic. Valeria Gómez

TUTOR DE CONTENIDO: Mg. Leonardo Gómez

TÍTULO

“Las diferencias en la Preparación Deportiva entre los deportistas del PlaDAR y Club URBA”

Alumno:

Zabaloy, Carlos Santiago

E-mail: santiagozabaloy@hotmail.com

DNI: 28.296.571

Legajo: 9619

2011

RESUMEN

En el presente trabajo de investigación hemos estudiado las diferencias en la preparación deportiva de los deportistas del PlaDAR y de Club URBA. Como objetivo principal hemos tenido que identificar las diferencias existentes y luego hemos intentado clasificar a estos deportistas de acuerdo al nivel de preparación deportiva.

Hemos desarrollado un trabajo de tipo exploratorio-descriptivo, en el cual hemos tomado como muestra a 19 deportistas (9 del PlaDAR y 10 de Club URBA), 1 Preparador Físico, 1 Manager y 1 Entrenador de cada institución respectivamente. Como instrumento de recolección de datos se ha utilizado la encuesta con preguntas de respuestas cerradas. Hemos encuestado a los Preparadores Físicos para conocer cuánto y cómo se preparan físicamente los deportistas. De igual manera se ha procedido con los Entrenadores en relación con la Preparación Técnico, Táctica, Teórica y Psicosocial de los jugadores y los Managers han sido encuestados para brindarnos datos acerca de la Estructura de las organizaciones a la que pertenecen estos deportistas. Los deportistas han sido encuestados para poder conocer cuál es su Nivel de Preparación Deportiva.

Finalmente, hemos llegado a la conclusión que las diferencias en la Preparación Deportiva son en general las ayudas, los entornos y la dedicación y exigencia a la que están expuestos los deportistas del PlaDAR en relación a los jugadores de Club URBA. También hemos clasificado a los deportistas del PlaDAR como Amateur Tipo II, de Alto Rendimiento; y los a deportistas de Club URBA los hemos clasificado como Amateur Tipo I, de Competencia.

Palabras clave: Rugby- Preparación Deportiva- Amateurismo- Profesionalismo

INDICE

1	Primera Parte: Delimitación conceptual del objeto de estudio	6
1.1	Área temática, rama y especialidad	6
1.2	Tema y subtema	6
1.3	Introducción	6
1.4	Problema	9
1.5	Antecedentes y Justificación	9
1.5.1	Antecedentes de Investigación	9
1.5.2	Relevancia Social, Cognitiva y Propósitos	21
1.6	Marco teórico	25
1.6.1	Capítulo I: Rugby, Profesionalismo y Amateurismo	25
1.6.1.1	Historia de la U.A.R	25
1.6.1.2	Historia de la U.R.B.A	28
1.6.1.3	Proceso de profesionalización del Rugby en el Hemisferio Sur y Norte	28
1.6.1.4	La situación del rugby argentino, Profesionalismo y Amateurismo	30
1.6.1.5	Consideraciones y definiciones sobre los conceptos Profesionalismo y Amateurismo	32
1.6.1.6	Clasificación del deportista	43
1.6.2	Capítulo II: Entrenamiento Deportivo, Preparación Deportiva y Alto Rendimiento	47
1.6.2.1	Entrenamiento Deportivo	47
1.6.2.2	Tareas principales del Entrenamiento Deportivo	49
1.6.2.3	Características del proceso de Entrenamiento Deportivo	50
1.6.2.4	Principios del Entrenamiento Deportivo	51
1.6.2.5	Periodización del Entrenamiento Deportivo	55
1.6.2.6	Períodos del proceso de Entrenamiento Deportivo	57
1.6.2.7	Planificación y estructuras del proceso de Entrenamiento	57

	Deportivo	
1.6.3	Preparación Deportiva	58
1.6.3.1	Preparación Física	59
1.6.3.1.1	Entrenamiento de la Resistencia	61
1.6.3.1.2	Entrenamiento de la Fuerza	63
1.6.3.1.3	Entrenamiento de la Velocidad	65
1.6.3.1.4	Entrenamiento de las Capacidades Coordinativas y Movilidad	66
1.6.3.4	Preparación Técnica	69
1.6.3.5	Preparación Táctica	71
1.6.3.6	Preparación Psicológica y Social	75
1.6.3.7	Preparación Intelectual	77
1.6.4	Los entornos y su importancia en la Preparación Deportiva	79
1.6.5	Entrenamiento de Alto Rendimiento Deportivo	80
1.6.5.1	Condiciones para lograr un Alto Rendimiento Deportivo	82
1.7	Objetivos Generales y Específicos	84
2	Segunda Parte: Material y Método	85
2.1	Tipo de diseño	85
2.2	Matriz de datos	86
2.3	Fuente de datos	117
2.4	Población y Muestra	117
2.5	Instrumentos de recolección de datos	119
2.6	Plan de actividades en contexto	120
2.7	Plan de análisis y tratamiento de datos	121
3	Tercera Parte: Análisis y conclusiones	123
3.1	Exposición de los datos	123
3.1.1	Preparación Física	123
3.1.2	Preparación Deportiva	130
3.1.3	Nivel de Preparación Deportiva	135
3.1.4	Estructura de las organizaciones deportivas	141
3.2	Análisis e interpretación de los datos	148

3.2.1	Diferencias en la Preparación Física	148
3.2.2	Diferencias en la Preparación Técnico, Táctica, Teórica y Psicosocial	150
3.2.3	Diferencias en las Estructuras	152
3.2.4	Clasificación según Nivel de Preparación Deportiva	156
3.2.5	Conclusiones y sugerencias	159
4	Anexo I: Modelos de Encuestas a Managers, Entrenadores, Preparadores Físicos y Deportistas	162
	Anexo II: Originales de Encuestas realizadas a: Managers, Entrenadores, Preparadores Físicos y Deportistas.	190
5	Bibliografía	191

1. PRIMERA PARTE: Delimitación teórica del objeto de estudio

1.1- Área temática, rama y especialidad

Área temática: Deportología

Rama: Entrenamiento Deportivo - Políticas Deportivas

1.2- Tema y subtema

Tema: Preparación deportiva en rugby

Subtema: Preparación deportiva de los jugadores de rugby del PlaDAR 2011 (UAR) y los jugadores de clubes del Torneo Top 14 de la URBA 2011.

1.3- Introducción

Nuestro interés por la preparación deportiva y las diferencias existentes entre deportistas de diferentes niveles fue creciendo a medida que comenzábamos el tramo de Licenciatura (Orientación en Deportología), especialmente cuando en las Cátedras de Entrenamiento I y II se abordaban temas que parecían de difícil resolución, y donde la mayor parte de las veces se caía en la ambigüedad de pensar que no había respuestas válidas, por lo cual todo quedaba en la nada.

Personalmente, he sido jugador de rugby desde los 5 años de edad, he viajado por Europa y jugado al rugby en casi todos los niveles. Me he formado como Entrenador y actualmente es una de mis tantas ocupaciones. Con lo cual queremos indicar que nuestro interés por este deporte y por verlo crecer y desarrollarse es muy profundo.

El rugby ha cambiado, desde la Rugby World Cup (R.W.C) 2003 en adelante ya no es el mismo juego. Y sólo habían pasado 8 años desde la última R.W.C "amateur". Los estereotipos físicos de los jugadores ya no son los mismos. Las intensidades de juego y el reglamento han evolucionado. Todo quizás en pos de una mayor espectacularidad en el juego, golpes más duros, jugadores más grandes y más veloces. Mayor cantidad de tries y mayor cantidad de puntos por partido. A mayor

exigencia física y mental, mayor dedicación de los deportistas participantes del espectáculo.

Si el juego evoluciona, la preparación física del jugador también debe hacerlo y para que ello sea posible, deberá haber también una mejora en la formación de nuestros entrenadores y preparadores físicos, todo el conjunto nos dará como resultado un rugby local más acorde a lo que se ve en el plano internacional.

La Unión Argentina de Rugby (U.A.R) ha iniciado esa transformación profesionalizando sus estructuras y un número importante de jugadores locales que juegan en clubes amateurs y mezclándolos en las competencias domésticas.

La Unión de Rugby de Buenos Aires (U.R.B.A) se pronunció en contra de esto y a través de su presidente se ha encargado de prohibir (actualmente sólo tienen una habilitación provisoria para hacerlo) a esos jugadores profesionales de la U.A.R que compitan, a partir del 2011 en cualquier competencia organizada por la U.R.B.A. Sumado a esto, está la pelea de los clubes con la U.R.B.A (a los que estos jugadores pertenecen) para que puedan competir debido a la importancia que tiene el nivel de estos deportistas para un club local.

De esta manera se ha abierto una gran polémica entre la Unión de Rugby de Buenos Aires y las demás Uniones del interior del país y la U.A.R.

Para nosotros no son de importancia las cuestiones que tienen que ver con pujas políticas ni económicas. Lo que sí consideramos importante es ver a dónde nos lleva esa inclusión. Pensar además en conceptos no muy claros en su definición como amateurs y profesionales, determinar cuánto y cómo se entrena en esta población del rugby de Buenos Aires, nos abrirá paso quizás a clarificar el camino y determinar que en este nivel ya no existe el jugador de rugby amateur o aficionado, a pesar de que no sean rentados ni estén contratados por sus clubes. Distinta seguramente será la situación en el interior del país, donde los clubes sufren constantemente para poder terminar el año económicamente "sanos" y a su vez intentar de alguna manera retener a sus mejores jugadores, que indefectiblemente terminan migrando hacia nuevas oportunidades y mejores clubes, como en el caso de los clubes Top 14 del Torneo de la U.R.B.A.

La mezcla ¿peligrosa? de jugadores profesionales y amateurs en un mismo club sigue estando a pesar de la prohibición de jugar en los torneos, ya que al ser parte de estos clubes estos deportistas siguen concurriendo a entrenar.

La principal motivación a llevar adelante la presente investigación, es que como entrenadores de rugby, en la actualidad hay una confusión generalizada entre lo que es el nivel de rendimiento de un deportista y el nivel de preparación deportiva, y además esta confusión acarrea otras más, tales como las consideraciones sobre profesionalismo y amateurismo, y lo que es más importante aún, si existe una diferencia real de preparación entre las poblaciones a investigar que conlleve un riesgo físico para los deportistas que forman parte de las competencias de la URBA.

En el presente trabajo, intentaremos determinar cuáles son las diferencias en la preparación deportiva de los jugadores del PlaDAR 2011 nombrados por la U.A.R como abiertamente profesionales y los jugadores pertenecientes a clubes del Top 14 del Torneo de la U.R.B.A. Entendemos además que hacer una división entre profesional y amateur corresponde al derecho deportivo, y desde el ámbito del entrenamiento deportivo la clasificación debiera tomar en cuenta la preparación deportiva. Será nuestra tarea investigar cuánto y cómo se prepara en la actualidad el jugador amateur y cuánto y cómo se prepara el jugador profesional. También consideramos de extrema importancia conocer la organización de las estructuras y los entornos que rodean al deportista.

Luego deberemos ser capaces de tomar una posición y afirmarnos sobre los datos obtenidos y así poder determinar si aun sigue existiendo el jugador amateur a ese nivel (el de la U.R.B.A Top 14), o si simplemente las demandas y exigencias a las que son sometidos los jugadores en cuanto al nivel de preparación deportiva, los pone en la posición de ser profesionales no rentados (o amateur “con ayudas” o “compensado”, como en algún momento ocurrió con los jugadores en la R.W.C de 1995, donde los deportistas, por fin se dieron cuenta que semejante exigencia y demanda de tiempo a la que eran sometidos debía tener una recompensa: la remuneración por trabajo realizado. Así surgió el profesionalismo en el rugby.

1.4- Formulación del problema de investigación

Pregunta Principal:

¿Cuáles son las diferencias entre la preparación deportiva de los jugadores profesionales del PlaDAR 2011 y los jugadores amateurs de los Clubes pertenecientes al Top 14 del Torneo de la URBA del año 2011?

Pregunta Secundaria: ¿Cómo clasificar tanto a los deportistas profesionales como amateurs según el nivel de preparación deportiva, independientemente de la distinción que establece el derecho deportivo?

1.5- Antecedentes y Justificación

1.5.1- Exploración del estado del arte y selección de antecedentes

Autor: Kyle Phillpots

Lugar y año: Inglaterra, Diciembre 2000

Institución: University Of Warwick (Centro para el estudio del deporte en la Sociedad)

Tema: La profesionalización del Rugby Unión (Rugby de 15)

Subtema: La influencia del paso del amateurismo que gobernó el deporte por más de 100 años, al profesionalismo adoptado por la RFU (Rugby Football Union) en 1995.

Problema: No se expone.

Hipótesis: No se expone.

Objetivos de la investigación: determinar si a través de este proceso de profesionalización del rugby y los cambios en la reglamentación sólo se ha conseguido jugadores más rápidos, más fuertes, más hábiles para entretener a las masas, y logrando de esta manera que para el jugador recreacional o amateur la idea de jugar por diversión se haya acabado.

Trabajo de campo: Entrevistas con numerosos jugadores, entrenadores y periodistas de todas las épocas.

Marco teórico

Capítulo I: Aquí el autor teoriza sobre los conceptos de amateur y profesional y el cambio de ambos conceptos en el mundo. Según Phillpots (2000) como norma general, profesional es aquel que posee un alto grado de especialización en su campo de trabajo y luego agrega que contrario a esa definición, amateur es aquel que posee un bajo grado de habilidad y experiencia en dicho campo.

El autor Phillpots (2000) a su vez indica que en la mayoría de los deportes, el deportista amateur tiene pocas o nulas chances de competir con profesionales, lo cual se demuestra en los deportes de elite.

Finaliza el capítulo añadiendo: “el verdadero amateur como se lo definía en el S. XIX, hoy sólo existe para aquellos que juegan ocasional y puramente por recreación, y quizás significativamente juega con aquellos que ya no son lo suficientemente buenos para ser profesionales o nunca lo fueron” (Phillpots, 2000: 47). Describe brevemente también como se originó la división del rugby unión y el rugby league (13 jugadores) como respuesta a una pelea ideológica sobre profesionalismo o amateurismo.

Capítulo II: Se mencionan los momentos y los métodos que utilizo la RFU para establecer su poder y controlar el deporte desde su posición anti-profesionalismo. En aquellos años previos a 1995, el juego era controlado y jugado por lo que el autor denomina los “gentlemen” que eran fuertes defensores de código amateur.

Capítulo III: Revisa la historia sobre como mantiene su poder la RFU en el período que va de 1918 a 1960 donde según afirma el autor no se notaron cambios significativos en la estructura que se había formado hasta aquí.

Señala el autor que ya en 1935 los jugadores reclamaban a sus clubes que el rugby costaba a ellos mucho tiempo, esfuerzo y dinero.

En cuanto a lo que sucedía en el hemisferio sur, para las tres potencias, según Phillpots (2000) el profesionalismo iba más allá de ser rentado, sino que su manera de tomar con seriedad el juego les ha dado la hegemonía y superioridad que hoy demuestran.

Capítulo IV: El período que comienza en 1960 demuestra cómo fue creciendo la influencia de la cultura Americana en detrimento de la propia cultura Británica. Con

respecto a esto el autor menciona que en 1983 había sólo dos equipos de fútbol americano en Inglaterra y para fines de 1986 había 150, con lo cual se quiere demostrar el impacto que tiene la televisión en los hábitos culturales.

Si bien el rugby no abrió sus puertas al profesionalismo hasta 1995, desde 1960 comenzó el proceso de comercialización y profesionalización que investiga el autor. Y durante este proceso a su vez se fueron variando las reglas del juego para hacerlo más atractivo pero siempre se mantuvo el aspecto central del rugby.

Ya en 1987 se juega la primer RWC en Nueva Zelanda, lo cual generó tal suceso que en los próximos 8 años el rugby cambiaría radicalmente. Este proceso es denominado por el autor como “globalización del rugby”, desde aquí en más el concepto de amateurismo en el rugby sería dejado de lado.

En las siguientes RWC (1991 y 1995) se esperaba que los jugadores se preparasen física, psicológica, técnica y tácticamente “de modo profesional” pero sin recibir ningún tipo de remuneración por ello.

Aquellos jugadores que por propia decisión decidían mantenerse como amateurs y no tomarse con seriedad el deporte eran excluidos gradualmente de los niveles más altos del rugby.

Capítulo V: Es el comienzo de la Era Profesional, la RWC de 1995 fue la última en que los jugadores fueron amateurs. Las presiones de los medios de prensa y televisión dieron por finalizado el código amateur tan arduamente defendido por la RFU. Según Phillpots (2000) fue la determinación de los jugadores profesionales de negociar altísimos sueldos lo que casi destruye el deporte.

Uno de los cambios más notorios de esta etapa es el cambio de nombres en los clubes, adoptando nombres de sponsors u otras regiones.

Entre 1995 y 2000 algunos clubes ingleses fueron a la quiebra y perdieron su lugar en la elite del rugby mundial, otros simplemente desaparecieron.

Phillpots (2000) afirma que “para que un club tenga éxito como profesional, debe no sólo tener ambición y buen manejo, sino que además un gran soporte financiero, una sólida infraestructura y espectadores dispuestos a asistir para lograr sobrevivir en el largo plazo” (Phillpots, 2000: 248)

Para los jugadores, el cambio significó tener rendimientos adecuados con las exigencias del deporte comercial y la televisión. Cuanto más grande es el interés dice Phillpots (2000) comercial en términos de entretenimiento, mayor es la presión por rendimientos óptimos y adecuados al nivel.

Para el año 2000, la demanda sobre los jugadores creció al doble, ya no eran suficientes los dos o tres estímulos semanales que exigían en sus clubes. Ahora según lo expresa el autor Phillpots (2000) una semana tipo sería de la siguiente manera:

- Domingo, recuperación post-partido, natación, bicicleta y jacuzzi.
- Lunes y Martes, 2 horas de acondicionamiento físico por la mañana, seguido de entrenamiento de técnicas y habilidades específicas por la tarde.
- Miércoles, técnicas específicas por la tarde.
- Jueves, descanso.
- Viernes, práctica de equipo seguido de un viaje o descanso.
- Sábados, partido.

Conclusión: “Especialización, desarrollo de capacidades físicas, tácticas y el énfasis en los resultados son hoy parte integral del rugby” (Phillpots, K., 2000: 248). En definitiva, afirma Phillpots (2000) que cada paso que tomó la RFU para que se tomara más seriamente el rugby fue lo que derivó en su posterior profesionalización. Los jugadores, los clubes y el juego en si ya no son lo que supieron ser. Y finalmente deja planteado un interrogante: ¿es el fin del amateurismo en el rugby?

Autor: Gerard John Martin

Lugar y año: Nueva Zelanda, Diciembre 2005

Institución: Auckland University of Thechnology

Tema: Historia sobre la profesionalización del Rugby Unión en Nueva Zelanda

Subtema: Evolución del rugby a través de la historia.

Problema: ¿Cuáles fueron las consecuencias del proceso de profesionalización en el rugby de Nueva Zelanda?

Hipótesis: No se expone.

Objetivos de la investigación: Establecer los cambios que se produjeron durante el pasaje del amateurismo al profesionalismo y los efectos en el juego por las presiones mediáticas.

Trabajo de campo: Entrevistas con numerosos jugadores, entrenadores y periodistas de todas las épocas.

Marco teórico

Capítulo I: Resalta brevemente la habilidad de Nueva Zelanda para promover el rugby en todo el país en contraposición a lo que ocurría en Inglaterra donde por muchos años el rugby fue un deporte para unos pocos. Y través de esta habilidad, como se posicionó a través del tiempo como una potencia mundial del rugby.

Capítulo II: Como sede de la primer R.W.C en 1987 potenció al rugby como un negocio y un espectáculo. Toda la preparación de los jugadores estaba en estrecha relación con estos 4 años de período, de una copa del mundo hasta la siguiente. A partir de aquí la I.R.B (International Rugby Board) utiliza la R.W.C como un instrumento de desarrollo y promoción del juego, logrando esto a costa de los esfuerzos y performance de jugadores aun considerados amateurs.

Capítulo III: La incapacidad de la N.Z.R.F.U para preparar el camino hacia el profesionalismo logro que estuviera en serio riesgo de perder jugadores de elite a manos del hemisferio norte o a manos del Rugby League (de 13 hombres) que ya estaba más preparado y profesionalizado que el código unión.

Todo esto llevó a la SA.NZ.AR a generar contratos televisivos de pay-per-view y a su vez crear competencias acordes. Se crea el Super 12 Rugby y la NPC, dos competencias que terminarían por dividir el rugby de Nueva Zelanda.

Gracias a esos ingresos la SA.NZ.AR se asegura que no perderá a sus mejores jugadores firmando contratos con cada uno de ellos, impidiendo que cambien de códigos o migren hacia otros países.

Según Martin (2005) estos contratos con las empresas de televisión privadas generaron que solo aquellas personas con ingresos suficientes puedan tener acceso al rugby de elite.

Capítulo IV: El impacto que los contratos firmados por el rugby profesional en el rugby de base y en las uniones provinciales que no formaron parte del Super 12,

hizo principalmente que la brecha entre unos y otros creciera. A esto, sumado que todo aquel jugador o entrenador que quisiera formar parte de la elite del rugby tuviera que migrar a las provincias que son potencia, y por consecuencia el debilitamiento no sólo económico sino social de las otras provincias fue enorme.

Capítulo V: En este capítulo el autor intenta demostrar cómo el profesionalismo del rugby en las otras naciones potencia con mayores ingresos y recursos humanos que Nueva Zelanda dejó al país sin su tradicional fortaleza y predominancia. También resalta Martin, G. (2005) que se llegó al punto que las naciones con menores recursos e ingresos tienen poca o ninguna esperanza de competir contra las grandes potencias sin el apoyo de la IRB.

Capítulo VI: El autor resalta aquí la necesidad de Nueva Zelanda de recuperar la supremacía mundial, y su plan de buscar apoyo en las comunidades menores para reflotar el rugby provincial y de clubes. Y a su vez la exigencia de la NZRFU de mejorar y agrandar establecimientos, estadios, campos, etc., pidiendo a los clubes que se apoyen en sus comunidades.

Conclusión: No caben dudas para el autor que el profesionalismo ha abierto una brecha entre el rugby de elite y el rugby provincial y de clubes, lo cual pone en riesgo inminente a todo el rugby del país, puesto que es desde allí donde toda la estructura profesional se nutre de los mejores jugadores y entrenadores. “Contrarrestar y comenzar a trabajar contra estos efectos es una de las tareas fundamentales de la NZRFU” (Martin, 2005: 13)

Discusión de ambas tesis

En ambos trabajos hemos identificado que a partir de la profesionalización del juego, quienes más han sufrido el impacto que genera tener que sobrellevar tan dramático cambio sin tener un plan a largo plazo, ha sido sin dudas el deporte amateur (llámese club o comunidad o provincia).

Hoy en nuestro país, el cambio es inminente, pero lamentablemente no estamos preparados. No hemos sido aun capaces de advertir los errores de las otras naciones para poder evitarlos aquí.

No hay claridad entre los conceptos y actitudes de los jugadores ni dirigentes en cuanto a los términos fundamentales: profesionalismo- amateurismo. De estos dos conceptos surge toda nuestra investigación, es decir poder identificar a tiempo en qué nivel de “profesionalización” o “amateurismo” están los jugadores del Top 14 del Torneo de la U.R.B.A y que tan lejos están éstos de los jugadores abiertamente profesionales que nomina la U.A.R año a año desde el 2009 para integrar sus seleccionados.

Hemos hecho un recorrido por la historia del rugby en naciones mucho más avanzadas que la nuestra en lo que al Rugby se refiere y hemos identificado que lo que sucedió tanto en las potencias del Norte como en las del Sur, ha dejado por muchos años al deporte rugby económica y socialmente en una posición extremadamente incómoda, por lo cual es extremadamente importante que no llegue a suceder en nuestro país.

Autor: Gamble Paul

Lugar y año: Inglaterra, Mayo 2005

Institución: Brunel University (Escuela de Deportes y Educación)

Tema: Preparación Física en jugadores de elite de Rugby Football Union

Subtema: La especificidad de la preparación física en jugadores de elite de rugby.

Problema: No se expone.

Hipótesis: El rugby debería tener una especificidad de preparación física en jugadores de elite de rugby en cuanto al acondicionamiento metabólico, la fuerza y la potencia. Podría ser mejorado y abordado a través de métodos innovadores y no tradicionales.

Objetivos de la investigación: Establecer nuevos métodos de entrenamiento físico a través de la especificidad que el rugby y cada una de sus posiciones requiere en la actualidad.

Trabajo de campo: Utilización de aparatología adecuada para establecer FC durante los entrenamientos y las pruebas realizadas. A su vez para los entrenamientos de fuerza y potencia se emplearon diferentes métodos y elementos (entrenamiento en circuitos con máquinas, ejercicios de levantamiento

olímpico, entrenamientos balísticos con pelotas medicinales y arneses, y entrenamientos pliométricos).

Marco teórico

Introducción: A partir de aquí el autor ya toma posición firme acerca de por qué es tan grande la necesidad de los atletas de elite de ser entrenados con la mayor especificidad posible en relación al deporte y posición dentro del campo de juego. Gamble (2005) citando a Newton & Kramer (1994) afirma que cuanto mayor es la experiencia y el progreso de la sujeto a entrenar, la selección de los ejercicios debe ser cada vez más específica para lograr respuestas adecuadas del sistema neuromuscular.

Acondicionamiento Metabólico: “Para satisfacer la especificidad del entrenamiento, el formato de acondicionamiento para jugadores de deportes de equipo debe apuntar a proporcionar un stress metabólico y fisiológico que se corresponda con lo que sucede durante el juego real” (Gamble, 2005: 18).

Luego el autor afirma que el esfuerzo físico en deporte de equipo es de naturaleza intermitente, en donde hay periodos de esfuerzo a altas velocidades seguidos por periodos de pausas de baja o nula intensidad. Por lo cual Gamble propone como método el uso de “skill based conditioning games and drills”, que en líneas generales son ejercicios y que simulan situaciones de juego en cuanto a tiempos y esfuerzo físico, con pausas de descanso. Se tiene en cuenta aquí para poder elaborar y llevar a cabo estos ejercicios, datos sobre las tasas de trabajo:descanso tomados de estadísticas y partidos de elite.

El resultado de este primer estudio apoyó la eficacia de los ejercicios de acondicionamiento físico al desarrollar el nivel cardiorespiratorio de los jugadores rugby de elite. Tanto FC de recuperación y FC máx. mostraron en el presente estudio mejoras significativas.

Entrenamiento de la Fuerza: Según Gamble (2005) citando a Stone (2003) la adaptación producida en un atleta depende de lo específico de la carga propuesta por el estímulo de entrenamiento. Por lo tanto, dice Gamble (2005) el entrenamiento de la fuerza debe ser específico al deporte o prueba atlética que el deportista está preparando. Como respuesta a estas afirmaciones el autor

propone que los deportistas de elite deben ser entrenados como una población especial.

En cuanto al rugby dice el autor que lo que lo diferencia del rugby league es el énfasis que se pone en las formaciones fijas (scrum y line out) utilizados por los equipos como modos de reinicio del juego. Además el rugby de 15 hombres requiere que los jugadores mantengan posesión de la pelota en cada tackle y en cada momento del juego, cuando en el rugby league sólo se puede retener la posesión hasta 6 tackles como máximo. Esta responsabilidad de retener la posesión de la pelota el máximo tiempo posible recae especialmente sobre los forwards, en quienes deben recaer los mayores niveles de fuerza para un equipo de rugby.

El autor propone el entrenamiento en circuito para mejorar los niveles de fuerza en jugadores de elite. Luego de evaluaciones previas al inicio del trabajo y evaluaciones al final del mismo, después de 8 semanas, el autor determina que hubo mejoras en los niveles de fuerza tanto en tren superior como en tren inferior.

Entrenamiento de Potencia: En cuanto a los ejercicios de levantamiento olímpico Gamble (2005) los clasifica como ejercicios de fuerza-velocidad, añade además que estos ejercicios son únicos en el sentido que la resistencia (la barra) se eleva acelerando por sobre la línea del cuerpo. Por último el autor resalta que estos ejercicios son utilizados para mejorar la performance en movimientos concéntricos y que a su vez pueden imitar un movimiento específico del deporte.

Los entrenamientos balísticos representan otro de los métodos de entrenamiento de fuerza-velocidad según Gamble (2005), y los métodos pliométricos son una clase de entrenamiento balístico con énfasis en el SSC (ciclo estiramiento-acortamiento) y el componente excéntrico.

En cuanto al entrenamiento Método Complejo, o de contraste, afirma Gamble (2005) es un método utilizado en conjunto con el balístico o pliométrico, donde se utilizan altas cargas previo a la realización de un movimiento a alta velocidad.

Para cada uno de estos métodos de entrenamiento el autor realizó pruebas con ejercicios innovadores y tuvo resultados y mejoras significativas en los jugadores de elite con los cuales llevo adelante su trabajo de campo.

En su conclusión final el autor resalta que el rugby profesional aun está en la infancia de la investigación científico-deportiva.

Se adjuntan dos Papers del mismo autor en relación con el tema, detallados a continuación:

Artículo de Investigación de Journal of Strength and Conditioning Research

Autor: Gamble Paul

Lugar y año: Inglaterra, 2004

Institución: National Strength & Conditioning Association

Tema: A skill based conditioning games approach to metabolic conditioning for elite rugby football players

Artículo de Investigación de Journal of Strength and Conditioning

Autor: Gamble Paul

Lugar y año: Inglaterra, 2004

Institución: National Strength & Conditioning Association

Tema: Physical preparation for elite-level rugby union football

Artículo de Investigación de Journal of Sports and Sciences.

Autor: Ch. Argus; N. Gill; J. Keogh; W. Hopkins; B. Martyn.

Lugar y año: Nueva Zelanda, Abril 2010

Institución: Institute of Sport and Recreation Research New Zealand, Auckland University of Technology, Auckland, New Zealand

Tema: Preparación Física en jugadores de elite de rugby football unión

Subtema: Efectos de una pre-temporada de corta duración en la composición corporal y la performance anaeróbica en jugadores de elite de rugby unión.

Problema: Los jugadores de elite compiten durante todo el año y como consecuencia de los fixtures no disponen del tiempo necesario para prepararse de acuerdo a los requerimientos del deporte.

Objetivos de la investigación: Determinar los efectos de una pretemporada de 4 semanas en fuerza, potencia, composición corporal y fatiga.

Trabajo de campo: 33 jugadores de rugby profesionales tomaron parte del estudio, comenzaron con 6 semanas previas de bajos volúmenes de

entrenamiento-mantenimiento seguidos por 4 semanas de entrenamiento intenso con el objetivo de mejorar la fuerza, la potencia, aumentar la masa magra y reducir el % graso, y mejorar el rendimiento aeróbico- anaeróbico.

Discusión: Los resultados de la investigación indican que la fuerza en tren superior e inferior puede ser mejorada a través de un plan de entrenamiento de 4 semanas. En contraste con esto, los niveles de potencia de tren superior e inferior pudieron verse afectados por el régimen de entrenamiento. Hubo a su vez pequeñas diferencias en disminución de grasa corporal juntamente con pequeños aumentos en grasa corporal en los pliegues bicipital y a nivel de los cuádriceps.

Conclusión: Aumentos en los niveles de fuerza pueden ser generados en relativamente cortos períodos de tiempo de acuerdo con lo demostrado por los jugadores de rugby de elite. A su vez, se cree que un solo entrenamiento por semana de la capacidad de resistencia alcanza para mantener o superar los niveles del deportista; también se deduce que entrenando aún más veces por semana podría generar mayores y mejores resultados.

Ahora bien, las reducciones en los niveles de potencia de los deportistas pudieron deberse a los altos niveles de entrenamiento a los que fueron sometidos durante 4 semanas, por lo que se desprende que si fueran a requerirse alto niveles de potencia para una competencia deberán reducirse los niveles y volúmenes de entrenamiento cuanto más cerca estemos de una competencia.

Discusión de la Tesis y Artículos de Investigación:

Los datos aportados por ambas investigaciones nos son de gran utilidad por la cantidad de datos que brindan sobre el jugador de rugby profesional durante los entrenamientos, lo cual a su vez nos dará la posibilidad de comparar y cotejar datos para poder sacar nuevas conclusiones.

En su investigación, Gamble aporta nuevos métodos de entrenamiento y los reafirma con resultados positivos y cambios significativos en los rendimientos de los jugadores puestos a prueba. En este caso y donde más adherimos es lo que el autor denomina “skill based conditioning games”, intenta llevar al sujeto a una situación lo más parecida al juego real, con intensidades cercanas o superiores a

las realidades del deporte, pero aportando el extra que otorga utilizar la técnica y la táctica como parte integral del ejercicio de entrenamiento.

Quizás aún nos quedan dudas sobre si realmente podría ser efectivo por otro lado la utilización del entrenamiento en circuito, levantamiento olímpico, o método pliométricos o balístico en jugadores que no estuviesen al nivel de un jugador de elite de Inglaterra, como por ejemplo un jugador de club del Grupo I de la U.R.B.A. En cuanto a la investigación de Argus et. al (2010) pensamos también que los datos aportados son de gran utilidad a la hora de comparar y cotejar, aunque no podemos pensar que los jugadores de la U.R.B.A o el PlaDAR fueran a reaccionar de igual manera, pero sin dudas nos da un lugar para posicionarnos frente a niveles profesionales o amateurs de preparación física de los jugadores que vayamos a entrevistar y analizar.

Autor: Agnew Marcus

Lugar y año: Nueva Zelanda, Febrero 2006

Institución: Auckland University of Thechnology (Facultad de Cs. De la Salud)

Tema: Análisis de video del juego de Rugby Union

Subtema: Análisis de cada una de las estructuras del juego y de cada uno de los factores de rendimiento en rugby.

Problema: El uso que la N.Z.R.F.U da a los datos obtenidos a través del análisis de los partidos y cada uno de los jugadores es utilizado únicamente para el desarrollo de los jugadores de elite, y no son difundidos ni utilizados con toda la comunidad.

Hipótesis: No se expone.

Objetivos de la investigación: Proveer datos cuantificables sobre las performances de jugadores y equipos dejando de lado los datos subjetivos, a través de la creación de un nuevo sistema de análisis informático.

Trabajo de campo: Observación y análisis de 5 partidos no vistos anteriormente por el autor.

Marco teórico

Es un trabajo de Tesis muy breve, en el que el autor repasa sobre cada uno de los puntos de performance y de las estructuras del juego, luego explica brevemente como funciona cada uno de los sistemas informáticos creados para evaluar a los jugadores y equipos.

Finalmente afirma que sólo los datos de la I.R.B salen a la luz, siendo todos los trabajos de las grandes potencias desconocidos y confidenciales debido a la competencia que existe actualmente por ejercer el control del rugby mundial.

Discusión de la Tesis

La relación de esta última Tesis y nuestro trabajo de investigación es en realidad la forma en la que al autor desdobra y analiza cada uno de los indicadores de performance de los jugadores y de las estructuras de juego por equipo, lo cual nos resultó novedoso e interesante puesto que estos programas de análisis de video están al alcance de muy pocos y son sistemas informáticos que otorgan gran cantidad de información por lo que el costo de acceso a ellos es realmente inalcanzable.

Por lo cual, únicamente utilizaremos como referencia los nombres de cada una de esas estructuras que sean de interés para nuestro trabajo.

1.5.2- Justificación

Relevancia Social: La relevancia social del tema de investigación está demostrada en cuanto que es un tema actual y de gran importancia para el desarrollo del rugby argentino. La importancia que tienen los clubes de rugby en la sociedad no debe ser pasada por alto para crear un negocio para unos pocos, así como tampoco la salud y el bienestar de los jugadores debe ser llevado al extremo para sostener un negocio que al día de hoy va creciendo a pasos agigantados. La historia nos ha demostrado como en otros países el rugby de base ha quedado en el olvido, cuando en el nivel de elite las compañías de televisión y las dirigencias son quienes llenan sus bolsillos.

A través de nuestra investigación pretendemos crear un acercamiento entre las partes en disputa (U.R.B.A y U.A.R), demostrar si existen diferencias en la preparación deportiva entre las poblaciones a estudiar y proponer basándonos en los resultados, una posible solución al tema en cuestión. De esta manera se podrá rever el sistema de competencia, evitando las desigualdades entre los clubes más poderosos y los que menos tienen.

No existen en la actualidad investigaciones que se hayan ocupado de investigar las diferencias en la preparación deportiva de deportistas amateurs y profesionales, ya que creemos a partir de lo que hemos leído e investigado, que se da en la actualidad una situación muy particular en el rugby de nuestro país. En una misma competencia, se han mezclado profesionales y/o becados con deportistas amateurs, y los dos organismos más importantes del rugby argentino han entrado en disputa. Unos para prohibir y los otros para permitir que esto ocurra. Por esta razón creemos que poder investigar y producir conocimiento científico respecto a este tema, es para la actualidad de este deporte, de extrema importancia.

Relevancia Cognitiva: Hemos encontrado diversas investigaciones científicas en relación al tema que nos interesa en el presente trabajo, hemos podido extraer ideas de cómo se han ido dando los procesos de profesionalización en los países más avanzados en este deporte. Hemos encontrado además en relación a la preparación física de los deportistas de elite, cómo y cuánto entrenan éstos y que métodos de entrenamiento utilizan para mejorar el rendimiento de atletas profesionales. Todos estos temas han sido de gran ayuda para poder llevar adelante la presente investigación, aunque consideramos que no han sido suficientes. De hecho, no se han encontrado trabajos en donde se aborden las diferencias en la preparación deportiva de dos grupos de deportistas diferentes (unos considerados profesionales y otros amateurs).

Entonces, en cuanto a la relevancia cognitiva en nuestro trabajo de investigación intentaremos en primer lugar dar claridad a los conceptos de profesionalismo-amateurismo (según el ámbito del entrenamiento deportivo) en el rugby, dado que

ambos conceptos, son hoy parte importante en la disputa del rugby argentino, y que sin embargo consideramos que las diferencias están relacionados con los niveles de preparación deportiva y la dedicación que el deportista puede darle a su entrenamiento y puesta a punto.

Luego intentaremos identificar las diferencias en la preparación deportiva. Consideramos de extrema relevancia cuantificar cuánto y cómo se prepara un grupo (los atletas profesionales del PlaDAR 2011) y cuánto y cómo se prepara un segundo grupo (los atletas amateurs de la U.R.B.A), para poder determinar si realmente existen diferencias de importancia en ambos grupos, que puedan acarrear un riesgo psicofísico para los jugadores de la U.R.B.A.

A su vez es importante determinar esto último, ya que dentro del ámbito del rugby argentino aún existe la confusión generalizada acerca de, si son o no, estos deportistas de ambos grupos, amateurs o profesionales.

Consideramos que la recolección de los datos hará un aporte importante para poder saber cuáles son los niveles de dedicación y exigencia a los que están expuestos ambos grupos de deportistas.

