

## PLAN DEPORTIVO

### INTRODUCCIÓN

Nuestro programa deportivo buscará la excelencia en todos sus niveles.

Para ello, nos planteamos los siguientes objetivos:

- **IDENTIDAD DE JUEGO:** Seguir implementando el estilo de juego en el que llevamos tiempo trabajando, seguido por todas las categorías del club, basado en el juego de movimiento, el combate y la inteligencia táctica, y adaptándolo a la evolución de nuestro querido deporte.
- **PREPARACIÓN FÍSICA:** El sistema actual de preparación física está funcionando bien, la forma física de los jugadores ha mejorado y nuestra intención es continuar en esta línea de trabajo y seguir ampliando a las categorías inferiores.
- **SALUD:** El Club ha implementado un sistema de salud, integrado por un médico y un equipo de fisioterapeutas, que examina la condición de los jugadores, velando por su seguridad. Además, la mayoría de los partidos senior cuentan con un fisioterapeuta a pie de campo. Nuestro objetivo es seguir desarrollando este equipo y mejorar la interacción con el cuadro técnico del Club.
- **FORMACIÓN DE ENTRENADORES:** Continuar con nuestro programa de formación de entrenadores propio cuya finalidad es dotar a Industriales de los mejores educadores de España. Para ello contaremos con colaboradores internacionales del más alto nivel.
- **ESCUELA:** Ser el referente formativo para toda España de manera que sin objetivos resultadistas consigamos ser la primera Escuela del ámbito nacional tanto en número de fichas como a nivel técnico, táctico y humano. Para ello seguiremos la línea de trabajo empezada con **Bernard Charreyre**.
- **ACADEMIA (sub 14-sub 16-sub18):** continuar con el concepto de alto rendimiento, consiguiendo jugadores con objetivos reales por los que luchar y evitando la fuga de talentos.
- **SENIOR:** Los equipos Senior son los embajadores del club. De manera que el nivel alcanzado por la escuela debe estar también reflejado en los equipos senior. Por eso es fundamental que nuestro primer y segundo equipo jueguen en **DHA** y **Sub23** respectivamente. También consideramos fundamental contar con otros dos equipos senior que permitan el desarrollo del resto de jugadores.
- **FEMENINO:** Dado que la escuela es mixta y que está formando jugadoras del más alto nivel es FUNDAMENTAL que los objetivos del equipo femenino sean tomados con la misma importancia que los de Senior, con el primer equipo femenino jugando en la **DHF** y contando con un segundo equipo en formación.
- **VETERANOS:** Así como el Senior son los embajadores deportivos del club, nuestros veteranos son nuestros embajadores sociales, humanos y referentes en valores. Por ello es fundamental contar y aumentar su

presencia no solo en eventos y partidos sino también en los entrenamientos, dándoles su propio espacio.

## FUNCIONAMIENTO

El principal objetivo del club es su desempeño deportivo en todas sus categorías. Para ello, contará con un Comité Deportivo dependiente de la Junta Directiva y la Comisión Permanente. Este Comité Deportivo estará formado por un mínimo de tres personas, siempre en número impar, entre las que al menos una será miembro de la Junta Directiva y/o Comisión Permanente. Entre los integrantes de este comité se elegirá a uno de sus miembros como Representante, que tendrá las funciones de elevar a la Junta Directiva y Comisión Permanente las propuestas de carácter técnico, coordinar todo lo relacionado con el ámbito deportivo y velar por el cumplimiento de las políticas que se aprueben.

Habrán dos áreas dentro del Comité Deportivo:

- Dirección Técnica
- Medicina Deportiva



La Dirección Técnica recaerá en un profesional de contrastada capacitación y experiencia, quien tendrá como una de sus principales tareas la de desarrollar un Programa Deportivo de acuerdo a los valores, los objetivos y el estilo de juego propuesto por el Comité Deportivo. También se ocupará con especial atención de la formación técnica de los jugadores de las Escuelas y Academias, colaborando en todas sus funciones con el área de Medicina Deportiva.

El Director Técnico supervisará los aspectos deportivos de las Escuelas y Academias, que serán responsabilidad del Director de Formación y Capacitación y que se llevarán a cabo de acuerdo al Programa Deportivo que se apruebe por parte de la Junta Directiva y de la Comisión Permanente.

Antes del comienzo de cada temporada, el Comité Deportivo organizará unas Jornadas de Tecnificación en las que tomarán parte, bajo la responsabilidad de la Dirección Técnica, todas las áreas que conforman el citado comité. Esta actividad

tendrá como objeto la planificación y unificación de criterios técnicos de cara a la nueva temporada deportiva.

