

Cualidades físicas y morales del jugador de rugby.

Preparación física y entrenamiento

DR. A. ALTISENGH.

Vocal-médico de la Federación Catalana de Rugby.

De todos los deportes que se practican actualmente, el rugby es en realidad uno de los más completos. Exige un conjunto de cualidades físicas y morales desarrolladas en el más alto grado. Si por una parte son indispensables la fuerza, la agilidad y la velocidad del jugador durante todo el partido, por otra su mente ha de estar continuamente despierta con el fin de coordinar y dirigir sus esfuerzos físicos para que rindan en toda su eficacia.

La cualidad primordial no consiste únicamente tener una potencia muscular, sino que es necesario sangre fría, vista, oportunidad y rápida concepción de la jugada.

El rugby no está al alcance de todos. Para su práctica es necesaria una robusta constitución. No se nace, se llega a ser buen jugador de rugby, porque lo más difícil es obtener el absoluto equilibrio entre lo físico y lo moral. Con un cuidadoso entrenamiento se apreciará un desarrollo de la musculatura en general, al mismo tiempo que se adquirirá resistencia, abnegación y valor, permitiendo de esta manera poseer un completo dominio de sus nervios y la libre dirección de todos sus actos.

Las cualidades físicas y morales que el jugador de rugby necesita son numerosas. Muchos autores especializados en el deporte, escriben sobre la necesidad de estas virtudes, entre ellos VICTOR DABAT que comentando sobre rugby dice: «En esta lucha sana, donde los escasos golpes que pueden recibirse entre jóvenes corteses y bien educados, templan a la vez el cuerpo y el alma, el atleta pone en juego todas las partes del organismo; se necesitan buenos pulmones para poder resistir el cansancio motivado por una serie de esfuerzos musculares

violentos, se precisan sólidas piernas para poder detener al jugador adversario que viene atacando con el balón hacia la línea de ensayo, y que una vez placado dejará caer casi todo el peso de su cuerpo (fig. 1). Será indispensable elasticidad y flexibilidad para fintar a los adversarios y esbullirse para no ser placado».



Figura 1

«Pero no se crea que las cualidades psicológicas del jugador sean tan necesarias, se puede decir que le son indispensables».

«Los capitanes del equipo, que son los estrategas del rugby, puesto que dan las órdenes y las combinaciones a voluntad, prefieren constituir sus equipos con jugadores peor dotados físicamente que otros, pero que tengan sobre éstos la autoridad de saber mantener la sere-

nidad y la sangre fría, ya que el desconcierto en un equipo equivale al desastre inminente. Junto con estas cualidades, la decisión, el oportunismo y la inteligencia son factores importantes, sobre todo esta última, ya que no es frecuente ver una persona torpe que haya llegado a ser un buen jugador de rugby».

«Si la disciplina es el peor enemigo de la hazaña individual, completamente nefasta en un deporte de conjunto, por el contrario la obediencia a las órdenes del capitán desarrolla el espíritu de abnegación tan raro y difícil de adquirir».

«Cuando todas estas cualidades están reunidas en los componentes de un equipo, se puede decir que éste es fuerte por su cohesión y homogeneidad, además de las cualidades que implican el sacrificio del individuo a la colectividad, son los principios mismos del rugby y he aquí porque nunca se ensalzaré bastante este admirable deporte».

Los jugadores de rugby —decimos ahora nosotros— deben ser corredores de velocidad y atletas de fondo. Se tendrán que adaptar a toda clase de terreno y a las condiciones atmosféricas más variables. Un buen conjunto de rugby ha de estar acostumbrado a jugar en toda clase de terrenos, desde el más impecable al más embarrado. Los componentes del equipo han de ser insensibles a la lluvia, a la nieve y al frío, ya que estas circunstancias no son motivo suficiente para la suspensión del partido (figs. 2-3).