Propósitos:

- Aportar un elemento importante que pueda ayudar a que en un futuro el rugby se unifique y se pueda comenzar a trabajar en conjunto por el bien común de todos y no sólo de aquellos que buscan sacar réditos económicos de este deporte.
- Aportar una nueva mirada a la preparación deportiva de los jugadores de rugby en argentina que logre aclarar un poco, cuáles son las diferencias reales que existen entre los deportistas del PlaDAR y la U.R.B.A 2011.
- Establecer una mirada más clara acerca de las concepciones sobre Amateurismo- Profesionalismo y Nivel de Preparación Deportiva, y lograr a través de ello, un acercamiento entre las partes en disputa (U.R.B.A y U.A.R).
- Brindar una nueva manera de clasificar a los deportistas del rugby argentino, en relación a la Preparación Deportiva, y que ello ayude a mejorar el sistema de competencia y participación de estos deportistas.

- Brindar información sobre cómo es la preparación deportiva de los jugadores profesionales del PlaDAR y los deportistas amateurs de la U.R.B.A 2011, y de esta manera aportar elementos que orienten a todos los clubes del país.

1.6 MARCO TEÓRICO

1.6.1- CAPÍTULO I: Rugby, Profesionalismo y Amateurismo

A continuación centraremos nuestro trabajo de acuerdo a los siguientes puntos: haremos una breve introducción histórica en relación a la U.A.R y la U.R.B.A, luego haremos referencia sobre cómo fueron los pasos hacia el profesionalismo en las naciones de elite, lo cual nos llevará a entender por qué y en qué momento surge el profesionalismo en el rugby argentino y por qué razón se crea el PlaDAR. Finalizaremos el presente capítulo definiendo y relacionando los conceptos centrales de nuestra investigación de acuerdo a diferentes autores y haciendo relaciones entre ellos y aportando visiones más personales.

1.6.1.1- Historia de la Unión Argentina de Rugby (U.A.R)

Según la U.A.R (2011) el primer partido de rugby se jugó allá por el año 1873 entre Bancos y Ciudad. En aquellos años los únicos árbitros eran los capitanes de cada equipo y la cantidad de jugadores era de 20 por lado. Para 1877 se reconoce el try como medio para sumar puntos y se reduce la cantidad de jugadores a 15 por lado.

Recién en 1899 cuatro clubes de Buenos Aires se reunieron para formar River Plate Football Union como antecesora de la Unión Argentina de Rugby (U.A.R). Exactamente el 10 de Abril de aquel año los clubes: Belgrano Athletic, Lomas Athletic, Atlético de Rosario y Buenos Aires Football Club se erigen como los fundadores de la unión madre del rugby argentino.

En el año 1910 la selección Argentina de rugby juega el primer partido internacional frente a un combinado de Gran Bretaña, denominado Gran Bretaña XV. Años más tarde recién en 1927 se recibió nuevamente una visita internacional, nuevamente sería un seleccionado de las Islas Británicas (hoy denominado Lions) jugando nueve encuentros y retornando invicto a las Islas. La visita británica se repetiría en el año 1936. Ese mismo año el seleccionado argentino sale del país para enfrentarse a Chile en Valparaíso y consigue la primera victoria internacional, según la U.A.R (2011).

Siguiendo con la información publicada en su página web, la U.A.R (2011), indica lo siguiente: el año 1965 registraría un hecho histórico para nuestro rugby: el equipo nacional realiza una gira por Sudáfrica en donde gana 11 de los 16 encuentros disputados y el 19 de Junio de aquel año se registra la recordada victoria frente a los Junior Springboks por 11 a 6 en el Ellis Park Stadium, algo que hasta el año 1982 ningún seleccionado nacional de rugby volvería a repetir. Durante esa gira la prensa sudafricana los bautizó “Los Pumas” (un reportero llamo así al yaguareté que lleva bordado en su escudo la camiseta de la selección).

Luego, la U.A.R (2011) señala que durante 1982 Sudamérica XV (conformado por todos jugadores argentinos) derrota a Sudáfrica 21 a 12 en Bloemfontein, aquella tarde Hugo Porta fue el autor de todos los puntos del seleccionado. Al año siguiente Los Pumas salen de gira hacia Australia y vencen a los Wallabies por primera vez en la historia por 18 a 3.

En 1987 se juega la primer Copa del Mundo de Rugby en Nueva Zelanda y Australia. Los Pumas pierden con Fiji y Nueva Zelanda y vencen a Italia. Ese mismo año Los Pumitas (selección junior de rugby) ganan el campeonato organizado por la FIRA en Berlín y luego repetirían lo mismo en el año 1989 en Portugal, en el '90 en Italia y '91 en Francia, de acuerdo a la información brindada por la U.A.R (2011) en su página web.

La segunda Copa del Mundo de Rugby (RWC) realizada en 1991 en el Reino Unido y Francia deja a Los Pumas sin victorias en los tres encuentros disputados en la fase de clasificación. Los pumas correrían la misma suerte en la RWC de 1995. Luego el rugby es declarado como deporte abiertamente profesional por la IRB, aunque el deporte siguen siendo amateur en nuestro país. Países como Nueva Zelanda, Australia y Sudáfrica en el Hemisferio Sur e Inglaterra, Francia, Escocia, Gales, Irlanda, Italia y España en el Hemisferio Norte profesionalizaron sus estructuras y por consecuencia aparecen las ligas y competencias profesionales.

El mundial de rugby de 1999 sería el punto de inflexión del rugby argentino que bajo la conducción del neozelandés Alex Wyllie (campeón del mundo con Nueva

Zelanda en 1987) alcanza los cuartos final por primera vez tras vencer a Irlanda en el repechaje de clasificación. Luego perderían frente a Francia. El jugador argentino Gonzalo Quesada fue el máximo goleador de aquel mundial con 102 tantos. Años más tarde, en el 2000 se hace cargo del seleccionado argentino Marcelo Loffreda que a su manera y de la mano de Baetti como ayudante, seguiría el camino iniciado por Alex Wyllie. En el año 2001 Los Pumas enfrentan a los All Blacks en un apasionante partido ante 60.000 personas en el Estadio Monumental, según la U.A.R (2011).

La RWC de 2003 (Australia) dejó a Los Pumas fuera de los cuartos de final nuevamente, luego de obtener victorias frente a Rumania y Namibia y perder ajustadamente frente al seleccionado local e Irlanda. Aun así a pesar de la eliminación el ciclo de Loffreda seguía cosechando logros que le estaban devolviendo la jerarquía y el poderío a Los Pumas. Quizás los más resonantes fueron la histórica victoria de visitante frente a Inglaterra en Twickenham 25 a 18 y el empate logrado frente a los British and Irish Lions en 2005, según los datos aportados por la U.A.R (2011).

Años más tarde en la RWC de 2007 el incansable trabajo del equipo de entrenadores del seleccionado daría sus frutos. Se logra un tercer puesto histórico logrando seis victorias (Francia, Georgia, Namibia, Irlanda, Escocia en cuartos de final y Francia nuevamente en el partido por el tercer puesto) y perdiendo frente a Sudáfrica en las semifinales.

A partir de este gran suceso el rugby argentino pasa a formar parte indispensable dentro de la elite del rugby mundial y recibe el apoyo económico de la International Rugby Board (I.R.B) para que se pueda acceder a un desarrollo del juego en todo el territorio nacional. De esta manera según la U.A.R (2011) se anuncia a finales de 2008 la implementación del Plan de Alto Rendimiento (PladAR) en el cual a través de un proceso de selección a nivel nacional los jugadores que fueran elegidos se sumarían a un sistema de entrenamiento profesional en distintos centros de entrenamiento del país. Ese mismo año se hace cargo del seleccionado mayor el ex Puma Santiago Phelan.

1.6.1.2- Historia de la Unión de Rugby de Buenos Aires

A fines de 1995, según la información aportada por la U.R.B.A (2011) en su página web oficial, ésta nace aquel año, como resultado de una escisión dentro de la U.A.R. y a partir de aquí el rugby de Buenos Aires se maneja independientemente cómo todas las uniones de rugby del país.

Durante el largo período de convivencia de clubes y uniones, la U.A.R. fue acrecentando su prestigio no sólo a nivel institucional sino también en lo deportivo siendo sus equipos representativos ampliamente respetados por cualquier Unión extranjera. La U.R.B.A (2011) expone en su sitio oficial que en toda esta etapa de logros y crecimiento, el rugby de Buenos Aires fue un protagonista principal contribuyendo con la mayoría de jugadores, entrenadores y dirigentes.

Hoy en día, la Unión de Rugby de Buenos Aires nuclea a más de 80 clubes que participan de las actividades que la misma entidad organiza en todas sus categorías, desde sus Divisiones Infantiles donde no existen las competencias formales sino que más bien son encuentros formativos, hasta las Divisiones Superiores, según los datos que aporta la U.R.B.A (2011). Por fin de semana se llevan a cabo 250 partidos de rugby correspondientes a los torneos juveniles y mayores, entre torneos universitarios, interempresarios y de clubes, participan más de 16.000 jugadores federados, cantidad que representa al 45 % de la totalidad de jugadores registrados en la Unión Argentina de Rugby, U.R.B.A (2011).

1.6.1.3- El proceso de profesionalización del rugby en las potencias del Hemisferio Sur y Norte

La situación en las potencias del Hemisferio Norte (Inglaterra, Francia, Irlanda, Gales, Italia y Escocia) se centra en 4 etapas históricas bien distinguidas por Philpots (2000).

El primer período se establece según Phillipots (2000), aproximadamente con la creación de la Rugby Football Union (RFU) en 1871 pasando por el escándalo creado en 1899 por dirigentes políticos que en un intento por establecer con firmeza el código de amateurismo dentro del rugby provoca una escisión en el

deporte que deja como resultado dos deportes distintos que actualmente persisten: el Rugby Union (en el que participan 15 jugadores por lado) y el Rugby League (modalidad de 13 jugadores por lado y sin formaciones móviles). De estas dos modalidades la que se practica en nuestro país es únicamente el Rugby Union.

Este primer período se extiende hasta 1918, durante ese lapso quienes se encargaban de dirigir el deporte hicieron crecer con fuerza y gran aceptación el concepto de amateurismo dentro del rugby como unos de sus aspectos salientes y distintivos. Desde 1918 hasta los años '60, según lo expone Phillpots (2000) en su investigación, el segundo período, no vio ningún cambio significativo en el deporte (exceptuando algunas reglamentaciones básicas) pero sí hubo un arduo trabajo de la R.F.U por profundizar y enraizar el amateurismo dentro del rugby a nivel mundial. La diferencia con respecto a las potencias del Hemisferio Sur (Sudáfrica, Australia y Nueva Zelanda) en este período es que si bien el deporte en ambos lados era considerado amateur, la preparación y la seriedad que le daban en el Sur según afirma Martin, G. (2005) era cada vez más profesional y es esa una de las razones por las cuales cada vez que los seleccionados y equipos ingleses viajaban a disputar encuentros al sur perdían por diferencias considerables.

A partir de 1960 en ambos hemisferios se vio un lento pero seguro avance hacia la comercialización del deporte, lo que Phillpots (2000) denomina como "globalización del rugby", que se fue dando lentamente a partir de 1960. Este tercer período está caracterizado por la batalla entre la R.F.U, la I.R.B (International Rugby Board) y demás uniones de las potencias por el intento de mantener el amateurismo en el deporte, aunque las propias estructuras del mismo deporte y sus entidades reguladoras se fueran profesionalizando lentamente. La primer RWC de 1987 organizada por Nueva Zelanda y Australia en conjunto vio al rugby volverse inevitablemente un negocio a futuro para los medios televisivos, gracias a la gran repercusión de la copa del mundo de aquel año, el deporte se fue haciendo más popular a una velocidad impensada. Para 1991 se jugaba la segunda RWC en los países del Hemisferio Norte y el interés y la atención mediática seguían creciendo.

En el año 1995 se jugaría la última RWC amateur, Phillpots (2000). Las presiones de los medios de prensa y la televisión dieron por finalizado el código amateur tan arduamente defendido por la RFU. Y los jugadores pasaron a ser profesionales de la noche a la mañana, exigiendo que sus esfuerzos en el ámbito deportivo fueran recompensados económicamente.

Hoy en día el rugby en ambos hemisferios es abiertamente profesional. Sin embargo hay algunas diferencias que creemos necesario especificar.

En el Hemisferio Sur, las competencias son profesionales únicamente a nivel provincial y estas provincias o regiones son representadas por franquicias que contratan a los mejores jugadores que representan a clubes conformados únicamente por deportistas amateurs, según afirman tanto Phillpots (2000) como Martin (2005). Lo que significa que el deporte profesional se alimenta de los clubes que son quienes se encargan de la formación de los atletas hasta que son contratados por las franquicias.

En cambio en el Hemisferio Norte, las competencias son profesionales a nivel de los clubes lo cual significa que todos los jugadores independientemente del nivel de la competencia en la que participan son profesionales. Con excepción de Irlanda, Gales y Escocia que tienen un sistema provincial parecido al que se utiliza en el sur.

A nivel seleccionados internacionales las competencias son todas profesionales desde 1995 y están regidas y económicamente explotadas por distintos organismos (I.R.B, SA.NZ.AR, etc.)

1.6.1.4- La situación del rugby argentino. Profesionalismo y Amateurismo.

Del año 2007 en adelante se trazó una línea divisoria en el rugby de nuestro país. El histórico tercer puesto de Los Pumas en la R.W.C de Francia de aquel año marca el inicio de un proceso hacia el profesionalismo de al menos un grupo selecto de jugadores de argentina.

Este grupo conformado por jugadores de clubes de todas las uniones de rugby del país llegan a conformar el Plan de Desarrollo de Alto Rendimiento (PlaDAR) mediante un proceso de selección que consta de varias etapas. Entre ellas están

las concentraciones que realiza la U.A.R en los diferentes puntos del país, y luego continúa con el Campeonato Argentino de Rugby a nivel provincial al cual el jugador llega luego de haber sido seleccionado por una unión provincial por su excelente desempeño a nivel clubes. Esto mismo los lleva a ser seleccionados y comenzar con este plan. Es decir que es un sistema de filtrado en el que sólo van quedando los mejores. Una vez dentro del sistema de selecciones nacionales y ubicados en alguno de los Centros de Desarrollo de Alto Rendimiento, el jugador entra en la etapa de concentraciones donde se realizan los cortes definitivos de acuerdo a las disposiciones de entrenadores y preparadores físicos de los diferentes centros., de acuerdo a la información aportada por la U.A.R (2011).

¿Qué es el PlaDAR? El PlaDAR es el Plan de Desarrollo de Alto Rendimiento al que se sumarán los jugadores invitados y seleccionados por la UAR para formar parte de un régimen de entrenamiento que se llevará a cabo en días y horarios estipulados y sostenidos en el tiempo de igual manera que se establece en una relación laboral no especial. Dichos entrenamientos se llevarán a cabo en alguno de los 5 CeDAR (Centro de Desarrollo y Alto Rendimiento) de acuerdo con la ubicación geográfica en la que el jugador esté residiendo, según U.A.R (2011).

Los jugadores seleccionados para integrar el PlaDAR pertenecientes a la U.R.B.A en 2011 son 19. El grupo se entrena diariamente de Lunes a Viernes de 8.30 hs a 12.30 hs en el complejo anexo del San Isidro Club en la zona de Boulogne (Pcia. de Bs. As.). Los actuales 42 atletas integrantes del PlaDAR de todo el país a nivel mayor, a través de un contrato (publicado por la U.A.R en 2009), se les da a conocer sus derechos, obligaciones, vigencia del contrato, contraprestación (\$3000, además se incluyen: gastos por universidad, obra social y viáticos, y ayudas varias). Si alguno de estos jugadores fuera además convocado para formar parte del plantel del primer seleccionado mayor denominado "Los Pumas" se incluirá a dicho jugador dentro del régimen de la contraprestación que tuvieran el resto de los jugadores. El dinero es aportado en su totalidad por la Secretaria de Deportes de la Nación y por el Ente Nacional de Alto Rendimiento Deportivo (E.N.A.R.D), de acuerdo a la U.A.R (2011).

Todos los jugadores que pertenezcan al PlaDAR irán conformando y nutriendo a los distintos seleccionados nacionales para que puedan participar en las distintas competencias internacionales de las que formen parte. Ellos son: Los Pumas (primer equipo nacional), Los Jaguares (segundo equipo nacional) y Los Pampas (tercer equipo). En el caso de Los Pumas la gran mayoría pertenece a Clubes profesionales del exterior (Francia, Inglaterra e Italia) y compiten con el seleccionado nacional en las ventanas de Test Matchs de Junio y Noviembre, son parte de la elite del rugby internacional.

En lo que respecta a Jaguares y Pampas, la gran mayoría, contrariamente a Los Pumas, pertenecen a Clubes de nuestro país debiendo ser amateurs, y además han firmado contrato con la U.A.R para formar parte del PlaDAR. Este grupo de jugadores participa de tres torneos: Vodacom Cup (Competencia de 3er Nivel de Sudáfrica a nivel nacional), Nations Cup, Americas Championship y Campeonato Sudamericano (de nivel internacional, pero diferentes nivel de exigencia). Algunos de estos jugadores también podrían ser llamados para formar parte del grupo que participa del Circuito Mundial de Seven.

1.6.1.5- Definiciones y consideraciones acerca de los conceptos Profesionalismo- Amateurismo

Según Gil Morales, P. (2002) el deporte en sí mismo ha ido cambiando a través de la historia y eso es algo de lo que ningún deporte está exento en la actualidad. Sin embargo hay algunas cuestiones que mantienen su vigencia hoy en día, y entre éstas se encuentra el profesionalismo y todo lo que de él deriva (los premios, las ayudas médicas y técnico-tácticas y las situaciones de violencia). Luego el autor Gil Morales, P. (2002: 43) añade sobre el concepto de profesionalismo: “El deportista profesional puede serlo a tiempo parcial o total. Dedicarse al deporte para ganarse la vida era algo que ya estaba presente en la Grecia Clásica. Dado que el campeón obtenía succulentas recompensas, muy pronto hubo quien se dedicó con todo empeño a estos menesteres. El premio de la rama del olivo o la rama de palma tenía la misma función que la medalla olímpica actual: simbólico”.

De todo esto, se pueden desprender algunas consideraciones parciales. Una de ellas es que el profesionalismo existió siempre y en segundo lugar que si bien el deportista profesional lo puede ser a tiempo parcial o completo, su dedicación le permite al atleta ganarse la vida. Creemos que se debe agregar a la dedicación, el grado de experiencia y habilidad requeridas en el deporte al que el sujeto deportista se dedicare. Consideramos a su vez, que el concepto de dedicación hace referencia clara al tiempo que el atleta dedica a diario al complejo proceso de preparación deportiva (con todos los elementos que eso conlleva).

Ahora bien, para Valdepeña, A. (2009) el deportista amateur o aficionado es aquel que se dedica por amor a su deporte, lo hace por pura satisfacción personal y sin ningún tipo de interés material ni económico y que si participara de competencias u olimpiadas, lo hace para poder demostrar que es o al menos busca ser, el mejor en lo suyo. Luego Valdepeña, A. (2009) traza una línea y separa al deportista amateur del profesional afirmando que los profesionales aman por igual al deporte que practican pero que sus aptitudes físicas y mentales lo ponen en la situación de poder vivir del deporte.

Aquí surge el primer problema respecto a esta característica que marca el autor: ¿Qué pasa si el deporte practicado no ofrece al atleta la posibilidad de vivir de dicho deporte por no ser abiertamente profesional o porque como pasa con el rugby argentino por ejemplo se prohíbe a los jugadores firmar contratos con sus respectivos clubes y participar de sus competencias?

Así las cosas, no coincidimos con la definición que da Valdepeña, A. (2009) ya que creemos, en primer lugar, que todo deportista que practique un deporte y le dedique tiempo y esfuerzo a prepararse para competir en el mismo (sea éste amateur, recreacional o profesional), ama a su deporte. En segundo lugar no depende sólo del deportista y sus cualidades físicas y psíquicas poder acceder al profesionalismo, sino que es muy importante conocer el deporte y sus cualidades socio-históricas, su actualidad, el contexto y la estructura del mismo, así como también las organizaciones que rigen el mismo y sus estructuras.

Una nueva definición de profesionalismo: "Cultivo o utilización de ciertas disciplinas, artes o deportes, como medio de lucro". (RAE; 2011)

Luego con respecto al concepto “amateurismo” la Real Academia Española en su página web propone dos definiciones: la primera, “aficionado (que practica sin ser profesional un arte, deporte, etc.)” y la segunda, “dicho de alguna actividad: Que se practica o realiza de manera no profesional”. (RAE; 2011)

Sin embargo, creemos que aceptar estas definiciones sin tener en cuenta los rasgos del deporte que se practica, el contexto socio-histórico y político del deporte y de los deportistas, es sólo tener una visión muy parcelada.

En relación a la regulación del trabajo, Cardenal Carro, M. (2009) sostiene que independientemente de la consideración que una federación tenga acerca de un deportista (tanto si lo considera profesional o aficionado), lo que resulta determinante es la prestación del servicio deportivo que somete al atleta a la dirección y disciplina del club, y que además percibe una contraprestación económica. Simplemente lo que plantea el autor aquí, es que no tiene relevancia – en lo legal al menos- como considere una federación al atleta, sino que lo relevante sería la prestación de un servicio a cambio de dinero, pero además que deberá haber un sentido de regularidad de la misma, entendiéndose por ello que esa contraprestación se debe extender en el tiempo.

Luego Cardenal Carro, M. (2009: 128) afirma: “... las Federaciones que admitieron el profesionalismo no dejaron de distinguirlo del amateurismo, y esta identidad terminológica entre ordenamiento laboral y ordenamiento deportivo provocó una ambigüedad indeseable...De la equivocidad de los términos surgió el falso amateurismo...amateurismo compensado: deportistas que percibiendo gratificaciones cuya cuantía superaba la compensación de gastos originados por el deporte, no eran calificados como profesionales”.

El falso amateurismo o compensado que cita el autor Cardenal Carro (2009), también lo reflejan con respecto al rugby en Inglaterra y Nueva Zelanda, Phillpots (2000) y Martin (2002). A su vez McMillan (2005) señala que ya antes del inicio del profesionalismo abierto los jugadores recibían pagos “debajo de la mesa” y que las mismas autoridades se negaban a reconocerlo.

En relación a la regularidad de la relación y de la contraprestación, para que un atleta sea considerado como profesional aunque una Federación lo considere

aficionado o amateur, Cardenal Carro (2009) sostiene que es el carácter periódico de la remuneración y que únicamente podría probarse lo contrario si la cantidad de dicha remuneración se tratase de una mera compensación de los gastos del atleta derivados de su participación y entrenamiento.

Aceptamos que nos resulta extremadamente difícil poder dar una definición abarcativa y general a todos los deportes acerca de este binomio profesional-amateur que a diario usamos para definir y separar a unos de otros atletas. Los primeros, los más reconocidos por la sociedad, especialmente por la comunidad deportiva a la que pertenecen; y los segundos (los amateurs) aquellos que desde nuestro punto de vista y en concordancia con lo que afirma Phillipots (2000), si bien en términos de habilidad y aptitud deportiva los profesionales podrían sobrepasar el nivel de un deportista amateur, pero éstos últimos podrían igualar a los deportistas profesionales en términos de seriedad, compromiso y dedicación hacia la actividad deportiva que practican.

Podemos afirmar desde nuestra posición que existen tres tipos de deportistas (recreacionales, amateurs y profesionales) y que entre ellos hay una distancia que podría acortarse o agrandarse de acuerdo a tres variables también mencionadas por Phillipots (2000): la seriedad, la habilidad y aptitud deportiva y el tiempo de dedicación.

Volviendo un poco sobre la historia, en el Siglo XIX, en Inglaterra las clases altas se oponían abiertamente al ingreso del profesionalismo en el deporte, uno de esos deportes fue justamente el rugby. De hecho según mencionan Gómez, S. y Opazo, M. (2007) por aquella época se desaconsejaba la práctica deportiva por parte de las clases bajas para que no perdieran rendimiento durante sus trabajos. Esa misma ideología que defendía el deporte amateur fue la que dominó el rugby por más de 120 años en aquel país, y que en Argentina aun sigue vigente aunque en proceso de inevitable cambio y transición hacia el profesionalismo.

Fue sobre fines del S. XIX que dominó y se instaló en la cultura (especialmente del rugby) la idea de que se debía participar en el deporte por diversión y no por dinero, como un principio no sólo ideológico sino también cultural. Es ese

pensamiento de amateurismo defendido a ultranza el que domina una parte de los clubes, uniones y sus deportistas en nuestro país.

Para Phillpots (2000) históricamente hubo dos formas de abordar el deporte, una, el Modelo Americano y la segunda el Modelo Británico. Acerca del primero el autor le otorga algunas características salientes que los diferencian ampliamente inclusive en la actualidad. Para el Modelo Británico, la participación masiva, las reglas centradas en los deportistas, el amateurismo, el sentido de pertenencia a un deporte y la negación en la importancia de un resultado. En contraposición a este modelo, el Modelo Americano, buscaba el entretenimiento, centraba las reglas de acuerdo al espectador, era profesional y se centraba en el reclutamiento de deportistas capaces de acceder a una elite.

El rugby profesional y actual tiene por lo tanto todos los componentes del modelo americano: es profesional, busca el entretenimiento de las masas a partir de su difusión mediática, y por sobre todas las cosas sus reglas se varían de acuerdo al espectador. Un ejemplo muy claro de esto fue la implementación de las Experimental Law Variations (ELVs), a partir de aquí consideramos que el rugby ha cambiado, ya no es el mismo, según afirma López Zeballos (2009) luego de los cambios aprobados por la IRB para el pasado 2009. Se habían puesto a prueba durante todo el 2008 en la competencia del Hemisferio Sur (Super XV) las 13 ELVs (Experimental Law Variations) de las cuales 10 fueron aprobadas y puestas en marcha en el 2009 en todos los torneos del país inclusive en los campeonatos organizados por la U.R.B.A. El fin último de haber implementado estos cambios es poder adaptar el deporte al formato televisivo y sus demandas, sobre todo de una mayor espectacularidad demostrada en un mayor tiempo de juego neto, menos interrupciones y un mayor control sobre la violencia en el juego, algo que Phillpots (2000) llama la “santificación del juego”.

En la actualidad, el deporte profesional para Gil Morales (2002) ha evolucionado de tal manera que se han perfeccionado sistemas de entrenamiento y de medicina deportiva, y se han sumado distintas ciencias de la medicina (biomecánica, fisiología, kinesiología, psicología) al campo deportivo buscando la elevación y maximización del rendimiento de los deportistas.

Nosotros creemos que actualmente el deporte amateur también forma parte de esta evolución y perfeccionamiento de sus sistemas de entrenamiento y las ciencias antes mencionadas se han involucrado en mayor o menor medida con sus deportistas amateur a partir de la profesionalización de las estructuras de los clubes, uniones, federaciones, etc.

Con respecto a lo que acabamos de mencionar, Martin (2005) sostiene que los jugadores de rugby de Nueva Zelanda para poder alcanzar y superar los crecientes niveles de exigencia física y psíquica del rugby actual, han adoptado una actitud profesional hacia el deporte y que el amateurismo sólo existe como un concepto y sólo es eso.

Aquí podemos ver cómo en distintos lugares del mundo el concepto y la visión acerca del binomio profesionalismo-amateurismo va mutando de acuerdo al contexto socio-histórico y la cultura.

De esta manera el deporte en ciertos niveles, ya ha dejado de ser una actividad de ocio para transformarse en un entretenimiento de las masas.

Creemos que mas allá de la importancia de poder definir con precisión dichos conceptos, es de extrema importancia entender cuáles son los factores que terminan por delimitar el campo de una u otra manera de acercarse y formar parte de la práctica deportiva.

¿Entonces cuáles podrían ser estos factores que no son tenidos en cuenta a la hora de poder decir que un deportista es profesional o amateur? ¿Y cuáles son los factores que determinan a una entidad deportiva como profesional o amateur?

El primer factor que pareciera delimitar ambos conceptos es la remuneración en lo que respecta al deportista, lo que significa que todo deportista que recibiera una remuneración económica por su participación en un deporte dado sería considerado profesional. Ahora bien, a su vez dicho deportista deberá cumplir ciertas obligaciones estipuladas por su empleador (llámese club, federación, organización deportiva, etc.) en un contrato. Así el atleta profesional deberá seguir un régimen de entrenamiento pautado en días y horarios como cualquier trabajador lo hace con su empleo o profesión a diario. Este régimen de entrenamiento estará conducido y controlado por profesionales del deporte

(entrenadores, preparadores físicos, médicos, psicólogos, kinesiólogos, managers deportivos) que a su vez lo guiarán a través de este proceso para que pueda alcanzar el máximo nivel de rendimiento posible. De aquí entonces se desprende un nuevo factor determinante del atleta profesional que es el régimen de preparación del deportista (de esto hablaremos detalladamente en el capítulo relacionado a ello). A su vez, se marca la importancia del entorno del atleta y que está en estrecha relación a los entornos que menciona García Manso, J. (1999) que son: Entorno vital y Entorno de entrenamiento, coincidimos en que ambos son estructuras de apoyo fundamental para el atleta profesional.

Según Gómez, S. y Opazo, M. (2007) en la historia del deporte han actuado dos procesos que han transformado el deporte, éstos son los procesos de profesionalización y comercialización del deporte. El proceso de profesionalización se refiere “tanto a las personas como a las estructuras, en el sentido de que se asocia al paso de los deportistas de un estado aficionado a otro profesional y a la racionalización del operar de las organizaciones dedicadas a la promoción y desarrollo del deporte”. (Gómez, S. et al., 2007: 9)

Podemos pensar visto de esta manera que el deporte profesional regido por sus instituciones reguladoras (por ejemplo: F.I.F.A, A.F.A, U.A.R) son empresas y dentro de éstas hay empresas más pequeñas que serían las federaciones y dentro de ellas los clubes con sus respectivos empleados, siendo ellos los deportistas. Con respecto a esto Sanz, P. e Insúa, S. (2003) afirman que practicando un deporte o asistiendo a él, el hombre satisface una necesidad. Y de ello surge la empresa o federación intentando responder a esa demanda. Tanto los clubes como los medios de comunicación se han ido encargado de su difusión.

En cuanto al proceso de comercialización Gómez, S. y Opazo, M. (2007) refieren a todo lo relacionado a la venta de derechos por transmisión de los encuentros deportivos a través de los medios de comunicación televisivos y todo lo que de ello emana como consecuencia de la mayor exposición mediática. La sponsorización, el merchandising, etc. son estrategias de marketing que han ido empujando a las entidades deportivas profesionales a crear una amplia oferta de actividades

deportivas, a mejorar sus instalaciones, etc. De allí la necesidad creciente de contar con personal especializado en cada área de la estructura de un club y que por consiguiente lentamente se ha ido desplazando al personal que operaba voluntariamente dentro de ellos. En la actualidad, Philpots, K. (2000) afirma que para ser un club profesional exitoso se necesitan tres factores fundamentales: apoyo económico suficiente, una sólida estructura e infraestructura y una base importante de espectadores y socios que aseguren el éxito en el tiempo.

Parlebas (2001: 132) afirma en primer lugar 3 aspectos fundamentales que diferencian al deporte de otro tipo de actividades: la situación motriz, la competición reglada y la existencia de la institución. Y luego expone: "Económicamente, la deportificación implica la entrada de la actividad en el mercado de la oferta y la demanda a gran escala ya que hay que preparar unas infraestructuras e instalaciones que respondan a las normas dictadas, así como el material y los equipos de alta tecnología y el personal cualificado de los cuadros superiores (entrenadores, gerentes, comisarios, médicos...)".

Para Martin (2005) el deporte a diferencia de otras formas de espectáculo televisivo es relativamente menos costoso en cuanto a su producción, además que su transmisión en vivo le da al espectador la sensación de impredecibilidad del resultado y por último el autor destaca que es el único espectáculo por el cual el espectador pagaría por los derechos de ver una competencia en vivo por televisión (en clara referencia al pay-per-view).

Lo que Parlebas (2001) llama *deportificación*, Phillpots (2000) lo llama *globalización* y Gómez y Opazo (2007) *profesionalización y comercialización*, pero en realidad son maneras diferentes de decir lo mismo.

A través de las instituciones el deporte se desarrollará, se promocionará y e intentará volverse un espectáculo de masas y reconocido como tal por la sociedad. Con respecto a esto Parlebas (2001) resalta la importancia del ingreso de un deporte a los Juegos Olímpicos, algo que en 2010 ocurrió con el rugby. Como deporte olímpico el rugby en argentina goza hoy del apoyo del Estado, así se garantiza una mayor proyección económica para fomentar su propio desarrollo y difusión.

¿Cómo es la estructura de un club profesional? ¿Qué profesionales operan dentro de estas organizaciones?

Gómez, S. y Opazo, M. (2007) caracterizan la estructura de la siguiente manera:

1. Director Ejecutivo- Presidente: de él dependen todas las aéreas.
 - 1.1 Secretario
2. Director General Deportivo: como máximo responsable del funcionamiento del área deportiva.
 - 2.1 Staff Técnico de Plantel Superior
 - 2.2 Staff Técnico de Juveniles
 - 2.3 Staff Técnico de Infantiles
 - 2.4 Managers Deportivos
 - 2.5 Comité de deportes y disciplina
 - 2.6 Staff Médico
3. Dirección General Área Marketing y Comercial: figura como máximo responsable de desarrollo económico de la entidad.
 - 3.1 Gestión de patrocinios y publicidad
 - 3.2 Gestión de generación de ingresos
4. Dirección General Área Comunicación: responsable de la comunicación tanto interna como a nivel de difusión mediática de las actividades del club.
 - 4.1 Prensa y Difusión
5. Dirección General Área Administración: responsable de la administración, contabilidad y finanzas.
6. Dirección de operaciones: responsable de organizar, ejecutar las distintas tareas del club y mantenimiento de las instalaciones.

Ahora bien, ¿Cómo se diferencia una institución deportiva profesional de una institución amateur?

Desde la perspectiva de la organización y gestión deportiva, Soucie (2002) reconoce dos tipos de organizaciones: las formales, aquellas en las cuales existe la planificación estructural, está determinada la función de cada grupo de trabajo de acuerdo a que estructura pertenecen, y hay una especificación clara de qué

actividad desarrollará cada uno de sus integrantes. Por el contrario, en las informales (no supera los 5 o 6 empleados) la organización no está elaborada ni definida y es mucho más flexible y natural. Puede también darse el caso en que una organización informal esté incluida dentro de una organización formal, este es el caso en que un grupo de dirigentes de un club se opone a los objetivos del grupo oficial y conforman así una organización informal dentro de una formal.

Consideramos conveniente en este momento hacer un breve resumen de lo expuesto hasta el momento y sentar nuestra posición respecto al tema en cuestión para poder seguir adelante con nuestro trabajo de investigación.

En primer lugar no caben dudas que un atleta profesional es aquel que recibe una remuneración económica como contraprestación de sus servicios a una entidad deportiva (sea ésta un club, federación, unión, organización, etc.) regida bajo alguna forma de contrato. A su vez la entidad que contrate al atleta debe poseer una estructura profesional ya que como hemos mencionado anteriormente, el proceso de profesionalización necesita de ambas partes, es decir que nosotros creemos que no se puede considerar a un atleta como profesional si no está éste en relación contractual con una entidad deportiva profesional. Son caras de una misma moneda y se necesita tanto del profesionalismo de unos (los atletas) como de otros (clubes, federaciones).

Ahora es necesario preguntarnos lo siguiente: ¿En qué posición queda el deportista amateur? Hoy en día en muchos deportes entre ellos el rugby, al deportista amateur se le exige un nivel de preparación y comportamiento (tanto dentro del campo de juego como fuera de él) profesional, pero como afirma Philpots (2000) no pueden exigir ser recompensados bajo ninguna forma económica por ello. Cuando el deporte en si mismo se profesionaliza “hay una suerte o tendencia de darwinismo deportivo en el cual los mejores jugadores se vuelcan hacia los clubes de elite”. (Philpots, 2000: 198)

Con respecto al atleta amateur, creemos conveniente afirmar que éstos no reciben un salario económico ni se los considera como si estuvieran bajo una relación contractual. Pero ello no quiere decir, en primer lugar, que no reciban ayudas económicas en forma de becas (tanto públicas como privadas) o que no reciban

ayudas como pasantías rentadas dentro de la misma entidad deportiva, ofrecimientos laborales, casa y comida, pagos de gastos, viáticos y otros. En segundo lugar, de ninguna manera creemos que el deportista profesional sobrepase de manera exagerada el nivel de preparación deportiva del atleta amateur.

Creemos que es de extrema importancia conocer la situación del deporte a estudiar (en nuestro caso es el rugby) tanto a nivel mundial, como nacional y local. Es decir, en el caso del rugby argentino donde en la actualidad no está permitido el profesionalismo como medio de vida, quedan expuestos todos los atletas de este deporte a única consideración, es decir son amateurs. Puesto que el rugby como deporte recreativo o de fin de semana no existe al menos dentro de las poblaciones que nosotros estamos estudiando.

Por lo tanto, sólo podemos considerar como atletas amateurs a la gran mayoría. Ahora bien, se debe considerar de igual manera que el hecho de ser atletas amateurs no significa que no sean atletas de alto rendimiento. Según Harre (1990) "la capacidad de rendimiento deportivo abarca todo los requisitos previos necesarios para que un deportista concrete su rendimiento deportivo. El estado de entrenamiento de un deportista se expresa en el mejorado nivel de su rendimiento, el cual es influido por el entrenamiento, la competencia y otras ayudas". (Harre, 1990: 59)

Respecto a esto último podemos pensar que si nos abstraemos de los términos profesionalismo-amateurismo, el rendimiento del atleta estará condicionado por el nivel de preparación deportiva, el nivel de competencia a la cual tenga acceso y el entorno de entrenamiento (entrenadores, preparadores físicos, médicos, psicólogos, etc.) y vital (socio afectivo, hábitos de vida y tiempo libre, etc.) que serían las ayudas del deportista.

Finalmente, y a modo de síntesis del presente apartado: para nosotros hay tres formas de acercarse a la práctica deportiva: recreacional, amateur y profesional.

El deporte recreacional no lo tomaremos en cuenta ya que no consideramos que tenga importancia dentro de la presente investigación.

Luego tenemos a los deportistas amateurs y a los profesionales. Con respecto a ambos, creemos que la única línea que los separa es la situación contractual que los une a las entidades deportivas en las que se desempeñan y la estructura de dicha entidad deportiva. Ambos pueden ser atletas de alto rendimiento y participar de competencias del más alto nivel. Y por sobre todas las cosas no creemos que el hecho de ser profesional signifique ser mejor o estar mejor preparado, esto dependerá de cómo hemos mencionado anteriormente de la dedicación, la preparación, el entorno y la entidad a la cual el atleta amateur pertenezca y si ésta a su vez responde a las características de estructura profesional que hemos definido anteriormente.

1.6.1.6- Clasificación de los deportistas

La siguiente clasificación está armada en función del tipo de deportista involucrado, su grado afiliación o pertenencia a una institución, el nivel de preparación de dicho atleta, el tipo de ayudas que recibe como compensación a su participación por parte de la institución y su nivel de participación (en relación con la competencia y el tipo de deporte practicado).

En líneas generales en cuanto al grado de afiliación y pertenencia, el rugby es un deporte para federados, es decir, según Gómez, S. et al. (2008) los organismos de gobierno de los deportes tienen como objetivo principal gobernar el deporte en todos sus aspectos y garantizar competencias regulares, además de promocionar el deporte en todos los niveles y en un territorio de un deporte dado. Esa es la función de la Unión Argentina de Rugby, como unión principal del rugby a nivel nacional y de la Unión de Rugby de Buenos Aires como afiliada a dicha entidad. Quiere decir que todo deportista para practicar el deporte debe estar federado y cumplir los requisitos que cada entidad disponga.

