



rugbyready[®]

Para jugadores, coaches, oficiales de partidos, dirigentes y uniones

rugbyready.worldrugby.org

Edición 2014



Prólogo de Bernard Lapasset,
Presidente de World Rugby

Bienvenidos

World Rugby tiene el orgullo de presentar un conjunto de recursos para asistir a la gente del mundo involucrado en el Rugby. Uno de estos recursos que contribuye a mejorar y estandarizar los procesos en una gama de áreas dentro del deporte es Rugby Ready.

El programa Rugby Ready fue lanzado en Octubre de 2007 para educar, ayudar y apoyar a jugadores, coaches, oficiales de partidos, dirigentes y Uniones en la importancia de la preparación completa para el entrenamiento y la práctica del Rugby para que este deporte sea jugado y disfrutado reduciendo el riesgo de lesiones serias. En definitiva todo se refiere al bienestar del jugador en todos los niveles del Juego.

Todos tenemos una responsabilidad conjunta de vigilar la salud del creciente número de hombres, mujeres y niños que juegan al Rugby en diferentes niveles en todo el mundo, y de garantizar que el Rugby mantenga su principio fundamental de juego limpio, que es central para su aceptación mundial.

Desde el momento de su lanzamiento, Rugby Ready ha alcanzado una fuerte imagen de recurso líder en la educación global para las partes interesadas del Juego en las importantes áreas de preparación para el partido, técnica, prevención y manejo de lesiones y disciplina. Rugby Ready viene a complementar programas exitosos lanzados por algunas Uniones Miembro de World Rugby.

El manual Rugby Ready está disponible no sólo en los tres idiomas oficiales de World Rugby: inglés, francés y español, sino también en muchos otros. Consulte el sitio web: ready.worldrugby.org para ver la lista actualizada de provisión de idiomas y recursos.

Rugby Ready está ampliamente disponible para la familia global del Rugby para que jugadores, coaches, oficiales de partidos, dirigentes y Uniones de todo el mundo puedan disfrutar el Rugby al máximo.



Contenido

Introducción 4

Antes del partido

Desarrollo del jugador a largo plazo 6

Preparticipación 7

Equipamiento, entorno y plan de emergencia 8

Preparación física 11

Estilo de vida 21

Entrada en calor 25

Durante el partido

Principios del juego 30

El juego abierto 31

El tackle 33

El ruck 43

El maul 45

El scrum 47

El lineout 59

Después del partido

Vuelta a la calma y recuperación 63

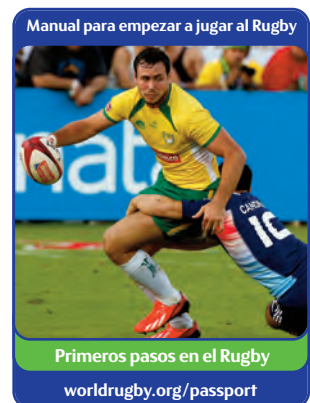
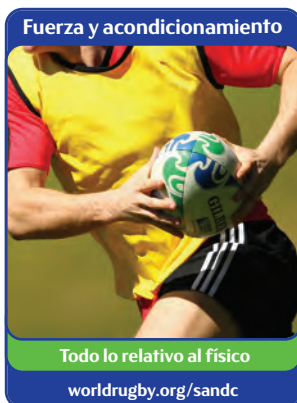
Lesiones

Manejo de lesiones 65

Resumen 70

World Rugby Passport: sitios web de World Rugby de aprendizaje interactivo

Es importante destacar que para hacer mejor uso de Rugby Ready, usted debería verlo con otros programas World Rugby, tales como los que se detallan a continuación.



Introducción a Rugby Ready



Toda persona involucrada en la organización y la práctica del Rugby tiene una tarea de cuidado de los jugadores. El programa Rugby Ready tiene la intención de aumentar el conocimiento de las buenas prácticas y de ayudar a las partes interesadas a manejar los riesgos inherentes de un deporte de contacto poniendo en práctica las salvaguardas adecuadas.

El juego del Rugby

Las investigaciones demuestran que 180 minutos de vigorosa actividad física semanal asociado a una dieta saludable puede reducir la incidencia de enfermedades que constituyen una amenaza para la vida tales como enfermedades cardiovasculares, derrames cerebrales, presión alta, diabetes y algunas formas de cáncer. El Rugby, en sus diferentes formatos, brinda la oportunidad a jugadores de diferentes físicos, destrezas, géneros y edades de realizar ejercicios en un ambiente controlado y divertido.

La comunidad del Rugby proporciona un programa de desarrollo del jugador a largo plazo (LTPD) para jugadores de todas las edades con una infraestructura que soporta las expectativas individuales de los jugadores y las ambiciones deportivas. Por lo tanto, los jugadores pueden jugar al rugby en forma pura por la diversión de hacerlo o, si así lo elijen, para desarrollar sus destrezas individuales y comprender los aspectos técnicos del juego desde el nivel básico hasta el nivel de elite.

Sin embargo, el Rugby brinda más que solamente la oportunidad de practicar un ejercicio vigoroso; es un deporte con valores que desarrolla al jugador en un contexto social y moral. Los valores centrales del Rugby son:

- **INTEGRIDAD:** La integridad es central para la estructura del Rugby y se genera mediante la honestidad y el juego limpio
- **PASIÓN:** La gente del Rugby tiene un apasionado entusiasmo por el Juego. El Rugby genera entusiasmo, adhesión emocional y sentido de pertenencia a la Familia mundial del Rugby
- **SOLIDARIDAD:** El Rugby proporciona un espíritu unificado que conduce a amistades que duran toda la vida, camaradería, trabajo en equipo y lealtad, que trascienden las diferencias culturales, geográficas, políticas y religiosas
- **DISCIPLINA:** La disciplina es una parte integral del Juego tanto dentro como fuera de la cancha y está reflejada en la adhesión a las Leyes, Regulaciones y valores centrales del Rugby
- **RESPECTO:** El respeto por los compañeros, oponentes, oficiales de partidos y aquellos involucrados en el Juego es esencial

Ver el video de los Valores centrales de World Rugby en:
rugbyready.worldrugby.org/es/corevaluesvideo



Objetivo de Rugby Ready

¿POR QUÉ es necesario Rugby Ready?

El Rugby es un juego practicado por dos equipos de 7, 10 o 15 jugadores que físicamente disputan la pelota y, como tal, el juego tiene algún riesgo de lesiones.

Las investigaciones han determinado la magnitud, naturaleza y orígenes de estos riesgos.

Es responsabilidad de toda la gente involucrada en el juego del Rugby entender y manejar estos riesgos dentro de niveles aceptables.

¿CUÁL es el propósito?

Rugby Ready apunta a asistir en la comunicación y comprensión de los riesgos asociados con el Rugby y mejorar la concientización de las buenas prácticas.

¿A QUIÉN está destinado?

Rugby Ready ha sido diseñado como un recurso para todos los potenciales participantes en el Juego del Rugby, incluidos los jugadores, coaches, oficiales de partidos, padres, maestros, personal de primeros auxilios y voluntarios que asisten al jugador y a los coaches el día del partido y en los entrenamientos.