Figura 2

Ya se ha dicho cuán conveniente es que los jugadores reúnan condiciones morales que les haga dignos de merecer por entero el título de deportistas. El joven practicante no debe olvidar que el objetivo primordial del deporte es el mejoramiento de las facultades físicas de un individuo. Socialmente considerado el deporte como un aspecto más de la educación, tiende a completar la labor puramente docente, a for-

mar ciudadanos fuertes, sanos, equilibrados, conscientes y disciplinados. La moral es un factor de primera fuerza en el buen deportista. Deberá ser correcto, respetuoso a las órdenes del árbitro y obediente a las indicaciones de su capitán. Desoirá en todo momento las instigaciones del público, guardando siempre la mejor compostura en el campo y fuera de él.



Figura 3

Según las cualidades físicas y morales, se adaptará al jugador en el lugar del equipo que le sea más conveniente.

Los delanteros deberán ser los más robustos como también los más resistentes. Su labor consiste no solamente en parar a un adversario en pleno esfuerzo, sino que han de correr, saltar, asegurar bien los pasea a las líneas de ataque, mantener bien la melée, sostener la acción de otros jugadores, y esto se ha de mantener durante ochenta minutos que son los que dura un partido de competición (fig. 4).

Ello explica que generalmente se elijan para ocupar tales puestos muchachos de elevada estatura y ágiles, a la vez que vigorosos y de peso suficiente, aproximadamente de 75 a 80 kilos, para que puedan contrarrestar la resistencia de los jugadores adversarios.

Es clásica la comparación de que los delanteros representan la infantería «la reina de las batallas» y los tres cuartos la caballería. Estos han de ser rápidos, no es necesario que sean pesados, fuertes y de mucha potencia como los delanteros. Han de saber burlar al adversario y batirle en todas las ocasiones, sorteando escollos y derribando obstáculos.

El medio de melée es tal vez el jugador que debe reunir en más alto grado las cualidades de intuición, conocimiento de juego y rapidez en las resoluciones. Es el que tiene el papel más penoso. Ha de ser por un lado el más hábil, el más ágil y por otro, ha de ser capaz

de resistir bien la fatiga, los choques con el adversario y los numerosos golpes que le propinan parecidos a los de la delantera.

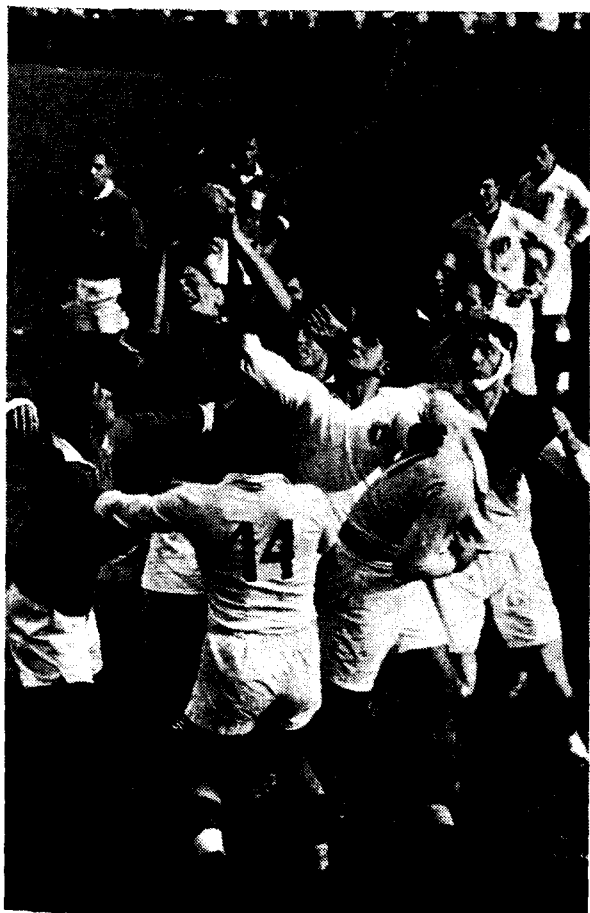


Figura 4

El medio de apertura tiene un trabajo rudo menos penoso que los delanteros. El es, sin embargo, la pieza fundamental del ataque, él es quien orienta la ofensiva y ha de ser muy hábil para indicar las jugadas. El jugador que ocupa este lugar ha de ser infatigable y animoso, pues en no pocas ocasiones parten de allí los ataques, y en él se estrellan las acometidas más bruscas del adversario.