En cuanto al nivel de preparación deportiva haremos referencia a un deportista aficionado cuando en su preparación no estén garantizados uno o más de un componente de la preparación deportiva este ausente y el atleta a su vez no reciba ningún tipo de ayudas.

El tipo de ayuda hace referencia a lo que el deportista recibe como contraprestación a su práctica dentro del organismo deportivo, club o federación. Pudiendo ser éstas no sólo a modo de salario, sino cualquier tipo de ayuda a cambio de la prestación de un servicio, en este caso el deportivo por parte del jugador.

El nivel de participación deportiva, hace alusión a la competencia en la que el deportista compete, pudiendo ser éstas una o más. Las competencias de nivel local son aquellas que no se extienden mas allá de una localidad o región, por ejemplo el Torneo Top 14 de la U.R.B.A es de nivel local ya que aquí sólo compiten los clubes afiliados a Capital y Pcia. De Bs. As.

Las competencias de nivel provincial son aquellas en las cuales participan clubes o selecciones regionales pero que no exceden los límites de una provincia o región. A modo de ejemplo en el rugby éstas son los Torneos Regionales organizados por la U.A.R (Torneo Regional Pampeano, por ejemplo, donde participan clubes de región pampeana). En cambio las competencias de nivel nacional pueden ser a nivel clubes o seleccionados provinciales y abarcarían a todo el territorio nacional. En el futbol un ejemplo claro serían los Torneos Apertura y Clausura de la A.F.A, y en rugby el Torneo Nacional de Clubes (nivel clubes) o el Torneo Argentino de Uniones (de nivel selecciones provinciales).

En el nivel internacional, abarcan las competencias de nivel clubes o selecciones nacionales de distintos países. La Copa Libertadores por ejemplo en el nivel clubes en fútbol y en el rugby la Rugby World Cup organizada por la International Rugby Board (I.R.B). Este nivel es considerado como exclusivo del deportista de elite.

Según Ferrés Rial, C. (2004) en Roffe, M. (2004, 39) en el “deporte de base o iniciación, en que la actividad está al servicio del participante, las demandas de la actividad comienzan a adquirir mayores niveles de exigencia pasando a tener en el inicio características idénticas al juego”. Luego afirma el autor que a medida que aumenta el nivel de preparación deportiva, aumentarán también las exigencias y las presiones por el resultado, la dedicación, la selectividad del proceso de selección, y finalmente termina el deportista estando al servicio del deporte (atleta

profesional). Cabe aclarar aquí también que según Cardenal Carro, M. (2009) la dedicación exclusiva no es condición sine qua non para el profesionalismo.

Ferrés Rial, C. (2004) en Roffe, M. (2004, 39) a su vez propone la siguiente clasificación piramidal de las actividades deportivas:



La clasificación propuesta por nosotros es la siguiente:

<i>Tipo</i>	<i>Afiliación- Pertenenencia</i>	<i>Nivel de preparación deportiva</i>	<i>Tipo de Ayuda</i>	<i>Nivel de participación deportiva</i>
<i>Deportista Amateur I</i>	Federado: pertenece a una institución profesional	Competencia: Sin ayudas	Sin ayudas	-Deportista de nivel local
<i>Deportista Amateur II</i>	Federado: pertenece a una institución profesional	Alto Rendimiento: Con Ayudas	-Becas -Viáticos -Pasantía rentada -Casa/coche -Alimentación	-Deportista de nivel local/provincial -Deportista de nivel nacional -Deportista de nivel internacional
<i>Deportista Profesional I</i>	Federado: pertenece a una institución profesional	Alto Rendimiento:	Con Remuneración o Salario Base.	-Deportista de nivel local -Deportista de nivel provincial/nacional
<i>Deportista Profesional II</i>	Federado: pertenece a una o más de una institución profesional	Alto Rendimiento, De Elite.	Remuneraciones que exceden la compensación por gastos de participación y preparación.	-Deportista de nivel nacional -Deportista de nivel internacional

1.6.2 CAPÍTULO II: Entrenamiento Deportivo, Preparación Deportiva y Alto Rendimiento.

En el presente capítulo desarrollaremos y analizaremos como se construye el proceso de entrenamiento deportivo en el deportista independientemente del nivel de participación deportiva. Luego describiremos cada uno de los aspectos integrantes de la preparación deportiva del atleta como actor fundamental del proceso. Finalmente describiremos y estableceremos algunas relaciones entre los deportistas de elite y el alto rendimiento deportivo, analizando cómo son las etapas para lograr acceder a él, y cuáles son las condiciones necesarias que nos abren el camino para el logro del máximo rendimiento.

1.6.2.1 Entrenamiento Deportivo

El entrenamiento deportivo conforma la base del rendimiento del deportista y sin dudas es el eje y sustento de la preparación del atleta. No sólo en relación al rendimiento deportivo el entrenamiento es importante, sino que refiriéndonos a una preparación integral, y según Matveiev (2004) lo será en cuanto a una mejora de la salud y preparación para la vida.

Según Matveiev (2004) los términos “entrenamiento deportivo” y “preparación deportiva” son parecidos pero no significan lo mismo. El autor afirma que cuando hacemos referencia a la preparación deportiva estaremos hablando de todo el conjunto de medios que llevarán al deportista a elevar su rendimiento y conseguir logros deportivos. Luego, el entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico y sistemático que debe direccionarse hacia la maximización del rendimiento deportivo del atleta y de sus logros en el ámbito competitivo.

“El entrenamiento deportivo, como fenómeno pedagógico, es el proceso especializado de la educación física orientado directamente al logro de elevados resultados deportivos. Es decir, se trata del proceso de la Educación Física a través del deporte, por medio del deporte.” (Matveiev, 2004: 11)

Entender al entrenamiento deportivo como un proceso pedagógico englobado dentro del amplio mundo de la educación física, supone que aun dentro del ámbito deportivo, la educación deberá estar siempre presente.

Creemos que es de suma importancia, antes de continuar con el desarrollo del concepto de entrenamiento deportivo y sus relaciones con el deporte y los deportistas, que dejemos sentado nuestra posición sobre una cuestión central:

¿Cómo se relacionan la Educación Física con el Entrenamiento Deportivo? Para Gómez (2002) la Educación Física es una pedagogía “es decir una disciplina de intervención que busca una influencia de tipo normativo sobre sus participantes.” (Gómez; 2002, 21)

Siguiendo a Gómez (2002) el objeto de la Educación Física considera a la conducta motriz como objeto y representante de todas las actividades físicas y deportivas, es decir como objeto de la Educación Física.

Ahora bien, quizás entonces podríamos definir a la Educación Física como una práctica pedagógica que intencionalmente busca influir sobre los aspectos motores, psicosocial, éticos y estéticos del hombre, y cuyo objeto es la conducta motriz del sujeto.

Luego, Harre, D. (1990: 11) afirma que el entrenamiento deportivo es la “preparación física, técnica, técnico-táctica, intelectual, psicológica y moral de un deportista por medio de los ejercicios físicos...”.

Si observamos cual es la relación entre Educación Física como práctica pedagógica y Entrenamiento Deportivo como un proceso pedagógico y sistemático, queda evidenciado que ambos buscan influir sobre el sujeto de la misma manera y sobre los mismos aspectos.

Entendemos entonces que el entrenamiento deportivo en sí mismo, está enmarcado dentro del ámbito de la educación física, y utiliza al deporte como un medio educativo pero no como un fin en sí y para sí.

Es necesario también poder diferenciar a los deportistas según diferentes niveles de preparación y de entrenamiento. Para ello, Matveiev (2004) propone dos conceptos que se diferencian claramente, ellos son: *nivel de preparación* y *nivel de entrenamiento*. El primero hace alusión a todos los componentes que conforman la capacidad de rendimiento del deportista (nivel de fuerza, nivel de resistencia, etcétera). El segundo concepto, está relacionado con los cambios biológicos que se producen en el organismo del deportista. Se refiere a “la adaptación del

organismo que se logra por medio del entrenamiento, para realizar un cierto trabajo” (Matveiev, 2004: 13). Cabe mencionar aquí que si hablamos de entrenamiento deportivo, indefectiblemente ese “cierto trabajo” alude a una capacidad del deportista de soportar las cargas que componen al entrenamiento en el deporte.

1.6.2.2 Tareas principales del Entrenamiento Deportivo

Siendo el objetivo del entrenamiento deportivo la preparación de los deportistas y a través de ésta conseguir una elevación en el rendimiento, deducimos también que todo atleta que se someta a un proceso de entrenamiento tiene como objetivo, “independientemente de su nivel, lograr alcanzar el máximo rendimiento deportivo” (García Manso, 1999: 16).

Entonces se entiende que la tarea principal del entrenamiento será la estructuración de las necesidades específicas de las cargas y de la competencia.

Por lo tanto, siguiendo a Harre (1990) las tareas son las siguientes:

- Formación de la calidad de la personalidad: se manifiesta principalmente en los hábitos, las actitudes, la conducta, el intelecto y todo lo que conforme la subjetividad e individualidad de cada deportista.
- Preparación física condicional: consiste específicamente en el desarrollo de las capacidades condicionales de fuerza, resistencia y velocidad.
- Preparación coordinativa y técnica: el desarrollo de las capacidades condicionales supone también un mejora en las técnicas específicas de cada deporte, pero para que una técnica se pueda desarrollar y mejorar efectivamente, las capacidades coordinativas deben preceder a las técnicas en el proceso de evolución del entrenamiento.
- Preparación táctica: deberá desarrollarse en forma encadenada a todas las anteriores, ya que de esta manera permitirá al deportista aprovechar de la mejor manera posible las habilidades y condiciones que haya ido adquiriendo a lo largo del proceso de entrenamiento.

- Preparación intelectual: el desarrollo intelectual dará al atleta mayor autonomía para desenvolverse con éxito durante el entrenamiento, la competencia y la vida misma.

Luego de haber identificado con claridad cuáles son las tareas del entrenamiento deportivo, consideramos necesario identificar cuáles son los objetivos más salientes de este proceso pedagógico.

García Manso (1999) siguiendo a Bompa (1983) propone los siguientes objetivos:

- Lograr un desarrollo multilateral y físico.
- Asegurar y mejorar las capacidades físicas específicas a cada deporte.
- Perfeccionar el nivel técnico, táctico y estratégico del deporte elegido.
- Desarrollar lo moral y volitivo del sujeto deportista.
- Fortalecer el estado de salud y prevenir lesiones de cada atleta.
- Desarrollar los conocimientos teóricos de cada atleta.

1.6.2.3 Las características principales del Entrenamiento Deportivo

Sabemos ya como hemos mencionado anteriormente que el principal objetivo del entrenamiento deportivo es elevar el rendimiento del atleta al máximo posible. Ahora bien, Harre (1990) afirma que en el plano del rendimiento internacional de la elite, el deportista debe focalizarse en la especialización deportiva acorde a su disciplina, pero no por ello deberá olvidar el principio de la multilateralidad. En relación a esta característica, Gamble (2005) sostiene que tanto el nivel técnico como la experiencia en el entrenamiento modificarán los parámetros de efectividad del proceso de desarrollo de la performance del deportista. Luego, Gamble (2005) afirma: “con el incremento en la experiencia y de la progresión del status de entrenamiento, la selección del ejercicio deberá ser cada vez más específico para así lograr las respuestas deseadas en cuanto al desarrollo a nivel neuromuscular del sistema deseado” (Gamble, 2005: 15). Sin dudas, lo que busca marcar el autor es la necesidad de ir aumentando la especificidad del entrenamiento deportivo a medida que vaya aumentando la experiencia y el nivel de rendimiento del atleta.

Otra de las características que debemos mencionar, siguiendo a Harre (1990), es que el entrenamiento deportivo, “es en gran medida un proceso de formación individual” y que el nivel de rendimiento es el resultado de numerosos factores que pueden ser distintos de un deportista a otro (Harre, 1990: 15). Habrá que ser capaces como entrenadores de distinguir errores, falencias, debilidades y fortalezas, dentro del inmenso mundo de variables que existen dentro de un grupo de deportistas y a su vez dentro de cada deportista en forma individual, para así poder potenciar el rendimiento individual de cada atleta.

Siguiendo con este punto, otro rasgo saliente del entrenamiento deportivo es que, en primer lugar, para lograr un óptimo nivel de rendimiento el deportista debe ser sometido a cargas máximas, y en segundo lugar, éste deberá adaptar sus hábitos de vida y tiempo libre a las exigencias del deporte y el entrenamiento para poder desarrollar y potenciar al máximo sus posibilidades de rendimiento.

Además de ello, según Harre (1990), otra característica del entrenamiento es su carácter de proceso planificado y sistemático, pero además y cada vez más notorio es su carácter científico lo cual queda demostrado en la creciente intervención de diferentes especialistas y científicos como apoyo fundamental para el entrenador y el deportista, como por ejemplo, la biomecánica, la medicina, etc.

Deberá a su vez haber coherencia y unión en la instrucción y la educación del deportista, lo que significa que deberá ser realista y consciente tanto el proceso como los objetivos que se planteen para alcanzar los logros.

Y por último, si bien es reconocida la naturaleza del entrenador como encargado y principal responsable del proceso, también está en su rol de entrenador el saber otorgar cierta autonomía al deportista. “La conducción del entrenador abarca todos los aspectos y las formas del entrenamiento” (Harre, 1990: 16).

1.6.2.4 Principios del Entrenamiento Deportivo

Los principios del entrenamiento son leyes que reglan y dan una dimensión generalizada acerca de las tareas a realizar, los contenidos, medios, métodos, organización y dirección que tomara este proceso.

Dado que el Entrenamiento Deportivo es, como hemos mencionado anteriormente, un proceso pedagógico, consideramos que éste no escapa a la consideración de pertenecer al ámbito de la Educación Física, y por esta misma razón es que los principios están comprendidos en: Principios Pedagógicos y Principios específicos de aplicabilidad al entrenamiento deportivo.

Brevemente describiremos a los principios pedagógicos como aquellos que han sido elaborados para enseñar y aprender en las clases de educación física desde una concepción didáctica y que además le son aplicables al entrenamiento como un proceso educativo, ya que se encargaran de orientar dicho proceso. Estos son:

- a- *Principio de consciencia y actividad*: concientizar al deportista para que adquiera capacidad de comprender y reflexionar sobre la práctica deportiva.
- b- *Principio Multilateralidad*: estimular la mayor variedad de aspectos posibles en el sujeto.
- c- *Principio de Motivación*: es el aspecto que dará al deportista un plus para lograr los objetivos.
- d- *Principio de Salud*: nunca el entrenamiento debería alterar el estado de salud e integridad del deportista.
- e- *Principio de Individualización*: cada sujeto es distinto uno de otro, por lo cual las propuestas deberán ajustarse a esta individualidad.
- f- *Principio de Progresividad*: el logro de objetivos se da a través de un proceso, es una forma de progreso que va de lo simple a lo complejo.
- g- *Principio de Sistematización*: implica el desarrollo de un proceso coherente y regulado.

Los principios específicos según Harre (1990) deben marcar el campo de la relación entre el objetivo y la estructura del rendimiento, el esbozo de las exigencias y la estructura de la carga. Luego afirma el autor que estas leyes son las exigencias básicas que dirigen la acción del entrenador y el rendimiento del deportista. De aquí se desprende que el accionar del entrenador y su inteligencia en la aplicación de estas leyes serán determinantes en la expresión del deportista tanto en la competencia como en la vida diaria. Tienen una orientación hacia la

mejora de las variables biológicas del deportista para que se cumplan a lo largo del proceso.

Los principios del entrenamiento (de la carga) son los siguientes según Weineck, (1994):

- a- *Principio de la carga creciente de entrenamiento:* la carga creciente y progresiva se basa en el aumento de volumen e intensidad de las cargas, y debe contemplar a su vez a los demás componentes como la densidad y la duración. El aumento de la carga según afirma Weineck (1994) puede ser gradual, progresiva (especialmente en principiantes) o por saltos (atletas de elite). Especialmente en el aumento por saltos se dan importantes transformaciones biológicas y morfo-funcionales que no dan en el aumento progresivo utilizado en los principiantes.
- b- *Principio de la carga continua de entrenamiento:* este principio se refiere a la “sucesión regular de entrenamientos que conduce a una mejora seguida de la capacidad de rendimiento, hasta alcanzar un límite determinado por factores genéticos” y si por alguna razón el deportista interrumpiera esta continuidad del entrenamiento, se producirá una disminución del rendimiento (Weineck, 1994: 25).
- c- *Principio de la periodicidad de la carga de entrenamiento:* el atleta no puede mantener la forma deportiva durante el ciclo completo de entrenamiento. De aquí surge la idea de que deben aplicarse cambios periódicamente en los componentes de la carga (volumen, intensidad, duración, densidad) y las sesiones de competición o recuperación, y de esta manera lograr la optimización del rendimiento del atleta en el momento oportuno. Entonces el proceso de entrenamiento estaría dividido en tres periodos bien diferenciados entre sí: periodo preparatorio, de competición o de transición, los cuales son aplicables a todos los deportes independientemente de su carácter cíclico o acíclico.
- d- *Principio de la variación de las cargas de entrenamiento:* según afirma Weineck (1994) la variación de la carga es fundamental en los deportes en los que intervienen diversos factores físicos a la misma vez, entre estos se encuentra

el rugby, siendo este un deporte de contacto físico casi permanente en el que además el deportista debe tener un elevado nivel de resistencia intermitente, y fuerza. La aplicación de este tipo de cargas de entrenamiento variadas, conllevan distintos procesos y tiempo de recuperación por lo que será de extrema importancia la planificación de estos tiempos.

“La alternación y sucesión racional de las cargas de entrenamiento, cuya dirección es diferente, permite que la sesión de entrenamiento gane en volumen y en intensidad” (Weineck, 1994: 28).

- e- *Principio de la sucesión racional de las cargas:* la importancia de este principio estará puesta en aquellas unidades de entrenamiento que busquen una mejora de más de un componente del rendimiento. Ello significa que el orden de los ejercicios estará dado por el desgaste y las demandas que estén contenidas en un ejercicio.

Entendemos entonces que la realización de ejercicios de capacidades coordinativas deberá preceder a ejercicios en los que se busque desarrollar la resistencia anaeróbica láctica puesto que el desgaste a nivel psicofísico que demanda este aspecto no permitirá al sujeto un control adecuado a nivel del sistema nervioso central en la conducción y regulación de las capacidades coordinativas.

- f- *Principio de la eficacia del estímulo de la carga de entrenamiento:* esta ley afirma que para que un estímulo sea eficaz deberá ser superior a un umbral determinado para que la carga provoque efectos positivos sobre el deportista. Por lo cual para que la carga aplicada a un deportista sea significativa deberá superar su valor umbral de rendimiento. Por ejemplo para un deportista principiante un ejercicio de fuerza no será efectivo si la carga es inferior al 40-50% de su fuerza.

A estos principios, Harre (1990) le suma los siguientes:

- g- *Principio de lo consciente:* “implica la exigencia de formar y educar a los deportistas de modo tal que satisfagan lo que se les imponga en el entrenamiento y la competencia sobre la base de una orientación optima hacia los objetivos, de modo independiente, decidido y creativo” (Harre, 1990: 112).

Además este principio supone la participación activa del atleta en el proceso de planificación y evaluación del entrenamiento.

- h- Principio de la representación mental:* se entiende aquí que el atleta deberá conocer, comprender y reflexionar sobre su actividad para poder lograr un desarrollo consciente dentro del proceso de entrenamiento. La representación mental significa según Harre (1990) que el deportista deberá ser inducido a usar sus órganos sensoriales en circunstancias abstractas. Por ejemplo, en la realización de una técnica compleja, el entrenador deberá inducir al atleta a interiorizar el movimiento técnico a través de la visualización de la ejecución y hacer consciente sus partes y errores, lo cual significa que el deportista comprende el mismo.
- i- Principio de la factibilidad:* según este principio, el deportista deberá ser puesto ante exigencias factibles y realistas, y por lo tanto deberán evitarse exigencias muy bajas o sobreexigencias.

1.6.2.5 Periodización del Entrenamiento Deportivo

Sabemos según afirma Matveiev (2004) que el proceso de entrenamiento deberá estar estructurado por periodos para que se consigan los logros deportivos esperados en el rendimiento de un atleta. Luego, resulta importante pensar que dicho proceso, estructurado por periodos o etapas, da cierta variación a cada una de ellas, operando cambios de diversa significación a los contenidos y a la estructura misma del entrenamiento.

Ahora bien, Matveiev (2004) sostiene que estas variaciones están en estrecha relación con el concepto de *forma deportiva* que va adquiriendo el deportista y la dirección del entrenamiento según sea orientado al deporte de rendimiento, deporte recreativo, a la escuela, etc.

La *forma deportiva*, según Matveiev (2004: 49) es “el estado de predisposición óptima (el mejor) para la consecución de los logros deportivos, que es adquirida por el deportista debido a la correspondiente preparación en cada nuevo escalón del perfeccionamiento deportivo”. De acuerdo con lo que afirma Harre (1990) para conseguir un nivel de rendimiento altamente específico, el deportista deberá cada

tanto reorientar el proceso de entrenamiento hacia el desarrollo de capacidades y destrezas individuales dando al atleta un escalón más para alcanzar hacia el logro de la forma deportiva.

Desde la fisiología la forma deportiva tiene los siguientes rasgos distintivos: elevación de la capacidad de trabajo muscular, mayor economía y equilibrio energético, mayor estabilidad y adaptabilidad de las destrezas motoras, mejora de la movilidad y adaptabilidad orgánico-funcional, y finalmente y no menos importante, una mejora significativa en la capacidad de recuperación post-esfuerzo del deportista.

En relación a los aspectos psicológicos de la forma deportiva, Matveiev (2004) menciona los siguientes rasgos: mejora de las percepciones específicas a cada deporte, aumento de la capacidad de soportar un elevado nivel de carga física y tensión en la competencia y entrenamiento, y una mayor predisposición emocional hacia la competencia.

“Desde el punto de vista psicológico, la forma deportiva es la unidad de todos los aspectos (componentes) de la predisposición óptima -física, psíquica, técnica y táctica- para la consecución del éxito” (Matveiev, 2004: 50).

El logro de la forma deportiva se da por fases, éstas para Matveiev (2004) son: adquisición, mantenimiento relativo y pérdida temporal de la forma deportiva.

La fase de adquisición, refiere al momento de desarrollo de todas las capacidades físicas y psíquicas en general, como la base fundamental del rendimiento deportivo del atleta.

La fase de mantenimiento relativo, se caracteriza por el logro de la forma deportiva óptima relativa a la competencia deportiva y su estabilización en el tiempo para el logro de los resultados deportivos durante la etapa competitiva. Es posible mantener esta forma en deportistas altamente experimentados de 2-3 meses hasta 5, dependiendo de las características de cada deporte.

La fase de pérdida temporal, lleva al atleta a una disminución momentánea del rendimiento, pero no por ello habrá reducciones en las funciones vitales del organismo. Será esta etapa, la que el deportista conseguirá una recuperación vital

y orgánica, y sentará las bases para el comienzo de un nuevo ciclo de entrenamiento.

1.6.2.6 Períodos del proceso de entrenamiento

“La adquisición, mantenimiento y pérdida de la forma deportiva se producen a consecuencia de influencias del entrenamiento, rigurosamente determinadas, cuyo carácter varía de acuerdo con la fase de desarrollo de la forma deportiva” (Matveiev, 2004: 58). Por lo tanto el proceso de entrenamiento se divide de manera general en tres períodos:

- *Período Preparatorio*, momento del proceso de entrenamiento en que se sientan las bases para lograr alcanzar posteriormente el óptimo estado de forma deportiva.
- *Período Competitivo*, será el momento adecuado de consecución de la forma deportiva y de obtención de resultados positivos en el deporte de competencia.
- *Período de Transición*, será la etapa de descanso activo y recuperación del deportista, evitando un sobre-entrenamiento y construyendo el camino hacia un nuevo ciclo de entrenamiento.

En líneas generales, el número y duración de cada uno de los períodos estará dado por la capacidad de las funciones del desarrollo del organismo del atleta, por lo cual no podrá extenderse un período más allá de los límites que el mismo cuerpo impone al deportista. Luego, si logramos comprender estos límites, los períodos deberán también poder adaptarse a las características del deporte dado y de la misma competencia.

1.6.2.7 La Planificación y sus estructuras dentro del proceso de Entrenamiento Deportivo

Planificar es en términos generales conocer dónde nos encontramos y poder pensar a dónde queremos llegar, reconociendo los sucesos del pasado. En la planificación se deberán plasmar los objetivos del deportista y del equipo en los casos que corresponda, las características del deporte y del deportista y las competencias. El entrenamiento se divide a su vez en ciclos, de acuerdo a lo que

propone Matveiev (2004) la planificación va desde el megaciclo hasta la unidad mínima del proceso de entrenamiento que es la sesión misma y los ejercicios. La función primordial de la planificación es preparar al deportista para competir y lograr los resultados esperados en la competencia y en el momento oportuno. Brevemente mencionaremos cada uno de los componentes de estas estructuras.

Estructura	Tipos
Megaciclo (Vida deportiva)	Base, Perfeccionamiento, Alta Competencia y Longevidad Deportiva.
Plurianual (Ciclo grande, entre grandes eventos)	De un Juego Olímpico al próximo, por ejemplo.
Macrociclo (meses)	Preparatorio General y Específico, Competición y Transición.
Mesociclo (semanas)	Introdutorio, Básico, Control y Competencia.
Microciclo (días)	Principal (choque y carga), Complementario (ajuste, control, competitivo y recuperación).
Sesión	Desarrollo (Extremo, Grande, Importante) Mantenimiento y Recuperación.

1.6.3 Preparación Deportiva

La preparación deportiva contiene los siguientes aspectos fundamentales en el proceso de entrenamiento deportivo del atleta: la preparación física, preparación técnica, preparación táctica, preparación psicológica y social y finalmente la preparación teórica. Los contenidos de cada uno de estos aspectos esenciales del proceso de entrenamiento estarán dados por las características del deporte, del deportista y el momento dentro del ciclo de entrenamiento. Además cabe resaltar aquí, que todos estos contenidos no se encuentran muchas veces separados

sistemáticamente unos de otros dentro del entrenamiento, sino que se podrán ubicar superponiéndose unos sobre otros en una misma sesión pero enfatizando específicamente en uno de ellos.

Lo cual significa, por ejemplo, que si el entrenador decidiera desarrollar alguna de las capacidades condicionales en conjunto con aspectos técnico-tácticos deberá decidir también dónde estará puesta la mayor atención, pero podrá si es su elección trabajar en el desarrollo de ambos contenidos.

1.6.3.1 Preparación Física

“La preparación física es el desarrollo de las cualidades y capacidades físicas necesarias en la actividad deportiva” (Matveiev, 2004: 15).

De esta definición que propone el autor, entendemos que la preparación física estará direccionada de acuerdo al deporte practicado y sus características y exigencias físicas.

Según Reitman (2003) cuando nos referimos a preparación física, estamos hablando de privilegiar el desarrollo de las capacidades condicionales (resistencia, fuerza y velocidad) y coordinativas, pensado para ser transformadas en habilidades motoras más específicas y relacionadas con el deporte en cuestión. Por otra parte, en acondicionamiento físico nos referimos a aspectos generales para el desarrollo del ser humano y su desenvolvimiento en la vida diaria y actividades cotidianas (resistencia cardiopulmonar, fuerza-resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal).

Respecto al rugby específicamente, la preparación física adquiere una importancia fundamental en todas sus cualidades, pero prevalecen fundamentalmente la resistencia intermitente y la fuerza, en forma general. Luego la posición táctica dentro del esquema de juego, varía considerablemente, en virtud de que no sólo la función es diferente de una posición a otra, sino que las características físicas y morfológicas también son considerablemente diferentes.

La duración de un partido de rugby es de 80' (dos tiempos de 40' y 10' de descanso entre ellos). Los jugadores en general recorren distancias a distintas intensidades, variando desplazamientos y la dirección de la carrera

constantemente, la postura corporal en la carrera también varía al momento de realizar un tackle (o recibirlo), de si se es portador de pelota o jugador en apoyo, se modifica también al momento de ingresar a un ruck o a un maul, y si me estoy moviendo en el campo intentando ocupar espacios vacíos.

De todas estas cuestiones mencionadas podemos inferir que estamos hablando de un deporte acíclico, de carácter intermitente y donde la preparación física debe estar enfocada en un desarrollo elevado de la resistencia intermitente (siendo la resistencia aeróbica y anaeróbica la base de su desarrollo). A su vez la fuerza, la velocidad y la flexibilidad tendrán en este deporte su influencia directa en potenciar al jugador para impactar a gran velocidad rompiendo una defensa, recuperar una pelota a través de un tackle potente, etc.

Para Lecman (2006) el rugby es un deporte en el cual la elección de la metodología de entrenamiento es la que nos garantice una unidad entre la formación técnico-táctica y la formación energético-condicional. Seguidamente hace referencia al carácter intermitente de este deporte y nombra las capacidades más importantes que debemos desarrollar, siendo ellas: resistencia a la velocidad, la velocidad, la fuerza máxima y fuerza explosiva.

En resumen, creemos que el rugby es un deporte donde todas las capacidades son importantísimas y no debemos despreciar ni dejar de lado ninguna, pero lo cierto es que es un deporte predominantemente de fuerza y resistencia.

Finalmente, adhiriendo a una idea muy fuerte de Matveiev (2004) en la cual afirma que la facilidad de adaptarse con rapidez a las exigencias de una situación deportiva viene determinada por lo variable de los aprendizajes que han sido dirigidos a la mejora de esta facultad. Con lo cual entendemos que cuanto más variable y menos rígida sea la práctica mayor facilidad tendrá el joven en adaptarse a la situación deportiva. Por el contrario el entrenamiento sistemático y repetitivo podría volverse un freno para cuando el joven tiene que aprender nuevos gestos o más aun, cuando en situaciones de competencia, el momento exige al sujeto adaptarse a otra forma pero éste no lo logra por no estar preparado.

A continuación desarrollaremos puntualmente cada una de las capacidades condicionales y coordinativas, y daremos a su vez un acercamiento al rugby como deporte que nos interesa en la presente investigación.

1.6.3.1.1. Entrenamiento de la Resistencia

La resistencia según García-Verdugo (2000) es la capacidad de soportar la fatiga ante esfuerzos largos y/o la capacidad de recuperarse rápidamente luego del esfuerzo.

Para Weineck (1994) es una capacidad psicofísica que posee el atleta para resistir y reponerse a la fatiga. Luego la URBA (2009: 16): “por aptitud aeróbica entendemos a la capacidad que posee un organismo para sostener durante el mayor tiempo posible una determinada actividad a partir de la predominancia del sistema oxidativo, con participación de todos los sistemas biológicos”. Nosotros nos quedamos con esta última definición ya que es la que en líneas generales más se acerca a lo que entendemos por resistencia aeróbica, si bien se refiere a la aptitud aeróbica y no a la resistencia.

A su vez la resistencia se puede clasificar según distintos criterios (según el volumen de musculatura implicada, según la forma de trabajo muscular, según duración del esfuerzo) pero nosotros trabajaremos en relación al metabolismo muscular.

Tanto García-Verdugo (2000) como Fox y Bowers (1998) distinguen 3 apartados bien diferentes:

- a- *Resistencia anaeróbica aláctica*
- b- *Resistencia anaeróbica láctica*
- c- *Resistencia aeróbica*

Como hemos mencionado anteriormente, siendo el rugby un deporte de carácter intermitente, agregamos a la clasificación precedente a la *resistencia intermitente*.

A continuación definiremos brevemente a cada capacidad.

Para López Chicharro y Fernández Vaquero (2006: 471) “el desarrollo de la resistencia aeróbica permite no sólo retrasar la aparición de la fatiga durante la competencia sino también aumentar la capacidad de soportar las cargas de

trabajo de los entrenamientos, mejorar la capacidad de recuperación entre esfuerzos, así como la estabilización de la técnica deportiva”.

Entonces, ¿Qué es y cómo funciona el metabolismo aeróbico?

Para Fox y Bowers (1998) es una serie de reacciones químicas en presencia de oxígeno que ocurren a nivel mitocondrial. Este sistema utiliza tanto glucógeno como las grasas como combustible para resintetizar el ATP. Dichas reacciones que ocurren en las mitocondrias de las células producen grandes cantidades de ATP pero no subproductos que causen la fatiga.

En relación a la resistencia anaeróbica, “la cantidad total de ATP que puede ser resintetizado por procesos metabólicos anaeróbicos y sin producción de lactato constituye la capacidad anaeróbica aláctica, mientras que a la cantidad total de ATP que puede resintetizar la vía glucolítica en un esfuerzo de máxima intensidad hasta el agotamiento se la denomina capacidad aeróbica láctica o glucolítica”. (López Chicharro y Fernández Vaquero; 2006: 491)

A su vez López Chicharro y Fernández Vaquero (2006) se refieren a los términos de potencia anaeróbica láctica y aláctica cuando tienen que ver con la cantidad máxima de ATP resintetizado por unidad de tiempo.

Para el área anaeróbica aláctica el principal sistema energético está constituido por los fosfágenos almacenados (ATP- PC) e incluyen las actividades que duren alrededor de 12-15”, según Fox y Bowers (1998) y para las actividades de entre 30” y hasta 90” será el ATP-PC y el de ácido láctico.

Respecto al desarrollo de la capacidad anaeróbica, Gamble (2005) sostiene que el objetivo principal del desarrollo de esta capacidad está relacionado con la necesidad del deportista de ser capaz de mantener y sostener una elevada potencia de desplazamiento y velocidad durante el juego de rugby. Además de esto, una elevación de la capacidad aeróbica proporcionará al deportista la virtud de soportar mayores niveles de lactato, y producir y resintetizar fosfatos de utilización inmediata.

La resistencia intermitente, según Casas (2008) y Gamble (2005) sostienen de igual manera que durante esfuerzos intermitentes se realizan movimientos a intensidades elevadas con la interposición de pausas de variable duración entre

cada esfuerzo intenso, momento en el cual se daría la recuperación al esfuerzo precedente. De esta manera sostienen ambos autores, que el entrenamiento de la resistencia intermitente debidamente aplicado generaría un stress significativo tanto en el área aeróbica como anaeróbica.

Específicamente en el rugby, el entrenamiento de resistencia intermitente está asociado a las tasas de trabajo:recuperación, a la distancia total recorrida de un jugador y su posición táctica. Ya que no será igual el recorrido de un tercera línea y de un pilar por ejemplo. Según un estudio de la Rugby Football Union de Inglaterra (2009) la tasa de trabajo:descanso en rugby es en general 1:1.5, pero como se ha mencionado anteriormente, la distancia recorrida difiere de un jugador a otro y de una posición a otra.

1.6.3.1.2 Entrenamiento de la Fuerza

Para Reitman (2003, 12) la fuerza máxima en biología se define por la capacidad que tiene la musculatura de ejercer tensión. La fuerza que se produce en el deporte suele ser medida en forma isométrica o dinámica. Y luego añade el autor, “la fuerza aplicada es la manifestación externa de la tensión interna generada en el músculo”. Según las formas de trabajo y de contracción muscular Ehlens, Grosser y Zimmermann (1990: 6) propusieron la siguiente clasificación:

<i>Forma de trabajo</i>		<i>Forma de contracción</i>
Dinámico	en su forma pura (no frecuente): superar	en su forma pura (no frecuente): isotónico
	Frecuente: mantener	isométrico-concéntrica, auxotónica.
	o: mantener-ceder	isométrico-excéntrica, auxotónica.
Estática	en su forma pura: mantener	isométrica
	Pero a menudo: mantener y mover	auxotónica

Según Vismara (1999) en un estudio resalta: “Es de fundamental importancia el desarrollo de la fuerza de todos los grupos musculares en los deportistas dado que es un deporte de contacto y de lucha por la posesión del balón, en donde la potencia física es fundamental para ganar terreno y sumar puntos”.

Como se ha mencionado anteriormente, el rugby es un deporte de contacto en el que el jugador deberá desarrollar muy elevados niveles de fuerza y potencia muscular, y ser capaz a su vez de entrar en contacto, empujar, desplazar y vencer la oposición del rival, enfrentando y oponiendo su cuerpo ante uno o más adversarios al mismo momento.

Anteriormente habíamos nombrado 3 formas de manifestación de la fuerza que nos interesan especialmente en el rugby:

- a- *Fuerza Máxima*, que es la capacidad de alcanzar la máxima fuerza posible;
- b- *Fuerza Explosiva*, es la capacidad de la fuerza según la unidad de tiempo;
- c- *Fuerza-Resistencia*, es la capacidad de mantener niveles de fuerza el máximo tiempo posible o de ser capaz de repetirla varias veces.

Para el jugador de rugby, es imprescindible poder entrenar y desarrollar altos niveles de fuerza.

Consideramos que en lo relacionado a la fuerza máxima, el desarrollo de esta cualidad respecto al rugby, está dado de acuerdo a la posición y la función de cada jugador dentro del esquema táctico. Por ello es importante conocer en líneas generales que en este tipo de deportes de contacto, la resistencia a vencer siempre o casi siempre será el cuerpo del adversario (de uno o más). La velocidad con que se aplique dicha fuerza tendrá especial importancia para poder prevalecer en esa lucha cuerpo a cuerpo que se da para avanzar en el terreno de juego y mantener la posesión de la pelota.

La fuerza explosiva que para Ehlenz, Grosser y Zimmermann (1990) está siempre caracterizada por la velocidad alcanzada y no por la cantidad de movimiento y por ello es muy importante que la velocidad de contracción no disminuya.

En cuanto a la fuerza-resistencia, según Ehlenz, Grosser y Zimmermann (1990) si las cargas son menores al 20% de la fuerza máxima, la resistencia sería el factor de rendimiento, en cambio si la carga supera ese 20%, dominaría la fuerza.

1.6.3.1.3 Entrenamiento de la Velocidad

Velocidad la definimos como la capacidad de un sujeto de realizar una acción motriz en el menor tiempo posible sin que aparezca la fatiga. Luego, Harre (1990) señala que es la capacidad de realizar un movimiento lo más rápido que sea posible sin la aparición de la fatiga. Y distingue dos formas principales de expresar la velocidad:

a- Velocidad de movimiento,

b- Capacidad de aceleración y velocidad locomotora,

La velocidad motora es la capacidad de un deportista de expresar la máxima velocidad posible en un movimiento deportivo en particular y está determinada especialmente por la fuerza rápida y la fuerza explosiva.

Para la velocidad locomotora y la aceleración, Harre (1990: 167) menciona los siguientes requisitos: “la movilidad de los procesos nerviosos, el rendimiento en fuerza rápida, la flexibilidad, la elasticidad y la capacidad de relajación de los músculos, la calidad de la técnica deportiva, la fuerza de voluntad y los mecanismos bioquímicos”.

La velocidad de movilidad de los procesos nerviosos se refiere a los altos niveles de velocidad que deberá haber entre los cambios de excitación e inhibición muscular, regulados por el sistema neuromuscular.

Sin lugar a dudas que la velocidad será de igual importancia en relación a la fuerza y la resistencia en el proceso de preparación física del rugby a lo largo del ciclo de entrenamiento.