El Comité Deportivo también programará, a sugerencia de la Dirección Técnica o de cualquier otra área, (clínicas), que podrán ser de tipo técnico o físico, en las que se tratará de corregir o mejorar aspectos individuales o colectivos.

## FUNDAMENTOS DEL PROGRAMA DEPORTIVO

### Formación de entrenadores:

Todo parte de los entrenadores. Para alcanzar la excelencia es fundamental contar con la gente más preparada. Debemos aspirar a que nuestros formadores sean catedráticos del rugby, pero a su vez necesitamos que el grueso de ellos sean personas del club, con ambición y ganas, que luchen por alcanzar el máximo nivel pero salvaguardando nuestros valores.

Consideramos que la formación oficial actual es necesaria, pero que debe ser completada con una formación propia, adaptada a los objetivos formativos planteados y acorde con la ambición de nuestro proyecto deportivo.

De esta manera todos los entrenadores de escuela deberán tener una formación interna además de una titulación oficial que les acredite como entrenadores de la categoría que entrenan.

### Escuela

El gran esfuerzo del club debe dirigirse hacia el Rugby Base, para conseguir no solo alcanzar la excelencia, sino hacerlo sostenible en el tiempo. Es fundamental ofrecerles un escenario de desarrollo, que les permita alcanzar el máximo nivel deportivo, les abra las puertas a la Selección Nacional y evite así la fuga de talentos. Por ello nuestro objetivo es tener la Escuela de Rugby REFERENTE de España, tanto en NÚMERO de jugadores como en EXCELENCIA TÉCNICA, TÁCTICA y HUMANA.

Reforzaremos e impulsaremos las labores de captación y promoción escolar, trabajo importante para hacer que la escuela crezca.

### Cómo conseguirlo

Nuestros entrenadores, tras recibir la formación anteriormente mencionada, necesitarán contar con un plan a seguir creciendo en la línea ya trabajada, y poder así alcanzar los objetivos planteados.

Por ello planteamos una formación basada en cuatro pilares fundamentales:

1. Físicos y técnicos: una preparación física adecuada a cada edad para poder realizar los ejercicios de una manera técnicamente correcta, pensando no solo en el propio perfeccionamiento de la técnica sino en la protección del jugador (educación postural y de carrera, fortalecimiento muscular y del core, saber caer, etc)
2. Desarrollo de valores personales: rugbísticos y de club: el espíritu de superación, aprender a ganar y a perder, la solidaridad, la iniciativa, el

respeto de la autoridad, la lealtad... todos aquellos valores inherentes al juego, que van incorporándose con la edad y desarrollan al individuo como jugador y como persona.

3. Interacción con el juego: partiendo de la propia interacción física con el juego (el sentido de avanzar, de lucha, la oposición al portador, conservación y recuperación del balón, placaje...) hasta llegar a un nivel más intelectual, entendiendo y usando el reglamento y desarrollando su inteligencia táctica y estratégica, capaz de encontrar las soluciones individuales y colectivas más adecuadas.
4. Interacción con el club y con la sociedad: desde los aspectos más básicos a edades tempranas como son el cuidado y recogida de materiales, pasando por la compartición de objetivos con su entrenador y llegando a actividades con el resto del club, otros clubes y la sociedad.

Para llevar a cabo este desarrollo, se organizarán seis etapas:

- Etapa de Descubrimiento
- Etapa de Sensibilización
- Etapa de Explorar.
- Etapa de Perfeccionamiento
- Etapa de Rendimiento.
- Etapa de Veteranos.

Aunque para cada etapa hay unas edades aconsejables para formar parte de ella, las condiciones físicas y técnicas pueden hacer variar los límites.

## Etapa de descubrimiento:

Esta etapa está prevista para jugadores hasta los 6 años (o de recién incorporación al rugby). Los jugadores tienen un componente absolutamente lúdico, que es guiado por los entrenadores hacia el aprendizaje de las reglas, los movimientos y habilidades básicas del rugby.

El jugador debe resolver sus problemas afectivos en el contacto con el balón, el suelo y con otros compañeros. Entender el sentido de avanzar e impedir avanzar, individual y colectivamente.

Es fundamental comenzar a trabajar las habilidades psicomotrices, mano-pelota/pie-pelota.

## Etapa de sensibilización

Para jugadores Sub8. El jugador profundiza en las normas del rugby y conoce y respeta las cuatro reglas fundamentales: ensayo, fuera de juego, juego en el suelo (placaje) y derechos y deberes.