El zaguero ha de poseer gran velocidad, potencia en el puntapié, que le permita despejar la situación en un momento dado y poder pasar al contraataque. El zaguero reunirá en grado superlativo condiciones de sangre fría, gran valor, rapidez de ejecución y vista.

Un excelente jugador de rugby, el Dr. RENE LOUBATIE, resume en unas palabras, que no son de ninguna manera, de desprecio a los que están dotados de condiciones físicamente infe-

riores, sino que de una manera concisa y simple expresa lo manifestado anteriormente.

Dice LOUBATIE: «Por lo pronto estamos de acuerdo con la expresión del célebre jugador neozelandés GALLAHER, «El rugby no es un juego de señoritas. El esfuerzo por una parte, el riesgo al traumatismo por otra, son incompatibles con la fragilidad. Los débiles, por muy rápidos y veloces que éstos sean, sufrirán el trauma un día u otro. Los adolescentes que no hayan terminado su crecimiento no deberán jamás, a pesar de sus cualidades reconocidas, ser admitidos en un equipo, jugando duros partidos de competición».

«Pero no aceptamos que el rugby sea un juego de brutos. Es a lo sumo un juego de hombres de acción enérgica y de juego leal, científico requiriendo iniciativa, sangre fría y disciplina. Los ingleses piensan que es un juego de «gentlemens». Si esto no es siempre aparente, la falta no es del juego. Los responsables son el jugador sin don de gentes, mal educado o el árbitro demasiado tolerante. Reglas respetadas, la detención del que lleva la pelota, ni las melées, tienen nada de peligrosos.

Pero los árbitros dejan pasar demasiadas faltas, sino de brutalidad, por lo menos de inútil violencia. Si ellos fueran siempre severamente irreductibles, no se vería a ciertos jugadores usar de proceder desleales que pueden afectar la integridad del adversario, como los jugadores que practicando el «dribling» se olvidan de la pelota para dar un puntapié a un jugador caído en el suelo, o los tres cuartos que aprovechan solapadamente el instante de desequilibrio consecutivo a un pase, para proyectar en el suelo, al atacante mediante un placaje violento. Señalemos también los puntapiés al azar del hombre que acaba de ser placado, las «corbatas» o sean agarradas por el cuello con las manos como tenazas, las luchas en la touche, los puñetazos a modo de placajes, las entradas de melée, lanzándose unos contra otros con las cabezas agachadas como toros que embisten, etc. Yo estimo que estos gestos son actitudes de malhechores, y agrego que no son hechos para dar al profano espectador, una noble idea del juego. Y lamentablemente no son suficientemente reprimidos, (fig. 5)».

Estas son palabras de buen sentido que de ninguna manera pueden ser olvidadas.

* * *

La finalidad de la preparación física es la de poner al equipo en las máximas condiciones atléticas, para poder disputar los partidos con gran rendimiento.

La práctica de un deporte tan completo como el rugby depende de cierto número de factores: reglamento, terrenos, y jugadores, que determinan la técnica y la táctica.

El factor técnico es generalmente más cuidado que el factor atlético. Es frecuente ver que jugadores bien formados técnicamente fracasan por la falta de preparación física.



Figura 5

El entrenamiento físico nos dará el conocimiento exacto del valor atlético. El entrenamiento técnico nos da el poseer un perfecto dominio del balón. El entrenamiento táctico, con la ayuda de la inteligencia, la voluntad, la solidaridad y el espíritu de equipo (aspecto psicológico del problema) nos permitirá el dominio del juego.