La velocidad en un deporte como el rugby se debe expresar constantemente, ya que la presión que se ejerce sobre el equipo en posesión de la pelota es máxima y permanente.

1.6.3.1.4 Entrenamiento de las Capacidades Coordinativas y Movilidad

¿Cómo se definen las capacidades coordinativas?

Según Meinel, K. (2004: 259) “las capacidades coordinativas son particularidades relativamente fijadas y generalizadas del desarrollo de los procesos de conducción y regulación de la actividad motora”. Esto significa que las Capacidades Coordinativas son determinadas por funciones parciales que sirven de base para los procesos coordinativos (percepción, elaboración, programación y anticipación, comparación de los parámetros ideales y reales de movimiento, impulsos eferentes) condicionados por los procesos de conducción y regulación motora, según afirma Meinel (2004). Para Harre (1999) las capacidades coordinativas no se presentan de manera aislada y son siempre requisito para la actividad física y deportiva. A su vez aclara el autor que se direccionan regulando la orientación y ejecución de la acción, incluyendo los procesos parciales de recepción y transformación de la información, al igual que la acción motriz en sí misma.

Ahora bien el problema del control motor es esencial en la ejecución del movimiento, se realiza mediante mecanismos de feedback o referencia que se producen a través de informaciones sensoriales. Estos analizadores son los siguientes según Galasso (2003):

- Analizador óptico, nos brinda información sobre nuestros movimientos y sobre los movimientos de los otros.
- Analizador estático-dinámico, como principal órgano del equilibrio el oído interno especialmente, nos brinda informaciones sobre las aceleraciones del cuerpo, los cambios de posición y rotaciones, y las posiciones de la cabeza con respecto al cuerpo.
- Analizador acústico, informaciones que recibimos de sonidos y ruidos (por ejemplo de un adversario)
- Analizador cenestésico, las informaciones que recibimos acerca de las tensiones de los músculos y tendones (OTG, Huso) que nos permiten modular movimientos en base a distintas sensaciones.
- Analizador táctil, nos brinda informaciones sobre las presiones ejercidas en las diferentes partes del cuerpo involucradas en el movimiento.

La coordinación en definitiva permite la ejecución lo más fiel posible al modelo motor propuesto gracias a la precisión de las informaciones recibidas por estos analizadores quienes dependen de la integridad y nivel entrenamiento de los mismos.

Tanto Harre (1999) como Meinel (2004) distinguen siete capacidades coordinativas, ellas son:

a- *Capacidad de Acoplamiento*: según Harre (1999: 182) es la capacidad “para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales, y operaciones entre sí, en relación a determinados objetivos de acción y dirigida al movimiento de todo el cuerpo”.

Luego añade el autor que en esta capacidad intervienen conjuntamente los parámetros de tiempo/espacio/dinamismo del movimiento.

Es en síntesis la capacidad de poder sumar de manera organizada los movimientos parciales de los distintos segmentos corporales en un movimiento total realizado con un objetivo motor concreto.

b- *Capacidad de Reacción*: para Meinel (2004: 268) se “entiende como la capacidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras breves, adecuadas en respuesta a una señal” y responder mediante una reacción oportuna y a una velocidad apropiada en relación a la tarea propuesta, que de manera general esta reacción optima está dada por una reacción lo más breve posible.

c- *Capacidad de Orientación*: Es la capacidad para determinar y modificar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento.

d- *Capacidad de Diferenciación*: Capacidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y de movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total, según Meinel (2004) y Harre (1999). Esto se expresa como la capacidad de diferenciar la relación en la conducción fina de la actividad muscular. La destreza como capacidad de diferenciar los movimientos de las distintas partes del cuerpos y sus músculos

implicados en la acción motriz y poder regular a su vez las diferentes tensiones musculares que requiere cada una de ellas.

- e- *Capacidad de Equilibrio*: se entiende según Meinel (2004) como la capacidad que posee el sujeto de mantener o volver al cuerpo a una posición de equilibrio estable durante y/o luego de haber sufrido cambios voluminosos en él.
- f- *Capacidad de Ritmización*: de acuerdo con lo que afirma Harre (1999) es la capacidad de comprender, registrar y adaptarse a los cambios dinámicos y rítmicos en una secuencia de un movimiento dado.
- g- *Capacidad de Cambio*: Harre (1999) y Meinel (2004) sostienen que es la capacidad de adaptarse a los distintos cambios situación en un programa de acciones para poder continuar de una manera distinta la acción u obtener nuevas acciones y/o situaciones. Poder percibir con exactitud estos cambios de situación y anticipar eficazmente para adaptar o readaptarse a la situación son aspectos fundamentales de esta capacidad.

Las capacidades motoras se dividen según Meinel (2004) en: capacidades de la condición física que son reguladas por los procesos energéticos, capacidades coordinativas reguladas por los procesos de regulación y conducción motriz, y la movilidad que no está condicionada de manera predominante por ninguno de estos factores. En general se podría afirmar que estas tres capacidades son las determinantes del rendimiento deportivo.

Podemos decir entonces que la movilidad es la capacidad del deportista de realizar movimientos de gran amplitud sin condicionar de manera predominante ninguno de los procesos antes mencionados.

Los principios básicos del entrenamiento de la movilidad según afirma Harre (1990) son: primero, que la movilidad se hace posible por movimiento articular, segundo que el tipo de movimiento está relacionado al tipo y grado de movilidad de las diferentes articulaciones, y finalmente estará supeditada a la elasticidad de ligamentos, tendones y músculos implicados en cada movimiento. Es importante por parte del entrenador que haya un conocimiento detallado del grado de movimiento y tipo de articulación, de la elasticidad de sus músculos, etc., que

implicará al proponer un ejercicio de movilidad, para que no exija por encima de los límites naturales al deportista y así evitar lesiones indeseadas.

1.6.3.4 Preparación Técnica

La técnica deportiva es en mayor o menor medida dependiendo de cada deporte, determinante en el rendimiento. “Como desarrollo técnico-deportivo o entrenamiento técnico, uno comprende la totalidad de las medidas organizadas y dirigidas a un objetivo que al deportista le permita realizar acciones deportivas con una técnica adecuada, de manera coordinada y dominada” (Harre, 1990: 190).

La capacidad de un jugador de poder realizar una destreza técnica dada en una situación de juego sin rigidez y con fluidez en el movimiento, demuestra la realización de una técnica bien aprendida. Específicamente en el rugby, la ejecución de las técnicas individuales se da de diversas maneras, especialmente bajo presión del adversario (uno o más) y bajo presión del tiempo, obligando al jugador atacante a expresar destrezas técnicas con máxima fuerza y velocidad (de movimiento y locomotriz).

El proceso de aprendizaje motor en el deportista se divide en tres fases fundamentales: aprendizaje, perfeccionamiento y afinamiento y estabilización del aprendizaje motor. Cada una de estas fases sienta las bases para la consecución de logros importantes en la etapa siguiente y asegura un dominio coordinado y perfeccionado de la técnica deportiva.

Desde una muy posición muy personal y basándonos en lo que expresa el siguiente autor creemos que cuando el deportista ha llegado a formar parte de un plantel de primera división la especificidad del entrenamiento deportivo se convertirá en un aspecto fundamental: “si las capacidades técnico-tácticas y físico-condicionales se encuentran unidas en la competición, también podrán/deberán interrelacionarse en el proceso de entrenamiento” (Carreras, D. et al. en Martínez 2001). Según la I.R.B (2009) las técnicas básicas individuales en rugby son:

En situación de ataque:

- Pase (en espiral, para limpiar, en zambullida, globo, en el contacto y en pantalla)

- Recepción de un pase en las más diversas situaciones (estáticas, a máxima velocidad, en caída, en contacto, etc.)
 - Correr a distintas velocidades con y sin pelota
 - Recepción de pelotas aéreas
 - Recibir un tackle y caer sin perder la posesión
 - Levantar un pelota del piso a distintas velocidades
 - Tirarse al piso para levantar una pelota
 - Eludir uno o más rivales, cambiar de paso, variar dirección de la carrera a máxima velocidad en posesión de pelota o sin ella
 - Tomar contacto con uno o más rivales sin perder posesión de la pelota
 - Apoyo del jugador con pelota en el contacto
 - Patear (rastrón, up and under, a los postes, drop, al touch)
 - Line-out y Scrum (para delanteros, según posición)
 - Maul y empuje
 - Ruck (apoyar, empujar y limpiar)
- En situación defensiva:*
- Tacklear (lateral, de atrás, de frente, asfixiante)
 - Line-out y Scrum (para delanteros, según posición)
 - Maul y empuje en diversas posiciones
 - Ruck (apoyar, empujar y limpiar)
 - Recuperación de la pelota en el ruck (pescar)
 - Contraruck

El rugby es un deporte que no exige destrezas técnicas demasiado complicadas en su realización (como podría ser en la gimnasia deportiva) pero sí exige combinar dos o más técnicas en un mismo momento y a diferentes velocidades (máximas y submáximas) y ser capaz de aplicar altos niveles de fuerza y potencia para evitar que el rival prevalezca en la lucha por la posesión y el espacio territorial.

1.6.3.5 Preparación Táctica

Según afirma Matveiev (2004: 17) se llama preparación táctica “del deportista a la enseñanza que se le imparte de los movimientos o acciones que constituyen el medio para librar la lucha deportiva o para efectuar los entrenamientos”. Para complementar la afirmación del autor, consideramos que la enseñanza en la preparación táctica, va de la mano con el aprendizaje técnico. La aplicación de las destrezas técnicas en momentos adecuados y con movimientos y acciones eficaces constituye la aplicación de la táctica individual más adecuada.

Para afirmar lo que mencionamos anteriormente acerca de lo que definimos como táctica individual, citaremos a Bárcenas y Román (1991: 17) quienes separan la táctica individual de la táctica colectiva. La primera es definida por los autores como la elección del gesto apropiado en todo momento, ya sea en ataque como en defensa, efectuado en un momento oportuno y a una velocidad conveniente. La táctica colectiva es entonces, “coordinación entre dos o más jugadores utilizando procedimientos adecuados para lograr los objetivos de ataque y defensa”.

El rugby es un deporte de conjunto, con acciones en oposición (adversarios) y colaboración (compañeros de equipo) y predominancia del contacto físico y la fuerza de la oposición. Más allá de que prevalezcan las situaciones de contacto, el jugador deberá tener la suficiente inteligencia táctica como para evitarlo, y lograr avanzar en el campo de juego para marcar puntos ya sea apoyando la pelota en el ingoal rival o a través de la transformación en puntos de los errores del rival mediante el uso del pie en situaciones de penal.

El rugby independientemente del nivel en que se practique deberá seguir ciertos principios tácticos en ataque y defensa, según afirman la I.R.B (2009) y U.R.B.A (2009). Presentados en orden secuencial, éstos son:

Principios de Ataque:

- a- *OBTENER la posesión de la pelota y...*
- b- *Usar la pelota para AVANZAR...*
- c- *Con el APOYO o apoyando a los compañeros...*
- d- *Para MANTENER LA CONTINUIDAD que...*
- e- *Ejerce PRESIÓN en la oposición que resulta en...*
- f- *Que se MARQUEN PUNTOS...*

Principios de Defensa:

- a- *DISPUTAR la posesión para*
- b- *AVANZAR con un patrón*
- c- *Aplicar PRESIÓN para*
- d- *Impedir ganancia territorial*
- e- *Con el APOYO o apoyando a compañeros para*
- f- *RECUPERAR la posesión para*
- g- *CONTRAATACAR*

Luego es necesario afirmar que de estos principios se podrían construir infinidad de tácticas colectivas de ataque y defensa, y de cada uno de ellos y de la inteligencia y formación deportiva que cada jugador haya recibido durante el proceso de entrenamiento aplicará la táctica individual de la manera que considere más efectiva, en el momento que considere más oportuno.

Tácticamente en rugby los jugadores están dispuestos en dos subunidades y a su vez cada subunidad estará conformada por mini-unidades de juego, las cuales en definitiva estarán formadas por el puesto de cada jugador en el campo.

Forwards (delanteros) es la subunidad compuesta por 8 jugadores dentro de la unidad de 15 jugadores (el equipo), con funciones específicas más allá del movimiento general del juego. La otra subunidad serían los Backs (defensas, 7 jugadores) que a su vez tiene 2 subunidades que se encargan de ser los nexos entre las dos subunidades principales, que son el medio-scrum y el apertura (9 y

10 según la numeración por puestos). El medio scrum es el nexo de los delanteros y el apertura es el nexo de los backs y entre ambos, de acuerdo a su comunicación y entendimiento correrá la suerte de un equipo de rugby a lo largo de un juego.

Dividiremos a los forwards y a los backs entonces de acuerdo a sus puestos específicos dentro de estas subunidades y les daremos a cada posición, las cualidades físicas y destrezas básicas que deben poseer como un requisito para tener una u otra posición táctica.

Posiciones del pack de forwards: cualidades físicas y habilidades motoras necesarias de acuerdo al puesto: responsabilidades primarias y funciones.

a- Pilar derecho e izquierdo (1 y 3):

Cualidades físicas/habilidades motoras: Potencia. Fuerza de piernas, hombros y cuello. Gran desarrollo de la zona media parte anterior y posterior. Resistencia general.

Responsabilidades primarias: Empuje y transmisión de fuerza en el scrum. Apuntalamiento en line-out y salidas de reinicio del juego. Empuje en formaciones móviles. Tackle cercano a las formaciones móviles.

b- Hooker (2):

Cualidades físicas/habilidades motoras: Fuerza de piernas y tren superior. Flexibilidad de cintura. Coordinación y agilidad suficiente para desplazarse y cubrir funciones variadas.

Responsabilidades primarias: Lanzamiento de la pelota en line-out. Defensa del lado ciego en line-out. Taloneo de la pelota en el scrum y empuje. Comunicación con su medio scrum.

c- Segunda Línea (4 y 5):

Cualidades físicas/habilidades motoras: Gran técnica de salto. Fuerza y potencia de piernas. Buen manejo de pelota. Resistencia general. Agilidad.

Responsabilidades primarias: Obtención de la pelota en el line-out. Empuje en el scrum. Empuje en formaciones móviles. Tackle cercano a las formaciones móviles.

d- Tercera Línea (6 y 7):

Cualidades físicas/habilidades motoras: Tackle. Técnica para recuperación de pelota. Resistencia. Velocidad. Potencia en tren superior e inferior. Gran resistencia.

Responsabilidades primarias: Mantenerse siempre cercano al jugador con pelota y recuperar la posesión. Apoyo a sus backs. Relevos. Marca asfixiante del apertura (número 10) contrario. Defensa en la base del scrum. Gran capacidad para tacklear y recuperar.

e- Octavo (8):

Cualidades físicas/habilidades motoras: Inteligencia táctica y estratégica. Potencia y fuerza de tren superior e inferior. Gran resistencia.

Responsabilidades primarias: Conducir el scrum. Liberación adecuada de la pelota del scrum. Potencia y decisión para atacar desde la base del scrum y del line-out. Defender a su octavo contrario y al apertura en las formaciones fijas. Apoyo constante de sus backs. Comunicación con su medio-scrum.

Posiciones de los Backs: cualidades físicas y habilidades motoras necesarias de acuerdo al puesto: responsabilidades primarias y funciones.

a- Medio Scrum (9):

Cualidades físicas/habilidades motoras: Potencia. Buen desarrollo de la zona media parte anterior y posterior. Resistencia. Velocidad y agilidad (física y mental). Buen uso del kick y muy buena destreza de pase.

Responsabilidades primarias: conducción y comunicación del pack de forwards. Capacidad para "leer" el juego. Ser nexo entre forwards y backs. Seleccionar códigos y jugadas en line-outs y scrums.

b- Medio Apertura (10):

Cualidades físicas/habilidades motoras: Potencia. Buen desarrollo de la zona media parte anterior y posterior. Resistencia. Velocidad y agilidad (física y mental). Excelente uso del kick y muy buena destreza de pase. Fortaleza defensiva.

Responsabilidades primarias: Atacar moviendo a sus backs. Eliminar la presión rival. Seleccionar y variar las variantes de ataque. Manejar el ritmo del equipo. Detectar los puntos débiles del rival. Comunicación y nexo con medio scrum.

c- Primer Centro (12):

Cualidades físicas/habilidades motoras: Potencia. Resistencia. Velocidad y agilidad (física y mental). Buen uso del kick y muy buena destreza de pase. Fortaleza defensiva y ofensiva. Gran capacidad de tackle y recuperación de pelotas. Seguridad en el traslado manual.

Responsabilidades primarias: asistir al apertura quitándole presión. Ataque y apoyo en complementación con el segundo centro.

d- Segundo Centro (13):

Cualidades físicas/habilidades motoras: Potencia especialmente en tren inferior. Resistencia. Velocidad y agilidad (física y mental). Buen uso del kick y muy buena destreza de pase. Fortaleza defensiva y ofensiva. Gran capacidad de tackle y recuperación de pelotas. Seguridad en el traslado manual.

Responsabilidades primarias: Ataque y apoyo en complementación con el primer centro, wings y fullback. Dirige la defensa del lado de los jugadores que están a su derecha.

e- Wings (11 y 14):

Cualidades físicas/habilidades motoras: Gran velocidad y agilidad (física y mental). Buenas destrezas de manejo y de tackle. Seguridad en el uso del pie. Capacidad de definición y superación de las marcas adversarias.

Responsabilidades primarias: Definir. Contraatacar. Colaborar con el fullback en situación defensiva y ofensiva.

f- Fullback (15):

Cualidades físicas/habilidades motoras: Gran velocidad y agilidad (física y mental). Gran capacidad de tackle y recuperación. Orientación en el espacio y el tiempo. Capacidad de salto y recepción de pelotas aéreas.

Responsabilidades primarias: Desequilibrar en ataque. Contraatacar. Liberar al equipo de la presión del rival. Gran sentido posicional defensivo y ofensivo.

1.6.3.6 Preparación Psicológica y Social

Hace ya muchos años Matveiev (2004: 19) consideraba a la preparación moral y volitiva como parte fundamental de la preparación deportiva dentro del proceso de entrenamiento. Definiendo dicho concepto de la siguiente manera: "la preparación

moral y volitiva es un proceso ético y en particular volitivo, de educación, que se lleva a cabo aplicándolo a las condiciones de la actividad deportiva”.

Dentro de las tareas que se deben cumplir Matveiev (2004) nombra las siguientes: motivar hacia la correcta realización de la actividad, formar y desarrollar la perseverancia, estimular la práctica deportiva y apuntar al logro de los elevados logros deportivos. Y dentro de ellos, propone desarrollar ciertas cualidades internas a los deportistas y de carácter psicológico y social como: desarrollar el amor al trabajo en el deporte, la voluntad hacia el triunfo, construir el carácter deportivo, fomentar reglas y normas de conducta ético-deportivas.

Según García Ucha (en Roffé, M. 2004), es casi imposible que el proceso de preparación psicológica del deportista quede garantizado si no están entrelazados y desarrollados todos los aspectos que forman parte del proceso. Ello significa que no será posible trabajar sobre la preparación psicológica del atleta si hay déficits importantes en el rendimiento físico. Aquí indudablemente el autor está planteando una unidad muy fuerte entre los aspectos físicos y psíquicos del deportista.

Ahora bien, siguiendo a García Ucha (en Roffé, 2004: 28), éste afirma que “el rendimiento depende de manera esencial del grado de entrenamiento y adquiere la seguridad de manifestarse en la competencia por medio de la preparación psicológica”.

La capacidad que tenga un deportista de lograr vencer las resistencias (internas y externas) que la competencia le plantea estará sustentada por una preparación psicológica y social adecuada a las características del deporte y del individuo (deportista). En un deporte como el rugby, donde el contacto físico es permanente y esta contenido dentro del reglamento, el atleta deberá tener la capacidad no solo de soportar físicamente los golpes sino además deberá vencer sus propios miedos, mantener su motivación y la del equipo al máximo, aprender a controlar las presiones y maximizar su autoconfianza y su voluntad.

Estará también sustentado en el rol social del entrenador y todo el equipo (preparador físico, psicólogo, etc.) tener la capacidad de mantener y fortalecer la cohesión grupal, unificar objetivos y vencer los miedos. Hacemos mención a esto último ya que el rugby es además de todo lo mencionado anteriormente, un

deporte donde las exigencias a nivel grupal son altísimas, no solo por ser un deporte de equipo sino que además de ello, se debe trabajar en hacer funcionar todas las sub-unidades y mini-unidades como un engranaje único y perfecto. A mayor cohesión grupal a nivel social fuera del campo, mayor será la cohesión y el conocimiento y comunicación de todos los movimientos tácticos dentro del campo. A continuación mencionaremos las habilidades más relevantes del rugby en la preparación psicológica y social, tomadas y modificadas según la perspectiva de dos autores Roffé (2004) y Matveiev (2004):

<i>Habilidades Psicológicas</i>	<i>Habilidades Sociales</i>
<input type="radio"/> Motivación <input type="radio"/> Concentración <input type="radio"/> Control de la ansiedad, de los miedos, y las presiones (internas y externas). <input type="radio"/> Autoconfianza y auto-eficacia <input type="radio"/> Fuerza de voluntad <input type="radio"/> Control de la violencia <input type="radio"/> Conducta ético-deportiva	<input type="radio"/> Comunicación <input type="radio"/> Cohesión grupal <input type="radio"/> Trabajo en grupo <input type="radio"/> Seguimiento de los objetivos grupales.

Todas estas habilidades que acabamos de mencionar, son de manera general las que consideramos deberán desarrollarse para lograr el máximo rendimiento deportivo posible, pero ello no significa que sean las únicas, ya que seguramente habrá infinidad de factores que incidan en cada una de estas habilidades de maneras muy disimiles.

1.6.3.7 Preparación Intelectual

Para Matveiev (2004: 21) la adquisición de conocimientos teóricos sobre “sociología e historia del deporte, de teoría y metodología del entrenamiento deportivo, y de disciplinas afines” son los contenidos teóricos a los que debería

acceder el deportista y a través de éstos, aumentar la capacidad intelectual del atleta y a su vez dichos conocimientos deberán tener relación con el deporte que practique.

Según afirma Harre (1990) la preparación intelectual en el deporte de rendimiento se hace necesaria por dos razones fundamentales:

En primer lugar, porque al adquirir una cierta conducta a través del entrenamiento, esto posibilitará al atleta generalizar otros conocimientos y experiencias que lo capacitarán para una mayor capacidad en el razonamiento teórico. No coincidimos en este aspecto con el autor, ya que es demasiado general y abierta esta respuesta, y no consideramos que la mejora en la capacidad de razonamiento teórico ocurra de manera sistemática y planificada en todos los deportes, en todos los niveles y en cada deportista de manera individual.

Luego el autor expone algunos factores determinantes del nivel de exigencia intelectual. Ellos son:

- a- El deportista debe conocer y dominar las leyes y principios que rigen el proceso de entrenamiento, como así también las exigencias de la carga y los contenidos de preparación deportiva, lo que le permitirá entender las razones por las cuales se dan esas exigencias planteadas; pero además sin dudas ello otorga al deportista cierto grado de independencia dentro del proceso.
- b- El pensamiento táctico, sabiendo la importancia que tiene la táctica en los deportes, el deportista adquiere a lo largo del proceso y durante la preparación intelectual conceptos y podrá ser capaz de procesar y analizar la información necesaria para aplicar tácticas tanto individuales como colectivas con mayor eficacia. Mejorando también la concentración y la velocidad en la ejecución de las acciones.
- c- Conocer de manera consciente los procesos biológicos y fisiológicos que ocurren durante el proceso de entrenamiento, de los riesgos que acarrea la práctica de la disciplina deportiva, y poder auto observarse y reconocer sus errores y limitaciones.
- d- Finalmente, según Harre (1990: 231) en casi todos los deportes “el reglamento ha evolucionado y a menudo ha sido modificado” por lo que resulta importante

que el atleta conozca el reglamento del deporte que practica para minimizar errores e infracciones innecesarias durante las competencias.

1.6.4 Los Entornos en la Preparación Deportiva y su importancia dentro del proceso de entrenamiento

Entornos del deportista según García Manso (1999) son los que conforman un equipo de personas y medios que lleven al deportista a lograr los objetivos del entrenamiento. Estos son:

- a- *Entorno Vital*: se refiere a todos los componentes y variables que correspondan estrictamente al deportista y su vida cotidiana y aspectos relacionales. Está formado principalmente por: condiciones básicas de vida, situación emocional (estable), reconocimiento social y perspectivas de futuro, situación académica y laboral, situación social, entorno socio-afectivo, sponsorización, becas, y otro tipo de ayudas económicas y/o laborales, etc.
- b- *Entorno de Entrenamiento*: constituye según García Manso (1999) el pilar fundamental del proceso del entrenamiento del deportista, aquí se encuentran incluidos todos los componentes de incidencia directa en el rendimiento cuando el entorno vital creemos que es una suma de factores, muchos de los cuales encierran una cierta subjetividad. Los entornos de entrenamiento son: Apoyo técnico de intervención directa (entrenador, preparador físico, entrenadores secundarios, etc.), de intervención puntual (médicos, fisiólogos, psicólogos, etc.), infraestructura y material de entrenamiento, apoyo tecnológico, apoyo científico, dedicación prioritaria de los profesionales y del deportista.

De todos los componentes de los entornos que hemos nombrado, según García Manso (1999: 22) quién tendrá influencia directa y de extrema relevancia sobre la preparación deportiva será el entrenador. Luego sostiene, “en cuanto a persona que instruye a otras personas en el arte de la práctica de una modalidad deportiva, cumple una importante función pedagógica y educativa, que complementa las intervenciones técnicas”, además de ello el entrenador para el deportista es una guía que debe unificar los esfuerzos de su entorno (técnico, tecnológico, científico,

etc.) para lograr entre todos éstos un equipo de trabajo y de medios, para que el atleta consiga el máximo rendimiento.

Finalmente, afirma García Manso (1999) que con la llegada del profesionalismo al deporte y la consecuente elevación del rendimiento del deportista, el logro posterior de los máximos resultados deportivos del atleta se ha convertido en la suma de un mundo complejo de factores que conforman la *preparación deportiva*. Consideramos que para acceder al logro de elevados resultados deportivos, el atleta en conjunto con el entrenador como figura primaria del proceso de entrenamiento deberá trabajar en forma continua y combinada para acceder al éxito.

1.6.5 Entrenamiento de Alto Rendimiento

Para alcanzar el Alto Rendimiento Deportivo, el deportista deberá pasar por ciertas etapas de entrenamiento planificado debidamente por especialistas, asegurando que en cada una de ellas se hayan cumplido los plazos y las condiciones para pasar de una etapa a la siguiente. Según Grosser (1986) el rendimiento deportivo se logra a través de la interacción adecuada entre las distintas áreas de la preparación del deportista, en la cual son todas igualmente imprescindibles. Luego dependerá del tipo de deporte y del deportista en sí mismo, cuáles de todas las áreas tendrán mayor incidencia y preponderancia en la consecución de los logros deportivos.

Las etapas que debe recorrer el deportista para llegar a un alto rendimiento, según Grosser (1986) son las siguientes:

Nivel de Entrenamiento	Duración	Frecuencia Semanal
Entrenamiento de Base	2-3 años y a partir de los 5-8 años	2-5 días
Perfeccionamiento	2-4 años y de los 9 a los 12 años	4-6 días

Nivel de alto rendimiento	2-4 años y de los 13 a los 16 años	6-20 sesiones
Nivel de máximo rendimiento	Después de 6-9 años y a partir de los 16-18 años	6-20 sesiones

Consideramos de extrema importancia que para llegar al alto rendimiento el deportista deberá haber recorrido cada una de estas etapas, en compañía y con la guía del entrenador (como eje principal del proceso) y con la ayuda de los entornos disponibles. Una vez el deportista haya alcanzado el nivel de máximo rendimiento, el cual varía de un deporte a otro indefectiblemente, y especialmente en el rugby donde la experiencia y la contextura y condición físico-técnica juegan un rol fundamental dentro del rendimiento, deberá para mantenerse en la elite del deporte cumplir todos los requisitos que el nivel demanda. Estos requisitos estarán dados como se ha mencionado anteriormente con los entornos, con la preparación deportiva, con las ayudas, y como lo refleja el cuadro de las etapas mencionado en el presente apartado con la cantidad de sesiones por semana que el deportista disponga para el entrenamiento específico y la competencia.

Con esto queremos afirmar, que para que un deportista sea considerado de alto rendimiento deberá tomarse en cuenta todos los factores y variables que condicionan la práctica deportiva y no sólo el nivel físico-técnico-táctico del atleta.

Con todo lo expuesto anteriormente, definimos al deportista de alto rendimiento de la siguiente manera: persona que posee el talento, las destrezas técnico-tácticas, capacidades condicionales, y la preparación psicológica e intelectual, desarrolladas de manera armoniosa y eficaz, y que es capaz de volcar todas esas aptitudes al campo deportivo específico que haya elegido, mediante la práctica sistemática de competiciones altamente exigentes. Además, deberá en la mayoría de los casos haber recorrido un proceso de desarrollo por etapas, tener el apoyo permanente de los entornos (de entrenamiento y vital), y finalmente creemos que debería tener proyección internacional. En relación a esta definición, Gamble (2005) afirma que el deportista de elite se ha ido separando del resto para formar

parte de una población especial en términos de especificidad y necesidades de entrenamiento.

En su investigación sobre jugadores de rugby de elite, Gamble (2005: 5) sostiene que “las presiones sobre la performance en atletas de nivel competitivo son largamente diferentes respecto de aquellos que compiten por recreación”, añade luego, que no debiéramos sorprendernos acerca de las necesidades de unos y otros, ya que son ampliamente distintas y que debiéramos tratar a los deportistas de elite como una “población especial”.

1.6.5.1 Condiciones para lograr un Alto Rendimiento

Como hemos venido mencionando a lo largo de la presente investigación, la cantidad de variables y factores que determinan que un deportista llegue al alto rendimiento deportivo son muchos y muy diversos. Intentaremos por lo tanto nombrar brevemente cuáles son las condiciones para lograr un alto nivel de rendimiento.

Las primeras condiciones son aquellas directamente relacionadas con el entrenamiento y la preparación deportiva, sobre estas condiciones ya hemos trabajado en los apartados anteriores y han sido definidas oportunamente.

Las segundas, son los factores externos del entrenamiento según Harre (1990) éstos condicionan el nivel de entrenamiento del atleta, ya que los efectos de la carga sobre el deportista no producen resultados en forma lineal sobre el rendimiento, sino que más bien, siempre hay una gran incidencia de alguno de estos factores sobre el atleta.

El siguiente cuadro enumera los factores externos que condicionan el nivel de rendimiento del deportista, tomado de Harre (1990) y modificado:

<i>Hábitos de Vida</i>	<i>Influencias Ambientales</i>	<i>Condiciones Materiales</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Dieta controlada • Sueño suficiente • No fumar ni beber • Vida ordenada • Equilibrio entre cantidad de horas de estudio y trabajo. • No consumir drogas • Practica de actividades intelectuales. • Vida sexual normal y regulada. • Cuidado del cuerpo e higiene corporal • Poseer tiempo libre suficiente y razonable. • Vivienda adecuada 	<ul style="list-style-type: none"> • Entorno socio-afectivo adecuado y normal (amigos, familia). • Relación adecuada entre compañeros de equipo y cuerpo técnico. • Relaciones de confianza entre todo el equipo. • Ocupación coordinada entre trabajo, estudio y entrenamiento. • Cortas distancias hacia el trabajo y centros de entrenamiento. • Influencia del clima. 	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de entrenamiento de alto nivel. • Infraestructura adecuada. • Equipamiento de entrenamiento de alto nivel. • Aparatología, tecnología, y material de alto nivel para el entrenamiento.

1.7 Objetivos

Objetivos Generales:

- Identificar las diferencias en la preparación deportiva de los deportistas profesionales del PlaDAR y los deportistas amateurs del Top 14 del Torneo de la U.R.B.A
- Clasificar a los deportistas de acuerdo al nivel de preparación deportiva, independientemente de si son profesionales o amateurs.

Objetivos Específicos:

- Identificar las diferencias en la preparación física de los deportistas profesionales del PlaDAR y los deportistas amateurs del Top 14 del Torneo de la U.R.B.A
- Identificar las diferencias en la preparación técnico-táctica de los deportistas profesionales del PlaDAR y los deportistas amateurs del Top 14 del Torneo de la U.R.B.A
- Identificar las diferencias en la preparación psicológica y social de los deportistas profesionales del PlaDAR y los deportistas amateurs del Top 14 del Torneo de la U.R.B.A
- Identificar las diferencias en la preparación teórica de los deportistas profesionales del PlaDAR y los deportistas amateurs del Top 14 del Torneo de la U.R.B.A
- Identificar las diferencias en las estructuras de las organizaciones deportivas de los atletas profesionales del PlaDAR y los amateurs del Top 14 del Torneo de la U.R.B.A

2. **SEGUNDA PARTE: Material y Método**

2.1 Tipo de diseño

Según Hernández Sampieri, Batista y Collado (1996) los estudios exploratorios sirven para que conozcamos fenómenos relativamente nuevos o desconocidos, para obtener información y poder llevar adelante una investigación más completa sobre un contexto particular de la vida real. Y luego añade, que esta clase de estudios son comunes en la investigación del comportamiento, especialmente en donde hay poca información al respecto. Son a la vez flexibles en su metodología. “Por lo general determinan tendencias, identifican relaciones potenciales entre variables y establecen el tono de investigaciones posteriores más rigurosas.” (Hernández Sampieri, Batista y Collado, 1996: 59)

Siguiendo a Hernández Sampieri y cols. (1996) los estudios descriptivos “miden de manera más bien independiente los conceptos o variables a los que se refieren”. Por consiguiente, si bien nadie ha estudiado sobre nuestro problema de investigación, sí existen estudios sobre las variables que indagaremos (preparación técnica, táctica, física, psicosocial, etcétera).

Por todo lo antes mencionado, afirmamos que nuestra investigación de acuerdo a la clasificación propuesta por Samaja (1993) *según el estado del arte y los objetivos* es de tipo *exploratorio-descriptivo*, ya que se orienta a conocer cuestiones aún no investigadas hasta el momento y así poder generar nuevas preguntas e hipótesis, pero a su vez se intentará medir con precisión y así poder describir las variables del fenómeno a estudiar.

Luego, Gómez, V. y Perelló, G. (2006) mencionan un criterio muy importante que determina el tipo de diseño, siendo éste el tiempo y que puede ser: diacrónico o sincrónico. Con respecto a ello, *según el tiempo* consideramos el presente trabajo como *sincrónico*, pues pretende estudiar el fenómeno en un momento determinado y no fija la investigación en la evolución del mismo.

De acuerdo al *contexto del dato*, será *de campo*, por lo cual se utilizarán instrumentos de recolección empírica de datos, tomaremos los datos in situ (cuestionario por entrevista personal).

Según la búsqueda de conocimiento, es una investigación aplicada (práctica) porque persigue fines directos y de aplicación inmediata y busca además que sea aplicada a las prácticas profesionales.

Finalmente, *según la manipulación de las variables, será un estudio no experimental* porque no tendremos ningún tipo de intervención sobre los datos, simplemente se harán entrevistas en el campo y se registrarán los datos tal cual sean expresados por los sujetos participantes.

2.2 Matriz de datos

Utilizaremos dos unidades de anclaje coordinadas que son:

Nivel de anclaje (Na 1): Deportistas Profesionales del PlaDAR 2011 (U.A.R).

Nivel de anclaje coordinada (Na 2): Deportistas Amateur del Torneo Top 14 de la U.R.B.A 2011.

Variables comunes a ambas UA: *Preparación Física, Preparación Técnico-Táctica, Preparación Psicológica-Social y Preparación Teórica, y finalmente Clasificación según nivel de Preparación Deportiva.*

Luego, tendremos un nivel de análisis Supraunitario conformado de la siguiente manera:

Nivel Supraunitario (N+1): Organización Deportiva del PlaDAR 2011 (U.A.R).

Nivel Supraunitario (N+2): Organización Deportiva Club Torneo Top 14 U.R.B.A 2011.

Para el nivel UA (N+1) y UA (N+2) la variable es también común a ambas:
Estructura.

UNIDAD DE ANÁLISIS N+1:
Organización Deportiva PlaDAR
2011 (U.A.R).

UNIDAD DE ANÁLISIS N+2:
Organización Deportiva Club
Torneo Top 14 U.R.B.A 2011.

UNIDAD DE ANÁLISIS Na (1):
Deportistas Profesionales del
PlaDAR 2011 (U.A.R).

UNIDAD DE ANÁLISIS Na (2):
Deportistas Amateur del Torneo
Top 14 de la U.R.B.A 2011.

Matrices Coordinadas

Seguidamente, presentaremos el sistema de matrices de datos para cada unidad de análisis.

UA (Na 1)// UA (Na 2)	VARIABLES	VALORES	INDICADORES			PROCEDI- MIENTO
			Dimensión	Sub- Dimensión	Valor	
Deportistas Profesionales del PlaDAR 2011 (U.A.R) // Deportistas Amateur del Torneo Top 14 de la U.R.B.A 2011.	Preparación Física		Exigencia de la Preparación Física		Muy Exigente	Preguntar al Preparador Físico
					Exigente	
					Relativamente exigente	
					Poca exigencia	
					Sin exigencia	
					NS/NC	
			Dedicación en horas semanales de PF	Bajo	Entre 1 y 5 hs.	
				Medio	Entre 6 y 10 hs.	
				Alto	Entre 11 y 20 o más hs.	

			Componentes de la Preparación Física del Macro ciclo Anual		Hs. Sem. de Fuerza en campo
					Hs. Sem. de Fuerza en gimnasio
					Hs. Sem. de Resistencia Aeróbica
					Hs. Sem. de Resistencia An.
					Hs. Sem. de Resistencia Int.
					Hs. Sem. de Velocidad
					Hs. Sem. de Capacidades Coord.
					Hs. Sem. de Flexibilidad
					Hs. Sem. de Regenerativos/Des- canso
					Otros

			Nivel de Preparación Física		Deportistas de Elite
					Deportistas de Alto Rendimiento
					Deportistas de Competencia
					Deportistas de Base o Social
					NS/NC
			Cantidad de Sesiones semanales totales de PF		Entre 1 y 5
					Entre 6 y 10
					Entre 11 y 20 o más
					NS/NC
			Dedicación en sesiones por semana de los deportistas a PF Club/PlaDAR		Entre 11 y 20 o más
					Entre 6 y 10
					Entre 1 y 5
			Dedicación en sesiones por		Entre 11 y 20 o más

			semana de los deportistas a PF fuera de las exigencias del Club/PlaDAr		Entre 6 y 10	
					Entre 1 y 5	
			Condiciones necesarias para que los deportistas alcancen el Alto Rendimiento	Hábitos de Vida	Dieta controlada	Preguntar al PF, al Entrenador, a los Deportistas y al Director Deportivo
		Sueño suficiente				
		No fumar ni beber				
		Equilibrio entre trabajo y descanso				
		No consumir drogas				
		Practica de actividades intelectuales				
		Vida sexual normal y regulada				
		Cuidado del cuerpo e higiene personal				
		Tiempo libre suficiente y razonable				

					Vivienda adecuada	
					Vida ordenada	
				Influencias Ambientales	Entorno socio-afectivo adecuado y normal (amigos, familia).	
					Relación adecuada entre compañeros de equipo y cuerpo técnico.	
					Relaciones de confianza entre todo el equipo.	
					Ocupación coordinada entre trabajo, estudio y entrenamiento.	
					Cortas distancias hacia el trabajo y centros de entrenamiento.	