Cómo usar Rugby Ready

Rugby Ready está disponible en tres plataformas:

1. Manual
2. Programa online
3. Curso presencial

Si bien el manual, el curso presencial o el sitio web pueden ser utilizados por separado, lo más conveniente es utilizar las tres plataformas combinadas.

Se recomienda que TODOS los participantes involucrados en el juego del Rugby completen el programa de aprendizaje online en rugbyready.worldrugby.org. El sitio web le permite leer el material, observar videos y hacer un examen individual online que, cuando sea completado correctamente, generará un certificado de conocimientos. Siempre que vea este ícono usted podrá seguir el link hasta el sitio web Rugby Ready para obtener más información.



Se aconseja enfáticamente la asistencia al curso presencial a aquellas personas involucradas de alguna manera en actividades en el campo de juego del rugby: jugadores, coaches, oficiales de partidos, personal de primeros auxilios, etc. El programa presencial trabaja sobre el nivel de conocimientos que el participante ha obtenido previamente en el curso online proporcionándole una experiencia práctica y participativa de los elementos del Juego cubiertos por Rugby Ready. El curso presencial puede ser dictado en varios formatos y contextos. Su Unión nacional tendrá sus propios planes y procedimientos vigentes. Si usted desea contactar a su Unión, usted podrá encontrar la información de contacto en:

worldrugby.org/member-unions

World Rugby y las Uniones nacionales alientan a que los participantes actualicen regularmente sus conocimientos.

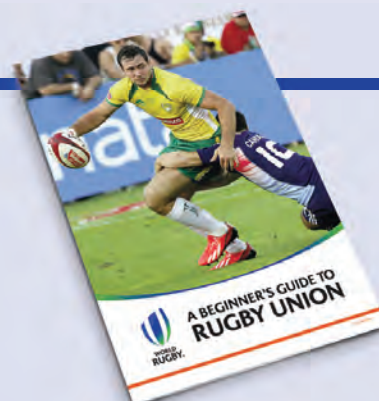
Rugby Ready es aplicable a todas las formas del Rugby, incluidos el formato de XV, de 10 y el Seven.

Manual de World Rugby para Empezar a jugar al Rugby

Si usted es completamente nuevo en el Rugby, le recomendamos que lea el Manual para Empezar a jugar al Rugby de World Rugby.

Descargar en formato Adobe PDF para imprimir u hacer el test online:

passport.worldrugby.org/beginners



Limitación de responsabilidad Este producto Rugby Ready ha sido desarrollado en el contexto de las leyes que se aplican a la prevención de accidentes y lesiones y a la práctica médica vigente en Irlanda, y la información y lineamientos incorporados sobre estos temas se presentan estrictamente sobre la base de que World Rugby no acepta ninguna responsabilidad ante ninguna persona o entidad por la pérdida, gastos o daños proveniente de cualquier modo, de cualquier dependencia y/o uso de la información y/o lineamientos contenidos en este producto Rugby Ready.

Desarrollo del jugador a largo plazo (LTPD)



LTPD es un programa a largo plazo para maximizar el potencial individual y la participación en el Rugby. Los modelos LTPD destacan la importancia de tener coaches de calidad trabajando y entendiendo las necesidades técnicas, tácticas, físicas, mentales y el estilo de vida de los niños y la gente joven a medida que se abren camino en el Rugby. LTPD brinda una plataforma para que los coaches alienten y apoyen a los participantes de todos los niveles para que puedan alcanzar su potencial y sigan involucrados en el deporte.

Ejemplo de etapas del LTPD

Tenga en cuenta que el ejemplo que sigue utiliza las edades cronológicas para determinar las diferentes etapas del LTPD. Las mejores prácticas para las edades tempranas aconsejan usar la edad biológica ya que algunos jugadores maduran antes y otros después.

<p>Etapa: DIVERSIÓN Edad orientativa: 6-12 Jugador JUEGA Coach GUÍA Contenido: Aprendizaje de movimientos, destrezas básicas del Rugby</p>	
<p>Etapa: DESARROLLO Edad orientativa: 12-16 Jugador EXPLORA Coach ENSEÑA Contenido: Aprendizaje del Juego</p>	
<p>Etapa: PARTICIPACIÓN Edad orientativa: 15-18 Jugador FOCALIZA Coach DESAFÍA Contenido: Práctica del juego, desarrollo del jugador</p>	
<p>Etapa: PREPARACIÓN Edad orientativa: 17-21 Jugador SE ESPECIALIZA Coach FACILITA Contenido: Alcanzar el potencial pleno</p>	
<p>Etapa: RENDIMIENTO Edad orientativa: 20 y más Jugador INNOVA Coach FACULTA Contenido: Consistencia del rendimiento</p>	
<p>Etapa: REINVERSIÓN Age: todas Contenido: Apoyo y diversión en el Juego</p>	

Referencias

La bibliografía siguiente proporciona algunos ejemplos de modelos de desarrollo del jugador a largo plazo:

1. Lloyd, R.S. y Oliver, J.L.: The Youth Physical Development Model: a new approach to long term athletic development. *Strength and Conditioning Journal* 34: 37-43, 2012
2. Balyi, I. y Hamilton, A.: Long Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. National Coaching Institute, Victoria, British Columbia and Advanced Training and Performance Ltd., 2004

Los modelos LTPD deben ser diseñados teniendo en mente el contexto específico. Contacte a su Unión nacional para obtener más información.



Preparticipación

Antes de jugar al Rugby hay una serie de controles que se deben llevar a cabo para asegurar que el jugador esté preparado para la práctica del Rugby.

Un jugador/a preparado para el Rugby deberá:

- reunir los atributos físicos y haber alcanzado el grado de preparación física necesarios para su nivel de juego
- tener suficientes destrezas y capacidades técnicas para el nivel en el que se desempeña
- estar totalmente rehabilitado de cualquier lesión previa y no estar predispuesto a ninguna lesión grave
- estar familiarizado con las Leyes del juego y con lo que constituye juego sucio
- haber sido evaluada su preparación mediante la confección de su perfil de jugador

La elaboración del perfil del Jugador es un método creado para evaluar si el jugador está preparado para jugar al Rugby. El buen diseño del perfil servirá para que los coaches decidan si un jugador está listo para jugar al Rugby. La elaboración del perfil del jugador debe realizarse antes del comienzo de los entrenamientos de pretemporada y cuando se incorporen nuevos jugadores al plantel. Luego se deberá repetir periódicamente durante la temporada. El perfil debe requerir información de las siguientes áreas:

- datos personales e información de familiares más cercanos
- historia médica (incluidos detalles de cualquier medicación tomada)
- cuestionario cardíaco
- información de estilo de vida y estado físico
- historial de lesiones
- actuación anterior en el Rugby

Se debe prestar especial atención a:

- jugadores juveniles (Menores de 19 para abajo), por ejemplo: físico, destrezas, estado físico, etc.
- todos los jugadores nuevos
- jugadores con lesiones preexistentes
- todo jugador con antecedentes de conmoción cerebral
- jugadores primeras líneas con historial o lesiones anteriores en el cuello
- jugadores más viejos que pueden tener condiciones degenerativas

Al igual que el perfil orientado al coaching se podrá realizar una evaluación física por parte de un médico, fisioterapeuta, preparador físico o entrenador deportivo. Esta evaluación puede consistir en pruebas de:

- capacidades funcionales
- fuerza
- velocidad
- equilibrio
- flexibilidad
- resistencia aeróbica
- resistencia anaeróbica
- anomalías físicas, por ejemplo: biomecánicas

Los preparadores físicos sólo deberán manejar evaluaciones que sean de su competencia, siguiendo los protocolos establecidos por su Unión.