Dicho de otro modo, tanto en el plan individual como en el plan colectivo, la táctica es condicionada por la técnica, la cual depende del entrenamiento físico.

Las cualidades físicas: destreza, velocidad, impulso, agilidad, equilibrio, fuerza y resistencia pueden ser desarrolladas y medidas por la práctica del atletismo. Sólo instrumentos de medida, como el metro y el cronómetro pueden juzgar el valor natural de un individuo, así como el grado de entrenamiento, determinando

sus puntos fuertes y sus fallos, pudiendo ser éstos corregidos por el entrenador.

Estas cualidades físicas enumeradas pueden ser mejoradas utilizando los modernos métodos de entrenamiento, basándose en los principios siguientes: a) continuidad y frecuencia de las sesiones; b) repetición de los esfuerzos y ejercicios y c) separación de estos ejercicios por un tiempo de reposo activo.

La destreza es quizá la más útil de las cualidades físicas. Es la inteligencia del cuerpo. Es una cualidad de juventud, su desarrollo desde la edad más temprana, no es nociva sino al contrario, beneficiosa.

Los elementos constitutivos de la destreza son 1.º la disposición mental, formada por un juicio claro y preciso de la acción y por una buena concentración de la atención. 2.º aptitud fisiológica, que comprende una buena vista, una buena coordinación neuro-muscular y un buen equilibrio.

En resumen, la destreza es el resultado de una buena coordinación entre el sentido visual, el sistema nervioso y el sistema muscular.

La velocidad es una cualidad que debe ser estimulada frecuentemente desde la infancia ya que aumenta el valor ulterior del deportista. Expresa la facultad de poder ejecutar un movimiento muy rápidamente.

El impulso es la aptitud particular que posee un deportista en contraer repetidamente una parte o la totalidad de su musculatura. Depende de la velocidad y la calidad del influjo nervioso y de la continuidad e intensidad de la contracción muscular. También es una cualidad de juventud, que es necesario ejercitar desde la infancia.

La agilidad es un componente de la habilidad que a veces tiene que ser desarrollada en ciertos sujetos con rigidez muscular o hipertónicos. Depende de varios factores a) la laxitud de los ligamentos articulares y b) la elasticidad y contracción de las masas musculares.

El equilibrio, significa como el medio permanente de exteriorizar al máximo la energía de un individuo. Es una justa combinación de fuerzas internas y externas. Un deporte, está siempre relacionado con un problema de mecánica y debe ser considerado siempre bajo el aspecto estático y dinámico, con o sin apoyo en el suelo (base de sustentación). Estas observaciones se comprenden, no obstante en las diversas acciones de un jugador de rugby en el terreno de juego, le obliga a todas las marchas, cambios de dirección, paros repentinos (ruptu-

ra del equilibrio), efectuándose la más frecuente sobre una estrecha base de sustentación como es un solo pie.

La fuerza es una cualidad que no debe desarrollarse prematuramente. Se manifiesta por la facultad de ejercer una cierta forma de trabajo en un tiempo dado. La fuerza muscular está en relación con el volumen de los músculos o la masa del sujeto considerado. El músculo es un órgano que se desarrolla por la repetición del movimiento. Estas repeticiones o series de ejercicios han de estar separados por un tiempo de reposo activo. A partir de la categoría junior se puede desarrollar sistemáticamente la fuerza. Es una cualidad indispensable al jugador de rugby. Generalmente y dentro de todos los deportes se concede actualmente, con razón, mucha importancia a los ejercicios llamados de «fuerza».

La resistencia es una cualidad del hombre hecho, retarda la fatiga, permitiendo continuar esforzándose durante todo el partido. Es una cualidad fisiológica (cardio-neuro-pulmonar) que depende de la constitución de cada individuo. El hecho de correr a diferentes velocidades, permite aguantar todo el partido sea cual fuere la cadencia del juego.

