

Escasas distancias registradas a altas velocidades de desplazamientos en los partidos de rugby: ¿nos indican que se juega a baja intensidad?

Nahuel Delovo

Universidad Nacional La Plata
nahueldelovopuef@hotmail.com

Resumen:

En el siguiente artículo reflexionaremos sobre las escasas distancias registradas a velocidades de desplazamiento >a los 18 km/h por jugadores de *rugby*. Estos valores se desprenden de datos empíricos, cuantificación de las mismas, a través de la utilización de un GPS¹ en un total de veintiún (N=21) jugadores pertenecientes a la Unión de Rugby de Buenos Aires (URBA) que juegan en el grupo I.

Además de mostrar los datos propios brindados por el GPS y teniendo en cuenta que en el *rugby* hay acciones físicas muy demandantes, donde no se moviliza la masa corporal propia (peso corporal) o son situaciones realizadas a bajas velocidades de desplazamiento, se partirá de las siguientes preguntas: ¿se realizan acciones de alta intensidad en este deporte? Y si no hay grandes distancias realizadas a altas velocidades de desplazamiento: ¿esto nos indicaría que se juega a baja intensidad?

Palabras claves: Rugby – GPS –distancias recorridas a velocidades de desplazamiento >a los 18 km/h– puesto específicos de juego.

¹ Sistema de Posicionamiento Global.

Introducción

Durante los partidos de *rugby* y gracias a un dispositivo de medición en tiempo real (GPS), son registrados valores muy escasos de distancias recorridas a velocidades de desplazamiento >a los 18 km/h. Establecimos el rango mínimo a esta velocidad como fue planteado por la metodología original de Bangsbo, J et al 1991, en Antivero, E 2009.

Con una mirada rápida de estos sencillos datos y sin un análisis crítico y profundo, nos indicaría en primera instancia, que al ver tan pocos metros recorridos a alta velocidad, los jugadores no realizan actividades de alta intensidad.

Sin embargo, esto no es así, debido a que las actividades ocasionales reales del juego, son muy intensas y pueden ser de dos tipos. Locomotoras: actividades en las cuales hay movimiento del cuerpo en el espacio, es decir, hay desplazamiento de la propia masa corporal (peso corporal); donde encontramos acciones como las aceleraciones, las desaceleraciones y los cambios de dirección.

No locomotoras: labores que son realizadas sin el desplazamiento de la propia masa corporal, pudiendo nombrar acciones como las tracciones, los empujes y el sometimiento en una disputa y el combate cuerpo a cuerpo. Nombraremos algunas formaciones fijas y móviles características de este deporte, que hacen referencia a esta clase de actividad: *scrum*², *line out*³, *maul*⁴ y *ruck*⁵. Las cuales, incrementan altamente la intensidad del ejercicio, pero no son registradas por

² Puja frente a frente, de un grupo de 8 jugadores de cada equipo, que se presentan agachados y agarrados, para comenzar a empujar con el fin de obtener la pelota que ha sido lanzada en medio de ellos.

³ Saque de banda que debe arrojarse recto entre dos hileras de jugadores, que deben saltar para obtener la pelota.

⁴ Formación esencialmente ofensiva. Se produce cuando un jugador que lleva la pelota es asido por uno o más defensores, y hay uno o más compañeros del portador de la pelota asidos a este, todos ellos sobre sus pies (como mínimo deben ser dos atacantes y un defensor).

⁵ Formación más orientada a la disputa de la pelota, pero cuando es ejecutada en serie, también se convierte en una herramienta ofensiva. El ruck se forma con la pelota en el suelo y con al menos un jugador de cada equipo chocando y pujando por la pelota, pero habitualmente son varios.

el dispositivo de medición. Es decir, son acciones muy demandantes físicamente hablando, pero realizadas a baja velocidad de desplazamiento.

Instrumento de medición

“La medición se llevó a cabo con un GPS⁶ que trabaja a 1 Hz (brinda un dato por cada segundo), de forma continua” (Delovo, 2013: 4), donde, con una función específica, nos indica la distancia recorrida por encima de los 18 km/h por el jugador en la competencia. Se evaluaron un total de 21 jugadores, de los cuales ocho eran forwards⁷ y trece backs⁸.

Se le colocó a un jugador en cada partido, en la parte alta de la espalda (entre las escápulas), un GPS dentro de un bolsillo. El mismo, se les prendió, inmediatamente antes del comienzo del partido y se lo detuvo al finalizar el 1er tiempo. Se procedió de la misma manera en el 2do tiempo del encuentro.