Se puede descargar un ejemplo de perfil del jugador de:

rugbyready.worldrugby.org/es/downloads




The image shows a 'Player profile form' with the following sections:

- Personal details:** Name, Address, Date of birth, Sex, Height, Weight, Position, and Club.
- Emergency contact:** Name, Address, and Telephone number.
- Medical history:** A section for medical conditions, allergies, and previous injuries, with a 'Frequency' column.
- Cardiac questionnaire:** A section for cardiac health, including a 'Heart rate' field.
- History of head injury:** A table with columns for 'Date of injury', 'Injury description', and 'Current status'.

Equipamiento, entorno y plan de emergencia



Antes de jugar al Rugby se deben hacer algunos controles para garantizar que todo el equipamiento y el entorno estén preparados para el Rugby. También es importante desarrollar un plan de emergencia para garantizar que en caso de ocurrir un incidente todos los involucrados estén al tanto de sus roles y responsabilidades y por lo tanto el incidente sea manejado de manera eficaz.

Equipamiento personal del jugador

Los jugadores pueden ayudarse a sí mismos y potencialmente impedir lesiones a ellos mismos y a otros jugadores asegurándose de usar el equipamiento adecuado.



Protectores bucales

Se recomienda enfáticamente que todos los jugadores utilicen protectores bucales adaptados a su medida durante las sesiones de práctica y los partidos. Un buen protector bucal permite resguardar los dientes y los tejidos blandos alrededor de los mismos y puede evitar una fractura de mandíbula. En Nueva Zelanda desde que se

estableció la obligatoriedad de los protectores bucales en 1997 las demandas en el Rugby relacionadas con la dentadura se redujeron en un 47%. Los protectores bucales hechos con un molde dental, en general, proporcionan la mejor protección.

Hay dos consideraciones importantes respecto de los protectores bucales: como calzan, de modo que sean fácilmente retenidos y distribuyan las fuerzas correctamente y su capacidad para absorber energía (material y espesor).

Calzado

El calzado de los jugadores debe estar en buenas condiciones y ser adecuado para la superficie de juego. Los tapones de la suela deben ser apropiados para las condiciones existentes y deben cumplir las especificaciones de World Rugby (Regulación 12) que dispone que no deben tener más de 21 mm de largo ni poseer bordes con rebabas o filosos.



Gorra de scrum y cascos

El casco bien colocado puede evitar lesiones en los tejidos blandos de la cabeza y las orejas. No existen evidencias de que el casco brinde protección contra la conmoción cerebral. El casco debe cumplir las especificaciones de World Rugby.

Los cascos no son recomendables para todos los jugadores ya que hay algunas evidencias de que pueden alentar una conducta proclive a asumir riesgos. La manera más importante de impedir lesiones en la cabeza es asegurar que los jugadores usen buenas técnicas en el tackle y otras fases del contacto.

Equipamiento acolchado

Las investigaciones demuestran que el equipamiento acolchado puede ayudar a reducir lesiones menores como moretones, cortes y raspaduras. No sirve como protección contra grandes lesiones y no debe usarse para que un jugador lesionado vuelva a jugar antes de estar plenamente recuperado. En todos los partidos los protectores acolchados deben estar de acuerdo con las Leyes del Juego y las Regulaciones de World Rugby y haber sido aprobados. Toda la vestimenta aprobada por World Rugby debe llevar a la vista el logo que se muestra abajo.



El control de seguridad antes del partido por parte de los oficiales del partido permitirá determinar los elementos potencialmente peligrosos tales como anillos o elementos de la vestimenta que no cumplan con las especificaciones de World Rugby.

Más información sobre las disposiciones relacionadas con la vestimenta de los jugadores en la Regulación 12 de World Rugby en playerwelfare.worldrugby.org/reg12



El entorno de juego



Es importante asegurar que el entorno de juego esté preparado para el Rugby. Esto permitirá que los jugadores se diviertan más y reducirá el riesgo de lesiones. Las componentes del entorno que se deben controlar antes del entrenamiento o partido son:

El terreno de juego

Las instalaciones deben tener las medidas adecuadas, con los espectadores y vehículos posicionados bien lejos del área de juego. Si hubiera cercos o carteles perimetrales deberían estar a una distancia segura lejos de la línea de touch y con protección adecuada.

La superficie de juego

La superficie debe estar nivelada sin agujeros y adecuadamente iluminada. No debe estar inundada, ni ser resbaladiza ni demasiado dura: una superficie excesivamente dura aumenta los riesgos de lesiones, particularmente las lesiones en la cabeza. No debe haber a la vista en la superficie aspersores de riego, vidrios rotos, basura o piedras.



El equipamiento

El equipamiento debe ser el adecuado para la edad y experiencia de los jugadores. Los controles críticos incluyen:

postes de goal adecuadamente protegidos, todas las máquinas de scrum y bolsas de tackle/rucking deben estar en buenas condiciones y bien mantenidas y los postes de esquina con banderas deben ser flexibles al impacto y estar correctamente ubicados.



El clima

Bajo condiciones climáticas extremas pueden producirse golpes de calor y deshidratación o hipotermia. Asegúrese que los jugadores utilicen la vestimenta adecuada, por ejemplo: con clima frío y húmedo corrobore que los jugadores usen ropa a prueba de agua durante los entrenamientos y antes y después de los partidos. Los jugadores sustituidos y lesionados deben usar ropa caliente a prueba de agua.

Limitación de responsabilidad

El Rugby es un deporte de contacto físico y existen riesgos implícitos asociados con la participación en actividades relacionadas con el Rugby. Puede haber accidentes y los accidentes le pueden ocurrir a usted. World Rugby no acepta ninguna responsabilidad o culpa por negligencia o de algún otro modo en relación con cualquier lesión, pérdida o daño sufridos por personas que procuren replicar las actividades demostradas en este producto Rugby Ready o que participen en actividades generales relacionadas con el Rugby.

Plan de emergencia

Un paso fundamental para estar preparado para el Rugby es la planificación para las emergencias. Esto significa tener el equipamiento médico listo y garantizar que esté presente el personal adecuadamente capacitado (es decir, médico u otros profesionales de la salud o personal de primeros auxilios capacitado).

Visitar playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby para el curso World Rugby online de Primeros auxilios en el Rugby.

Ejemplo de equipamiento médico

Sólo se dispondrá el equipamiento del que se haya brindado capacitación para su uso a los que van a estar encargados de los primeros auxilios.