Continúa trabajando en la manipulación del balón con la mano y con el pie.

Empieza a trabajar la propiocepción para el combate: posición de la cabeza, hombros, piernas...

Comienza la cooperación con el compañero para avanzar y evitar el avance. Trabajo con el compañero cercano.

Mucho volumen de juego, juego rápido y saber aprovechar el desorden del contrario.

## Etapa de exploración

Esta etapa abarca de los 9 a los 12 años y es aquella en la cual el jugador afianza su gusto por el deporte. Poco a poco los niños van integrando todas las normas del rugby, desde los saques a las fases estáticas.

En esta época se busca perfeccionar el gesto técnico del pase y la patada. También va iniciándose en otros como la melé o la touch.

El jugador continua buscando avanzar con el compañero cercano y lejano, aprendiendo y comprendiendo la circulación de jugadores en el campo.

Cobra mucha importancia el desarrollo de la inteligencia táctica y de la capacidad de resolver las diversas situaciones que pueden desarrollarse en el campo.

Comienza el trabajo muscular sin cargas y, a partir de sub 12, de la velocidad.

## Etapa de Perfeccionamiento:

Para jugadores entre los 13-16 y los 17-21 años. El jugador ya ha elegido el rugby como su actividad deportiva principal.

En este periodo se debe trabajar mejorando y afinando las cualidades adquiridas en las etapas anteriores (mano, pie, placaje), sabiendo responder a todo lo que el juego pida, mejorando el juego de las fortalezas del ataque sobre las debilidades de la defensa y perfeccionando la circulación de los jugadores en el campo.

Se empezará a trabajar las situaciones estratégicas así como las técnicas específicas por puesto.

A nivel físico se debe continuar trabajando en ejercicios de higiene postural, propiocepción y equilibrio, buscando también la mejora de la velocidad y desarrollar la resistencia aeróbica y anaeróbica. Podrá empezarse el trabajo muscular con cargas a partir de los 16 años.

*Apéndice sub18/junior (17-21 años):* Queremos hacer aquí un pequeño apéndice haciendo referencia al que será uno de los objetivos clave del programa y es el trabajo con el grupo de 16 a 18 años y el abordaje de su salto a senior dado el gran abandono y fuga que hoy en día sufrimos.

Es a estas edades a las cuales el jugador debe comenzar a sentirse más perteneciente al club y no tanto a la categoría. Eso por ello que debe trabajarse en el refuerzo de la socialización del individuo y del grupo. Han de ser tenidas en cuenta todas las “presiones” (familiares, académicas, sociales) a las cuales están sometidos estos jugadores y ayudarles a sobrellevarlas. Creemos que es muy importante trabajar con ellos de manera específica, con su entrenador y con personal cualificado a tres niveles:

- Deportivo: planteando con su entrenador objetivos a nivel individual y para con el colectivo, buscando alcanzar su máxima motivación y potencial.
- Club: comenzando a hacerles partícipes y responsables en actividades del club y de la categoría senior.
- Personales: ayudándoles a encauzar su carrera profesional dado el amplio catálogo de especialistas a nuestra disposición en el club que pueden aconsejarles.

## Etapa de Rendimiento:

Para jugadores a partir de los 20-21 años, salvo que sus condiciones técnicas y físicas lo permitan una menor edad. El jugador debe estar en pleno desarrollo en los cuatro pilares.

Una vez alcanzado su máximo potencial, comienza a participar en la estrategia y se adentra en el perfeccionamiento de sus habilidades para alcanzar una consistencia sólida en su rendimiento y el mayor nivel técnico posible. Los entrenadores dirigen y otorgan facultades a los jugadores para que exploten sus condiciones individuales y de aportación a lo colectivo.

## Etapa de Veteranos:

Para jugadores de más de 35 años hasta que el cuerpo aguante y sea segura su participación en el juego del rugby. El jugador, una vez finalizada su Etapa de Rendimiento, sigue disfrutando de los valores del rugby dentro de una actividad debidamente organizada.

## Plan de promoción escolar

La ubicación del club en Las Rozas supone que el principal flujo de jugadores para las categorías inferiores sea a través de los programas deportivos municipales. Esta fuente ha sido la principal entrada de nuevos prospectos de jugadores y ha de seguir cuidándose mediante el fortalecimiento de los lazos que nos unen al Ayuntamiento de Las Rozas.

Sin embargo, se han de intentar otros medios de promoción del rugby en general y de los valores de nuestro club en particular. Uno de estos nuevos medios será la promoción del rugby en centros educativos, primero en los pertenecientes al término municipal de Las Rozas y más adelante en los de otras poblaciones.