Información recolectada

Los datos recogidos (Tabla 1) en un total de 21 jugadores (independientemente de su puesto dentro de la cancha) nos indican que la distancia cubierta en metros a velocidades de desplazamiento > a los 18 km/h, en promedio es de 179 por partido. Sin embargo, los *forwards* recorren 117 metros promediados por encuentro y los *backs* 222 metros por partido.

TODOS N=21	Forwards N=8	Backs N=13
179 mts	117 mts	222 mts*

Tabla 1. Distancia recorrida, en metros, por jugadores de rugby de nivel local a velocidades de desplazamiento > a los 18 km/h. *Significativamente mayor a los Fwds, un 47 % más de distancia registrada.

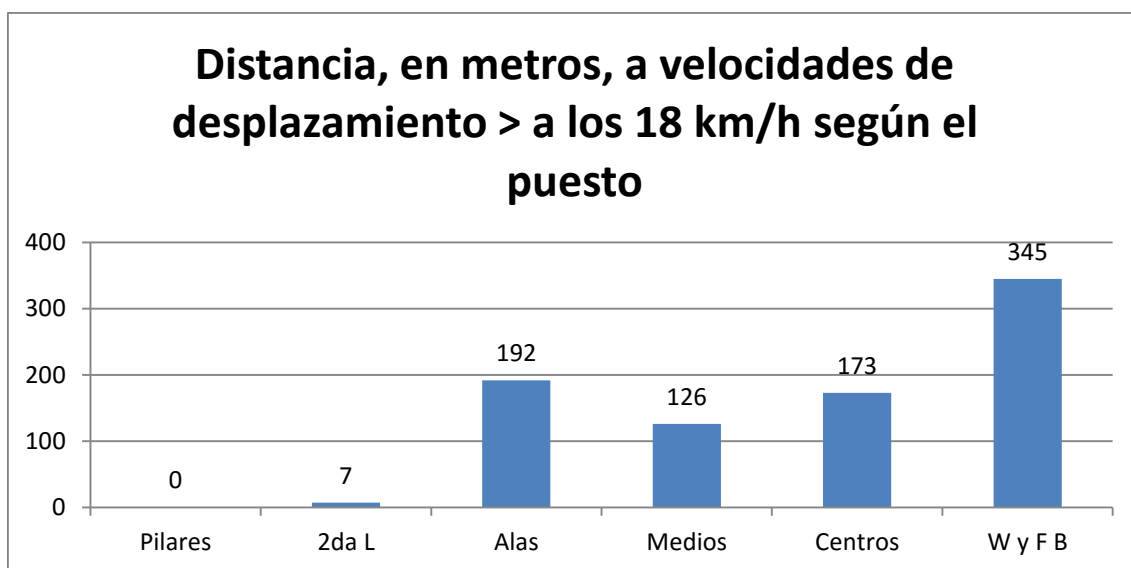
Ahora bien, si además de dividir por “grupos de jugadores” (*Fwds* y *Backs*) vemos las distancias que recorren por puesto específico (cuadro 1), podemos

⁶Dispositivo forerunner 305, sistema de alta sensibilidad SiRFstarIII™.

⁷Denominación dada a los jugadores del 1 al 8 que forman el *pack* para realizar los *scrums* y los *line outs*.

⁸O también llamados tres cuartos. Denominación dada a los jugadores que no integran el *pack* de *forwards*.

diferenciar aún más las distancias recorridas a esta velocidad de desplazamiento.



Cuadro 1. Distancia registrada en metros a velocidades de desplazamiento >a los 18 km/h, según el puesto específico de juego.

Dentro de los *forwards* se reconocen tres puestos bien diferentes: los pilares, los 2das líneas y los alas. Los pilares (N=2) y 2das líneas (N=2), son los que casi no registran datos en esta categorización, es decir; para los primeros no se contabilizaron mts a estas velocidades y para los segundos, se registraron solamente 7 mts. Los alas (N=4) recorren una distancia muy superior en relación al resto de los forwards, registrando en promedio 192 mts > de 18 km/h.

Dentro de los *backs* también podemos dividir en tres puestos: medios, centros y *wings* junto con el *full back*. Los medios (N=4) informan 126 mts, los centros (N=4) indican 173 y por último los *wings* y el *full back* (N=5), son los que mayor distancia recorren a estas velocidades de desplazamiento, de 345 mts.

Además de estos datos concretos de las distancias cubiertas, el dispositivo de medición, nos da la posibilidad de contabilizar la cantidad de veces que se supera la velocidad de desplazamiento por encima de los 18 km/h (Tabla 2).

Pilares	2das Líneas	Alas	Medios	Centros	Wings y F Back
0	3	9	8	21	22

Tabla 2. Cantidad de veces que un jugador de rugby supera la velocidad de desplazamiento > a los 18 km/h.

