



# **Programa de Desarrollo a Largo Plazo**

**Diego Sepúlveda Quiroz  
Head Coach Old Gabs Rugby**



## **Programa de Desarrollo de Jugadores a Largo Plazo**

Este programa posee una filosofía de buena práctica y participación a largo plazo, rendimiento y disfrute del juego. La intención de Old Gabs Rugby es proporcionar la mejor experiencia de rugby posible para todos los participantes. El programa ayudará a asegurar que la experiencia de entrenar y jugar sea siempre apropiada para la etapa de desarrollo del jugador. El modelo es centrado en el jugador, ya que las características específicas de cada etapa se basan en las capacidades particulares de los jugadores en cada etapa de desarrollo.

El Programa considera el desarrollo de jugadores en cinco áreas específicas: **Técnica, Táctica, Física, Mental y Cultural**. Estas capacidades de los jugadores proporcionan el norte en el cual trabajaremos.

Creemos que todos los entrenadores deben estar adecuadamente capacitados y alineados para trabajar con jugadores en cada una de las etapas del modelo. Un aspecto integral del programa de desarrollo a largo plazo es la esencia del jugador, del juego y del entrenador.

A continuación, las etapas del programa:

### **ETAPA 1: Aprender jugando**

#### **EL JUGADOR (5 a 12 años): JUEGA**

Las capacidades de los jugadores jóvenes dictan que la mayoría de las actividades de aprendizaje se promueven mejor a través de juegos. Esto no solo se aplica a juegos modificados, sino también a ejercicios reducidos y actividad física. Se pueden integrar técnicas y correcciones específicas a lo largo de la actividad mientras se mantiene la máxima participación y disfrute. Esto también asegurará que los jugadores reciban una experiencia positiva y motivadora.

#### **EL ENTRENADOR: GUÍA**

Para facilitar las necesidades y capacidades de los jugadores más jóvenes, el entrenador debe actuar como una guía, proporcionando el entorno para que los jugadores exploren de una manera segura y emocionante. Las correcciones y la orientaciones deben ser sutiles y simples, y abordar los problemas desde una perspectiva más amplia que detallada.



### **EL JUEGO: DIVIERTE**

El producto final debe ser una experiencia divertida y segura. Se hace hincapié en el desarrollo de la táctica mediante la aplicación de los principios del juego tanto en ataque como en defensa. Los jugadores más jóvenes continuarán participando en actividades que sean agradables y gratificantes. A medida que los jugadores maduran y desarrollan mayores capacidades, sus necesidades y las demandas del juego también cambiarán.

### **ETAPA 2: Aprender y Entrenar para Jugar**

#### **EL JUGADOR (13 a 15 años): EXPLORA**

En esta etapa, las capacidades de los jugadores les permiten aprender explorando. Probar nuevos enfoques, buscar soluciones y nuevas experiencias en un entorno controlado facilitará el desarrollo del jugador. Los jugadores son capaces de resolver problemas y deben ser alentados a expresar sus opiniones.

#### **EL ENTRENADOR: ENSEÑA**

Debido a la maduración, los jugadores ahora son capaces de mantener periodos más largos de concentración y atención; por lo tanto, enseñar en lugar de guiar es más apropiado para optimizar el aprendizaje. El entrenador debe facilitar el aprendizaje a través de la comprensión. Mediante la comprensión se podrán desarrollar todas las habilidades requeridas en esta etapa.

#### **EL JUEGO: ES ESTRUCTURADO**

Con la capacidad de una mayor comprensión y competencia técnica, el juego se evoluciona desde el juego divertido y enfocado solamente en lo táctico, a un formato más estructurado para incluir el desarrollo del juego básico de la unidad (forwards y backs). Mantiene su diversión pero se le agrega el desafío y la competencia.

### **ETAPA 3: Aprender a Entrenar**

#### **EL JUGADOR (16 a 18 años): SE ENFOCA**

Los jugadores en esta categoría tienen dieciséis y diecisiete años (torneo M18). Los jugadores poseen mayor capacidad de concentrarse, por lo tanto, comienzan a jugar un rugby más competitivo y exigente. Una mayor autoconciencia, responsabilidad personal y conciencia del trabajo en equipo son las características más importantes de los jugadores



en esta etapa. Estas características se deben fomentar y trabajar constantemente, ya que, son la base para una realización exitosa de la construcción del jugador en esta etapa. Los jugadores también son competitivos y comprometidos con su club y con el rugby.

### **EL ENTRENADOR: DESAFÍA**

Dadas las mayores capacidades de los jugadores, el requisito para el entrenador es ir más allá de la enseñanza y desafiar a los jugadores a ser más competentes y alcanzar mayores estándares de rendimiento. Por lo tanto, el entrenador extrae un mayor nivel de rendimiento a través de desafíos y exponiéndolos a la presión en el juego.

### **EL JUEGO: BUSCA RENDIMIENTO**

Aunque los jugadores ahora son altamente competitivos y compiten, la importancia en esta etapa es el desempeño eficiente del individuo, las unidades y el equipo en la búsqueda de alcanzar los objetivos, por sobre ganar (objetivos tangibles a corto y mediano plazo). El juego está claramente estructurado y es coherente, desafiante, con un mayor énfasis en el rendimiento.

## **ETAPA 4: Aprender a Competir**

### **EL JUGADOR (19 en adelante): SE ESPECIALIZA**

Los jugadores ahora se han comprometido con el rugby como su deporte principal y están dispuestos a invertir una cantidad significativa de tiempo y energía para tener éxito. Son impulsados y son ferozmente competitivos, con una mayor capacidad para todas las competencias relacionadas con el juego. Los jugadores prestan más atención a desarrollarse como especialistas posicionales para asumir sus roles. Con su aumento en el conocimiento y la madurez, los jugadores son capaces de tener opiniones sólidas y asumir una mayor responsabilidad, al tiempo que contribuyen más a la resolución de problemas.

### **EL ENTRENADOR: FACILITA**

Dado que las características de los jugadores son tales que tienen la capacidad de un mayor aporte, el papel del entrenador cambia hacia la facilitación. Permitir la oportunidad de opinar y resolver problemas es fundamental para que los jugadores desarrollen confianza y autonomía. El entrenador aun necesitará emplear habilidades de enseñanza desafiantes y orientadoras cuando sea necesario, el énfasis debe estar en desarrollar la capacidad de los jugadores para "resolver" en lugar de "replicar".



**EL JUEGO: BUSCA RENDIMIENTO Y RESULTADO**

El juego es altamente competitivo con especialistas posicionales que influyen claramente en el juego, mini unidades y unidades bien sincronizadas y el juego en equipo enfocado en reducir el error y maximizar el éxito. El objetivo es lograr los resultados deseados mediante la medición del rendimiento con respecto a los objetivos de ataque y defensa.