Continuaremos con las jornadas de captación, haciendo llegar el rugby a los colegios de Las Rozas, colaborando con la preparación de los equipos de rugby touch para las jornadas de olimpiadas escolares e intentando introducir el rugby como una parte de su formación en educación física.

Seguiremos trabajando en los convenios ya conseguidos con el colegio SEK y la Universidad Camilo José Cela.

## Seguridad y Salud de los jugadores.

Como en todos los deportes, la salud debe estar por encima de la consecución de cualquier objetivo. El responsable de Medicina deportiva del Comité se encargará de velar por la seguridad, salud y bienestar de todos los jugadores del club, encargándose de las siguientes tareas:

- Elaboración y seguimiento del perfil de cada jugador, donde ha de constar:
  - Datos personales y antecedentes familiares.
  - Historial médico y farmacológico.
  - Estado físico y estilo de vida.
  - Lesiones sufridas.
  - Seguimiento de los procesos de rehabilitación.
  - Precedentes en la práctica del deporte y en especial del rugby.

- Datos antropométricos
- Se prestará especial seguimiento a los jugadores:
- Menores de 18 años y mayores de 40 años.
  - Que han tenido lesiones deportivas o enfermedades graves o sufren enfermedades crónicas.
  - Quienes tengan antecedentes de conmoción cerebral.
  - Jugadores de la melé con anteriores lesiones en el cuello.
- Dar las altas deportivas tras recibir el alta médica después de una lesión. Cada baja debe ser tratada de manera particular, valorando si el jugador debe ser excluido de cualquier actividad deportiva, o si podrá participar parcialmente, prestando especial atención a las conmociones cerebrales y lesiones cervicales.
  - Elaboración y seguimiento de dietas en los casos que sea necesario.
  - Garantizar y asegurar la formación en primeros auxilios de todos los entrenadores y delegados, así como de cualquier otra persona del club que por voluntad propia esté interesada en recibir esta formación.
  - Organizar el aprovisionamiento y revisión de los materiales (y caducidades) presentes en los botiquines en cuyo manejo habrán sido instruidas las personas presentes en los cursos de primeros auxilios.
  - Garantizar la presencia de una persona formada en primeros auxilios en cualquier actividad deportiva del club.
  - Estar presente en los partidos del equipo que requieran la presencia de un médico del club o asegurar la presencia de este en caso de no poder asistir.

Así mismo el responsable de medicina deportiva se encargará de la selección y coordinación del equipo de fisioterapeutas. Es importante la utilización adecuada de este servicio, para que sea suficiente para cubrir las necesidades del club sin caer en un uso abusivo del mismo.

El responsable de medicina deportiva debe revisar el diagnóstico hecho al jugador, valorando si requiere de tratamiento por parte del equipo de fisioterapeutas y dándoles las instrucciones necesarias para su rehabilitación. Al terminarla, valorará si dar o no el alta deportiva al jugador. Es muy importante que en esta vuelta a la actividad deportiva haya un perfecto canal de comunicación entre el equipo de fisioterapeutas y el preparador físico para garantizar que ésta se haga de la manera más segura y rápida posible pero evitando posibles recaídas.

Periódicamente, Medicina Deportiva coordinará con el Director Técnico y con el Director de Formación y Capacitación la divulgación de prácticas saludables, haciendo especial hincapié en los aspectos nutricionales y en la ingesta de productos tales como complejos vitamínicos y otros.

Aparte de estas responsabilidades del médico deportivo, existen otras precauciones que deberán tomarse por parte del club y auspiciarse para que sean tomadas las oportunas decisiones por parte de los jugadores. Entre estas precauciones, se consideran las más importantes las siguientes:

- El uso de protectores bucales adaptados, ya sea en entrenamientos como en partidos.
- La utilización de gorros y protectores de hombros acolchados, aunque ello sólo pueda evitar problemas superficiales y no traumáticos.

## PROYECTO AZUL Y NEGRO



- Un calzado adecuado, teniendo en cuenta las condiciones el terreno de juego o entrenamiento.
- Protectores acolchados para los palos y demás elementos, como máquinas de melé y escudos de placaje, además de que los banderines sean de material elástico y los carteles de publicidad u otros elementos en el campo no constituyan un peligro.
- El campo de juego o entrenamiento deberá contar con una instalaciones y equipos de primeros auxilios, así como tener identificados los desplazamientos y centros hospitalarios de referencia.
- Contar con la precaución de evitar entrenamientos o disputar partidos en situaciones de riesgo meteorológico, como es el caso de la tormentas eléctricas.