- Camilla: adicionalmente se podrá disponer de una tabla espinal y/o camilla de cuchara con posición para la cabeza y correas siempre que se haya brindado capacitación para su uso.
- Cuellos: de diferentes medidas o ajustables, siempre que se haya brindado capacitación para su uso.
- Entablillado de miembros: varios tipos de elementos pero las 'cajas' acolchadas simples son adecuadas.
- Kit básico de primeros auxilios que típicamente incluye:
 - tijeras (punta sin filo)
 - guantes médicos no estériles (considerar el tipo de latex que puede provocar alergias)
 - hisopos de gasa
 - vendaje de compresión (5cm, 7,5cm, 10cm)
 - vendaje de gasa esterilizada
 - banditas adhesivas (por ej.: Band Aid)
 - vendajes adhesivos elásticos (2,5cm, 5cm)
 - vaselina
 - solución estéril (para lavado de ojos)
 - apósitos para heridas (por ej.: Melolin)



Tabla espinal



Desfibrilador



Bolso de emergencia

- vendajes triangulares
- compresas de hielo y hielo
- cinta adhesiva de óxido de zinc
- manta térmica de emergencia
- bolsa de plástico para vendas/guantes manchados

Un desfibrilador automático de emergencia (AED) puede ser adecuado en algunas circunstancias. Este es un elemento costoso y es altamente recomendable que se capaciten personas en su uso. Entre las consideraciones a hacer se incluye la frecuencia probable de uso y los tiempos de disponibilidad / respuesta de los servicios de emergencia. La primera prioridad debería ser tener socorristas de primeros auxilios adecuadamente entrenados y equipados.

Todos estos elementos deben encontrarse en la Zona Técnica.

Sala de primeros auxilios

Una sala de primeros auxilios preparada para el Rugby debe estar disponible y poseer:

- acceso para una camilla
- acceso para una ambulancia
- paredes revestidas y mesas de trabajo que puedan ser fácilmente limpiadas para cumplir con los requerimientos de higiene y control de infecciones
- pisos no resbaladizos, impermeables y lavables
- lavabo con agua corriente caliente y fría
- adecuada iluminación y aire acondicionado
- camilla para examen médico con adecuada protección
- armario seguro para almacenamiento de equipamiento médico y materiales de primeros auxilios
- depósito adecuados para desechos clínicos y puntiagudos, por ejemplo: agujas
- acceso a un teléfono
- libro de novedades para registrar incidentes en los que se prestaron primeros auxilios
- números telefónicos de emergencia claramente a la vista

Más información para el desarrollo de un plan de emergencia se puede bajar de:

rugbyready.worldrugby.org/es/downloads



Si ocurre una emergencia

Para obtener la información sobre lo que se debe hacer en una emergencia, consultar la sección Manejo de Lesiones.



Preparación física

Mejorar su estado físico puede hacer que usted sea un jugador mejor y menos propenso a lesiones. Para jugadores, coaches y aquellos que diseñan programas de preparación física para jugadores de Rugby, usted necesita tener un conocimiento general de los componentes clave de la preparación física y también de las demandas fisiológicas específicas del Juego.

A continuación se presenta una breve introducción al área de preparación física en el Rugby. Si usted desea información más detallada regístrese y complete el programa online de World Rugby de Fuerza y acondicionamiento Nivel 1 en sandc.worldrugby.org.

¿Cuáles son los componentes de la preparación física?

Velocidad = es la capacidad de coordinar movimientos simples o complejos de los miembros a gran velocidad.

Fuerza = es la fuerza máxima que una persona puede ejercer con un músculo o un grupo de músculos contra una resistencia externa.

Resistencia = es una medida de la capacidad del cuerpo de mantener un ritmo de trabajo.

Competencia funcional = es el punto hasta el cual el jugador tiene buena estabilidad y movilidad ejecutando los movimientos relacionados con el juego.

Potencia = Velocidad x Fuerza.



En el Rugby todos los jugadores requieren un grado de cada uno de estos componentes, pero la importancia relativa de cada componente variará de acuerdo a la posición de juego de cada jugador.

Principios de entrenamiento

• **Individualidad.** La gente reacciona a los mismos estímulos de diferente manera. Las principales razones son: genéticas; niveles iniciales de estado físico; madurez.

- **Adaptación.** Cuando usted entrena regularmente, a lo largo del tiempo se producen cambios fisiológicos que lo hacen más eficaces y más eficientes.
- **Sobrecarga.** A los efectos de mejorar su estado físico, usted debe evolucionar continuamente en el trabajo que realiza.
- **Trabajo / Juego v Descanso / Regeneración.** Si bien resulta importante que la carga de entrenamiento sea progresiva, es igualmente importante el tiempo para el descanso y la regeneración.
- **Especificidad.** La preparación física es específica y su entrenamiento debe estar relacionado con las demandas del juego que usted practica.
- **Decaída.** Cualquier interrupción prolongada del entrenamiento estará acompañada por una caída en el nivel de preparación física. Por lo tanto, antes de que un jugador regrese a la actividad plena deberá cumplir un programa de reacondicionamiento.

Análisis de necesidades

Los jugadores de Rugby necesitan diferentes cantidades de fuerza, potencia, resistencia, velocidad y agilidad. Hay pocos deportes de equipo que requieren un rango similar tan diverso y exhaustivo de atributos físicos.

Las diferentes demandas de las distintas posiciones de juego también deben influir en cómo usted entrena. Por ejemplo, los cinco de adelante requieren potencia y resistencia para actuar eficazmente en el scrum, mientras que un ala hará sprints más frecuentes a lo largo del partido y como consecuencia requerirá niveles más altos de velocidad y resistencia.

Para que un jugador esté físicamente preparado – estar verdaderamente preparado para el Rugby – se deben activar las competencias funcionales básicas. Por ejemplo usted debe desarrollar una buena base general en términos de fuerza, estabilidad, movilidad y resistencia como plataforma sobre la cual construir mejores cualidades de velocidad y potencia.

Para un análisis de necesidades preciso y relevante usted debe procurar la ayuda de un preparador físico acreditado que diseñe e implemente el programa de preparación física. Las consideraciones principales son:

1. Determine su actual condición física utilizando tests físicos estandarizados y evaluación funcional
2. Historial de lesiones
3. Historial de entrenamiento: esto deberá tener en cuenta la edad de entrenamiento (cantidad de años en los que se ha estado preparando específicamente para el Rugby) y edad de entrenamiento físico (cantidad de años en los que ha sido supervisado por un preparador físico acreditado)
4. Identifique las necesidades específicas relacionadas con el juego (posición en que juega el jugador, arbitraje, etc.)

Una vez determinadas las necesidades individuales en base a esos criterios, se pondrá el foco en cuestiones específicas relacionadas con la rehabilitación / prehabilitación y debilidades percibidas y se podrá diseñar e implementar un programa de entrenamiento que satisfaga esas necesidades.

Para monitorear y evaluar regularmente su avance se requerirá tener disponibles procedimientos de testeo. Esto permitirá garantizar que el programa esté constantemente cambiando y progresando para satisfacer los nuevos objetivos.

Evaluación funcional

La evaluación funcional se puede realizar usando ejercicios simples tales como sentadillas con pruebas básicas de equilibrio como se muestra aquí.



Alto nivel de competencia funcional

La evaluación funcional debe ser realizada por un preparador físico acreditado a los efectos de determinar su actual nivel de movilidad y estabilidad. La información de la prueba puede posteriormente ser utilizada para diseñar el correspondiente programa de entrenamiento de fuerza y le permitirá alcanzar una movilidad plena y una buena estabilidad. Esto preparará su cuerpo para el trabajo, aumentará su capacidad de trabajo y corregirá los desequilibrios musculares.