					Influencia del clima	
				Condiciones Materiales	Centro de entrenamiento de alto nivel.	
					Infraestructura adecuada.	
					Equipamiento de entrenamiento de alto nivel.	
					Aparatología, tecnología, y material de alto nivel para el entrenamiento	
			Composición de un Microciclo tipo de los contenidos de Preparación Física de los deportistas.	Lunes	Fza, Resist, Veloc, Coord, Flex, Competencias, Descanso	Preguntar al Preparador Físico
				Martes	Fza, Resist, Veloc, Coord, Flex, Competencias,	

					Descanso	
				Miércoles	Fza, Resist, Veloc, Coord, Flex, Competencias, Descanso	
				Jueves	Fza, Resist, Veloc, Coord, Flex, Competencias, Descanso	
				Viernes	Fza, Resist, Veloc, Coord, Flex, Competencias, Descanso	
				Sábado	Fza, Resist, Veloc, Coord, Flex, Competencias, Descanso	
				Domingo	Fza, Resist, Veloc, Coord, Flex, Competencias,	

					Descanso	
			Nivel de exigencia de PF del PlaDAR 2011		Muy Exigente	
					Exigente	
					Relativamente Exigente	
					Poca exigencia	
					Sin exigencia	
					NS/NC	
			Nivel de exigencia de PF de Club URBA Top 14		Muy Exigente	
					Exigente	
					Relativamente Exigente	
					Poca exigencia	
					Sin exigencia	
					NS/NC	

Deportistas Profesionales del PlaDAR 2011 (U.A.R) // Deportistas Amateur del Torneo Top 14 de la U.R.B.A 2011.	Preparación Técnica-Táctica		Cantidad de horas semanales de Preparación Técnica y Táctica		Entre 1 y 5 hs.	Preguntar al Entrenador
					Entre 6 y 10 hs.	
					Entre 11 y 20 o más hs.	
			Componentes de la Preparación Técnica Ofensiva (Macro ciclo)		Pase	
					Recepción	
					Carrera con y sin pelota	
					Técnicas de contacto Con y sin pelota	
					Chocar, pasar, caer, descargar, etc.	
					Levantar y pasar	
					Juego de apoyo	
					Kicks	
	Line-out y Scrum					

				Ruck	
				Otros	
			Componentes de la Preparación Técnica Defensiva (Macro ciclo)	Ruck	
				Line-out	
				Scrum	
				Tackle	
				Maul y empuje	
				Recuperar	
				Otros	
			Componentes de la Preparación Técnico-Táctica Ofensiva (Macro ciclo)	Line-out Hs. por Semana	
				Scrum Hs. por Semana	
				Movimiento general del juego Hs. por Semana	
				Jugadas predeterminadas para backs y	

					forwards Hs. por Semana
					Contraataques Hs. por Semana
					Otros
			Componentes de la Preparación Técnico-Táctica Defensiva (Macro ciclo)		Line- out Defensivo Hs. por Semana
					Scrum Defensivo Hs. por Semana
					Sistemas defensivos Hs. por Semana
					Organización Defensiva Hs. por Semana
					Otros
			Nivel de Preparación Técnico-Táctica		Excelente
					Muy Buena
					Buena
					Regular

	Preparación Técnico- Táctica				Mala	Preguntar al Entrenador	
					NS/NC		
			Dedicación en sesiones por semana a Preparación Técnica- Táctica en Club/PlaDAR		Entre 1 y 5		
					Entre 6 y 10		
					De 11 a 20 y más		
			Dedicación en sesiones por semana a Preparación Técnico- Táctica fuera del Club/PlaDAR		Entre 1 y 5		
					Entre 6 y 10		
					De 11 a 20 y más		
			Contenidos del Microciclo tipo.	Lunes			Prep. Técnica
							Prep. Táctica
	Prep. Psicológica-						

					Social	
					Prep. Teórica	
				Martes	Prep. Técnica	
					Prep. Táctica	
					Prep. Psicológica-Social	
					Prep. Teórica	
				Miércoles	Prep. Técnica	
					Prep. Táctica	
					Prep. Psicológica-Social	
					Prep. Teórica	
				Jueves	Prep. Técnica	
					Prep. Táctica	
					Prep. Psicológica-Social	
					Prep. Teórica	
				Viernes	Prep. Técnica	
					Prep. Táctica	
					Prep. Psicológica-	

					Social	
					Prep. Teórica	
				Sábado	Prep. Técnica	
					Prep. Táctica	
					Prep. Psicológica-Social	
					Prep. Teórica	
				Domingo	Prep. Técnica	
					Prep. Táctica	
					Prep. Psicológica-Social	
					Prep. Teórica	
	Preparación Deportiva		Nivel de exigencia de la PD de PlaDAR 2011		Muy Exigente	Preguntar al Entrenador y Deportistas
					Exigente	
					Relativamente exigente	
					Poco Exigente	
					Sin exigencia	
					NS/NC	

			Nivel de exigencia de PD Club URBA Top 14		Muy Exigente	
					Exigente	
					Relativamente exigente	
					Poco Exigente	
					Sin exigencia	
					NS/NC	
			Nivel de Preparación Deportiva según dedicación		Deportistas de Elite	Preguntar al Entrenador
					Deportistas de Alto Rendimiento	
					Deportistas de Competencia	
					Deportistas de Base o Social	
					NS/NC	
	Preparación Teórica		Dedicación a la Preparación Teórica		Si	Preguntar al Entrenador
					No	
					NS/NC	
	Preparación		Estrategia		Explicación	

	Teórica		utilizada		Video análisis	
					Demostración	
					Sesión de entrenamientos con árbitros	
					Reunión teórica	
	Preparación Psicológica y Social		Dedicación a Preparación Psicológica y Social	Cantidad de horas semanales	Habilidades Psicológicas	
					Habilidades Sociales	
			Contenidos de Preparación Psicológica y Social	Habilidades Psicológicas	Motivación	
					Autoconfianza y auto-eficacia	
					Fuerza de voluntad	
					Concentración	
					Control de la ansiedad, de los miedos, y las presiones (internas	

					y externas).	
					Conducta ético-deportiva	
					Control de la violencia	
				Habilidades Sociales	Cohesión grupal	
					Comunicación	
					Trabajo en grupo	
					Seguimiento de los objetivos grupales.	

Deportistas del PlaDAR 2011 (U.A.R) // Deportistas del Torneo Top 14 de la U.R.B.A 2011.	Clasificación según Nivel de Preparación Deportiva	Amateur I				Preguntar a los Deportistas
			Rentado	Ingreso	Si	
					No	
		Amateur II			NS/NC	
		Profesional I	Becado	Ingreso	Si	
					No	
		Profesional II			NS/NC	
			Ayudas a los Deportistas		Viáticos por traslados	
					Becas	
	Seguro Social					

					Pasantía Laboral Rentada	
					Casa/Auto/Alimenta- ción	
					Otros	
			Composición de un Microciclo tipo de los contenidos de Preparación Deportiva y Entornos de los deportistas.	Lunes	Estudio, Descanso, Ocio, Entrenamiento, Competencias, Trabajo, Otros.	
		Martes		Estudio, Descanso, Ocio, Entrenamiento, Competencias, Trabajo, Otros.		
		Miércoles		Estudio, Descanso, Ocio, Entrenamiento, Competencias, Trabajo, Otros.		
		Jueves		Estudio, Descanso, Ocio, Entrenamiento, Competencias, Trabajo, Otros.		

				Viernes	Estudio, Descanso, Ocio, Entrenamiento, Competencias, Trabajo, Otros.	
				Sábado	Estudio, Descanso, Ocio, Entrenamiento, Competencias, Trabajo, Otros.	
				Domingo	Estudio, Descanso, Ocio, Entrenamiento, Competencias, Trabajo, Otros.	
			Apoyo de intervención directa e indirecta.		Entrenador Técnico – Táctico	
					Preparador Físico	
					Psicólogo Deportivo	
					Medico/Kinesiólogo	
					Manager/Director Deportivo	

					Otros	
			Etapas de tránsito hacia el Alto Rendimiento	Edad de inicio	Entrenamiento de Base	
					Perfeccionamiento	
					Nivel de Alto Rendimiento	
					Nivel de Máximo Rendimiento	
			Dedicación en sesiones por semana a Preparación Deportiva		Entre 1 y 5	
					Entre 6 y 10	
					De 11 a 20 y más	
			Dedicación en horas por semana a Preparación Deportiva		Entre 1 y 5	
					Entre 6 y 10	
					De 11 a 20 y más	

			Dedicación en sesiones por semana de los deportistas a PD Club/PlaDAR		Entre 1 y 5		
						Entre 6 y 10	
						De 11 a 20 y más	
			Dedicación en sesiones por semana de los deportistas a PD fuera de las exigencias del Club/PlaDAR		Entre 1 y 5		
						Entre 6 y 10	
						De 11 a 20 y más	

Presentamos la matriz de datos para la UA Supraunitaria (Na +1) y (Na +2) en relación a las Organizaciones Deportivas del PlaDAR 2011 (U.A.R) y Club U.R.B.A Top 14 2011 respectivamente.

UA (Na +1)// UA (Na +2)	VARIABLES	VALORES	INDICADORES			PROCEDI- MIENTO
			Dimensión	Sub- Dimensión	Valor	
Organización Deportiva PlaDAR 2011 (U.A.R) // Club U.R.B.A Top 14 2011	Estructura		Nivel de las instalaciones de su Club/PlaDAR		Excelente	Preguntar al Manager/Di- rector Deportivo
					Muy Buena	
					Buena	
					Regular	
					Mala	
					NS/NC	
			Profesionales de su Club/PlaDAR	Sueldo promedio	Preparación Física	Preguntar al Director Deportivo, Entrenador, Preparador Físico
					Entrenadores	
					Psicólogo Deportivo	
					Medico/ Kinesiólogo/Fisio- terapeuta	
					Manager/Director	

					Deportivo	Preguntar al Manager/Director Deportivo
					Otros	
			Organigrama	Cantidad de personal de Área	Director Ejecutivo- Presidente	
					Secretario	
					Director General Deportivo	
					Staff Técnico de Plantel Superior	
					Staff Técnico de Plantel Juveniles	
					Staff Técnico de Infantiles	
					Managers Deportivos	
					Comité de Deportes y Disciplina	
					Staff Médico	
					Dirección General	

					Área Marketing y Comercial	
					Gestión de Patrocinios y Publicidad	
					Gestión de generación de ingresos	
					Dirección General Área Comunicación	
					Prensa y Difusión	
					Dirección General Área Administración	
					Dirección de Operaciones y Mantenimiento	
					Otras Áreas	
			Tipo de Deportistas		Deportistas Elite	
					Deportistas Alto	

					Rendimiento	Deportivo
					Deportistas de competencia	
					Deportistas de base o social	
					NS/NC	
			Ingresos	Cantidad de ingreso	Sponsors	
					Marketing	
					TV	
					Publicidad	
					Venta de entradas en competencias	
					Otros	
			Ingresos y/o Ayudas que reciben los Deportistas		Sin Ayudas	Preguntar al Director Deportivo y Deportistas
				Cantidad de ingreso	Con Remuneración o Salario Base	
					Remuneraciones que exceden la compensación por	

					gastos de Participación y Preparación	
				Tipo de Ayudas	Becas	
					Viáticos	
					Pasantía Laboral rentada	
					Casa/Coche	
					Alimentación	
					Seguro Social	
					Gimnasio	
					Universidad	
					NS/NC	
			Composición de un Microciclo tipo.	Lunes	Entrenamiento, Competencias,	Preguntar al Director Deportivo
				Martes	Entrenamiento, Competencias.	
				Miércoles	Entrenamiento, Competencias.	
				Jueves	Entrenamiento,	

					Competencias	
				Viernes	Entrenamiento, Competencias	
				Sábado	Entrenamiento, Competencias	
				Domingo	Entrenamiento, Competencias	
			Nivel de exigencia y dedicación de los deportistas		Deportistas de Elite	Preguntar al Director Deportivo, Entrenador, Preparador Físico
					Deportistas de Alto Rendimiento	
					Deportistas de Competencia	
					Deportistas de Base o Social	
					NS/NC	
			Nivel de Participación		Internacional	Preguntar al Preparador Físico, Entrenador,
					Nacional	
					Provincial	
					Local/Regional	

					NS/NC	Deportistas y Director Deportivo
			Tipo de Competencias		Nivel Internacional	Preguntar al Preparador Físico, Entrenador, Deportistas y Director Deportivo
					Nivel Nacional	
					Nivel Provincial	
					Nivel Local/Regional	
					NS/NC	
			Personal Rentado	Cantidad	Preparación Física	
					Entrenadores	
					Psicólogo Deportivo	
					Medico/ Kinesiólogo/Fisio-terapeuta	
					Manager/Director Deportivo	
					Otros	

			Áreas de Trabajo		Preparación Física	Preguntar al Preparador Físico y Entrenador
					Preparación Técnica	
					Preparación Teórica	
					Preparación Psicológica y Social	
					Preparación Táctica	
					Otros	

2.3 Fuentes de datos

Según la clasificación propuesta por Samaja (1993), las fuentes de datos utilizadas han sido primarias, ya que los datos se han obtenido a través de encuestas realizadas por nosotros mismos en contacto directo con los sujetos y en el terreno. Hemos seleccionado este tipo de fuente porque se correspondía con los siguientes criterios de validación expuestos por Samaja (1993).

Factibilidad: la obtención de datos fue factible debido a que hemos sido jugadores del Club de URBA Top 14 elegido para la presente investigación y hemos tenido acceso a todos los miembros de la institución deportiva. A su vez, hemos tenido acceso al PlaDAR porque conocemos personalmente a los Preparadores Físicos del seleccionado.

Accesibilidad: hemos accedido a los datos fácilmente mediante encuestas, y hemos tenido acceso directo a las personas para realizar dichas encuestas.

Economía de datos: el registro de los datos no nos ha producido costos económicos y consistió básicamente en cuestionarios.

Calidad y riqueza de los datos: se han realizado encuestas con preguntas estrictamente relacionadas con el área de trabajo que le correspondía a cada uno de los sujetos involucrados en nuestra investigación. Las personas que hemos seleccionado son profesionales y deportistas con vasta experiencia en el rugby de nuestro país.

Hemos decidido en relación a la calidad y riqueza de los datos priorizar la implementación de cuestionarios específicos de cada área de la preparación deportiva por sobre la utilización de observaciones de los entrenamientos puesto que para saber cuánto y cómo se preparan los deportistas a lo largo de un Macro ciclo anual de entrenamiento deberíamos presenciarlos a lo largo de todo el año, y creemos que ni siquiera de esa manera se obtendrían los datos que pretendíamos. Por lo cual consideramos que los cuestionarios nos han aportado además de oportunidad y economía, riqueza y calidad en la obtención de los datos esperados.

2.4 Población y Muestra

En cuanto a las unidad de análisis Deportistas del PlaDAR 2011 (U.A.R) y Deportistas de Club URBA del Torneo top 14 2011 la población de estudio

estuvo compuesta por 19 jugadores, 10 de ellos como deportistas de Club URBA y los 9 restantes como jugadores seleccionados del PlaDAR.

Para la elección del universo hemos decidido obtener información de los deportistas de Clubes del Torneo Top 14 de URBA y PlaDAR 2011, siendo éstos el máximo nivel de competencia al que puede acceder un jugador que se desempeñe en nuestro país y también es donde veremos los máximos niveles de preparación deportiva y estructuras.

Las *muestras fueron finalísticas (no probabilísticas)* ya que se optó por seleccionar los sujetos de estudio y no dejarlos librados al azar (la selección se hizo de acuerdo a los intereses que resultaran relevantes para la investigación). Hemos seleccionado como muestra a 10 jugadores de la primera división de Olivos Rugby Club (Torneo Top 14 2011) y 9 deportistas del PlaDAR 2011 (UAR), y estos últimos además representan a clubes de URBA (Torneo Top 14 2011), lo cual nos posibilita una comparación realista entre ambas unidades de análisis.

Para reafirmar esto último citaremos de manera textual a Samaja (1993, 272): “El mayor o menor provecho no resulta directamente de las cantidades sino de que las características de los sujetos escogidos sean pertinentes al tipo de preguntas que tiene planteadas la investigación.”

En cuanto a la unidad de análisis Organización Deportiva, hemos decidido tomar como muestra a dos instituciones. La primera ha sido el Olivos Rugby Club que forma parte del Torneo Top 14 de clubes URBA, al cual hemos seleccionado por ser un club al que hemos pertenecido como jugadores y en donde hemos tenido libre acceso para realizar la presente investigación. Dentro de esta institución hemos tomado como muestra a 1 Preparador Físico, 1 Entrenador de primera división y 1 Director Deportivo/Manager, los cuales han sido seleccionados debido a que son parte importante dentro de los entornos de preparación deportiva de los deportistas y han sido quienes nos han brindado información referida a la preparación física, técnica, táctica, teórica y psicológica, además de las estructuras de las instituciones deportivas. Las *muestras fueron finalísticas (no probabilísticas)* ya que se optó por seleccionar los sujetos de estudio y no dejarlos librados al azar. Además han sido intencionales y de caso típico, ya que hemos tomado a una sola persona, que era quien ocupaba el cargo en el momento de nuestra investigación.

La segunda institución ha sido el PlaDAR 2011 (UAR) que además, está conformada por deportistas del Torneo Top 14 de clubes URBA. Hemos seleccionado al PlaDAR por ser la única institución (dentro del ámbito del rugby argentino) que brinda ayudas a sus deportistas. Es importante aclarar que conocemos a los entrenadores y preparadores físicos, lo cual nos ha facilitado poder acceder y realizar la presente investigación. Dentro de esta institución hemos tomado como muestra a 1 Preparador Físico, 1 Entrenador y 1 Director Deportivo/Manager, los cuales han sido seleccionados debido a que son parte importante dentro de los entornos de preparación deportiva de los deportistas y han sido quienes nos han brindado información referida a la preparación física, técnica, táctica, teórica y psicológica, además de las estructuras de las instituciones deportivas. Las *muestras fueron finalísticas (no probabilísticas)* ya que se optó por seleccionar los sujetos de estudio y no dejarlos librados al azar. Además han sido intencionales y de caso típico, ya que hemos tomado a una sola persona, que era quien ocupaba el cargo en el momento de nuestra investigación.

La participación de todos los sujetos ha sido voluntaria, ya que contamos con acceso a ambas poblaciones (tanto PlaDAR como URBA).

2.5 Instrumentos de recolección de datos

Hemos utilizado en nuestra investigación como instrumento de recolección de datos a la encuestas en forma de cuestionario con preguntas cerradas (cuantitativo), es decir con diferentes opciones como posibles respuestas a las preguntas planteadas. (Para ver las encuestas, ver Anexo).

Encuesta a Entrenadores: hemos seleccionado al entrenador de un Club del Torneo de la URBA Top 14 y a un entrenador de PlaDAR 2011. A ambos se les ha entregado un cuestionario con preguntas cerradas, es decir con diferentes opciones como posibles respuestas a las preguntas planteadas. Mencionamos además que se han entregado y completado en forma personal al finalizar las sesiones de entrenamiento. Las preguntas fueron específicas del área del entrenador en relación al nivel de preparación técnica, táctica, teórica, psicológica y social.

Encuesta a los Preparadores Físicos: hemos seleccionado al Preparador Físico de un Club del Torneo de la URBA Top 14 y a uno del PlaDAR 2011. A ambos

se les ha entregado un cuestionario con preguntas cerradas, es decir con diferentes opciones como posibles respuestas a las preguntas planteadas. Mencionamos además que se han entregado y completado en forma personal al finalizar las sesiones de entrenamiento. Las preguntas fueron específicas del área del Preparador Físicos en relación al nivel de preparación física.

Encuesta a los Deportistas: hemos seleccionado a 10 deportistas de un Club del Torneo de la URBA Top 14 y a 9 del PlaDAR 2011. A todos se les ha entregado un cuestionario con preguntas cerradas, es decir con diferentes opciones como posibles respuestas a las preguntas planteadas. Mencionamos además que se han entregado y completado en forma personal al finalizar las sesiones de entrenamiento. Las preguntas fueron específicas del área de los deportistas en relación al nivel de preparación deportiva y entornos vital y de entrenamiento.

Encuesta a los Managers/Directores Deportivos: hemos seleccionado al Managers/Director Deportivo de un Club del Torneo de la URBA Top 14 y a uno del PlaDAR 2011. A ambos se les ha entregado un cuestionario con preguntas cerradas, es decir con diferentes opciones como posibles respuestas a las preguntas planteadas. Mencionamos además que se han entregado y completado en forma personal al finalizar las sesiones de entrenamiento. Las preguntas fueron específicas del área del Managers/Director Deportivo en relación a las estructuras de las organizaciones deportivas.

2.6 Plan de actividades en contexto

La recolección de datos ha sido en el contexto natural (en campo) y la posición que hemos tomado ha sido no interactiva. Se ha trabajado durante dos semanas, la primera de ellas ha sido con los deportistas, preparadores físicos, entrenadores y managers del Olivos Rugby Club (Plantel Superior) que participa en el Torneo Top 14 de la URBA. La semana siguiente hemos entrevistado al plantel del PlaDAR 2011(deportistas, preparadores físicos, entrenadores y managers).

Mencionamos a continuación el programa de actividades para la recolección de datos:

- ✓ Reunión informativa en Olivos Rugby Club con deportistas, preparadores físicos, entrenadores y managers para explicar e interiorizar al grupo sobre la investigación.
- ✓ Reunión informativa en PlaDAR con deportistas, preparadores físicos, entrenadores y managers para explicar e interiorizar al grupo sobre la investigación.
- ✓ Confección de las encuestas.
- ✓ Luego realizamos una entrada al campo para poder explicar a ambos grupos en qué consistían las encuestas y poder despejar posibles dudas. De esta manera logramos agilizar el trabajo de completar las encuestas, y a su vez nos sirvió para asegurarnos que los datos que este instrumento nos aportaba eran útiles.
- ✓ Luego de habernos asegurado que los sujetos que iban a ser entrevistados estaban al tanto de la investigación y de cómo debían completar las encuestas, se fijó en conjunto con el Director Deportivo de Olivos Rugby Club y del PlaDAR las fechas en que la recolección de los datos propiamente dicha se llevaría a cabo.
- ✓ Semana 1, recolección de datos en Olivos Rugby Club, Martes y Jueves por la noche, en las instalaciones del club (Sede Munro).
- ✓ Semana 2, recolección de datos en PlaDAR, Martes y Jueves por la mañana, en las instalaciones del San Isidro Club (Sede Anexo).

2.7 Plan de análisis y tratamiento de los datos

Este momento de la fase del proceso de investigación es según Samaja (1993) el más importante del diseño y además de ello es el que marca el fin de esta fase. Por lo cual creemos muy importante definir cómo será nuestro plan de análisis. Para Samaja (1993: 285) el “plan de análisis es el esfuerzo por explicitar, uno por uno, los procedimientos que se le aplicarán a la información que se produzca” y luego transformarla en datos y más tarde en teoría, para ser interpretada y sintetizada.

Por lo antes mencionado, una vez que hemos finalizado la recolección de datos, se comenzó con el análisis y la interpretación de los mismos según lo expuesto en los capítulos del marco teórico de la presente investigación.

De acuerdo al tipo de investigación y los objetivos, en los estudios descriptivos, según Samaja (1993) el análisis y tratamiento de los datos deben estar centrados de manera predominante en la variable. De ello se desprende, que hemos centrado nuestro análisis en las siete variables que expusimos en el sistema de matrices y que forman parte de la preparación deportiva de las dos unidades de anclaje de nuestro trabajo (deportistas profesionales y deportistas amateurs).

Hemos analizado cada variable por separado y luego intentamos establecer comparaciones entre ambas UA, y de esta manera poder determinar cómo y cuánto entrenan (en relación al nivel de preparación deportiva) los deportistas. Luego hemos analizado la variable *estructura*, del nivel supraunitario, ya que como se ha expuesto en el marco teórico, es muy importante para el deportista, la organización deportiva a la cual pertenece y lo que ésta le brinda para poder desarrollarse deportivamente.

Por último hemos procedido a la exposición de los resultados y posterior análisis interpretativo de acuerdo a todo lo expuesto en el marco teórico, ya que de esta manera hemos podido establecer las correspondientes conclusiones.

3. TERCERA PARTE: Análisis y conclusiones

3.1 Exposición de los datos

Hemos organizado la exposición de los resultados de acuerdo a las variables comunes de las unidades de anclaje de los deportistas del PlaDAR 2011 y de los deportistas del Torneo Top 14 de la URBA 2011. Se analizaron las variables con sus dimensiones y sub-dimensiones.

Para poder ir comparando y hacer más simple la comprensión de las diferencias en la preparación deportiva de las unidades de análisis, hemos decidido ir presentando primero la variable Preparación Física con sus dimensiones y sub-dimensiones, tanto para la unidad de anclaje de los deportistas del PlaDAR 2011 como para los deportistas del Torneo Top 14 de la URBA 2011. De igual manera hemos procedido con las variables restantes (Preparación Técnico, Táctica, Teórica, Psicosocial, Estructura de las organizaciones y clasificación de los deportistas según nivel de Preparación Deportiva).

3.1.1 Preparación Física

✓ Resultados de las encuestas a los Preparadores Físicos, Entrenadores, Managers y Deportistas.

- a) En cuanto al *nivel de exigencia de la preparación física de los deportistas* con los que trabajan, el PF de club URBA respondió que la considera *exigente*, a diferencia del PF del PlaDAR que considera que es *muy exigente*.
- b) En segundo lugar, y en relación a la *dedicación en horas semanales promedio de preparación física*, el PF de club URBA respondió que se dedica entre 5 y 6 horas semanales a este aspecto de la preparación deportiva. A nivel PlaDAR, el PF manifestó que se le dedica entre 6 y 10 horas por semana al entrenamiento del aspecto físico de los deportistas.
- c) Con respecto a los *componentes de la Preparación Física* que se trabajan dentro del Macro ciclo anual de entrenamiento de los deportistas hemos obtenido los siguientes resultados:
 - El *PF de club URBA* manifestó lo siguiente:
 - Fuerza: se trabaja dentro del Macro ciclo anual, en campo alrededor de 20-30 minutos por semana y en gimnasio 3 horas por semana.

- Resistencia: se trabaja dentro del Macro ciclo anual, la Resistencia Aeróbica se trabaja *poco* dentro del año, el mayor volumen se da en la pretemporada. La Resistencia Anaeróbica ocupa unos 30' en la semana y la Resistencia Intermitente también aprox. 30' por semana.
 - Velocidad, se entrena 30' por semana.
 - Capacidades Coordinativas, se entrena 20' por semana.
 - Flexibilidad, sólo ocupa 10' en la semana.
 - Trabajos regenerativos/Descanso, aprox. 30' por semana.
 - *A nivel PlaDAR, el PF respondió:*
 - Fuerza: se trabaja 5 horas semanales dentro del Macro ciclo anual, en campo alrededor de 1 hora por semana y en gimnasio 4 horas.
 - Resistencia: se trabaja dentro del Macro ciclo anual, la Resistencia Aeróbica se trabaja 1 hora dentro del año, sólo se da en la pretemporada. La Resistencia Anaeróbica ocupa 2 horas en la semana y la Resistencia Intermitente aprox. 1 hora por semana.
 - Velocidad, se entrena 1 hora por semana.
 - Capacidades Coordinativas, se entrenan 3 horas por semana.
 - Flexibilidad, ocupa 2 a 3 horas en la semana.
 - Trabajos regenerativos/Descanso, aprox. 1 hora por semana.
 - Otros, se realizan con los deportistas sesiones especiales de kinesiología y baños de hielo luego de las sesiones de entrenamiento diarias.
- d) Según el nivel de preparación física de los deportistas, el PF de club URBA consideró que son *Deportistas de Competencia*. El PF del PlaDAR consideró que son *Deportistas de Alto Rendimiento*.
- e) Con respecto a la *cantidad de estímulos semanales de preparación física*, el PF de club URBA afirmó que los deportistas realizan 6 sesiones, de las cuales 3 son entrenamientos de campo y 3 son en gimnasio. El PF del PlaDAR manifestó que realizan *entre 1 y 5 sesiones por semana*, pero no especificó una cantidad, aunque luego especificó que 5 sesiones son propias del PlaDAR y que cada jugador por su cuenta realiza entre 1 y 2 sesiones más.

- f) En cuanto a las condiciones necesarias para que los deportistas alcancen el Alto Rendimiento se ha preguntado a los deportistas, al Entrenadores, Prep. Físicos y Managers de un club de URBA y del PlaDAR y han manifestado lo siguiente:
- El PF de club URBA, sostuvo que de los *hábitos de vida*, sólo la *práctica de actividades intelectuales* está presente. Luego, de las *influencias ambientales*, afirmó que existe una *relación adecuada entre compañeros y cuerpo técnico* y también *existe relación de confianza entre todo el equipo*. En cuanto a las *condiciones materiales*, sólo está presente la *infraestructura adecuada*.
 - El PF del PlaDAR, por el contrario, manifestó que en cuanto a los *hábitos de vida* las siguientes condiciones estaban presentes en la vida de sus deportistas: *dieta controlada, sueño suficiente, no fumar ni beber, vida ordenada, equilibrio entre cantidad de horas de estudio y trabajo, no consumir drogas, práctica de actividades intelectuales, vida sexual normal y regulada, cuidado del cuerpo e higiene corporal, poseer tiempo libre suficiente y razonable, y vivienda adecuada*. Luego, de las *influencias ambientales*, *entorno socio-afectivo adecuado y normal (amigos, familia), relación adecuada entre compañeros de equipo y cuerpo técnico, relaciones de confianza entre todo el equipo, ocupación coordinada entre trabajo, estudio y entrenamiento, cortas distancias hacia el trabajo y centros de entrenamiento*. En cuanto a las *condiciones materiales*, afirmó que están todas las condiciones presentes, éstas son: *centro de entrenamiento de alto nivel, infraestructura adecuada, equipamiento de entrenamiento de alto nivel, aparatología, tecnología, y material de alto nivel para el entrenamiento*.
 - Según el Entrenador de club URBA, sostuvo que de los *hábitos de vida*, los deportistas tienen: *sueño suficiente, vida ordenada, equilibrio entre cantidad de horas de estudio y trabajo, no consumen drogas, vida sexual normal y regulada, cuidado del cuerpo e higiene corporal, poseen tiempo libre y razonable y vivienda adecuada*. Luego, de las *influencias ambientales*, manifestó que poseen, *entorno socio-afectivo adecuado y normal, relación adecuada entre compañeros y cuerpo técnico* y también *existe relación de*

confianza entre todo el equipo. En cuanto a las *condiciones materiales*, sólo está presente la *infraestructura adecuada*.

- Con respecto a esto, el Entrenador del PlaDAR, afirmó que de los *hábitos de vida*, los deportistas tienen: *dieta controlada, sueño suficiente, no fumar ni beber, vida ordenada, equilibrio entre cantidad de horas de estudio y trabajo, no consumir drogas, práctica de actividades intelectuales, cuidado del cuerpo e higiene corporal.* Luego, de las *influencias ambientales*, manifestó que poseen, *entorno socio-afectivo adecuado y normal, relación adecuada entre compañeros y cuerpo técnico* y también existe *relación de confianza entre todo el equipo y ocupación coordinada entre trabajo, estudio y entrenamiento.* En cuanto a las *condiciones materiales*, las siguientes el Entrenador afirmó que están presentes: *centro de entrenamiento de alto nivel, infraestructura adecuada, equipamiento de entrenamiento de alto nivel, aparatología, tecnología, y material de alto nivel para el entrenamiento.*
- Según el Manager de club URBA, dentro de los *hábitos de vida*, sólo la *vivienda adecuada* está presente. Luego, de las *influencias ambientales*, manifestó que poseen, *entorno socio-afectivo adecuado y normal, relación adecuada entre compañeros y cuerpo técnico* y también existe *relación de confianza entre todo el equipo, e influencia del clima.* En cuanto a las *condiciones materiales*, afirmó que poseen, *centro de entrenamiento de alto nivel, infraestructura adecuada, equipamiento de entrenamiento de alto nivel, aparatología, tecnología, y material de alto nivel para el entrenamiento.*
- Para el Manager del PlaDAR, dentro de los *hábitos de vida*, los deportistas tienen: *dieta controlada, sueño suficiente, no fumar ni beber, vida ordenada, equilibrio entre cantidad de horas de estudio y trabajo, no consumir drogas, cuidado del cuerpo e higiene corporal, vida sexual normal y regulada, poseer tiempo libre suficiente y razonable, y vivienda adecuada.* Luego, de las *influencias ambientales*, manifestó que poseen, *entorno socio-afectivo adecuado y normal, relación adecuada entre compañeros y cuerpo técnico* y también existe *relación de confianza entre todo el equipo, y ocupación coordinada entre trabajo, estudio y entrenamiento.* En cuanto a las

condiciones materiales, afirmó que poseen sólo la *infraestructura adecuada* para el entrenamiento.

Según los deportistas de club URBA y los deportistas del PlaDAR, y en relación a los *hábitos de vida*, sobre 10 y 9 deportistas encuestados respectivamente, los resultados son los siguientes:

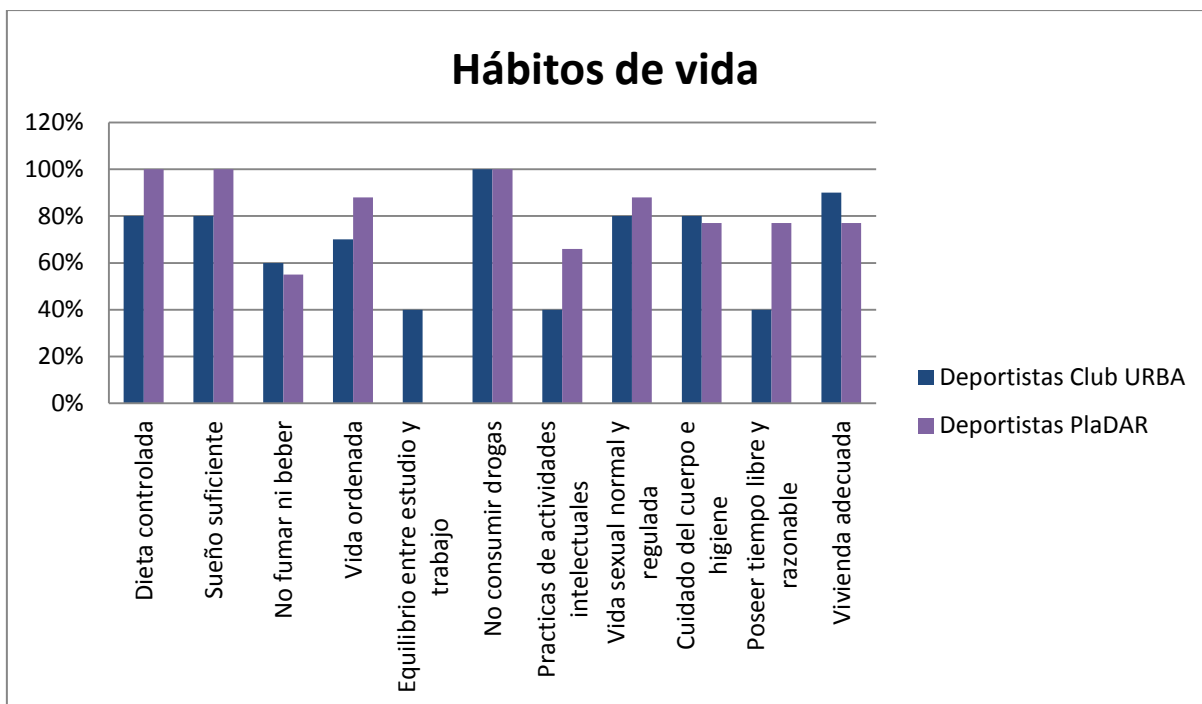


Gráfico 1 – Hábitos de vida

Según los deportistas de club URBA y los deportistas del PlaDAR, y en relación a las *influencias ambientales*, sobre 10 y 9 deportistas encuestados respectivamente, los resultados son los siguientes:

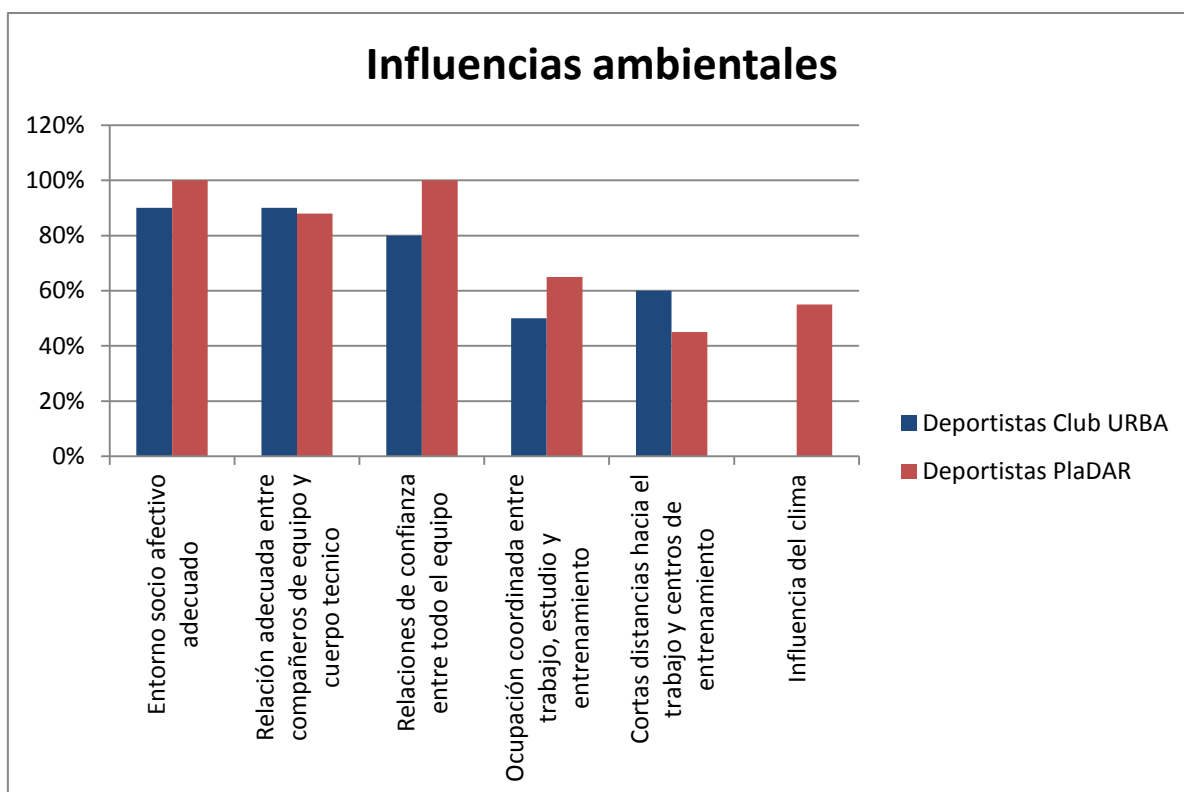


Gráfico 2 – Influencias ambientales

Según los deportistas de club URBA y los deportistas del PlaDAR, y en relación a las *condiciones materiales*, sobre 10 y 9 deportistas encuestados respectivamente, los resultados son los siguientes:

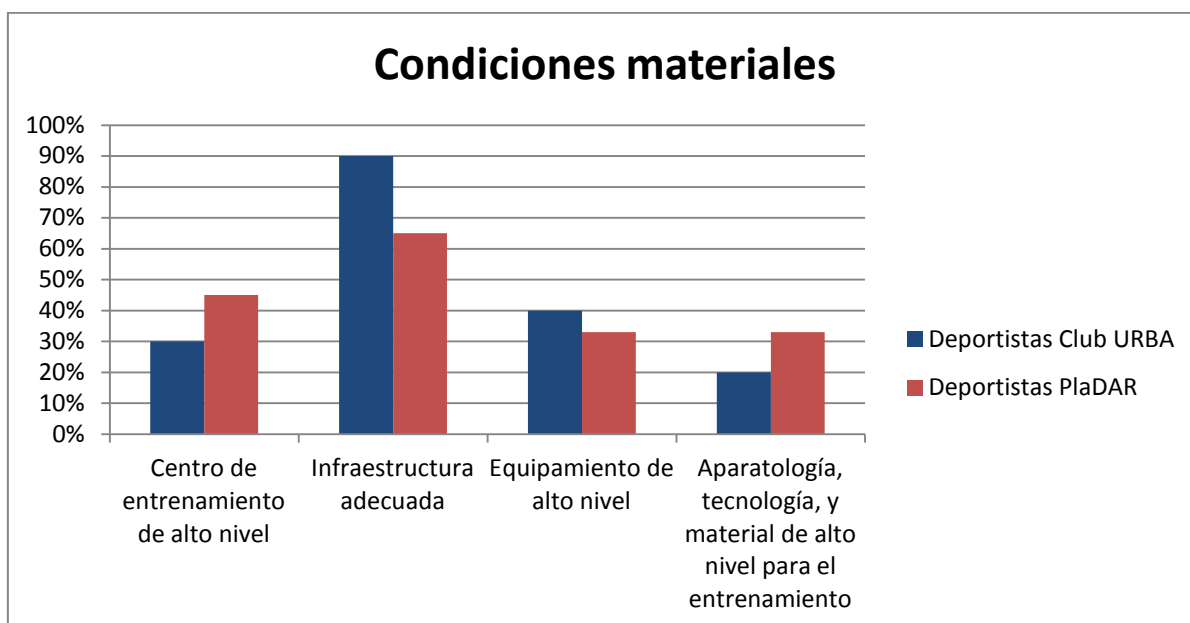


Gráfico 3 – Condiciones materiales

- g) En relación a como se compone el Microciclo tipo de la Preparación Física de los deportistas de club URBA y del PlaDAR, según han contestado los PF de ambos grupos, el cuadro de la semana quedaría detallado de la siguiente manera:

Microciclo deportistas del PlaDAR:

Día Hora	Lunes	Martes	Miérc.	Jueves	Vier	Sáb.	Dom
<i>De 8 hs a 14 hs</i>	8.30 hs. fuerza, coord., potencia 10 hs rugby 11 hs resist.	8.30 hs. fuerza, coord., potencia, flex. 10 hs. Técnica rugby	Descan -so	8.30 hs. fuerza, coord., hipertro- fia. 10 hs flex.	9 hs. Recuper ación: Pileta y flex.	Compe- tencia	Recupera- ción, Descanso
<i>De 14 hs a 20 hs</i>							
<i>De 20 a 24 hs.</i>	Rugby Club	Rugby Club		Rugby Club			

Microciclo tipo de los deportistas de club URBA:

Día Hora	Lunes	Martes	Miérc.	Jueves	Viernes	Sábado	Dom.
<i>De 8 hs a 14 hs</i>							
<i>De 14 hs a 20 hs</i>	18-19 hs Fuerza en gimnasio	18-19 hs Fuerza en gimnasio		18-19 hs Fuerza en gimnasio		15 hs Competen- cia	Descanso

De 20 a 24 hs.	21 hs. Fuerza, Resist, Velocida d, Flex., Coord.	21 hs. Fuerza, Resist, Velocida d, Flex., Coord.	Descans o	21 hs. Fuerza, Resist, Velocida d, Flex., Coord.	Descans o		Descanso
----------------	---	---	--------------	---	--------------	--	----------

h) De acuerdo a la exigencia de la preparación física del PlaDAR 2011 y en relación a lo que se realiza en los clubes URBA, los PF han contestado lo siguiente: el PF de club URBA consideró que la preparación física del PlaDAR es *muy exigente* y es *exigente* en el club URBA. En tanto, el PF del PlaDAR respondió de igual manera en ambos casos.