No vamos a citar la clase de ejercicios que son necesarios para desarrollar al máximo estas cualidades, ya que es misión del entrenador que conociendo exactamente el valor físico, técnico, táctico y moral de cada uno de sus jugadores, podrá conducir con inteligencia las sesiones de entrenamiento.

La preparación física se iniciará por lo menos cincuenta días antes de la temporada activa, de forma que los jugadores lleguen a disputar los primeros partidos de entrenamiento en perfectas condiciones físicas.

No se puede empezar la práctica del deporte sin una preparación física de base individual. ¿Qué pretendemos con ella? Ejercitar todos los grupos musculares potenciando en particular los sectores mayormente deficientes, compensar los desequilibrios que las características de cada deporte suele crear, habituar el organismo a soportar un trabajo continuo, intenso y a ritmo variado. Habituar el sistema nervioso a ejecutar el movimiento según esquemas motores precisos, crear un automatismo de movimientos exactos de forma que la labor sea útil. Mejorar las funciones generales, creando las premisas necesarias para que se pueda aprender la técnica del deporte, soportar los esfuerzos físicos y psíquicos que el antagonismo requiere, retardando así la aparición de la fatiga.

Con estas condiciones físicas resultará menos difícil aprender los movimientos típicos de la técnica individual, y una vez aplicados en el juego colectivo, se podrán concentrar todas las energías nerviosas y físicas en el control del juego del adversario.

El entrenamiento no puede ser igual para todos los aspirantes a jugadores, ya que cada uno posee órganos y aparatos dotados de características propias y a menudo distintas de los demás, lo mismo bajo el aspecto físico que bajo el psíquico.

La preparación física, además de servir para la puesta en forma del atleta, nos servirá para poder someter a una selección severa de los nuevos elementos que una vez formados han de jugar al rugby.

Serán eliminados, sin que intervengan motivos sentimentales o de otra índole, los que adolezcan de alguna insuficiencia física o defecto orgánico, aunque aparentemente sea leve.

Entre los jugadores que se inician en este deporte, nos encontramos muchas veces con elementos jóvenes. La preparación física tendrá en este caso, una importancia fundamental. El jugador de rugby ha de poseer todas las cualidades naturales que, desarrolladas a través de los entrenamientos, conducen a la formación completa y definitiva del atleta. En consecuencia cualquier deficiencia orgánica eventual que en otro deporte podría ser tolerada, no puede ser absolutamente permitida en el que quiera practicar el rugby. La necesidad de una meticulosa revisión médica se hace más necesaria, al tratarse de jóvenes aspirantes al juego del rugby. La ignorancia de estas eventuales deficiencias funcionales podrían, en un plazo más o menos lejano, ser causa de enfermedades o lesiones peligrosas.

El individuo de los catorce a los dieciocho años atraviesa la etapa más importante. Durante este período de maduración anatómica, fisiológica y funcional de los varios órganos, el peso, la estatura, el tórax, todo su conjunto muscular efectúa su normal desarrollo.

Desde el punto de vista del aparato circulatorio, la perturbación acusada por un partido de competición dura de dos a cuatro días. Es esto suficiente para que se prohíba terminantemente que un escolar o pre-universitario de los catorce a los dieciocho años dispute dos partidos de campeonato durante la semana, uno por su facultad o escuela y otro por su club. De los dieciocho a los veinte el jugador ya puede tomar parte en partidos oficiales. A esta edad los órganos han llegado casi a su máximo des-

arrollo y funcionan de una manera normal y equilibrada.

La elección de jugadores de rugby debe limitarse a aquellos elementos que presentan una constitución física normal y una eficiencia funcional orgánica del todo adecuada a la naturaleza y características atléticas de este deporte. No hay que olvidar que el jugador de rugby está destinado a soportar un gran esfuerzo brusco y a recibir una serie de traumas que únicamente órganos físicamente bien dispuestos y perfectamente funcionando, pueden soportar sin perjuicio de ninguna clase. Sería un error imperdonable pretender imponérselos a muchachos que acusasen deficiencias orgánicas, especialmente en el aparato cardío-pulmonar y renal.