Bajo nivel de competencia funcional

El tipo de fuerza que se necesita para el Rugby es un tipo de fuerza específico que frecuentemente tiene que ser desplegado en condiciones de inestabilidad. De modo que un programa para el Rugby debe poner el foco en el desarrollo de la estabilidad de los lugares de lesiones potenciales tales como el hombro, abdominales, cadera, rodilla y tobillo, en vez de poner un énfasis excesivo en el levantamiento de pesas en el gimnasio.

Los cursos de fuerza y acondicionamiento World Rugby Nivel 1 y Nivel 2 (sandc.worldrugby.org) cubren la evaluación funcional con más detalle.

Planificación de un programa de acondicionamiento

Hay una cantidad de variables a considerar:

- su edad
- su edad de entrenamiento
- sus metas a largo y corto plazo
- la disponibilidad de instalaciones y recursos

La otra consideración clave es la fase de la temporada de Rugby. La oportunidad y longitud de la temporada varía a lo largo del mundo. Sea el que sea el momento en que se desarrolla su temporada, usted necesitará planificar su entrenamiento considerando cuatro fases distintas:

- Fuera de temporada
- Pretemporada
- Temporada
- Transición

Este proceso se denomina **periodización**.

Cuando diseñe su plan semanal, una consideración importante es la regla de las 48 horas. Recientes investigaciones en el Rugby* han demostrado que el jugador de Rugby puede seguir fatigado 48 horas después de haber jugado un partido intenso. Su plan debe tener esto en cuenta, de modo que se debe evitar el entrenamiento de alta intensidad durante las 48 horas después del partido. Aquí se muestra un ejemplo de un plan semanal.

Este es sólo uno de los muchos posibles planes y está solamente diseñado para mostrar cómo se puede integrar la regla de las 48 horas a la semana de entrenamiento.

Fase	Fuera de temporada	Pretemporada	Temporada	Transición
Actividad	Preparación general	Preparación específica	Mantenimiento	Recuperación / descanso activo
Hemisferio Sur	Nov-Ene	Feb-Mar	Abr-Jul	Ago-Oct
Hemisferio Norte	May-Jun	Jul-Ago	Sep-Abr	May

Los períodos son aproximados y pueden variar dependiendo de la Unión y el nivel de juego.

Día	Actividad
0	Partido
1	Recuperación
2	Opción de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento o recuperación
3	Entrenamiento de Rugby de gran intensidad
4	Entrenamiento de fuerza y acondicionamiento
5	Entrenamiento de Rugby de mediana a baja intensidad
6	Descanso
7	Partido

** Fuente: Evaluación del daño muscular después de un partido de Rugby con referencia especial al tackle. Takarada Y. Br J Sports Med. 37. 416-419. 2003.*

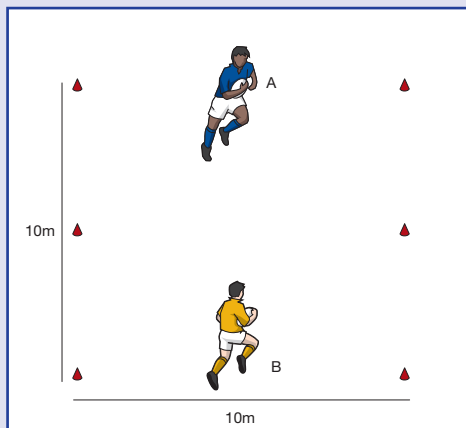
Consejos generales para el entrenamiento

- Completar siempre una entrada en calor (usar estiramientos dinámicos) y una vuelta a la calma (usar estiramientos estáticos) en todas las sesiones (ver secciones de entrada en calor y vuelta a la calma).
- La buena nutrición e hidratación es extremadamente importante para apoyar su preparación física
- Siempre que sea posible, obtenga la ayuda de un preparador físico registrado o acreditado
- Trate de entrenar con alguien más o, inclusive es mejor, entrenar en grupo siguiendo programas similares
- Trate de mantener sus sesiones divertidas y variadas
- Trate de desarrollar preparación física para el partidos mediante juegos condicionados y ejercicios específicos de Rugby tales como los que se muestran abajo



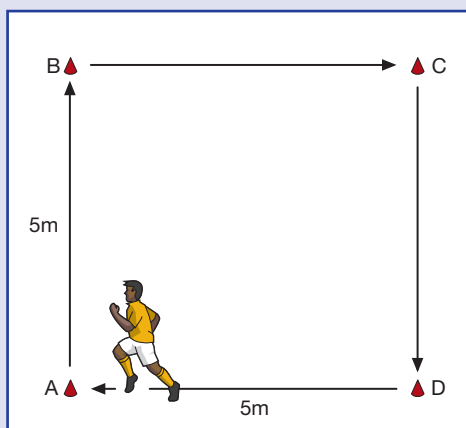
Ejemplos de prácticas

Observe estas prácticas online en rugbyready.worldrugby.org



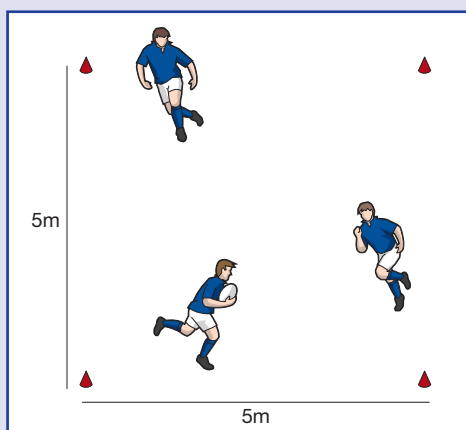
Espejo

A se puede mover lateralmente, hacia adelante o hacia atrás. B debe replicar los movimientos.



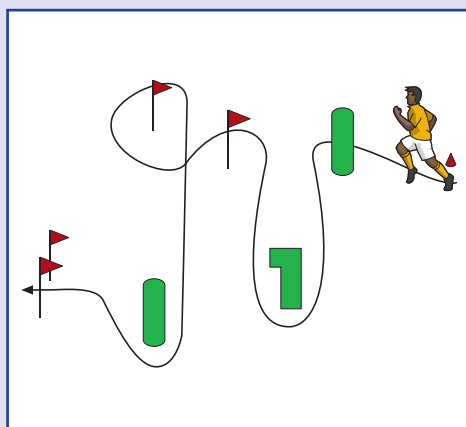
Grilla de agilidad

Desplazarse de:
A a B hacia adelante
B a C lateralmente
C a D hacia atrás
D a A lateralmente.



Tocar los conos

De a tres o de a cuatro, los jugadores hacen pases entre ellos y después de cada pase deben tocar 1, 2 o 3 conos (según la indicación del coach) y reintegrarse al juego.



Eludir

Disponer el camino en forma de slalom. Diseñar el recorrido de modo que los jugadores corran hacia adelante, atrás y lateralmente.