3.1.2 Preparación Deportiva (Técnico-Táctica, Teórica y Psicosocial)

✓ Resultados de las encuestas a los Entrenadores y Deportistas

- a) En cuanto al nivel de preparación técnico- táctica de los deportistas del PlaDAR y URBA (Top 14), los entrenadores han afirmado lo siguiente: el Entrenador de club URBA consideró que sus deportistas tienen un nivel técnico-táctico *Bueno*. Contrariamente a ello, el Entrenador del PlaDAR calificó de *Muy Bueno* el nivel de preparación técnico-táctico de sus deportistas.
- b) De acuerdo a la cantidad de horas semanales que se le da a la preparación técnico-táctica dentro del Macro ciclo de entrenamiento, el Entrenador de club URBA sostuvo que le dedican *4 horas* en oposición a las *2 horas* semanales que le otorga el Entrenador del PlaDAR a los aspectos técnico-tácticos.
- c) Ambos entrenadores han manifestado trabajar en la *preparación teórica* de sus deportistas. El Entrenador de club URBA además sostuvo que lo realiza 30 minutos por semana mediante el análisis de video en forma grupal. El Entrenador del PlaDAR afirmó que se trabaja con todos los jugadores citados, y que la estrategia utilizada dependerá de las necesidades del jugador, pero que todas estas estrategias se emplean en mayor o menor medida.

d) Ambos entrenadores han manifestado trabajar en la *preparación psicológica y social* de sus deportistas. Ninguno de los dos entrenadores pudo manifestar un tiempo exacto de dedicación en horas por semana. En cuanto a los contenidos que trabaja de la preparación psicosocial, el Entrenador de club URBA afirmó trabajar los siguientes contenidos:

Habilidades Psicológicas: *motivación, concentración, autoconfianza y auto-eficacia, fuerza de voluntad y conducta ético-deportiva.*

Habilidades Sociales: *comunicación, cohesión grupal, trabajo en grupo, trabajo en grupo, y seguimiento de los objetivos grupales.*

En cuanto a los contenidos que trabaja de la preparación psicosocial, el Entrenador del PlaDAR afirmó trabajar los siguientes contenidos:

Habilidades Psicológicas: *concentración.*

Habilidades Sociales: *comunicación y seguimiento de los objetivos grupales.*

e) En relación a las destrezas técnicas tanto en ataque como en defensa, ambos entrenadores han contestado que entrenan todas ellas. Éstas son:

✓ En situación de ataque:

- *Pase (en espiral, para limpiar, en zambullida, globo, en el contacto y en pantalla)*
- *Recepción de un pase en las más diversas situaciones (estáticas, a máxima velocidad, en caída, en contacto, etc.)*
- *Correr a distintas velocidades con y sin pelota*
- *Recepción de pelotas aéreas*
- *Recibir un tackle y caer sin perder la posesión*
- *Levantar una pelota del piso a distintas velocidades*
- *Tirarse al piso para levantar una pelota*
- *Eludir uno o más rivales, cambiar de paso, variar dirección de la carrera a máxima velocidad en posesión de pelota o sin ella*
- *Tomar contacto con uno o más rivales sin perder posesión de la pelota*
- *Apoyo del jugador con pelota en el contacto*
- *Patear (rastrón, up and under, a los postes, drop, al touch)*
- *Line-out y Scrum (para delanteros, según posición)*
- *Maul y empuje*
- *Ruck (apoyar, empujar y limpiar)*

✓ En situación defensiva:

- *Tacklear (lateral, de atrás, de frente, asfixiante)*
- *Line-out y Scrum (para delanteros, según posición)*
- *Maul y empuje en diversas posiciones*
- *Ruck (apoyar, empujar y limpiar)*
- *Recuperación de la pelota en el ruck (pescar)*

El Entrenador del PlaDAR afirmó que le dedican semanalmente 2 horas a las destrezas técnicas. El Entrenador de club URBA también afirmó dedicar 2 horas semanales al entrenamiento de las destrezas técnicas pero agregó además la destreza defensiva *contraruck*, la cual no estaba dentro de las opciones.

f) En relación a la preparación técnico-táctica tanto en ataque como en defensa, ambos entrenadores han contestado que entrenan todas ellas. Éstas son:

✓ En situación de ataque:

- *Line-out*
- *Scrum*
- *Movimiento general del juego*
- *Jugadas predeterminadas para backs y forwards*
- *Contraataques*

✓ En situación defensiva:

- *Line-out*
- *Scrum*
- *Sistemas defensivos*
- *Organización defensiva*

✓ *Partidos de entrenamiento y Reposicionamiento ofensivo y defensivo (sólo en nivel club URBA)*

Luego con respecto a la cantidad de horas semanales, el Entrenador de club URBA afirmó que se le dedican: 45' al aspecto ofensivo, 1 hora al defensivo y que se hacen 30 minutos por semana de partidos entrenamiento.

EL Entrenador del PlaDAR no especificó una cantidad de tiempo semanal con respecto a los aspectos técnico-tácticos.

- g) Con respecto a la Preparación Técnico-Táctica en cantidad de sesiones por semana que se les da a los deportistas, los entrenadores han afirmado lo siguiente: el Entrenador de club URBA afirmó que los deportistas realizan 3 sesiones por semana y ninguna sesión por fuera de las exigencias del club. En cambio, el Entrenador del PlaDAR manifestó que sus deportistas realizan entre 5 y 6 sesiones semanales, de las cuales 3 son propias del PlaDAR y 2 ó 3 son en el club al que pertenecen los jugadores.
- h) En relación a cómo se compone el Microciclo tipo de entrenamiento en lo referido a la preparación deportiva (técnico, táctica, psicológica, social y teórica) han afirmado lo siguiente:
Microciclo PlaDAR y club URBA.

Día	Lunes	Martes	Miérc.	Jueves	Vier	Sábado	Dom.
Hora							
De 8 hs a 14 hs PlaDAR	1 hora técnico	1 hora técnico		1 hora técnico			
De 14 hs a 20 hs						Compe- tencia	
De 20 a 24 hs. Club URBA	Técnico Psicológico	Técnico- Táctico Psicológi -co		Teórico Técnico- Táctico Psicológi- co			

- i) En relación a cómo consideran la exigencia de la Preparación Deportiva del PlaDAR y de club URBA, hemos preguntado a los Entrenadores y a los Deportistas.

El Entrenador de club URBA consideró que la exigencia de la Preparación Deportiva del PlaDAR es *exigente* y en el club URBA es *relativamente exigente*. En tanto, el Entrenador del PlaDAR afirmó que la exigencia de la

Preparación Deportiva del PlaDAR es *exigente* y no contestó sobre la exigencia del club URBA.

A continuación expondremos en un gráfico lo que han manifestado los 9 deportistas del PlaDAR y los 10 jugadores de club URBA que hemos encuestado:

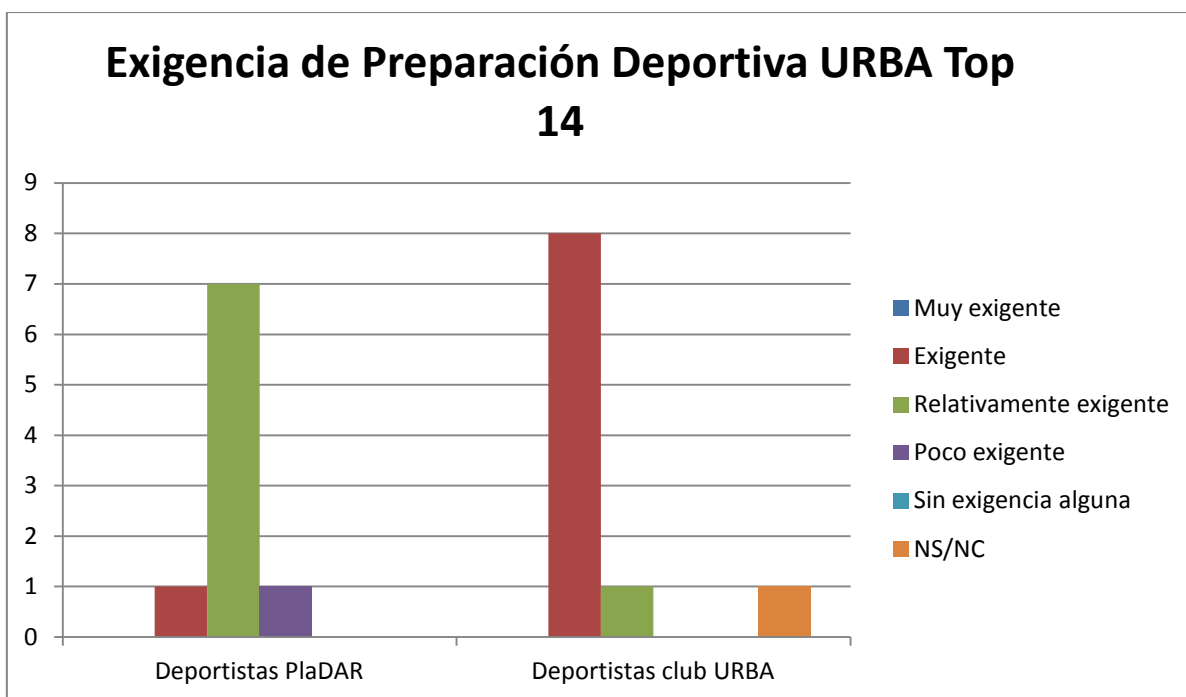


Gráfico 4 – Exigencia de la Preparación Deportiva del Torneo Top 14 (URBA)

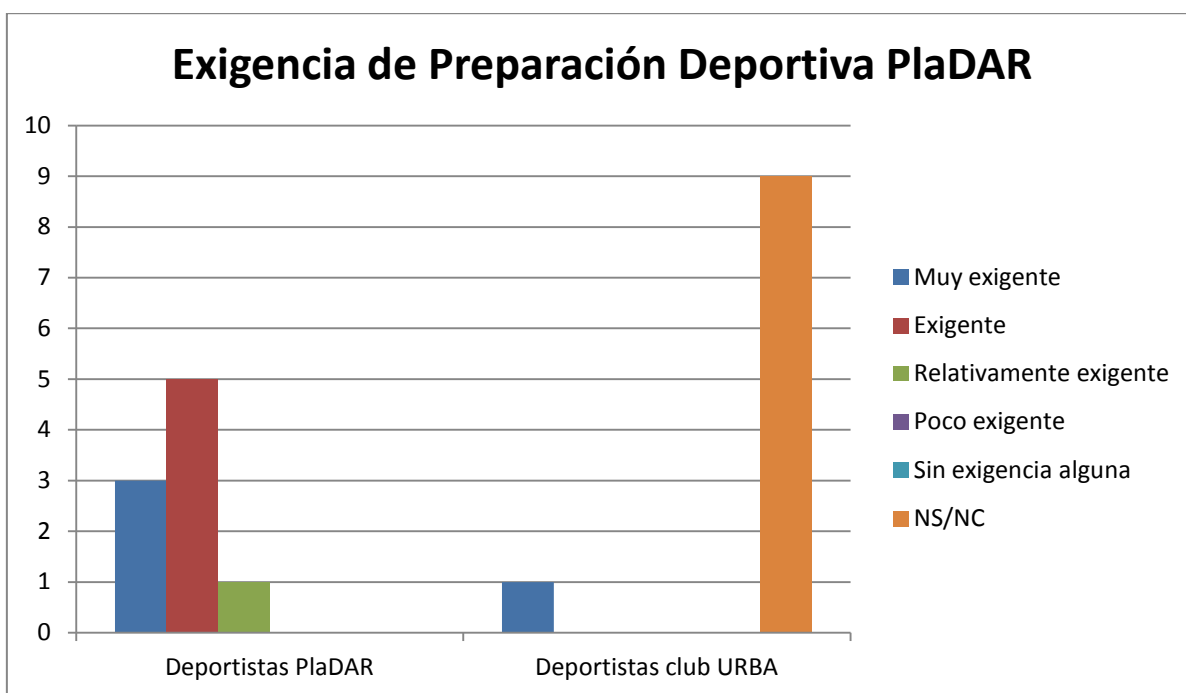


Gráfico 5 – Exigencia de la Preparación Deportiva del PlaDAR 2011 (UAR)

- j) Con respecto al nivel de Preparación Deportiva e independientemente de si los deportistas son profesionales o amateurs, los entrenadores han respondido lo siguiente: el Entrenador de club URBA considera que los deportistas con los que trabaja son *Deportistas de Competencia*; y el Entrenador del PlaDAR considera a sus jugadores como *Deportistas de Alto Rendimiento*.

3.1.3 Clasificación según Nivel de Preparación Deportiva

✓ Resultados de las encuestas a los Deportistas

- a) Se preguntó a 10 Deportistas de club URBA y a 9 del PlaDAR 2011 si recibían algún tipo de ayuda como compensación por la práctica deportiva, a lo cual los mismos respondieron de la siguiente manera:

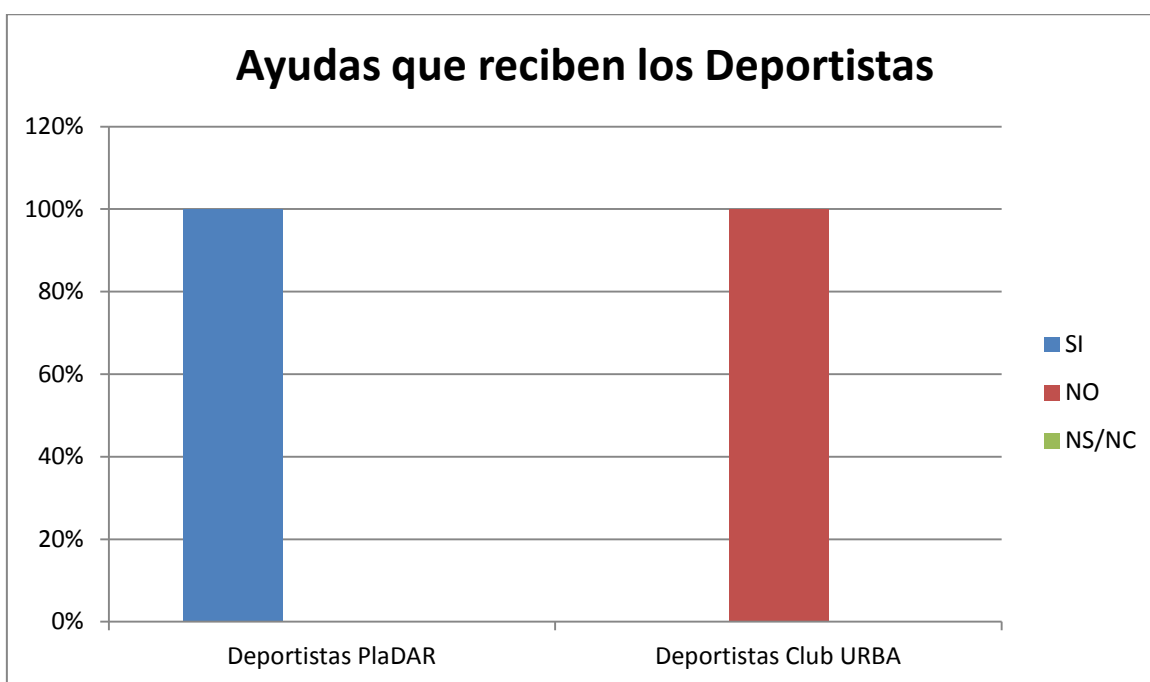


Gráfico 6 – Ayudas que reciben los Deportistas (PlaDAR y Club URBA)

Los 9 deportistas del PlaDAR afirmaron recibir las ayudas que consignamos en el siguiente gráfico:

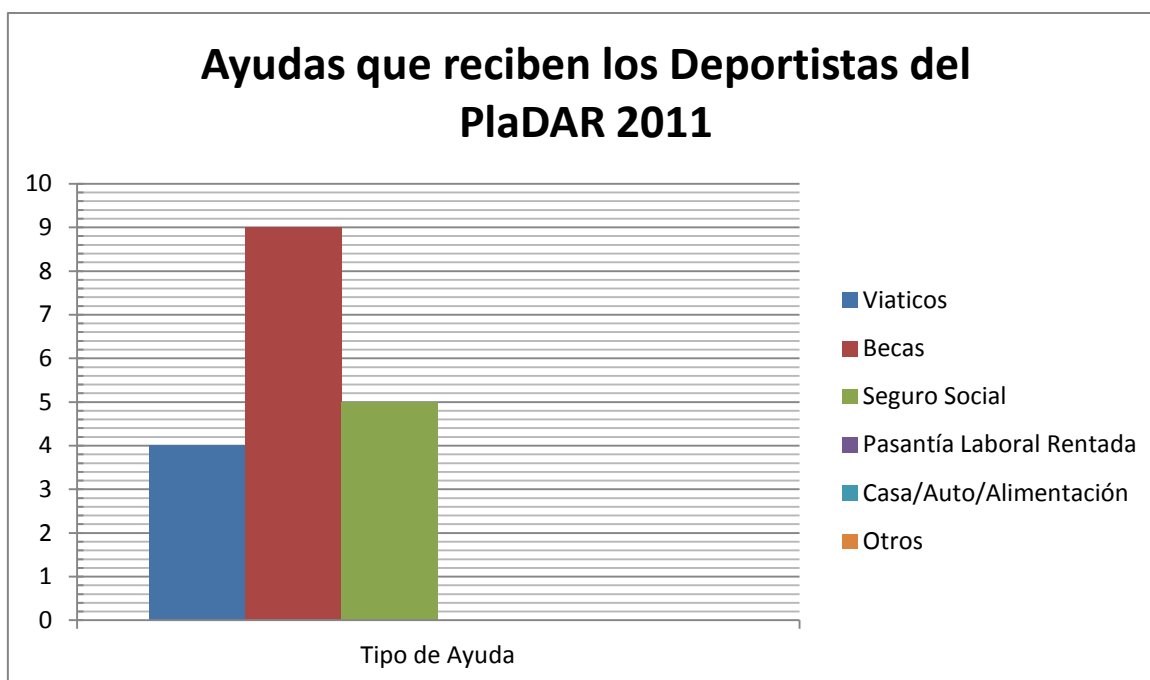


Gráfico 7 – Tipo de ayudas que reciben los Deportistas del PlaDAR 2011 (UAR)

- b) Según el tipo de compensación económica que reciben los deportistas (de club URBA y del PlaDAR), se les preguntó si la organización deportiva les otorgaba ayuda económica como compensación por los gastos de preparación y participación deportiva (Becas) o si recibían un sueldo de manera regular que exceda los gastos de participación y preparación (Salario).
- ✓ Los 10 deportistas de club URBA han afirmado no recibir ningún tipo de beca o salario por parte de su club como compensación o ayuda por la práctica deportiva.
 - ✓ Los 9 deportistas del PlaDAR 2011 han afirmado recibir una Beca de \$3000 como una ayuda económica en compensación por los gastos de preparación y participación deportiva. De estos 9, 3 jugadores han aclarado que este pago no se cumple con la regularidad que estaba pautada.
 - ✓ Ninguno de los deportistas del PlaDAR 2011 afirmó recibir un Sueldo de manera regular que exceda los gastos de participación y preparación.
- c) Según la composición de un Microciclo tipo en la preparación deportiva y entornos de los deportistas, el cuadro ha quedado conformado de la

siguiente manera (se consigna entre paréntesis el número de jugadores que realizan una actividad):

d) Según 10 Deportistas de club URBA Top 14:

Día Hora	Lunes	Martes	Miérc.	Jue	Vier	Sáb.	Dom.
De 8 hs a 14 hs	Trabajo (8) PlaDAR (1) Estudio (1)	Trabajo (8) PlaDAR (1) Estudio (1)	Trabajo (8) Estudio (1) Descanso (1)	Trabajo (8) PlaDAR (1) Estudio (1)	Trabajo (8) PlaDAR (1) Estudio (1)		Des- canso (10)
De 14 hs a 20 hs	Trabajo/E studio (9) Trabajo (1)	Trabajo/ Estudio (9) Trabajo (1)	Trabajo/ Estudio (9) Trabajo (1)	Trabajo/ Estudio (9) Trabajo (1)	Trabajo/ Estudio (9) Trabajo (1)	Compe- tencia (10)	Des- canso (10)
De 20 a 24 hs.	Gimna- sio/ Entrena- miento Club (10)	Gimna- sio/ Entrena- miento Club (10)	Descanso/ Ocio (10)	Gimnasio/ Entrena- miento Club (10)	Descans o/ Ocio (10)	Descans o/ Ocio (10)	Des- canso/ Ocio (10)

Según los 9 Deportistas del PlaDAR 2011:

Día Hora	Lun	Mar	Miérc.	Jue	Vier	Sáb.	Dom.
De 8 hs a 14 hs	PlaDAR (9) Descanso (9)	PlaDA R (9) Descan so (9)	Estudio/ Descanso (9)	PlaDAR (9) Descanso (9)	PlaDAR (9) Descanso (9)	Descans o (9)	Descan so (9)

De 14 hs a 20 hs	Trabajo/ Estudio (2) Descanso/ Estudio (7)	Descan so/ Estudio (7) Trabajo / Estudio (2)	Descanso/ Estudio (7) Trabajo/ Estudio (2)	Descanso/ Estudio (7) Trabajo/ Estudio (2)	Descanso/ Estudio (7) Trabajo/ Estudio (2)	Compe- tencia (9)	Descan- so (9)
De 20 a 24 hs.	Entrena- miento Club (7) Estudio/ Club (2)	Entrena -miento Club (9)	Descanso/ Ocio (7) Estudio/ Club (2)	Entrena- miento Club (9)	Descanso/ Ocio (7) Estudio (2)	Descans o/ Ocio (9)	Descan- so/ Ocio (9)

e) De acuerdo a la cantidad de sesiones horas por semana que dedican los deportistas a su preparación deportiva, los jugadores han afirmado:

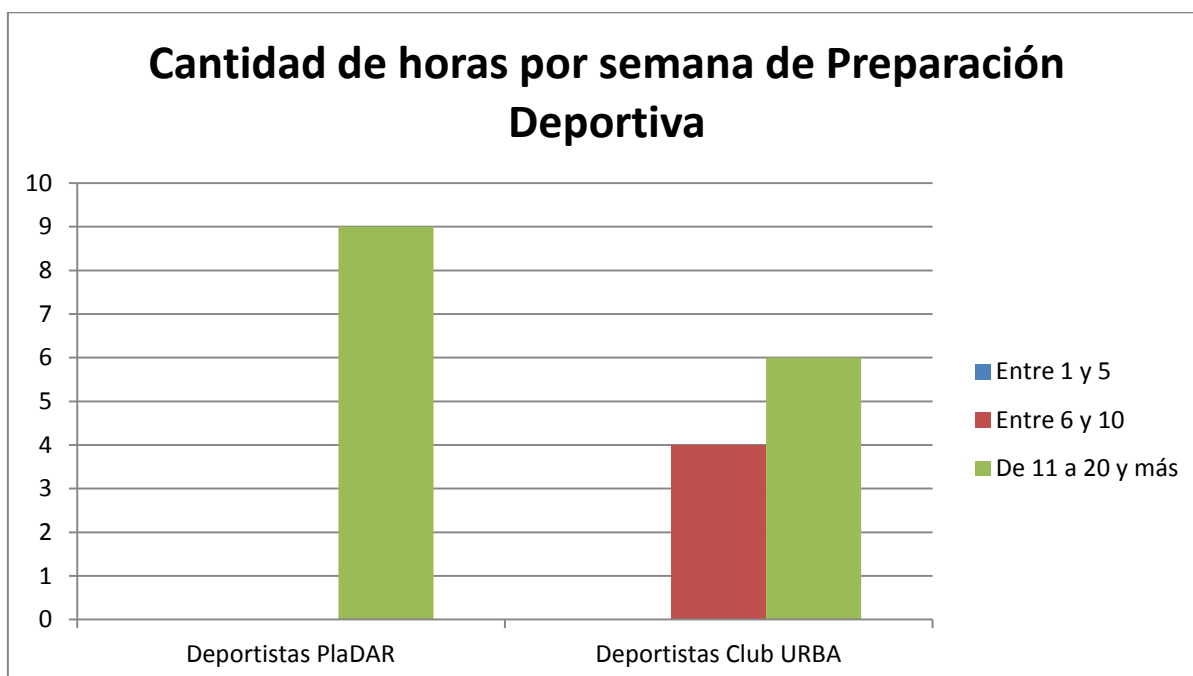


Gráfico 8 – Dedicación en horas por semana a la Preparación Deportiva

En relación a este último gráfico, el desglose en horas individuales semanales es el siguiente:

- Deportistas del PlaDAR (9): uno afirmó realizar 20 horas por semana, uno afirmó realizar 15, dos deportistas afirmaron realizar 12, uno sostuvo que realiza 11 horas semanales y el resto no especificó una cantidad.
- Deportistas de club URBA (10): 4 deportistas afirmaron que realizan entre 6 y 10 horas por semana (uno entrena 6, uno 10, uno 8 y uno sólo 4 horas semanales), y 6 deportistas sostuvieron que realizan entre 11 y 20 horas de preparación deportiva por semana (4 tienen 12 horas, 2 tienen 11 y sólo uno entre 15 y 16).

f) De acuerdo a la cantidad de sesiones (estímulos) por semana que dedican los deportistas a su preparación deportiva, los jugadores han afirmado:

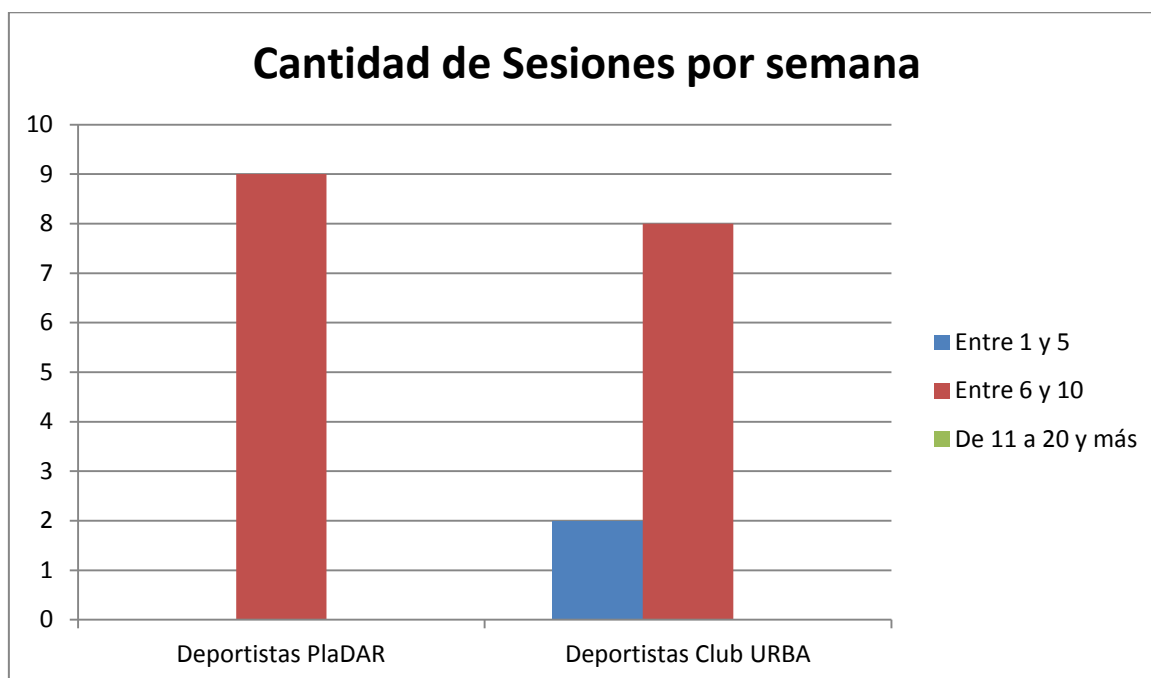


Gráfico 9 – Dedicación en sesiones por semana a la Preparación Deportiva

En relación a este último gráfico, el desglose en sesiones individuales es el siguiente:

- Deportistas del PlaDAR (9): cuatro afirmaron realizar entre 8 y 10 sesiones por semana, y el resto no especificó una cantidad exacta de sesiones semanales.
- Deportistas de club URBA (10): 2 deportistas afirmaron que realizan entre 1 y 5 sesiones por semana (uno entrena 4 y el restante 5). Los otros 8 deportistas, hay 4 que afirmaron que entrenan entre 6 y 7 veces por

semana, uno entre 6 y 9, y los 3 restantes deportistas no especificaron una cantidad de sesiones exacta.

De la cantidad total de sesiones semanales, se les ha preguntado a los deportistas, cuántas sesiones son propias de su club/PlaDAR y cuántas están fuera de esas exigencias. Los jugadores nos han respondido de la siguiente manera:

- Deportistas de club URBA (10): todos han afirmado que realizan 3 sesiones dentro del club y que entre 2 y 4 sesiones son por fuera de las exigencias de su institución deportiva.
- Deportistas del PlaDAR (9): han afirmado en su mayoría que realizan entre 7 y 8 sesiones (4 del PlaDAR y 3 a 4 sesiones en su club) y tan sólo 1 a 2 sesiones fuera de las exigencias del club/PlaDAR. Sólo un deportista ha afirmado que realiza 5 sesiones entre club y PlaDAR y que tiene 4 sesiones fuera de éstos.

g) Con respecto a las etapas de tránsito hacia el Alto Rendimiento que han transitado los deportistas en su carrera deportiva, se muestran en el siguiente gráfico los resultados. Sobre 9 deportistas del PlaDAR y 10 de club URBA:

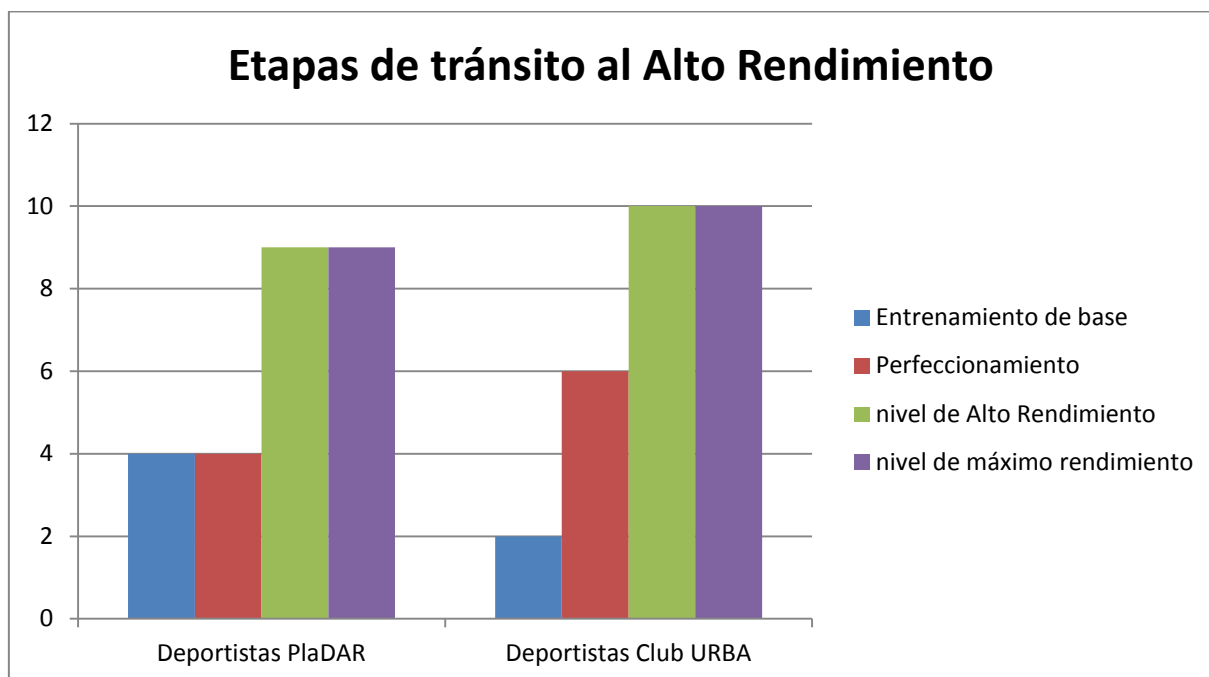


Gráfico 10 – Etapas de tránsito al Alto Rendimiento de los Deportistas

3.1.4 Estructura de las organizaciones deportivas

✓ Resultados de las encuestas a los Managers, Preparadores Físicos, Entrenadores y Deportistas

a) Se ha preguntado a los Managers cómo consideran al nivel de las instalaciones a las que tienen acceso los deportistas de estas organizaciones deportivas, y nos han manifestado lo siguiente:

El Manager del PlaDAR ha considerado las instalaciones donde entrenan los deportistas como *Buenas*. En cambio, el Manager del club URBA ha considerado las instalaciones de su institución como *Muy Buenas*.

b) Se ha preguntado a los Managers sobre las áreas de Preparación Deportiva en que trabaja personal rentado, dentro de las organizaciones a la que pertenecen y han afirmado lo siguiente:

✓ Manager de Club URBA:

- Preparación Física: 4 Preparadores Físicos Rentados; Remuneración: \$6000
- Entrenador: 3 Entrenadores No Rentados y un Head Coach General Rentado; Remuneración: \$7000
- Psicólogo Deportivo: No hay.
- Medico/Kinesiólogo/Fisioterapeuta: 1 Médico y 1 Kinesiólogo, Rentados; Remuneración: \$6000
- Managers/Directores Deportivos: 1 Manager y 1 Dir. Deportivo, No rentados.

✓ Manager del PlaDAR 2011:

- Preparación Física: 5 Preparadores Físicos Rentados; Remuneración: \$4500
- Entrenador: 3 Entrenadores, Rentados; Remuneración: no ha contestado.
- Psicólogo Deportivo: No hay.
- Medico/Kinesiólogo/Fisioterapeuta: 2 Médicos y 2 Kinesiólogos, Rentados; Remuneración: no ha contestado.
- Managers/Directores Deportivos: 1 Manager y 1 Dir. Deportivo, Rentados; Remuneración: no ha contestado.

Luego hemos preguntado individualmente a los Preparadores Físicos y Entrenadores si eran personal rentado de la institución en la que trabajan. En cuanto al Entrenador de club URBA, éste ha afirmado que no recibe compensación alguna por su trabajo como entrenador del club, a diferencia del

Preparador Físico que sí es rentado, aunque no ha especificado la cantidad de su remuneración mensual. En tanto que el Entrenador del PlaDAR ha afirmado ser personal rentado dentro de la organización al igual que el Preparador Físico, ambos no han especificado la cantidad de su remuneración mensual.

En lo que respecta al organigrama de las organizaciones deportivas en cuestión y la cantidad y condición (rentado o no rentado) de cada miembro del organigrama, los Managers han respondido de la siguiente manera:

Organigrama de club URBA (entre paréntesis se indica la cantidad de personal de área.