La explicación del «porque» muchos jóvenes que se consideran auténticas promesas acaban por decepcionar en el momento en que de ellos se esperan las mayores satisfacciones, es debido a que el entrenamiento que presta energía al cuerpo en completo desarrollo, detiene en cambio la evolución del adolescente y lo estabiliza frenando todo ulterior progreso con el resultado de llevarle a un máximo de peso y de estatura inferiores a los que hubiera podido alcanzar, si el entrenamiento se hubiese iniciado tan sólo en el momento que el organismo ha alcanzado ya su natural desenvolvimiento físico.

Para alcanzar la cima de un deporte, cualquiera que éste sea, el camino es largo y difícil, se ha de formar un juicio de la mecánica que nuestro organismo sigue en su desarrollo. Es preciso y necesario que el organismo esté en las mejores condiciones, no sólo para soportar los esfuerzos que el entrenamiento y la práctica deportiva pueda requerir, sino además para continuar en un desenvolvimiento progresivo y regular.

Cierto es, que un muchacho de quince a dieciséis años, saca mayores e inmediatas ventajas del entrenamiento que un joven de veinte años, pero esto es debido únicamente al hecho de que el cuerpo de un adolescente las masas musculares y los órganos a desarrollar son bastante menores que a los veinte años, habiendo menos material sobre el que trabajar, es lógico que se manifiesten mucho antes los efectos.

Pero es precisamente esta insuficiencia estructural del joven prematuramente entrenado que acaba por comprometer luego toda ulterior probabilidad de éxito deportivo. Por más esfuerzo que haga él después, bien pocos serán los resultados que pueda sacar del entreno, porque los músculos y los órganos permanecerán en el grado de desarrollo alcanzado tras el primer

y prematuro entrenamiento. Y todo ha sido debido por efectuarlo antes de haber alcanzado su normal grado de madurez.

La preparación de los muchachos ha de ser lenta y progresiva, sin prisas y se orientará a ejercicios suaves (cultura física, saltos, etc.) para mantenerse fiel al principio de que primero se han de hacer atletas que jugadores de rugby.

Es aconsejable en este caso el rugby educativo, que presta a los jóvenes la posibilidad de aprender sin peligro, las características del juego. Condenamos en cambio la competición entre elementos jóvenes y veteranos, la diferencia de peso entre ambos puede ser causa de involuntarios accidentes que podrían descorazonar a los principiantes.

Para que el entrenamiento sea higiénico y positivo, deberá ser progresivo y proporcional a las fuerzas y morfología de cada individuo. Así el jugador de morfología longilínea, o sea de tórax y abdomen estrecho, miembros largos y delgados, es un individuo que no será difícil de mantener en buena forma, puesto que está inclinado a la velocidad y a la destreza y posee rápidos reflejos. Su preparación se efectuará principalmente con base respiratoria, ya que se trata de un individuo de tórax estrecho. Se favorecerá el robustecimiento de los ligamentos articulares de las grandes articulaciones (hombro, rodilla y tobillo) ya que en esta clase de individuos no son muy potentes. Para evitar pérdidas de peso se le someterá a un entrenamiento ligero.

Para el normilíneo, el entreno será el corriente, ya que se trata de individuos de proporciones armónicas con medidas iguales o aproximadas al término medio. Se le mantendrá con un ritmo normal de labor semanal, ya que solamente interesa mantener en armonía todo el organismo.

El tipo brevilíneo, es el que más deberá trabajar para conseguir estar en forma ya que se trata de individuos de tórax excedente al abdomen y extremidades inferiores, corazón y sistema circulatorio muy desarrollados, aspecto robusto y masas musculares cortas y potentes.

Deberá someterse a un trabajo normal en cuanto se refiere al aparato respiratorio y a un trabajo especial para adquirir agilidad y rapidez. En cuanto a su aparato locomotor, tendrá que ser continuamente controlado, y hacerlo trabajar adecuadamente, a fin de que no engorde o pierda la agilidad adquirida.