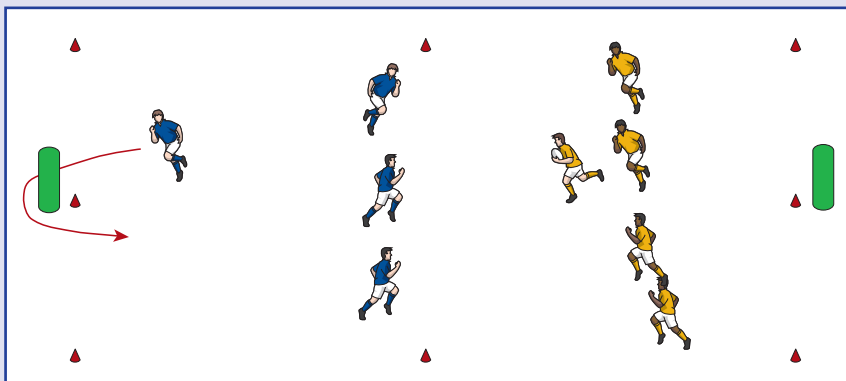


Ejemplos de prácticas

Observe estas prácticas online en rugbyready.worldrugby.org



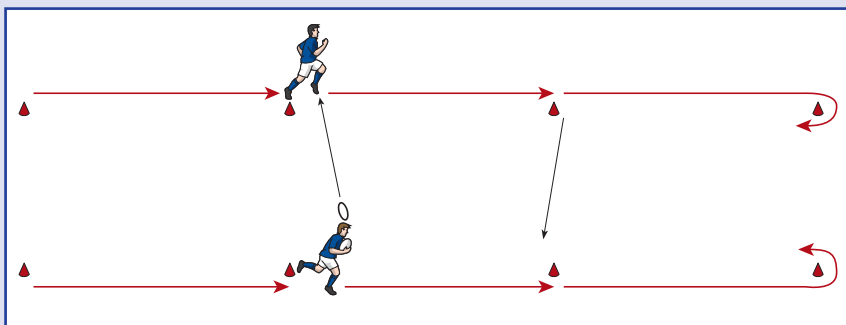
Tocar y retirarse



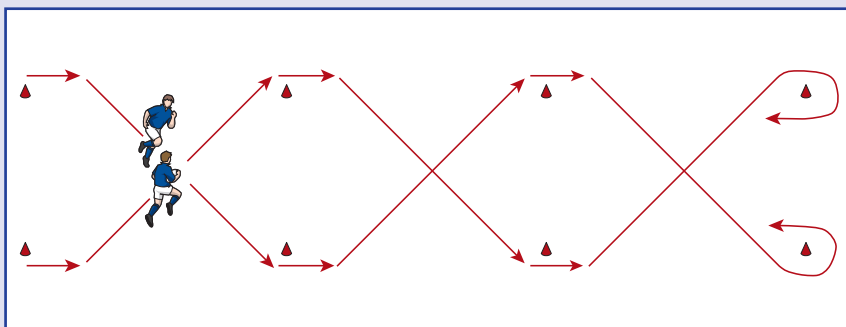
El equipo A ataca al equipo B. Cuando un jugador es tocado ese jugador debe jugar la pelota entre las piernas y un compañero debe hacer un pase para reiniciar el ataque. El jugador que hace el toque debe correr alrededor de un cono o bolsa de tackle antes de reintegrarse al juego.

Grilla rectangular

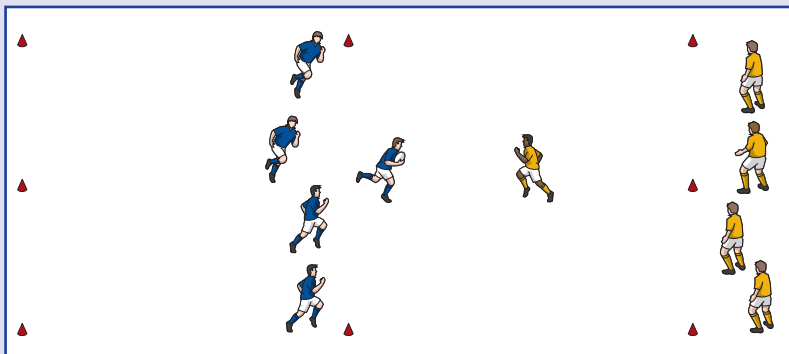
Hay dos versiones de este ejercicio. En el ejercicio 1 los jugadores corren hasta el primer cono donde deben hacer un pase, continuar hasta el próximo y hacer un pase de vuelta. Cuando llegan hasta el último cono corren a máxima velocidad hasta el principio. En este ejercicio se toma el tiempo y se alienta a los jugadores a que se concentren en hacer un buen pase. La distancia entre los conos es de 10m.



En el ejercicio 2, después de la aceleración inicial en línea recta los jugadores corren en diagonal desde el primer cono al segundo y a medida que los jugadores se cruzan hacen un pase tijera. Esto se repite en las dos secciones que siguen. Cuando los jugadores llegan hasta el último cono corren a máxima velocidad hasta el principio. En este ejercicio se toma el tiempo y se alienta a los jugadores a que se concentren en hacer un buen pase. La distancia entre los conos es de 10m.



Touch con sobrecarga



El equipo A ataca al equipo B. El equipo atacante recibe un kick del equipo B.

En la primera parte hay 5 atacantes contra 1 defensor, y solo se permite un toque. Si el equipo A marca puntos, vuelven a su campo y reciben otro kick del equipo B. Luego sigue así:

Parte dos: 5 contra 2 y se permiten dos toques

Parte tres: 5 contra 3 y se permiten tres toques

Y así hasta que jueguen 5 contra 4 y se permitan cuatro toques. La posesión cambia al otro equipo si el equipo atacante es tocado más del número permitido de veces.

Ejercicios de preparación física en el campo de juego

No se necesita mucho equipamiento especializado para mejorar su condición física; esta sección presenta algunos ejercicios que se pueden realizar en el campo de juego con equipamiento limitado. Este tipo de sesiones es el punto de arranque para la mayoría de los jugadores que tengan poca experiencia de entrenamiento de fuerza y poca competencia funcional.

La sesión podría ser descrita como adaptación anatómica ya que fortalece gradualmente el cuerpo y enseña las técnicas adecuadas. Eventualmente, esto permite al jugador avanzar hacia un entrenamiento de fuerza más avanzado de un modo seguro y en la progresión adecuada. Si usted se dispusiera a cumplir un programa avanzado de fuerza y acondicionamiento físico sin haber completado previamente una evaluación funcional y sin haber realizado los ejercicios correctivos subsiguientes mediante la adaptación anatómica, esto podría tener un impacto negativo en su rendimiento e incrementar las posibilidades de una lesión. Es importante que ejercicios tales como aquellos mostrados a continuación sean supervisados por un preparador físico acreditado.

La sesión descrita aquí es sólo un ejemplo de lo que un equipo de adultos puede realizar en el campo de juego. Las repeticiones y tiempos deben ser determinados por los niveles actuales de técnica y experiencia. Es mejor completar esta sesión con un formato de circuito, yendo del ejercicio 1, al 2, al 3, al 4, etc., con un descanso una vez completado el circuito; y luego, continuar con más circuitos dependiendo de la experiencia y técnica de los jugadores.

1. Flexiones de brazos

A partir de una posición con los brazos estirados, totalmente trabados, bajar el cuerpo hasta que el pecho toque el suelo. Usando pecho, hombros y tríceps volver al punto inicial.

Mantener la espalda derecha y plana, descenso y ascenso controlados en todo el ejercicio.

Hombros y caderas en línea para no levantar o bajar las nalgas.