Como puede apreciarse en la Tabla 2, cada puesto específico indica distintos datos para su análisis. Para los pilares, lógicamente no se contaron cantidad de veces a estas velocidades de desplazamientos; los 2das líneas contabilizaron solamente 3 veces y los alas realizaron 9 en esta variable.

Los medios 8, los centros 21 y por último los *wings* y el *full back* 22 ocasiones.

Puesto	N=2	N=2	N=4	N=4	N=4	N=5
	Pilares	2da Líneas	Alas	Medios	Centros	Wings y F B
Metros realizados	0	7	192	126	173	345
Cantidad de veces que se superan los 18 km/h en el partido	0	3	9	8	21	22
Promedio de metros recorridos > a los 18 km/h	0	2	21	16	8	16

Tabla 3. Tabla resumen por puesto específico, de los datos obtenidos a velocidades de desplazamiento > a los 18 km/h.

Con ayuda de este dispositivo de medición, que nos brinda datos reales de los movimientos realizados por cada jugador durante el juego, podemos pensar que debido a la baja cantidad de distancia cubierta en estas velocidades de

desplazamientos, no se realizan acciones de alta intensidad en este deporte. Sin embargo, esto no es así, debido a la gran diferencia que hay entre términos o conceptos importantes, como lo es la alta intensidad y la alta velocidad de desplazamiento.

Clarificando conceptos

La alta velocidad, está dada justamente por una alta velocidad de desplazamiento. En este caso y como se recomienda en la bibliografía original de referencia o lo hacen algunos autores de renombre⁹, establecimos el rango mínimo de “alta velocidad de desplazamiento por encima de los 18 km/h”. Es decir, cualquier acción por encima de este valor arbitrario va a ser considerado de alta velocidad.

Sin embargo, cuando hablamos de alta intensidad, se debe pensar en una acción que genere una gran demanda de esfuerzo. Aquí, no se hace referencia en ningún momento a la velocidad de desplazamiento, ya que se pueden realizar acciones no locomotoras pero con una altísima intensidad.

Lo que realmente sucede es que las velocidades de desplazamiento son bajas, un ejemplo claro de estas acciones a tener en cuenta, son “las actividades intensas no locomotoras que no son registradas por el dispositivo de medición” (Delovo, 2013: 4), ya que se realizan a bajas velocidades de desplazamiento (como dijimos) y podrían ser: una aceleración desde una posición fija o estática, un empuje en un *moul* o una tracción en un *ruck*.

Conclusiones

Los pilares no realizan acciones a altas velocidades de desplazamiento, los 2das líneas recorrieron 7 mts en 3 veces y los alas 192 mts en 9 ocasiones. Los medios se desplazaron 126 mts en 8 situaciones, los centros 173 mts en 21 veces y por último los *wings* y el *full back* 345 mts en 22 ocasiones.

Las actividades ocasionales reales del *rugby*, son muy intensas y pueden ser de dos tipos: Locomotoras: actividades en las cuales hay movimiento del cuerpo

⁹Bangsbo, J et al 1991, en Antivero, E 2009. Impellizzeri, et al 2006, en Antivero, E 2009.

en el espacio (desplazamiento de la propia masa corporal o actividades como caminar, trotar, correr). Y no locomotoras: labores que son realizadas sin el desplazamiento del cuerpo, pudiendo nombrar acciones como las tracciones, los empujes, el sometimiento en una disputa y el combate cuerpo a cuerpo.

Se registraron escasas distancias recorridas a altas velocidades de desplazamientos (> a los 18 km/h). Por ende, se puede concluir que cualquier dispositivo de medición, que intente basarse en la velocidad de desplazamiento para la cuantificación de intensidades del rugby, brindaría un análisis incompleto.

Estos datos nos ayudan a pensar que debido a las escasas distancias registradas en los partidos de rugby, hay una gran cantidad de acciones realizadas a baja velocidad de desplazamiento que resultan determinantes al momento de juego y no van a ser registradas si nos basamos en la velocidad de desplazamiento.

Intereses de competencia

El autor declara que no posee, en este artículo, intereses de competencia.

Agradecimientos

El autor agradece sinceramente al profesor Patricio Fernández Etchemendi por la posibilidad diaria de compartir conocimientos, aprenderlos y llevarlos a cabo y al Dr. Juan Branz, por la ayuda constante e incondicional.

Bibliografía

Antivero, Enrique (2009). Análisis de la distancia recorrida y tasa de esfuerzo en deportes de conjunto.

Delovo, Nahuel (2013). Valoración de las demandas físicas en el rugby local. Bases para la utilización de metodologías específicas.