Si estas normas, sobre las que nunca se hará bastante hincapié, son escrupulosamente observadas, el entrenamiento proporcionará al juga-

dor que lo practique con asiduidad: a) una mejoría de sus fibras musculares que se desarrollarán eliminando el agua y las grasas en provecho de fosfatos y glucosa. b) Una mejoría del sistema nervioso, que perfecciona el movimiento y crea un automatismo, que hace disminuir el esfuerzo. c) Una disminución en el desgaste de energías. d) Una armonía de las funciones orgánicas que se traduce en una respiración más profunda y más amplia, un ritmo cardíaco más lento y un aumento de reservas alcalinas que neutralizan más fácilmente la acidez tóxica del músculo fatigado. e) Una mejoría en la moral del jugador que al sentirse entrenado sin excesivo esfuerzo, adquiere una gran seguridad en sí mismo.

La prisa por llegar no es tan sólo defecto del principiante, sino de los entrenadores que empujados por la ambición de conseguir rápidamente los frutos de su propio trabajo, descuidan de dirigir a los muchachos, confiados a sus cuidados, hacia la práctica de la educación física que constituye la base fundamental de la preparación atlética.

Y de qué valdrá haber aprendido las reglas y los secretos del juego si luego en el terreno de juego, el joven jugador no logra poner en práctica las enseñanzas recibidas por no contar con posibilidades físicas.

Un excesivo trabajo en el entrenamiento, una mala dirección del mismo, puede acarrear unos trastornos al jugador, que el entrenador a la larga se da cuenta, porque no responde a las exigencias físicas en él depositadas, presentando un conjunto de síntomas y anomalías que se conocen con el nombre de sobreentrenamiento, que para su conocimiento vamos a describir:

a) *Trastornos en el aparato locomotor.* — El músculo presenta una dureza especial (músculo leñoso) y que después del esfuerzo tarda o no logra relajarse. Puede explicarse por la acumulación de toxinas producidas por la

contracción de los músculos en acción, en especial del ácido láctico. La contractura de las fibras musculares perjudica la función vasoconstrictora y vasodilatadora de los vasos sanguíneos, no pudiendo la sangre oxigenarse ni eliminar rápidamente las toxinas.

b) *Trastornos en el aparato respiratorio.* — El jugador normalmente entrenado y en forma, emplea un tiempo igual para la inspiración que para la aspiración. En el caso de sobreentrenamiento, la inspiración es normal, mientras que la espiración es breve, incompleta y rápida por lo cual el jugador al no efectuar los movimientos respiratorios normales, efectúa una nueva inspiración para reaccionar ante la incompleta eliminación del anhídrido carbónico. Esto se traduce por un abatimiento, disnea, ahoga progresivo, taquicardia, etc.

c) *Trastornos en el aparato circulatorio.* — El jugador después del esfuerzo presenta palpitations y pulso irregular, descenso de la tensión máxima y alza de la tensión mínima. A la auscultación se nota un murmullo del tipo «soplo». A veces llega al síncope, le flaquean las piernas, el pulso irregular a veces falla presentando vómitos y sudores fríos, y en algunos casos seguido de desvanecimiento.

d) *Trastornos en el sistema nervioso.* — Estado depresivo, tipo neurasténico, insomnio, dificultad para conciliar el sueño. Sensación de fatiga o de sueño al despertar por la mañana, dolor de cabeza, torpeza en los reflejos neuromusculares, con movimientos tardíos y lentos. Dificultad en comprender y realizar alguna táctica durante el juego.

Cuando un jugador presenta tales fenómenos, se suspenderá toda actividad deportiva, interviniendo el médico-deportivo, que someterá al jugador sobreentrenado, a un severísimo control médico. Más adelante podrá volver a proseguir el entrenamiento, siempre con una completa vigilancia médica.