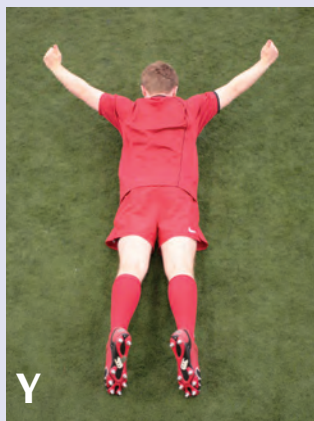
2. Avión

El cuerpo apoyado en una pierna con una leve flexión. Inclinar hacia adelante con la espalda derecha y estirar los brazos a los costados. La pierna de atrás estirada hacia atrás con un ángulo leve.



3. YTWL

Este es un ejercicio para los hombros que se usa para fortalecer y estabilizar los músculos de la parte superior de atrás y los hombros. Las letras Y, T, W y L describen la forma de las posiciones del cuerpo.



- Y** colocar los brazos arriba de la cabeza de 45 a 90 grados sobre el nivel de los hombros. Apuntar los pulgares hacia arriba para activar los músculos rotacionales de la zona del omóplato.
- T** colocar los brazos totalmente estirados en ángulo de 90 grados con el torso. Pulgares hacia arriba. Mantener los omóplatos abajo y hacia atrás en todo el ejercicio, tratando de mantener el ángulo de 90 grados.
- W** colocar brazos en ángulo de 45 grados con el torso, y antebrazos a 90 grados formando una W. Mantener la alineación entre muñeca, codo y hombro.
- L** colocar brazos tan pegados al costado del cuerpo como sea posible con el antebrazo lo más cerca de un ángulo de 90 grados. Mantener los codos presionados contra el torso. Tratar de mantener la alineación de los codos, muñecas y hombros.

4. Sentadilla con peso propio

Este ejercicio desarrolla la fuerza, estabilidad y flexibilidad de la parte inferior del cuerpo, mejorando al mismo tiempo la estabilidad central. Colocar los pies separados algo más que un ancho de hombros, con la punta de los pies apuntados hacia afuera de modo que el dedo del medio esté alineado con la rodilla. Antes de descender para la sentadilla, aspirar profundamente para llenar los pulmones de modo que la parte superior e inferior de la espalda permanezca firme. Descender con control, haciendo la sentadilla lo más bajo que sea posible con la espalda derecha. Asegurarse que el mentón esté fuera del pecho y los ojos miren derecho hacia adelante para mantener la espalda firme y recta. Poner foco en sentarse hacia atrás empujando las caderas y nalgas detrás del cuerpo y descargando el peso del cuerpo a través de los talones. En la fase ascendente, poner foco en mantener el pecho y la cabeza arriba y las caderas arriba y adelante. Empujar los talones hacia el suelo y exhalar mientras vuelve a la posición de arriba.



5. Puente

Este ejercicio mejora la estabilidad central y fortalece los músculos isquiotibiales y las nalgas. Acostarse de espaldas y levantar las caderas creando una línea recta desde las rodillas hasta los hombros. Asegurarse que los talones estén planos en el suelo y que la palma de la mano presione firmemente el suelo. Poner foco en tirar el ombligo hacia la columna vertebral y activar los músculos de las nalgas durante todo el ejercicio.



6. Estocadas

Dar un paso hacia adelante y doblar la rodilla de atrás. Mantener la espalda derecha y perpendicular al suelo. La rodilla de adelante no debe superar a los dedos del pie. Volver a la posición original y repetir el mismo movimiento empezando con la otra pierna.



7. Flexiones colgadas con ayuda

Este ejercicio se hace de a dos personas. La primera persona se acuesta en el suelo y la segunda persona se sienta a horcajadas de la primera. La persona sentada hace una sentadilla con la espalda derecha y dobla los brazos por el codo. La persona en el suelo agarra los brazos de su compañero como el barral de una pesa y, manteniendo el cuerpo derecho, se impulsa arriba del suelo, pivotando con los talones.



8. Puente lateral

Este ejercicio fortalece los músculos del costado del torso y de la parte inferior de la espalda. Colocarse de costado apoyado sobre el codo y los pies. Bajar las caderas con control de modo que toquen suavemente el suelo y luego volver a la posición inicial levantando las caderas. Asegurarse que el cuerpo esté en línea recta y que no haya rotación interior o exterior. Mantener hombros, caderas, rodillas y tobillos alineados.



9. Equilibrio a un pie

Pararse en una sola pierna con las manos en las caderas. La rodilla de la pierna que está en aire debe estar doblada con un ángulo de 90 grados y levantada como en posición de correr con los dedos del pie arqueados hacia usted. Trate de permanecer en equilibrio el mismo tiempo para las dos piernas.



10. Elevación de pierna extendida

Este ejercicio se realiza mejor con la ayuda de un compañero. Un jugador adopta una posición de rodillas y el segundo se ubica directamente detrás. Arrodillarse sobre una superficie suave con el compañero sosteniéndolo firmemente de los tobillos. El jugador desciende lentamente con buena postura y hace contacto con el suelo absorbiendo la bajada con las palmas abiertas. Mantener los omóplatos abajo y atrás para mantener la espalda plana. Evitar dejar caer la cabeza manteniendo el mentón lejos del pecho. El jugador debe empujar hacia atrás y arriba de modo de no usar los isquiotibiales concéntricamente.



Limitación de responsabilidad

Cualquier persona que tenga intenciones de cumplir un programa de acondicionamiento físico, antes de comenzar debe procurar el consejo médico de un médico acreditado. La información y lineamientos relacionados con las destrezas del Rugby y el acondicionamiento físico asociado sólo deben ser utilizados siguiendo los consejos de preparadores físicos, coaches y árbitros adecuadamente calificados.

Entrenamiento de fuerza funcional para el Rugby

Es una progresión que parte de los ejercicios con pesas hasta la inclusión de equipamiento de entrenamiento funcional

El Rugby es un deporte de contacto de modo que los jugadores necesitan ser lo suficientemente fuertes para mantener el equilibrio y la estabilidad con el contacto. Los jugadores deben poder aplicar la fuerza tanto cuando hacen un tackle como cuando resisten un ataque (es decir cuando resultan tackleados). El otro beneficio clave obtenido mediante un programa funcional de fuerza y acondicionamiento es que usted será menos propenso a lesiones. Los músculos y articulaciones se fortalecen lo que es especialmente importante para el cuello, los hombros, caderas, rodillas y la parte central abdominal del cuerpo.

El entrenamiento con pesas es una excelente forma de entrenamiento de fuerza que proporciona a los jugadores de Rugby una exhaustiva gama de beneficios. Pero no todos los jugadores tendrán acceso a instalaciones de entrenamiento con pesas en el lugar de entrenamiento o en el gimnasio local o centro deportivo.

El entrenamiento con pesas debe ser supervisado por un preparador físico acreditado o instructor de preparación física experimentado por dos importantes razones: primero, salud y seguridad, y segundo, es necesario que las sesiones sean relevantes y específicas para el Rugby. Esto podría ser un inconveniente para algunos clubes de Rugby en los que no se cuente con ese personal.

El circuito ilustrado de ejercicios con pesas es un excelente punto de partida, pero es importante que se produzca un desafío progresivo. Esto puede ser proporcionado mediante el uso de aparatos de entrenamiento funcional. Los beneficios producidos no se limitan solamente a mejoras en la fuerza sino también la flexibilidad, estabilidad y equilibrio.