- Director Ejecutivo- Presidente: (1) no rentado
 - Secretario: (1) no rentado
- Director General Deportivo: no hay.
- Staff Técnico de Plantel Superior: (5): 1 Head Coach Rentado, 2 Preparadores Físicos Rentados, 3 Entrenadores no rentados.
- Staff Técnico de Plantel Juveniles: (20): 7 Secretarios técnicos rentados, 13 ayudantes y entrenadores no rentados.
- Staff Técnico de Infantiles: (30): 7 Secretarios técnicos rentados, 23 ayudantes y entrenadores no rentados.
- Managers Deportivos: (12) no rentados
- Comité de deportes y disciplina: (3) no rentado
- Staff Médico: (5) rentados
- Dirección General Área Marketing y Comercial: (4) no rentados
 - Gestión de patrocinios y publicidad: no rentados
 - Gestión de generación de ingresos: no rentados
- Dirección General Área Comunicación: (3) no rentados
 - Prensa y Difusión: no rentados
- Dirección General Área Administración: (1) rentado
- Dirección de Operaciones y Mantenimiento: (10) rentados

En relación al organigrama del PlaDAR 2011 el Manager prefirió no responder por desconocimiento de lo que se le preguntaba. De todas maneras sabemos que la UAR es una organización totalmente profesionalizada en donde todas las áreas están cubiertas por personal rentado tal cual se expone en su página web.

- i) En relación a los ingresos que reciben las instituciones deportivas en las cuales trabajan, ambos Managers han afirmado que tienen ingresos, los cuales están desglosados de la siguiente manera:
- *Club URBA Top 14*: cantidad total anual de ingresos: \$490.000 anual
 - Sponsor: \$130.000 anual
 - Marketing: \$30.000 anual
 - Televisión: No hay ingresos por TV.
 - Venta de entradas: \$60.000 anual
 - Publicidades: \$70.000 anual
 - Otros: eventos deportivos, \$100.000 anual aprox.
 - *PlaDAR 2011*: no ha especificado una cantidad de ingresos anuales.
 - Sponsor: no ha especificado una cantidad de ingresos anuales.
 - Marketing: no ha especificado una cantidad de ingresos anuales.
 - Televisión: no ha especificado una cantidad de ingresos anuales.
 - Venta de entradas: no ha especificado una cantidad de ingresos anuales.
 - Publicidades: no ha especificado una cantidad de ingresos anuales.
 - Otros: no ha contestado.
- j) Según el tipo de ayudas que reciben los deportistas que pertenecen a sus instituciones deportivas, hemos preguntado al Manager del PlaDAR y al Manager de Club URBA si se les da algún tipo de ayuda en compensación por la práctica deportiva.
- En relación a ello, el *Manager de Club URBA* ha afirmado que los deportistas de su institución *no reciben ningún tipo de ayuda*.
 - Contrariamente a esto, el Manager del PlaDAR ha afirmado que todos sus deportistas reciben los siguientes tipos de ayudas: *Becas, Viáticos (por viajes y traslados), Gimnasio y Universidad gratuitos, Seguro Social, y Remuneración o Salario base*.
- k) De acuerdo al nivel de exigencia y dedicación a la que están expuestos los deportistas del PlaDAR 2011 y de Club URBA Top 14, hemos preguntado a

los Managers sobre qué tipo de deportistas consideran ellos que son los jugadores que pertenecen a dichas instituciones, y nos han afirmado lo siguiente:

El *Manager del PlaDAR* considera que sus deportistas son de *Alto Rendimiento*, y para el *Manager de Club URBA* sus deportistas son *De Competencia*.

- l) Con respecto a cómo se compone un Microciclo tipo de los deportistas (según entrenamientos y competencias), y de acuerdo a lo que han afirmado los Managers, el cuadro ha quedado conformado de la siguiente manera:

Día Hora	Lun	Mar	Miérc.	Jue	Vier	Sáb.	Dom.
De 8 hs a 14 hs PlaDAR	Entrena- miento Seniors/ Seven y M-20	Entrenami- ento Seniors/ Seven y M-20		Entrenami- ento Seniors/ Seven y M-20	Entrena- miento Seven		
De 14 hs a 20 hs	PlaDAR M-19 y 18		PlaDAR M-19 y 18			Compe- tencia URBA Top 14	
De 20 a 24 hs. Club URBA	Gimna- sio/ Entrena- miento	Gimnasio/ Entrenami- ento		Gimnasio/ Entrenami- ento			

- m) Según el tipo de competencias, hemos preguntado a los deportistas, managers, entrenadores y preparadores físicos, y los siguientes son los datos obtenidos:

- El manager de Club URBA sostuvo que su institución ha participado hasta la fecha en *competencias de nivel local y nacional*. En el caso del Manager del PlaDAR 2011, al ser éste un seleccionado, sólo participa de *competencias de nivel internacional*.

- El Entrenador de Club URBA ha manifestado que hasta la fecha ha trabajado en clubs y/o seleccionados que participan o han participado de competencias de nivel: local, provincial, nacional e internacional. En el caso del Entrenador del PlaDAR ha afirmado que hasta la fecha ha trabajado en clubs y/o seleccionados que participan o han participado de competencias de nivel: internacional.
- El PF de Club URBA y el PF del PlaDAR, ambos han manifestado que hasta la fecha han trabajado en clubs y/o seleccionados que participan o han participado de competencias de nivel: local, nacional e internacional.
- Los Deportistas del PlaDAR 2011 (9) y de Club URBA Top 14 (10), han respondido según lo expresa el cuadro siguiente:

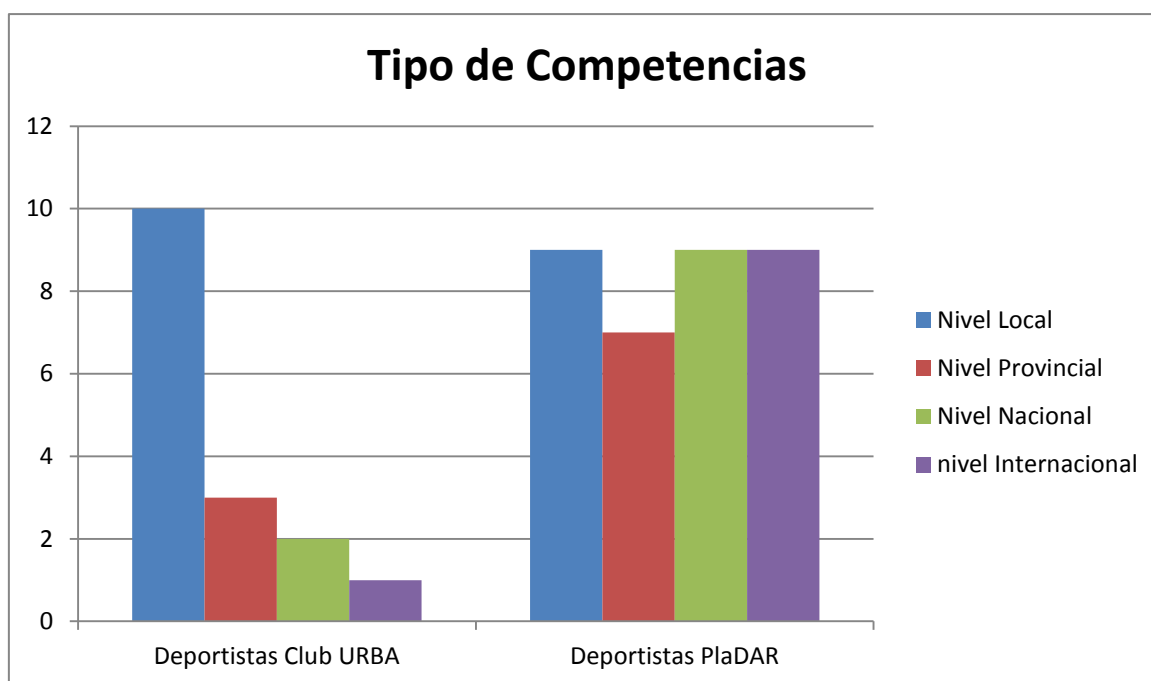


Gráfico 11 – Tipo de competencias en que han participado/ participan los Deportistas

- n) Luego, según el nivel de participación deportiva de los integrantes de la estructura de cada organización, hemos preguntado a los deportistas, entrenadores y preparadores físicos, y los siguientes son los datos obtenidos:
- El Entrenador de Club URBA ha manifestado que hasta la fecha su Club ha participado en competencias de nivel: local y nacional. En el caso del

Entrenador del PlaDAR ha afirmado que hasta la fecha han participado de competencias de nivel: internacional.

- El PF de Club URBA ha afirmado que la institución a la cual pertenece ha participado hasta la fecha en competencias de nivel: local (URBA Top 14) y nacional (Torneo Nacional de Clubes). El PF del PlaDAR, ha manifestado que hasta la fecha su institución ha participado de competencias de nivel: local y nacional (aclarando que trabajo para un Club URBA Top 14, siendo éste el San Isidro Club) e internacional (PlaDAR 2011).
- Los Deportistas del PlaDAR 2011 (9) y de Club URBA Top 14 (10), han respondido de acuerdo a su nivel de Participación Deportiva según lo expresa el cuadro siguiente:

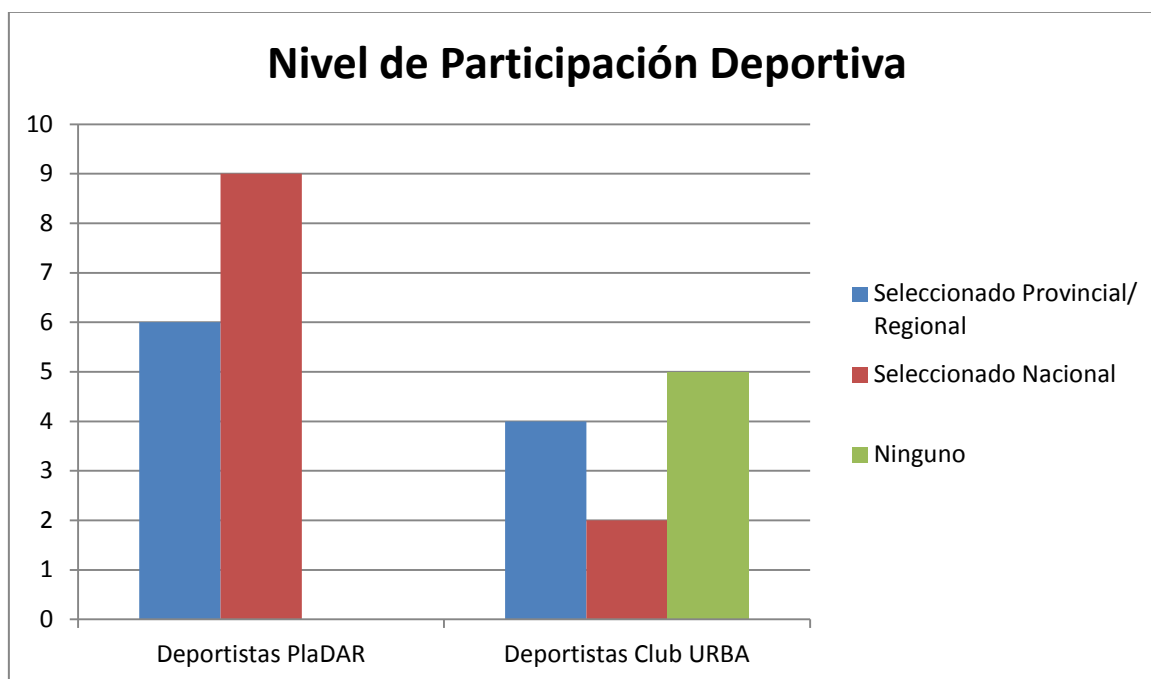


Gráfico 12 – Nivel de competencias en que participan los Deportistas

o) Hemos preguntado en forma individual a los entrenadores, managers y preparadores físicos que forman parte de la estructura del PlaDAR y Club URBA sobre si eran o no personal rentado dentro de la institución, y hemos recibido las siguientes respuestas:

- Manager del PlaDAR, ha afirmado ser *personal rentado* y no ha especificado su remuneración. El Manager de Club URBA, ha afirmado ser *personal no rentado*.

- Entrenador PlaDAR, ha afirmado ser *personal rentado* y no ha especificado su remuneración. El Entrenador Club URBA, ha afirmado ser *personal no rentado*.
 - El Preparador Físico PlaDAR y Preparador Físico Club URBA, han afirmado ser *personal rentado* y no han especificado su remuneración.
- p) Hemos preguntado a los deportistas (9 del PlaDAR y 10 de Club URBA) sobre el tipo de profesionales del deporte (tanto rentados como no rentados) que trabajan dentro de la estructura de las instituciones a la cual pertenecen, expresamos los resultados en el siguiente gráfico:

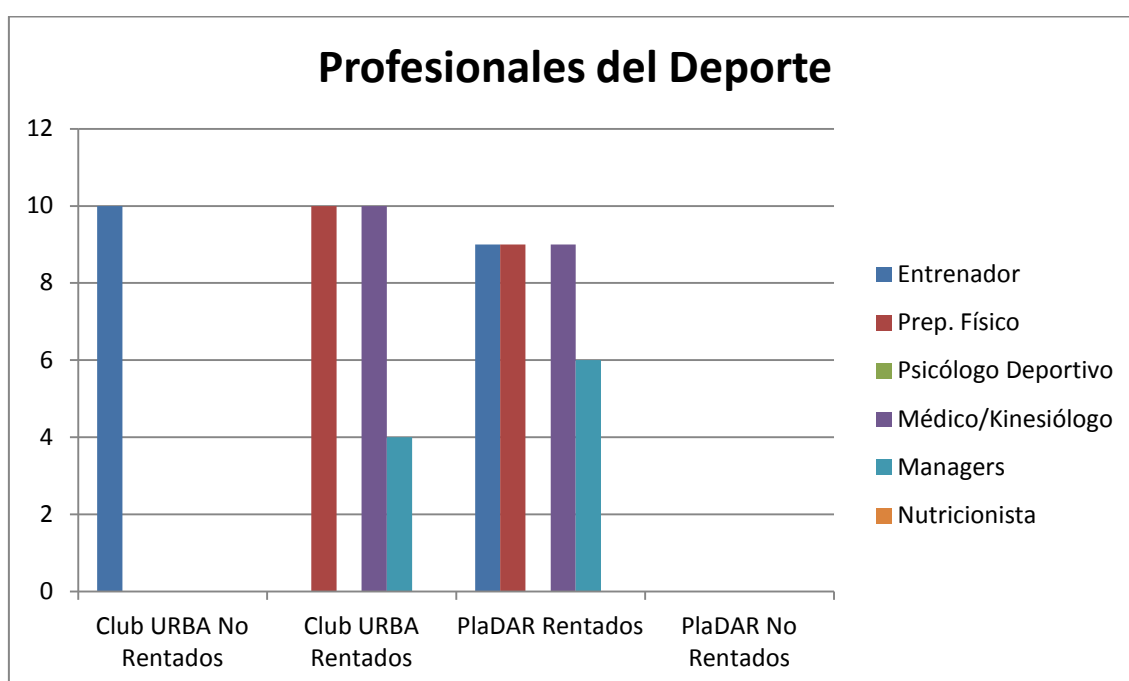


Gráfico 13 – Entornos de entrenamiento de los deportistas

- q) Respecto al área de trabajo que abarcan los entrenadores y preparadores físicos que integran la estructura del PlaDAR 2011 y Club URBA, hemos obtenido las siguientes respuestas:
- El PF del PlaDAR y el PF del Club URBA han afirmado que trabajan en el área de Preparación Física y Preparación Técnica de sus deportistas respectivamente.
 - El Entrenador del PlaDAR ha manifestado trabajar en el área de Preparación Técnico y Táctica.

- El Entrenador de Club URBA ha manifestado trabajar en el área de Preparación Técnico y Táctica, Teórica y Psicológica de sus deportistas.
- En relación a la Preparación Psicológica y Social de los deportistas, tanto el Entrenador de Club URBA como el del PlaDAR han manifestado que no hay dentro de la estructura un Psicólogo Deportivo.

3.2 Análisis e interpretación de los datos

3.2.1 Diferencias en la Preparación Física

La primera diferencia encontrada dentro la preparación física de los deportistas que comprenden el presente trabajo de investigación, es sin duda la consideración en cuanto al nivel de exigencia que han asignado a esta área los Preparadores Físicos (PF). Resulta más que interesante que ambos hayan coincidido en decir que la preparación física en Club URBA sea *exigente* y en el PlaDAR *muy exigente*. A ello debemos sumarle que un nivel de preparación física muy exigente conlleva una dedicación en horas semanales realmente importante, que para los deportistas del PlaDAR es de 6 a 10 hs (sólo físico) semanales, de lunes a viernes (excepto miércoles). En los Club URBA el aspecto físico se lleva a cabo lunes, martes y jueves con una carga semanal de entre 5 y 6 horas a lo largo del Macro ciclo. Ahora debemos pensar lo siguiente, si los deportistas del PlaDAR también entrenan por la noches en sus respectivos clubes URBA como han manifestado, nos queda afirmar que los deportistas del PlaDAR tienen una gran ventaja en lo físico, ya que realizan 4 sesiones semanales (en lo físico) por encima de un jugador de club URBA.

En lo que respecta a los contenidos que se trabajan en ambos grupos, no hay una diferencia clara ya que ambos trabajan en mayor o menor medida todos los componentes de la preparación física de sus deportistas. Pero la mayor diferencia radica en la cantidad de tiempo que le puede dedicar cada PF a los contenidos durante el Macro ciclo. Los contenidos Flexibilidad, Capacidades Coordinativas y los trabajos Regenerativos es donde hallamos que difieren, puesto que en el PlaDAR se les dedica un tiempo bastante importante (de 2 a 3 horas por semana) a estas capacidades lo cual daría a estos jugadores una mayor capacidad de desarrollo en destrezas técnico-tácticas, capacidades condicionales y una mayor capacidad de recuperación y disminución en el

riesgo de lesiones, esto último gracias al descanso, a los trabajos regenerativos y a la flexibilidad.

Hallamos de gran interés que el PF de Club URBA haya considerado a sus deportistas como De Competencia y que el PF del PlaDAR a sus atletas los haya considerado como De Alto Rendimiento, lo cual queda evidenciado cuando sumamos la cantidad de sesiones que realizan en preparación física. Vale decir entonces que si un jugador de club realiza 3 sesiones físicas por semana en campo y un deportista del PlaDAR realiza 4 ó 5, entonces la realidad marca que los jugadores que pertenecen al PlaDAR tienen mínimo 7 u 8 estímulos físicos a la semana, es decir prácticamente doble turno (uno por la mañana en el PlaDAR) y uno por la noche en su club. No queremos decir con esto que cuanto más se entrena un deportista, más alto será su rendimiento, pero si creemos que generará una diferencia notoria de preparación (al menos física).

Según las condiciones necesarias para que los deportistas alcancen el Alto Rendimiento, no hemos hallado datos que nos marquen una gran diferencia entre ambos grupos de deportistas. En los dos, las condiciones materiales son adecuadas y cumplen con los requisitos mínimos para que el deportista pueda desarrollar su actividad. En lo que respecta a las influencias ambientales, lo que quizás nos ha llamado la atención es que los deportistas hayan manifestado no disponer de una ocupación coordinada entre trabajo, estudio y entrenamiento (tanto en PlaDAR como club URBA) y también que no disponen de cortas distancias hacia los centros de trabajo y de entrenamiento. Estas cuestiones nos marcan que los deportistas tendría que viajar largas distancias para realizar todas sus ocupaciones y en cierto modo hasta cierta incomodidad por la cantidad de actividades diarias a las que están expuestos (estudio, trabajo y entrenamiento). En relación a los hábitos de vida, no hemos encontrado datos que nos marquen alguna diferencia significativa entre ambos grupos, en líneas generales todas las condiciones están presentes en la vida de los atletas.

Luego, haciendo un análisis sobre los microciclos detallados de la preparación física de los jugadores (PlaDAR y URBA) notamos que en el PlaDAR el aspecto físico está bien detallado y organizado día por día, con carga horaria y que además todas las capacidades ocupan un lugar importante dentro de la

semana de entrenamiento. Luego en el Club URBA, creemos que por una cuestión de tiempo, todas las capacidades están presentes pero no notamos una organización del nivel del PlaDAR. Creemos que si bien los PF de club deben tener todo debidamente planificado y organizado, la cantidad de tiempo disponible de trabajo en relación al PlaDAR es muy baja y por lo tanto se entrenan pero a otro nivel de organización y dedicación por capacidades.

3.2.2 Diferencias en la Preparación técnico, táctica, teórica y psicosocial

La primera diferencia encontrada dentro la preparación técnico-táctica de los deportistas, es sin duda la consideración en cuánto al nivel técnico y táctico que los Entrenadores del PlaDAR y Club URBA han considerado que tienen los jugadores, *muy bueno y bueno* respectivamente. Respecto al nivel de preparación deportiva (con independencia de si son atletas profesionales o amateurs) el Entrenador de Club URBA ha considerado (coincidiendo con el PF URBA) que sus deportistas son De Competencia; el Entrenador del PlaDAR consideró a sus jugadores como De Alto Rendimiento (AR). Recordamos la definición sobre el Deportista de AR que hemos expuesto en el marco teórico: persona que posee el talento, las destrezas técnico-tácticas, capacidades condicionales, y la preparación psicológica e intelectual, desarrolladas de manera armoniosa y eficaz, y que es capaz de volcar todas esas aptitudes al campo deportivo específico que haya elegido, mediante la práctica sistemática de competencias altamente exigentes. Además, deberá en la mayoría de los casos haber recorrido un proceso de desarrollo por etapas, tener el apoyo permanente de los entornos (de entrenamiento y vital), y finalmente creemos que debería tener proyección internacional. Con esto afirmamos que como hemos comprobado, los deportistas del PlaDAR tienen todas estas condiciones presentes. A diferencia de los deportistas de Club URBA, que si bien en mayor o menor medida tienen buena y muy buenas condiciones técnico-tácticas, físicas, no participan de competencias altamente exigentes de nivel internacional, la mayoría no consideramos tampoco que tenga proyección internacional. De ello se entiende, que siendo los deportistas del PlaDAR también parte integrante de los clubes de la URBA, han sido seleccionados por sobre el resto por sus condiciones sobresalientes, por proyección a futuro, y

además se les brinda las ayudas y apoyos (entornos vital y de entrenamiento) necesarios para que puedan desarrollar y elevar su nivel al máximo.

Luego, con respecto al nivel exigencia de la Preparación Deportiva del Top 14 de URBA 2011, los deportistas del PlaDAR han sostenido en su mayoría que consideran que es *relativamente exigente* y los jugadores de club URBA manifestaron en general que es exigente. En cuanto al nivel exigencia de la Preparación Deportiva del PlaDAR los jugadores que forman parte de este seleccionado han afirmado que es entre *exigente y muy exigente*, y sólo un deportista de club URBA (es integrante invitado del PlaDAR mayor) afirmó conocer el nivel y lo calificó como muy exigente. De lo que acabamos de exponer aquí, pensamos que si los deportistas PlaDAR consideran que la URBA es *relativamente exigente* podría deberse sin dudas a que el nivel de su preparación deportiva excede a las competencias de la URBA. Recordando a su vez que estos deportistas del PlaDAR se preparan anualmente para participar en un calendario de competencias de nivel internacional únicamente. En relación a los contenidos de la preparación técnica-táctica (en ataque y defensa) de los deportistas, no hemos hallado diferencias significativas ni en cuanto al tiempo de dedicación a estos contenidos dentro del Macro ciclo ni tampoco en cuanto a los contenidos mismos. Debemos afirmar en relación a ello, que en el PlaDAR se dedica menos tiempo a estos contenidos durante la semana debido a que se entiende que todos estos mismos contenidos y destrezas los deportistas los entrenan en sus propios clubes, por lo que se sobreentiende además que si llegaron a ser seleccionados es por su nivel de comprensión y destrezas del rugby, más allá de su nivel de rendimiento.

La preparación teórica de los deportistas del PlaDAR es diferente en tanto que los entrenadores utilizan todas las estrategias didácticas disponibles y además todos los jugadores citados son preparados individualmente en esta área a lo largo del Macro ciclo. En cambio los jugadores de club URBA tienen 30' semanales de análisis de video grupales en donde se analizan sistemas de defensa y ataque, errores puntuales individuales y también se hace un análisis del futuro rival. Pero como acabamos de mencionar, sólo 30' a la semana y en forma grupal creemos que no es suficiente para el deportista, con lo cual habría aquí también una gran diferencia en la preparación de ambos grupos de jugadores.

En relación a la Preparación Psicológica y Social de los deportistas, creemos que si bien ambos entrenadores han afirmado trabajar sobre esta área de la preparación, en el Club URBA es donde más importancia se le da a los aspectos psicológicos y sociales de los deportistas. De acuerdo a lo expuesto en el marco teórico también remarcamos la importancia que consideramos tiene la preparación psicológica tanto en el nivel de competencia como en el alto rendimiento. Por ello consideramos que en el PlaDAR debiera darse una mayor relevancia a estos contenidos e incluso formar parte de la planificación anual. En tanto en el Club URBA y según ha sostenido el entrenador lo psicológico del jugador se trabaja todas las sesiones, pero no de una manera ordenada ni planificada. Esto queda claramente marcado cuando analizamos el Microciclo tipo de preparación deportiva completado por los entrenadores encuestados. Allí por un lado el Entrenador del PlaDAR sólo ha marcado trabajar contenidos técnico-tácticos durante las sesiones semanales, en cambio el Entrenador de Club URBA ha manifestado entrenar todos los contenidos semanalmente (técnico, táctico, teórico y psicosocial). Según lo menciona García Ucha (en Roffé, 2004: 28), que “el rendimiento depende de manera esencial del grado de entrenamiento y adquiere la seguridad de manifestarse en la competencia por medio de la preparación psicológica”, y por esta razón es que consideramos que debiera ser otra la importancia que se le debe dar a estos contenidos tanto en PlaDAR como en URBA.

3.2.3 Diferencias en las Estructuras del PlaDAR y Club URBA

Consideramos de extrema importancia que las instalaciones y la infraestructura donde los deportistas desarrollan sus actividades deportivas diariamente sean acordes y ofrezcan comodidad y beneficios a los atletas de manera que no entorpezcan su desenvolvimiento cotidiano dentro de la institución. Con respecto a esto, los Managers de ambas instituciones han considerado el nivel de las instalaciones en las cuales trabajan como *Buenas (PlaDAR)* y *Muy Buenas (Club URBA)* por lo que creemos en este punto que las necesidades están cubiertas para ambos. Ahora bien, en relación al PlaDAR, creemos que al tratarse de un seleccionado y deportistas de AR, merecen y necesitan de un nivel de instalaciones que roce la excelencia para poder alcanzar el máximo rendimiento. De todas maneras sabemos que es una etapa de transición para

todo el sistema de selecciones del rugby argentino por lo cual entendemos que esto es pasajero.

Una diferencia que consideramos no es determinante pero si es relevante, es que dentro del área de la preparación deportiva, en el PlaDAR todo el personal es rentado (Entrenadores, PF, Médicos, Kinesiólogos, Managers) y en el Club URBA sólo son profesionales rentados los PF, Médicos y Kinesiólogos, el resto de los que conforman el equipo de trabajo que rodea a los deportistas trabaja pero no recibe ningún tipo de remuneración o ayuda (ni Entrenador, ni Managers) lo cual no significa que sean mejores ni peores en su rol, esto indica que su tiempo de dedicación a ese rol no es exclusivo, como sí lo es por ejemplo la dedicación del Entrenador del PlaDAR o el mismo Manager. Por esta razón, creemos que la dedicación exclusiva de los apoyos de intervención directa e indirecta es un factor de relevancia aunque no sea determinante en la preparación deportiva de los atletas.

Siguiendo con el organigrama de las estructuras, pero ahora por fuera de la preparación deportiva, encontramos que dentro del PlaDAR (como parte de la UAR) todo el personal de su estructura es rentado, por lo cual tienen una dedicación exclusiva en cada área de trabajo. En cambio dentro del organigrama del Club URBA, podemos encontrar por ejemplo Presidentes, Secretarios, Managers, Jefes de Difusión, Organizadores de Eventos y demás personal que trabaja dentro de la institución sin recibir ningún tipo de remuneración y sólo unos pocos que sí son personal rentado (por ejemplo Área Administración). Consideramos que la dedicación en estas áreas es muy importante y podría ser de alguna manera también determinante en el desarrollo de la institución, puesto que tener personal que se dedique exclusivamente a mejorar y desarrollar aspectos que una organización necesita, marca una diferencia con respecto a las instituciones que tienen personal que trabaja ad honorem.

Desde la perspectiva de la organización y gestión deportiva, Soucie (2002) afirma que las organizaciones formales son aquellas en las cuales existe la planificación estructural, está determinada la función de cada grupo de trabajo de acuerdo a qué estructura pertenecen, y hay una especificación clara de qué actividad desarrollará cada uno de sus integrantes. Aquí dejamos en claro que ambas organizaciones (PlaDAR y Club URBA) son profesionales,

independientemente que no todo el personal sea rentado (como ocurre en el club). También es determinante conocer el nivel y tipo de ingresos que recibe anualmente la institución, ya que de la cantidad de dinero anual que ingrese dependerá que la actividad diaria de éstas pueda desarrollarse con normalidad. En ambos casos, tanto el PlaDAR como el Club URBA tienen ingresos por: Sponsors, Publicidad (en campo, camisetas, páginas web, etc.), Marketing, Venta de entradas a competencias, Eventos Deportivos. Sólo en el caso del PlaDAR (UAR) el Manager sostuvo que reciben ingresos por televisión. De todas maneras no es posible comparar el nivel de ingresos de la unión madre del rugby argentino, que es totalmente profesional y que además tenemos la seguridad que el nivel de ingresos es infinitamente superior a lo que puede ingresar en materia de dinero a un Club de URBA.

Según el tipo de ayudas que la institución da a los deportistas, el Manager de Club URBA afirmó que no se da ningún tipo de ayuda a sus jugadores. Contrariamente a ello, el Manager del PlaDAR indicó que sus deportistas reciben ayudas (gimnasio, universidad, viáticos, becas, seguro social), y esto marca una realidad bien diferente entre ambos grupos de atletas. Los jugadores del PlaDAR reciben una beca mensual de \$3000, sumado a otros beneficios que les da la UAR y todo esto contrasta con la realidad de un jugador de club URBA que debe trabajar y/o estudiar en la mayoría de los casos para llegar a tener que cumplir por las noches con los 3 a 4 entrenamientos semanales del club al que pertenecen. En el otro extremo están los deportistas del PlaDAR que deben cumplir con sus 4 a 5 entrenamientos semanales por la mañana (8.30 hs. hasta las 12 hs aprox.) y luego por las noches deben también cumplir con sus clubes 3 a 4 veces por semana, lo cual deja en sus rutinas diarias, quizás algo de tiempo para estudiar y/o trabajar a tiempo parcial. Pero éstos tienen la seguridad de recibir mensualmente todas las ayudas mencionadas, sumado esto a la posibilidad certera de poder proyectarse a nivel internacional haciendo del rugby su medio de vida como jugador profesional.

Creemos que es de gran importancia en la formación del jugador, el nivel de participación deportiva que hayan tenido quienes se encargan de su preparación deportiva (especialmente entrenador y preparador físico). En cierta manera tener un entrenador que haya trabajado en clubes o seleccionados que

participen o hayan participado en competencias de nivel nacional e internacional, lo que marca es el grado de experiencia y desempeño en su área. En relación a esto, no hemos encontrado diferencias importantes entre quienes trabajan con los deportistas del PlaDAR y los de club URBA. De hecho, tanto los PF como los Entrenadores han manifestado haber trabajado en el nivel nacional e internacional.

Las diferencias según nivel de participación y de competencias que resaltamos y es determinante para el deportista, están básicamente, en que los deportistas del PlaDAR todas forman parte de un seleccionado de nivel nacional que participa en competencias de nivel internacional (Seniors y Seven). En cambio, en el nivel club URBA sólo dos jugadores afirmaron haber formado parte de un seleccionado provincial y también nacional. Como ya hemos mencionado, los deportistas del PlaDAR participan en competencias de todos los niveles: nivel local y nacional para sus clubes y de nivel internacional para el seleccionado de desarrollo de la UAR. Es evidente entonces que el nivel de competencia de unos (el PlaDAR) excede al nivel de competencias de los deportistas de club, puesto que al competir al máximo nivel irán creciendo y desarrollando aptitudes que los separan visiblemente por sobre el resto de los deportistas, que sólo compiten en nivel local de URBA y nacional (Torneo Nacional de Clubes y Torneo Argentino de Uniones) al que sólo unos pocos acceden.

Respecto de los profesionales del deporte que actúan como apoyos de intervención directa e indirecta dentro de la estructura del Club URBA y del PlaDAR, ya se ha mencionado que ambos grupos de jugadores están rodeados de profesionales rentados (excepto en club URBA los entrenadores y managers), por lo cual aquí no habría diferencias de importancia.

Luego, y en relación al área de trabajo que ocupan los PF y Entrenadores de ambos grupos, es importante mencionar que tanto en PlaDAR como en el nivel club, los PF se ocupan no sólo del aspecto físico sino también de la preparación técnica, lo cual significa una evolución importante en la mirada de la preparación física dándole un toque más específico a los contenidos que se entrenan, y para lo cual la formación de estos preparadores físicos debió haber sido en relación a su pasado como jugadores de rugby de alto nivel.

3.2.4 Diferencias en el Nivel de Preparación Deportiva

Hemos ido marcando las diferencias entre estos grupos de deportistas, hemos mencionado las ayudas que reciben los jugadores del PlaDAR, cuáles son los entornos vital y de entrenamiento de los que disponen, cómo son las estructuras de las organizaciones a las cuales los deportistas están asociados, los niveles de competición y participación, y también la cantidad de sesiones y horas por semana que dedican a su preparación deportiva. Nos queda ahora marcar cuales son las diferencias en cuanto dedicación al entrenamiento, trabajo, estudios, descanso y ocio dentro del Microciclo tipo de los jugadores del PlaDAR y de Club URBA.

Ahora bien, comparando ambos cuadros, hemos observado que las diferencias son muy marcadas, en la relación trabajo, estudio, entrenamiento y descanso de los deportistas del PlaDAR. Sólo 2 deportistas han manifestado trabajar a tiempo parcial por las tardes, siendo que todas las mañanas (excepto miércoles) entrenan con el PlaDAR y por las noches (lunes, martes y jueves) entrenan con sus clubes. En general, los deportistas del PlaDAR han mencionado que las tardes las ocupan en descanso y estudio. Y luego, hemos observado que los jugadores de club de la URBA en su mayoría y en general ocupan toda la mañana y tarde en trabajo y estudio casi exclusivamente (con excepción de un deportista que paradójicamente es integrante del PlaDAR). Hemos advertido en ellos también poco tiempo de descanso durante la semana, ya que sumado a sus ocupaciones diarias de trabajo y estudio, por las noches, 3 a 4 veces semanales entrenan en sus clubes y concurren al gimnasio. Lo que intentamos señalar con estos detalles es la relación de ocupación coordinada entre trabajo, estudio, entrenamiento y descanso, que en los jugadores de Club URBA consideramos es bajo o en su defecto la exigencia a la que son expuestos como deportistas es tan alta que obliga a éstos a realizar varias sesiones (entre 6 y 10) por semana, y de esta manera poder competir en el nivel del Torneo Top 14 de URBA.

De acuerdo a la dedicación en horas por semana a la preparación deportiva, todos los deportistas del PlaDAR han afirmado entrenar entre 11 y 20 horas y más semanalmente, y sólo la mitad de los jugadores de URBA pueden dedicarle esa cantidad de horas, la otra mitad le dedica entre 6 y 10 horas al

entrenamiento. Aquí entonces queda evidenciada la relación de dedicación casi exclusiva al entrenamiento de unos (PlaDAR) y otros (Club URBA).

Para finalizar haremos una clasificación de los deportistas según el nivel de preparación deportiva, para la cual recurriremos a un cuadro que hemos expuesto en el marco teórico de la presente investigación.

El siguiente es un cuadro que clasifica a los deportistas según el nivel de preparación deportiva con independencia de si éstos son atletas profesionales o amateurs, lo que significa que se los ordena en relación a las ayudas que reciben, el nivel de competencia y participación, el nivel de afiliación y su nivel de preparación deportiva como el ítem más influyente.

Proponemos la siguiente *clasificación según nivel de preparación deportiva*:

Tipo	Afiliación- Pertenenencia	Nivel de preparación deportiva	Tipo de Ayuda	Nivel de participación deportiva
<u>Deportista Amateur I:</u> Deportistas de Club URBA Top 14	Federado: perteneiente a una institución profesional	Deportistas de Competencia: Sin ayudas	Sin ayudas	-Deportista de nivel local/provincial
<u>Deportista Amateur II:</u> Deportistas del PlaDAR	Federado: perteneiente a una institución profesional	Alto Rendimiento: Con Ayudas	-Becas -Viáticos -Pasantía rentada -Casa/coche -Alimentación -Universidad -Seguro social	-Deportista de nivel local/provincial -Deportista de nivel nacional -Deportista de nivel internacional

<i>Deportista Profesional I</i>	Federado: perteneciente a una institución profesional	Alto Rendimiento	Con Remuneración o Salario Base.	-Deportista de nivel local -Deportista de nivel provincial/nacional
<i>Deportista Profesional II</i>	Federado: perteneciente a una o más de una institución profesional	Alto Rendimiento o De Elite.	Remuneraciones que exceden la compensación por gastos de participación y preparación.	-Deportista de nivel nacional -Deportista de nivel internacional

3.3 Conclusiones y sugerencias

Hemos comprobado en el presente trabajo de investigación que las diferencias en la preparación deportiva entre los deportistas del PlaDAR y los de club URBA existen, son significativas y podemos afirmar que también son determinantes del nivel de rendimiento de unos y de otros. No se trata sólo de una cuestión de ayudas y becas, sino también a niveles de exigencia y dedicación, proyección internacional, preparación deportiva general, niveles de competencia y participación, apoyos de intervención directa e indirecta y entornos (vital y de entrenamiento).

En primer lugar, hemos encontrado que un factor fundamental en las diferencias, es el nivel de dedicación y exigencia a las que son expuestos los jugadores del PlaDAR. Recordemos que estos deportistas entrenan todas las mañanas como integrantes de un seleccionado de desarrollo de AR y por las noches se preparan en sus clubes, lo cual marca que tienen el doble de sesiones por semana que un jugador de club. Segundo, están rodeados por un equipo de trabajo (Entrenadores, PF, Médicos, Kinesiólogos, Managers) profesional que se dedica exclusivamente a mejorar el nivel de sus atletas. En tercer lugar, los atletas del PlaDAR forman parte de una estructura totalmente profesional que le brinda las ayudas necesarias (una beca de \$3000) para que puedan dedicarse casi exclusivamente al rugby, se les brinda estudios universitarios gratuitos para que puedan tener una formación académica, seguro social, gimnasio, viáticos por viajes y traslados. En el otro extremo queda el jugador de Club URBA, que debe trabajar y estudiar durante el día para poder formarse y ganarse la vida y que por las noches 3 veces por semana o 4, concurre a su club para entrenar pero además debe realizar necesariamente otras 3 a 4 sesiones semanales de gimnasio, lo que nos muestra que la exigencia del Torneo Top 14 de la URBA hoy en día obliga a estos deportistas a realizar entre 6 y 10 sesiones por semana para poder competir a ese nivel.

Un punto también de importancia, es que los deportistas del PlaDAR hayan considerado el nivel de exigencia de preparación del URBA Top 14 como relativamente exigente en comparación a cómo han considerado al PlaDAR (entre exigente y muy exigente). Inferimos de esta cuestión, que el nivel de los jugadores del PlaDAR excede la exigencia del torneo de la URBA, lo cual

queda demostrado si revisamos que a las semifinales del Top 14 2011 llegaron los 4 clubes que más deportistas tienen entrenando y compitiendo en el PlaDAR (SIC, Belgrano, Alumni y Pucará), y no ha sido ésta una simple coincidencia. Al contrario, esto demuestra claramente cuanta influencia tienen estos deportistas de Alto Rendimiento cuando compiten con deportistas De Competencia. Deja en claro que estos deportistas (los del PlaDAR) necesitan para seguir desarrollándose y alcanzar el máximo de su rendimiento, competir con deportistas de su nivel y en competencias de nivel internacional. De ninguna manera creemos que haya riesgo de lesiones, ni que unos puedan lastimar a otros, y creemos esto porque hemos demostrado que los deportistas de Club URBA se preparan y dedican a un nivel de exigencia alto, de ahí que deban entrenar no menos de 6 a 10 sesiones por semana (incluyendo sesiones de gimnasio).

Hemos constatado también la ausencia de personal especializado en el área de preparación psicológica y social de ambos grupos de deportistas, especialmente creemos que es fundamental que estos contenidos sean abordados en el AR. En nuestro marco teórico hemos citado a García Ucha (en Roffé, M. 2004) quién planteaba que existe una unidad muy fuerte entre los aspectos físicos y psíquicos del deportista. Por esta razón es que consideramos que es un déficit que debieran tener dentro del sistema de desarrollo de AR.

Una de las cuestiones más relevantes de nuestro trabajo es haber conseguido clasificar a ambos grupos de deportistas no sólo desde los conceptos profesional-amateur sino que hemos intentado abarcar los ámbitos deportivos específicos (nivel de participación y competencia, nivel de ayudas y preparación deportiva) y hemos concluido que los deportistas del PlaDAR son: Amateurs Tipo II, de Alto Rendimiento. También hemos concluido que los jugadores de Club URBA son, Amateurs Tipo I, de Competencia. Esto último queda demostrado citando nuevamente a Harre (1990: 59) “la capacidad de rendimiento deportivo abarca todos los requisitos previos necesarios para que un deportista concrete su rendimiento deportivo. El estado de entrenamiento de un deportista se expresa en el mejorado nivel de su rendimiento, el cual es influido por el entrenamiento, la competencia y otras ayudas”. Lo cual implica que el rendimiento de los deportistas estará influido por un gran cúmulo de

factores que ya hemos mencionado a lo largo de nuestro trabajo, y no sólo por ser profesional o amateur.

Con respecto a las estructuras debemos afirmar que hemos constatado que tanto el PlaDAR como el Club URBA son organizaciones profesionales (obviamente con diferentes niveles de ingresos y profesionalismo) que permiten el desarrollo de los deportistas, que brindan facilidades y una infraestructura adecuada para que los jugadores puedan desempeñar su rol de deportistas. García Manso (1999) afirma que con la llegada del profesionalismo al deporte y la consecuente elevación del rendimiento del deportista, el logro posterior de los máximos resultados deportivos del atleta se ha convertido en la suma de un mundo complejo de factores que conforman la *preparación deportiva*.

Consideramos que para futuros trabajos en relación al presente tema, se debería abarcar una muestra aun mayor y de ser posible tomar deportistas de todos los clubes, lo cual nos daría una realidad un poco más amplia de cómo se preparan los deportistas. Creemos que por haber tomado la muestra de jugadores de Club URBA de una sola institución marca una tendencia pero no necesariamente la realidad de todos los clubes del Top 14. De todas maneras consideramos que como inicio de futuras investigaciones será de gran utilidad, no sólo para demostrar que las diferencias existen más allá del profesionalismo o amateurismo, sino también para dejar en claro que las necesidades, apoyos y ayudas de los deportistas del PlaDAR son totalmente distintas a las que tienen los jugadores de club en la URBA.

Finalmente, y pensando en investigaciones futuras, quizás resultaría importante, poder investigar si mezclar en una misma competencia deportistas con diferentes niveles de preparación deportiva implica un riesgo físico para quienes tienen una dedicación menor.

Anexo I

Estimados Deportistas, Preparadores Físicos, Entrenadores y Directores Deportivos:

Esta encuesta me ayudará a obtener información para una investigación que estoy realizando como final de carrera de Lic. En Educación Física (Orientación Deportología) en relación al profesionalismo y el amateurismo en el rugby argentino. Indique con una cruz (X) la/s respuesta/s que considere correcta en cada pregunta. Muchas gracias por su colaboración.

Entrevista a los Managers/Directores Deportivos

Fecha:

Nombre:

Edad:

Club:..... PlaDAR:..... Categoría:.....

Años que trabaja en rugby:

Posición que ocupa en la institución:.....

Ocupación:

Nivel de Estudios:.....

1. ¿Cómo considera Ud. el nivel de las instalaciones de su Club/PlaDAR al que acceden los deportistas con los que trabaja?

Excelente

Muy buena

Buena

Regular

Mala

NS/NC

2. ¿En qué área/s de la Preparación Deportiva trabaja personal rentado? Indicar *cantidad en el recuadro, y remuneración promedio (opcional) en la línea punteada.*

Preparación Física: Remuneración:.....

Entrenador: Remuneración:.....

- Psicólogo Deportivo: Remuneración:.....
- Medico/Kinesiólogo/Fisioterapeuta: Remuneración:.....
- Managers/Directores Deportivos: Remuneración:.....

3. ¿Qué profesionales operan dentro de estas organizaciones? Indicar la cantidad de personal en el recuadro, y si es profesional rentado sobre la línea punteada.

Director Ejecutivo- Presidente:.....

• Secretario:.....

Director General Deportivo:

- Staff Técnico de Plantel Superior:.....
- Staff Técnico de Plantel Juveniles:.....
- Staff Técnico de Infantiles:.....
- Managers Deportivos:.....
- Comité de deportes y disciplina:.....
- Staff Médico:.....

Dirección General Área Marketing y Comercial:.....

- Gestión de patrocinios y publicidad:.....
- Gestión de generación de ingresos:.....

Dirección General Área Comunicación:

- Prensa y Difusión:.....

Dirección General Área Administración:.....

Dirección de Operaciones y Mantenimiento:.....

4. ¿Tiene el Club/PlaDAR para el que Ud. trabaja ingresos por sponsor, marketing, televisación, etc.?

Si - Indicar cantidad total aproximada (opcional):.....

- Sponsor: Indicar cantidad aproximada (opcional):.....
- Marketing: Indicar cantidad total aproximada (opcional):.....

- Televisión: Indicar cantidad total aproximada (opcional):.....
- Otros: ¿Cuál?.....

NO

NS/NC

5. Con respecto a los deportistas que pertenecen a su Club/PlaDAR, por favor indique en el siguiente cuadro qué *tipo de ayudas* reciben éstos por parte de su Club/PlaDAR. Indique lo que considere necesario sobre la línea punteada.

Sin ayudas

Con Ayudas:

Becas.....

Viáticos.....

Pasantía rentada.....

Casa/coche.....

Alimentación.....

Seguro Social.....

Gimnasio.....

Universidad.....

Con Remuneración o Salario Base.....

Remuneraciones que exceden la compensación por gastos de participación y preparación.....

NS/NC.....

6. ¿En qué tipo de competencias ha participado la institución en la cual Ud. trabaja hasta la fecha?

Nivel Local

Nivel Provincial

Nivel Nacional

Nivel Internacional

7. En relación a la exigencia deportiva a la que están expuestos los deportistas con los que trabaja, ¿cómo considera Ud. el nivel de preparación deportiva, independientemente de si son profesionales o amateurs?

Deportistas de Elite

Deportistas de Alto Rendimiento

Deportistas de Competencia

Deportistas de Base o Social

NS/NC

8. ¿Considera Ud. que los deportistas amateurs deberían recibir algún tipo de compensación por su participación en la práctica deportiva?

SI De qué tipo:.....

No

NS/NC

9. A continuación se le presentaran las condiciones necesarias para que un deportista pueda alcanzar el alto rendimiento. Indique cuáles cree que están presentes dentro de los entornos (vital y de entrenamiento) de sus deportistas. Marcar con una X.

<i>Hábitos de Vida</i>	<i>Influencias Ambientales</i>	<i>Condiciones Materiales</i>
<ul style="list-style-type: none"> ○ Dieta controlada • Sueño suficiente • No fumar ni beber • Vida ordenada • Equilibrio entre cantidad de horas de estudio y trabajo. • No consumir drogas • Práctica de actividades intelectuales. • Vida sexual normal y regulada. • Cuidado del cuerpo e higiene corporal • Poseer tiempo libre suficiente y razonable. • Vivienda adecuada 	<ul style="list-style-type: none"> • Entorno socio-afectivo adecuado y normal (amigos, familia). • Relación adecuada entre compañeros de equipo y cuerpo técnico. • Relaciones de confianza entre todo el equipo. • Ocupación coordinada entre trabajo, estudio y entrenamiento. • Cortas distancias hacia el trabajo y centros de entrenamiento. • Influencia del clima. 	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de entrenamiento de alto nivel. • Infraestructura adecuada. • Equipamiento de entrenamiento de alto nivel. • Aparatología, tecnología, y material de alto nivel para el entrenamiento.

10. ¿Recibe usted compensación económica por su trabajo?

SI - Indicar cantidad (opcional).....

NO

NS/ NC

11. ¿Cuál de los siguientes profesionales del deporte trabajan en su Club/PlaDAR? Indicar cuántos en el casillero.

Entrenador técnico-táctico

Preparador Físico

Psicólogo Deportivo

Medico/Kinesiólogo

Manager deportivo

Otros: ¿Cuáles?.....

NS/NC

12. Indique brevemente en el siguiente cuadro, como se compone un Microciclo típico dentro de la semana en cuanto a entrenamientos. Indique cada sesión en el horario y día en el que habitualmente se llevan a cabo. (Sólo introduzca la palabra entrenamiento y/o competencias donde corresponda).

Día	Lun	Mar	Miérc.	Jueves	Vier	Sáb.	Dom
Hora							
De 8 hs a 14 hs							
De 14 hs a 20 hs							
De 20 a 24 hs.							

Estimados Deportistas, Preparadores Físicos, Entrenadores y Directores Deportivos:

Esta encuesta me ayudará a obtener información para una investigación que estoy realizando como final de carrera de Lic. En Educación Física (Orientación Deportología) en relación al profesionalismo y el amateurismo en el rugby argentino. Indique con una cruz (X) la/s respuesta/s que considere correcta en cada pregunta. Muchas gracias por su colaboración.

Entrevista a los Preparadores Físicos

Fecha:

Nombre:

Edad:

Club:.....PlaDAR:.....Categoría:.....

Años que trabaja en rugby:

Posición que ocupa en la institución:.....

Ocupación:

Nivel de Estudios:.....

1. De acuerdo al nivel de exigencia, ¿cómo considera la preparación física de los deportistas con los que trabaja?

- Muy Exigente
- Exigente
- Relativamente exigente
- Poco exigente
- Sin exigencia alguna
- NS/NC

2. Dentro de los componentes de la preparación deportiva, ¿en qué área/s trabaja Ud.?

- Preparación Física
- Preparación Técnica

- Preparación Táctica
- Preparación Teórica
- Preparación Psicológica-Social
- NS/NC

3. ¿Qué cantidad de horas semanales totales se le da a la Preparación Física dentro del Macro ciclo de entrenamiento de los deportistas?

- Entre 1 y 5
- Entre 6 y 10
- Entre 11 y 20 y más
- NS/NC

4. ¿Cuál de los siguientes componentes de la Preparación Física se trabajan dentro del Macro ciclo anual del entrenamiento del deportista del Club/PlaDAR? Indicar también la cantidad de horas semanales promedio de cada contenido.

- Fuerza:.....en campo:..... en gimnasio:.....
- Resistencia:..... Aeróbica:..... Anaeróbica:.....
Intermitente:.....
- Velocidad:.....
- Capacidades Coordinativas:.....
- Flexibilidad:.....
- Trabajos regenerativos/Descanso:.....
- Otros ¿Cuál?:.....
- Ninguno
- NS/NC

5. En relación a la exigencia y dedicación a la preparación física a la que están expuestos los deportistas, ¿Cómo considera Ud. el nivel de preparación física independientemente de si son profesionales o amateurs?

- Deportistas de Elite
- Deportistas de Alto Rendimiento
- Deportistas de Competencia
- Deportistas de Base o Social
- NS/NC

6. ¿Considera Ud. que los deportistas amateurs deberían recibir algún tipo de compensación por su participación en la práctica deportiva?

- SI De qué tipo:.....
- No
- NS/NC

7. En relación a la Preparación Física, ¿Cuántas sesiones (estímulos) por semana realizan los deportistas en total?

- Entre 1 y 5
- Entre 6 y 10
- Entre 11 y 20 y más
- NS/NC

8. ¿Cuántos de esos estímulos son propios del Club/PlaDAR? ¿Cuántos son fuera de las exigencias del Club/PlaDAR? Indicar cantidad en ambos casos.

- Entrenamientos Club/PlaDAR.....
- Entrenamientos fuera del Club/PlaDAR

9. A continuación se le presentaran las condiciones necesarias para que un deportista pueda alcanzar el alto rendimiento. Indique cuáles están presentes dentro de los entornos (vital y de entrenamiento). Marcar con una X.

Hábitos de Vida	Influencias Ambientales	Condiciones Materiales
<ul style="list-style-type: none"> • Dieta controlada • Sueño suficiente • No fumar ni beber • Vida ordenada • Equilibrio entre cantidad de horas de estudio y trabajo. • No consumir drogas • Práctica de actividades intelectuales. • Vida sexual normal y regulada. • Cuidado del cuerpo e higiene corporal • Poseer tiempo libre suficiente y razonable. • Vivienda adecuada 	<ul style="list-style-type: none"> • Entorno socio-afectivo adecuado y normal (amigos, familia). • Relación adecuada entre compañeros de equipo y cuerpo técnico. • Relaciones de confianza entre todo el equipo. • Ocupación coordinada entre trabajo, estudio y entrenamiento. • Cortas distancias hacia el trabajo y centros de entrenamiento. • Influencia del clima. 	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de entrenamiento de alto nivel. • Infraestructura adecuada. • Equipamiento de entrenamiento de alto nivel. • Aparatología, tecnología, y material de alto nivel para el entrenamiento.

10. ¿Cuál de los siguientes profesionales del deporte trabajan en su equipo de trabajo? Indicar cuántos en el casillero.

Entrenador técnico-táctico

Preparador Físico

Psicólogo deportólogo

Medico/Kinesiólogo

- Manager deportivo
- Otros.....¿Cuáles?.....
- NS/NC

11. ¿Recibe usted compensación económica por su trabajo?

- SI - Indicar cantidad (opcional).....
- NO
- NS/ NC

12. ¿Trabaja o trabajó Ud. dentro de algún Club/Seleccionado de nivel internacional, nacional, provincial y/o local?

- SI - Provincial Internacional
- Nacional Local
- NO
- NS/NC

13. ¿En qué tipo de competencias participa o ha participado la institución en la cual Ud. trabaja hasta la fecha? Indicar si es club o seleccionado.

- Nivel Local.....
- Nivel Provincial.....
- Nivel Nacional.....
- Nivel Internacional.....

14. Por favor indique brevemente en el siguiente cuadro, como se compone un Microciclo típico dentro de la semana en cuanto a la preparación física. Recuerde incluir fuerza, resistencia, velocidad, capacidades coordinativas, flexibilidad, competencias y descanso y ocio.

Día	Lunes	Martes	Miérc.	Jue	Viernes	Sáb.	Dom.
Horario							
De 8 hs a 14 hs							
De 14 hs a 20 hs							
De 20 a 24 hs.							

15. ¿Cómo considera la exigencia de la preparación física del PlaDAR 2011 en relación a lo que se realiza en los clubes que participan del Torneo Top 14 de la URBA 2011?

PlaDAR

URBA

Muy exigente	<input type="checkbox"/>	Muy exigente	<input type="checkbox"/>
Exigente	<input type="checkbox"/>	Exigente	<input type="checkbox"/>
Relativamente Exigente	<input type="checkbox"/>	Relativamente Exigente	<input type="checkbox"/>
Poco exigente	<input type="checkbox"/>	Poco exigente	<input type="checkbox"/>
Sin exigencia alguna	<input type="checkbox"/>	Sin exigencia alguna	<input type="checkbox"/>
NS/NC	<input type="checkbox"/>	NS/NC	<input type="checkbox"/>

Estimados Deportistas, Preparadores Físicos, Entrenadores y Directores Deportivos:

Esta encuesta me ayudará a obtener información para una investigación que estoy realizando como final de carrera de Lic. En Educación Física (Orientación Deportología) en relación al profesionalismo y el amateurismo en el rugby argentino. Indique con una cruz (X) la/s respuesta/s que considere correcta en cada pregunta. Muchas gracias por su colaboración.

Encuesta a los Entrenadores

Fecha:

Nombre:

Edad:

Club:.....PlaDAR:.....Categoría:.....

Años que trabaja en rugby:

Posición que ocupa en la institución:.....

Ocupación:

Nivel de Estudios:.....

1. De acuerdo al nivel de exigencia al que están expuestos los jugadores de rugby, ¿cómo considera Ud. la Preparación Técnico-Táctica de los deportistas con los que trabaja?

Excelente

Muy buena

Buena

Regular

Mala

NS/NC

2. Dentro de los componentes de la Preparación Deportiva, ¿en qué área/s trabaja Ud.?

Preparación Física

Preparación Técnica

- Preparación Táctica
- Preparación Teórica
- Preparación Psicológica-Social

3. ¿Qué cantidad de horas semanales totales se le da a la Preparación Técnico -Táctica dentro del Macro ciclo de entrenamiento?

- Entre 1 y 5
- Entre 5 y 10
- Entre 10 y 20 y más

4. ¿Trabaja Ud. en la Preparación Teórica de los deportistas?

- Si - Indicar cantidad de horas semanales promedio:.....
- NO
- NS/NC

5. ¿En la Preparación Teórica, hace Ud. hincapié en que los jugadores comprendan la lógica interna del deporte y el reglamento? En caso de ser afirmativa su respuesta, indique la estrategia utilizada (video análisis, demostración, explicación, sesión de entrenamiento con árbitros, reunión teórica, etc.).

- Si - Indique cuál:.....
- NO
- NS/NC

6. ¿Trabaja Ud. en la Preparación Psicológica y Social de los deportistas? En caso de responder afirmativamente, indique si trabaja los siguientes contenidos.

- Si - Indicar cantidad de horas semanales promedio:.....

Habilidades Psicológicas	Habilidades Sociales
<input type="radio"/> Motivación <input type="radio"/> Concentración <input type="radio"/> Control de la ansiedad, de los miedos, y las presiones (internas y externas). <input type="radio"/> Autoconfianza y auto-eficacia <input type="radio"/> Fuerza de voluntad <input type="radio"/> Control de la violencia <input type="radio"/> Conducta ético-deportiva	<input type="radio"/> Comunicación <input type="radio"/> Cohesión grupal <input type="radio"/> Trabajo en grupo <input type="radio"/> Seguimiento de los objetivos grupales.

NO

NS/NC

7. ¿Posee la institución un Psicólogo Deportivo que trabaje la Preparación Psicológica y Social de los deportistas?

Si - Indicar cantidad de horas semanales promedio:.....

NO

NS/NC

8. ¿Cuál de los siguientes componentes de la Preparación Técnica se trabajan dentro del Macrociclo anual de entrenamiento del deportista del Club/PlaDAR? Indicar también la cantidad de horas semanales promedio de cada contenido.

En situación de ataque: Cantidad de horas:.....

Pase (en espiral, para limpiar, en zambullida, globo, en el contacto y en pantalla)

- Recepción de un pase en las más diversas situaciones (estáticas, a máxima velocidad, en caída, en contacto, etc.)
- Correr a distintas velocidades con y sin pelota
- Recepción de pelotas aéreas
- Recibir un tackle y caer sin perder la posesión
- Levantar un pelota del piso a distintas velocidades y en diversas situaciones
- Eludir uno o más rivales, cambiar de paso, variar dirección de la carrera a máxima velocidad en posesión de pelota o sin ella
- Chocar, pasar, caer, descargar
- Tomar contacto con uno o más rivales sin perder posesión de la pelota
- Apoyo del jugador con pelota en el contacto
- Patear (rastrón, up and under, a los postes, drop, al touch)
- Line-out y Scrum (para delanteros, según posición)
- Maul y empuje
- Ruck (apoyar, empujar y limpiar)
- Otros: ¿Cuál?.....
- En situación defensiva: Cantidad de horas:.....
- Tacklear (lateral, de atrás, de frente, asfixiante)

- Line-out y Scrum (para delanteros, según posición)
 - Maul y empuje en diversas posiciones
 - Ruck (apoyar, empujar y limpiar)
 - Recuperación de la pelota en el ruck (pescar)
 - Otros: ¿Cuál?.....
9. ¿Cuál de los siguientes componentes de la Preparación Técnica-Táctica se trabajan dentro del *Macro ciclo* anual del entrenamiento del deportista del Club/PlaDAR? Indicar también la cantidad de horas semanales promedio de cada contenido.
- En situación de ataque: Cantidad de horas:.....
- Line-out
 - Scrum
 - Movimiento general del juego
 - Jugadas predeterminadas para backs y forwards
 - Contraataques
 - Otros: ¿Cuál?.....
- En situación defensiva: Cantidad de horas:.....
- Line-out
 - Scrum
 - Sistemas defensivos
 - Organización defensiva
 - Otros: ¿Cuál?.....

Partidos de entrenamiento: Cantidad de horas:.....

10. En relación a la exigencia deportiva a la que están expuestos los deportistas con los que trabaja, ¿cómo considera Ud. el nivel de preparación deportiva, independientemente de si son profesionales o amateurs?

- Deportistas de Elite
- Deportistas de Alto Rendimiento
- Deportistas de Competencia
- Deportistas de Base o Social
- NS/NC

11. ¿Considera Ud. que los deportistas amateurs deberían recibir algún tipo de compensación por su participación en la práctica deportiva?

- SI De qué tipo:.....
- No
- NS/NC

12. En relación a la Preparación Técnico-Táctica ¿Cuántas sesiones (estímulos) por semana realizan los deportistas en total?

- Entre 1 y 5
- Entre 6 y 10
- Entre 11 y 20 y más.

13. ¿Cuántos de esos estímulos son entrenamientos propios del Club/PlaDAR? ¿Cuántos son entrenamientos por fuera de las exigencias del Club/PlaDAR? Indicar cantidad en ambos casos.

- Entrenamientos Club/PlaDAR.....
- Entrenamientos fuera del Club/PlaDAR.....

14. A continuación se le presentaran las condiciones necesarias para que un deportista pueda alcanzar el alto rendimiento. Indique cuáles cree que están presentes dentro de los entornos (vital y de entrenamiento) de sus deportistas. Marcar con una X.

<i>Hábitos de Vida</i>	<i>Influencias Ambientales</i>	<i>Condiciones Materiales</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Dieta controlada • Sueño suficiente • No fumar ni beber • Vida ordenada • Equilibrio entre cantidad de horas de estudio y trabajo. • No consumir drogas • Práctica de actividades intelectuales. • Vida sexual normal y regulada. • Cuidado del cuerpo e higiene corporal • Poseer tiempo libre suficiente y razonable. • Vivienda adecuada 	<ul style="list-style-type: none"> • Entorno socio-afectivo adecuado y normal (amigos, familia). • Relación adecuada entre compañeros de equipo y cuerpo técnico. • Relaciones de confianza entre todo el equipo. • Ocupación coordinada entre trabajo, estudio y entrenamiento. • Cortas distancias hacia el trabajo y centros de entrenamiento. • Influencia del clima. 	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de entrenamiento de alto nivel. • Infraestructura adecuada. • Equipamiento de entrenamiento de alto nivel. • Aparatología, tecnología, y material de alto nivel para el entrenamiento.

15. ¿Cuál de los siguientes profesionales del deporte trabajan en su equipo de trabajo? Indicar cuántos en el casillero.

- Entrenador técnico-táctico
- Preparador Físico
- Psicólogo Deportivo
- Medico/Kinesiólogo
- Manager deportivo
- Otros: ¿Cuáles?.....
- NS/NC

16. ¿Trabaja o trabajó Ud. dentro de algún Club/Seleccionado de nivel internacional, nacional, provincial y/o local?

- SI - Provincial Nivel Local
- Nacional Nivel Internacional
- NO
- NS/NC

17. ¿En qué tipo de competencias participa o ha participado la institución en la cual Ud. trabaja hasta la fecha? Indicar si es club o seleccionado.

- Nivel Local.....
- Nivel Provincial.....
- Nivel Nacional.....
- Nivel Internacional.....

18. Indique brevemente en el siguiente cuadro, como se compone un Microciclo típico dentro de la semana en cuanto a la Preparación Técnica, Táctica, Teórica, Psicológica y Social. Recuerde incluir a cada tipo de preparación en el horario que corresponda.

Día Hora	Lunes	Martes	Miérc.	Jue	Viernes	Sáb.	Dom.
De 8 hs a 14 hs							
De 14 hs a 20 hs							
De 20 a 24 hs.							

19. ¿Cómo considera Ud. la exigencia de la preparación deportiva del PlaDAR 2011 en relación a lo que se realiza en los clubes que participan del Torneo Top 14 de la URBA 2011?

PlaDAR**URBA**

Muy exigente	<input type="checkbox"/>	Muy exigente	<input type="checkbox"/>
Exigente	<input type="checkbox"/>	Exigente	<input type="checkbox"/>
Relativamente Exigente	<input type="checkbox"/>	Relativamente Exigente	<input type="checkbox"/>
Poco exigente	<input type="checkbox"/>	Poco exigente	<input type="checkbox"/>
Sin exigencia alguna	<input type="checkbox"/>	Sin exigencia alguna	<input type="checkbox"/>
NS/NC	<input type="checkbox"/>	NS/NC	<input type="checkbox"/>

20. ¿Recibe usted compensación económica por su trabajo?

- SI - Indicar cantidad (opcional).....
- NO
- NS/ NC

Estimados Deportistas, Preparadores Físicos, Entrenadores y Directores Deportivos:

Esta encuesta me ayudará a obtener información para una investigación que estoy realizando como final de carrera de Lic. En Educación Física (Orientación Deportología) en relación al profesionalismo y el amateurismo en el rugby argentino. Indique con una cruz (X) la/s respuesta/s que considere correcta en cada pregunta. Muchas gracias por su colaboración.

Entrevista a los Deportistas

Fecha:

Nombre:

Edad: Peso: Altura:

Club:.....PlaDAR:..... Categoría:.....

Años que practica rugby:

Posición de juego:.....

Ocupación:

Nivel de Estudios:.....

1. ¿Recibe Ud. algún tipo de ayuda como compensación por la práctica deportiva?

SI

Indique de qué tipo:

Viáticos por traslados

Becas

Seguro Social

Pasantía Laboral Rentada

Casa/Auto/Alimentación

Otros ¿Cuál?:.....

NO

NS/NC

2. En relación a la pregunta anterior, ¿se considera Ud. un deportista amateur o profesional?

Amateur.

Profesional

NS/NC

3. En relación a su preparación deportiva, ¿Cuántas sesiones (estímulos) por semana realiza Ud. en total? Indicar sobre la línea punteada la cantidad de sesiones.

Entre 1 y 5:.....

Entre 6 y 10:.....

Entre 11 y 20 y más:.....

NS/NC

4. ¿Qué dedicación en cantidad de horas semanales totales da a su Preparación Deportiva? Indicar sobre la línea punteada la cantidad de horas aprox.

Entre 1 y 5:.....

Entre 6 y 10:.....

Entre 11 y 20 y más:.....

NS/NC

5. ¿Cuántos de esos estímulos son entrenamientos propios del Club/PlaDAR? ¿Cuántos son entrenamientos por fuera de las exigencias del Club/PlaDAR? Indicar en el recuadro la cantidad en ambos casos.

- Entrenamientos Club/PlaDAR
- Entrenamientos fuera del Club/PlaDAR

6. A continuación se le presentaran las condiciones necesarias para que un deportista pueda alcanzar el alto rendimiento. Indique cuales están presentes dentro de sus entornos (vital y de entrenamiento). Marcar con una X.

Hábitos de Vida	Influencias Ambientales	Condiciones Materiales
<ul style="list-style-type: none"> • Dieta controlada • Sueño suficiente • No fumar ni beber • Vida ordenada • Equilibrio entre cantidad de horas de estudio y trabajo. • No consumir drogas • Práctica de actividades intelectuales. • Vida sexual normal y regulada. • Cuidado del cuerpo e higiene corporal • Poseer tiempo libre suficiente y razonable. • Vivienda adecuada 	<ul style="list-style-type: none"> • Entorno socio-afectivo adecuado y normal (amigos, familia). • Relación adecuada entre compañeros de equipo y cuerpo técnico. • Relaciones de confianza entre todo el equipo. • Ocupación coordinada entre trabajo, estudio y entrenamiento. • Cortas distancias hacia el trabajo y centros de entrenamiento. • Influencia del clima. 	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de entrenamiento de alto nivel. • Infraestructura adecuada. • Equipamiento de entrenamiento de alto nivel. • Aparatología, tecnología, y material de alto nivel para el entrenamiento.

7. ¿Cuál de los siguientes profesionales del deporte trabajan en su institución deportiva? Indicar cuántos en el casillero.

- Entrenador técnico-táctico

- Preparador Físico
- Psicólogo Deportivo
- Medico/Kinesiólogo
- Manager deportivo
- Otros: ¿Cuál?

8. ¿Participa o participó Ud. de algún seleccionado de nivel provincial y/o nacional?

- SI - Provincial/Regional
- Nacional
- NO
- NS/NC

9. ¿En qué tipo de competencias ha participado Ud. hasta la fecha?

- Nivel Local
- Nivel Provincial
- Nivel Nacional
- Nivel Internacional

10. Indique brevemente en el siguiente cuadro, como se compone un *Microciclo* típico dentro de su semana. Recuerde incluir horas de estudio, trabajo, descanso y ocio, entrenamiento, competencias, etc.

Día Hora	Lun	Mar	Miérc.	Jue	Vier	Sáb.	Dom.
De 8 hs a 14 hs							
De 14 hs a 20 hs							
De 20 a 24 hs.							

11. Si es usted integrante del PlaDAR 2011, ¿forma Ud. parte de algún club que participe en el Torneo Top 14 de la URBA 2011?

SI

NO

NS/NC

12. ¿Cómo considera Ud. la exigencia de la preparación deportiva del PlaDAR 2011 en relación a lo que se realiza en los clubes que participan del Torneo Top 14 de la URBA 2011?

PlaDAR

URBA

Muy exigente	<input type="checkbox"/>	Muy exigente	<input type="checkbox"/>
Exigente	<input type="checkbox"/>	Exigente	<input type="checkbox"/>
Relativamente Exigente	<input type="checkbox"/>	Relativamente Exigente	<input type="checkbox"/>
Poco exigente	<input type="checkbox"/>	Poco exigente	<input type="checkbox"/>
Sin exigencia alguna	<input type="checkbox"/>	Sin exigencia alguna	<input type="checkbox"/>
NS/NC	<input type="checkbox"/>	NS/NC	<input type="checkbox"/>

13. ¿Cuál de las siguientes etapas de tránsito al Alto Rendimiento ha transitado Ud. en su carrera deportiva? Marcar la respuesta correcta con un círculo en la columna *Etapas del Deportista*.

Nivel de Entrenamiento	Duración	Edad de Inicio	Frecuencia Semanal	Etapas del Deportista
Entrenamiento de Base	2-4 años	A partir de los 5-8 años	2-5 días	Si-No-NS/NC
Perfeccionamiento	2-4 años	De los 9 a los 12 años	4-6 días	Si-No-NS/NC
Nivel de Alto Rendimiento	2-4 años	De los 13 a los 16 años	6-20 sesiones	Si-No-NS/NC
Nivel de máximo rendimiento	De 6-9 años a más.	A partir de los 16-18 años	6-20 sesiones	Si-No-NS/NC

14. ¿Recibe usted ayuda económica como compensación por los gastos de la práctica deportiva?

- SI - Indicar cantidad.....
- NO
- NS/ NC

15. ¿Recibe Ud. un sueldo de manera regular que exceda los gastos por participación en la práctica deportiva?

- SI
- NO
- NS/NC

Anexo II

Bibliografía

Agnew, M. (2006): *Game analysis in rugby union. A thesis submitted to Auckland University of Technology in fulfillment of Masters of Health Science Faculty of Health and Environmental Sciences.* New Zealand.

Argus, Ch; Gill, N; Keogh, J.; Hopkins, W.; Martyn, B. (2010): *Effects of a short-term pre-season training programme on the body composition and anaerobic performance of professional rugby union players. Journal of Sports and Science.* Nueva Zelanda. First published on: 14th April 2010.

Bárceñas D. y Román, J. (1991): *Balonmano, Técnica y Metodología.* Ed. Gymnos. Madrid.

Cardenal Carro, M. (2009): *Revista del Ministerio de Trabajo e Inmigración de España, N°83. Una Propuesta sobre el concepto de deportista profesional.* España.

http://www.mtin.es/es/publica/pub_electronicas/destacadas/revista/numeros/83/default.htm (Disponible al 20/05/2011)

Carreras, D., Del Rosal, T. (2009): *Metodología del entrenamiento de la fuerza en Rugby.* Artículo técnico, Rugby Soluciones. España.

Casas, A. (2008): *Fisiología y metodología del entrenamiento de la resistencia intermitente para deportes acíclicos.* Journal of Human Sport and Exercise, Vol. III n° 1, (23-53).

Ehlenz, Grosser y Zimmermann (1990): *Entrenamiento de la fuerza.* Ediciones Martínez Roca. Barcelona.

Fox E. y Bowers R. (1998): *Fisiología del deporte 3° Edición.* Ed. Médica Panamericana. México.

Galasso, C. (2003): *Curso de Preparador Físico. Módulo 5. Aros Servicio Educativo/ Biodeport.* Buenos Aires.

Gamble, P. (2005): *Specificity in the physical preparation of elite rugby union players. Brunel University, A Thesis Submitted for the Degree of Doctor of Philosophy*. School of Sport and Education. England.

García Manso (1999): *Alto Rendimiento, La adaptación y la excelencia deportiva*. Ed. Gymnos. Madrid.

Gil Morales, P. (2002): *Sobre las diferencias y los parecidos entre el deporte moderno y el practicado en la antigüedad*. IES. San Fernando, Cádiz, España.

Gómez, V. (2008). *Guía para la elaboración y presentación del trabajo de investigación*. Universidad de Flores. Facultad de Actividad Física y Deporte.

Gómez, S. y Opazo, M. (2007): *Características estructurales de las organizaciones deportivas. Business School, Documento de investigación n°704*. Universidad de Navarra. España.

Gómez, S. y Opazo, M. (2007): *Características estructurales de un club de fútbol profesional. Business School, Documento de investigación n°705*. Universidad de Navarra. España.

Grosser, M. y Neumaier, A. (1986): *Técnicas de entrenamiento*. Ediciones Martínez Roca. Buenos Aires.

Harre, D. (1990): *Teoría del entrenamiento deportivo*. Ed. Stadium. Buenos Aires.

Hernández Sampieri, R., Baptista, L. y Fernández Collado, C., (1996). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.

I.R.B (2009): *Manual de Coaching Nivel I y II*. International Rugby Board, Inglaterra.

Lecman, D. (2006): *Columnas Darío Lecman, Las claves del entrenamiento del rugby*. www.rugbytime.com (Disponible al: 02/06/2011)

López Chicharro, J. y Fernández Vaquero, A. (2006): *Fisiología del ejercicio, 3ª ed.* Ed. Médica Panamericana. Madrid.

López Zeballos, Juan M. (2009): *Cambios en el juego desde ELVs. Columna preparación física. Desde Abajo Rugby*. <http://desdeabajorugby.com.ar/2009/02/27/cambios-en-el-juego-desde-elvs/>
(Disponible al: 11/11/2010)

Martin, Gerard J. (2005): *The game is not the same, a history of professional rugby in New Zealand. A thesis submitted to Auckland University of Technology in partial fulfillment of the postgraduate degree of Master of Arts (Communication Studies)*. New Zealand.

McMillan, J. (2005): *Rugby: Strategy and structure*. School of Business, Stanford University, California.

Meinel, K. (2004): *Teoría del movimiento: Motricidad Humana*. Ed. Stadium. Buenos Aires.

Parlebas, P. (2001): *Juegos, deporte y sociedad. Léxicos de Praxiología motriz*. Ed. Paidotribo. Barcelona.

Perelló, G. (2006). *Revisión del estado del arte, antecedentes y marco teórico*. Universidad de Flores. Facultad de Actividad Física y Deporte.

Phillpots, K. (2000): *The professionalization of rugby union. University of Warwick, Centre for the Study of Sport in Society, A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy in Politics*. England.

Real Academia Española RAE (2011): http://buscon.rae.es/drae/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=profesionalismo
(Disponible al 11/05/2011)

Reitman, E., Galasso, C. (2003): *Modulo I: Entrenamiento de la Fuerza*. Curso de Preparador Físico Nivel I, Aros Servicio Educativo/Biodeport. Buenos Aires.

Rugby Football Union (2010): *The physiological demands of elite playing rugby union*. England Team Sports Scientists.

Roffé, M. y Ucha, F. (2004): *Alto Rendimiento: Psicología y Deporte*. Ed. Lugar. Buenos Aires.

Sanz, P. e Insúa, S. (2003): *El impacto del deporte en la economía: un problema de medición*. *Revista Asturiana de Economía* N° 26. Universidad de Valladolid. España.

Soucie, D. (2002): *Administración, Organización y Gestión Deportiva*. Ed. Inde. Barcelona, España.

U.R.B.A (Unión de Rugby de Buenos Aires) (2009): *Boletines Técnicos N° 46 y 47. Subcomisión de desarrollo y difusión del juego*. Pre Match Comunicaciones.

U.R.B.A (2011): *Historia de la U.R.B.A.* <http://urba.org.ar/urba/historia> (Disponible al 12/04/2011)

U.A.R (2011): *Momentos históricos del rugby nacional.* <http://www.uar.com.ar/conte01.asp?tx1=gri18&ti1=momen&ti2=Momentos%20Hist%F3ricos> (Disponible al 12/04/2011)

Valdepeña, A. (2009): *Los deportistas profesionales*. *Revista PAF* N°424. *Sobre Laboral y de Seguridad Social*. México.

Vismara, G. (1999): *Análisis del entrenamiento de las cualidades físicas en el rugby*. www.efdeportes.com (Disponible al 12/06/2011)

Weineck, J., (1994). *Entrenamiento óptimo. Cómo llegar al máximo rendimiento*. Barcelona: Hispano Europea.