Una alternativa práctica y conveniente para el entrenamiento con pesas es la de usar neumáticos, pelotas medicinales, pelotas de esferodinamia y aparatos de entrenamiento de peso suspendido. Todas estas herramientas de entrenamiento facilitarán el desarrollo de la fuerza funcional en oposición al desarrollo de la fuerza general sin ningún fin específico.

Al igual que con el entrenamiento con pesas, estas alternativas producen un efecto de preparación compuesta de todo el cuerpo. Pero es probable que resulte una opción más barata y versátil que puede usarse tanto en interiores como en un campo de juego al aire libre. La otra ventaja que ofrecen estas herramientas es que pueden ser almacenadas convenientemente y usadas en el mismo club de Rugby.

También son muy adaptables y pueden usarse para desarrollar cualidades posicionales específicas tales como adquirir máxima velocidad, el tackle y el scrum.



Estilo de vida



El deporte ofrece una cantidad de beneficios para aquellos que participan. Estos beneficios abarcan una amplia variedad de áreas incluida la salud física y mental y el aumento de la consciencia cultural y social. El entrenamiento tiene la finalidad de prepararlo física, mental y técnicamente para el Juego. Para mantener la buena salud y ayudar a impedir lesiones y enfermedades, los jugadores, coaches y personal médico deben poner el foco en mantener un cuerpo saludable mediante el entrenamiento adecuado, dieta, manejo de la presión y el descanso.

Estado físico mediante el ejercicio

Los beneficios para la salud del Rugby son muchos y variados, y en el nivel más básico, el Rugby es una gran manera de aumentar el tiempo dedicado a realizar actividades físicas. Las orientaciones actuales* sugieren que los adultos deben alcanzar un total de por lo menos 30 minutos al día de una actividad física por lo menos moderada en cinco o más días a la semana. Para los niños, la recomendación es de por lo menos 60 minutos por día de actividad física por lo menos moderada. Por lo menos dos días por semana esta actividad debe incluir actividades para aumentar la salud de los huesos, la fuerza muscular y la flexibilidad.

Rugby para gente joven: un deporte para todas las formas y tamaños

El Rugby es un deporte único que sirve para todas las formas y tamaños, niñas y niños, todas las edades y habilidades. Puede ser disfrutado de muchas formas, desde el juego de quince jugadores hasta el de siete pasando por los juegos sin contacto e inclusive puede ser jugado en la playa o sobre la nieve. Para cada niño hay un nivel de participación que podrá disfrutar.

Aplicando un enfoque holístico, el Rugby y otros deportes pueden cumplir un papel importante en la promoción de un estilo de vida saludable, permitiendo que los jugadores disfruten la participación deportiva durante toda la vida.



* Fuente: Departamento de Salud del Reino Unido (www.who.org)

1. Pruebe el Rugby / Pruebe el Deporte

Alentar la participación y promover la diversión sin importar la habilidad del niño, es una manera positiva de dar los primeros pasos significativos hacia el desarrollo de un estilo de vida saludable.

2. Desarrollo de las destrezas sociales

La participación en deportes de equipo en particular estimula la inclusión y la interacción. Contribuye a la autoconfianza y la autoestima y forja el compañerismo y la amistad que son únicas del deporte y los valores tales como la integridad, solidaridad y respeto entre otras características del Rugby.

3. Conciencia de las destrezas mentales

Mediante la participación y el entrenamiento estructurado, el Rugby desarrolla las destrezas mentales clave del autocontrol, la concentración, la disciplina, la toma de decisiones y el liderazgo. Esas importantes destrezas trascienden todos los aspectos de la vida diaria.

4. Dieta y la nutrición

Una dieta balanceada es clave para mantener los niveles de energía necesarios para entrenar y competir en todos los niveles del Juego. Esto también cumple un rol importante para potenciar los niveles de energía en la vida diaria, mejorando la concentración y el rendimiento y promoviendo un estilo de vida saludable.

Higiene básica

La higiene básica resulta esencial para mantener un estilo de vida activo saludable, particularmente cuando se encuentra en el cerrado ambiente de un plantel. Una buena regla práctica es:

- mantenerse limpio, por ejemplo, lavarse las manos por lo menos cinco veces al día
- mantener limpios sus elementos personales como su vestimenta, botellas de agua y protectores bucales
- si sufriera un corte, límpielo y cúbralo.

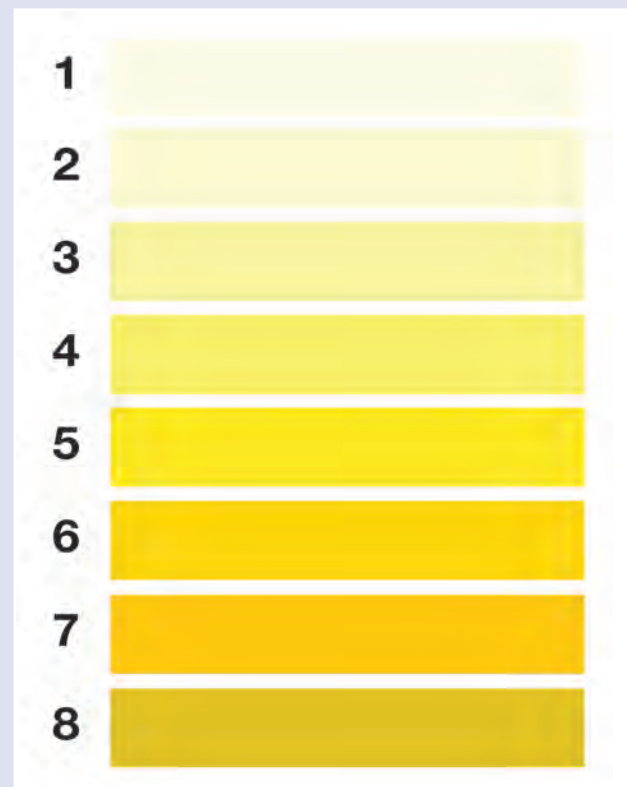
Consumo de líquidos

El agua es fundamental para el funcionamiento normal del organismo. Cuando se hace ejercicio, la mayor pérdida de agua se produce a través de la transpiración. Para evitar una significativa disminución del rendimiento, esa agua debe ser reemplazada, tanto en los partidos como en los entrenamientos. En realidad, en el Rugby, mantenerse hidratado es más importante que proporcionar combustible a los músculos.



Los niños no deben usar rutinariamente bebidas deportivas ya que su alto contenido de azúcar puede provocar problemas dentales. La leche y los batidos son muy buenas bebidas de recuperación porque proporcionan fluidos, proteínas y carbohidratos (en el caso de los batidos).

Una manera fácil de controlar su nivel de hidratación es observar el color de su orina. El diagrama que sigue lo ayudará. Usted debería apuntar a que su orina sea de color pálido lo que equivale a 1 a 3 en el diagrama. Si su color de orina está en el rango 4 a 8, usted está deshidratado y debe seguir un protocolo de hidratación.



Nutrición



La nutrición: cómo funciona y qué alimentos se deben ingerir para entrenamientos y partidos es muy importante para su deporte y su rendimiento. Es importante encontrar el correcto equilibrio entre grasas, carbohidratos y proteínas para asegurar que su cuerpo tenga el combustible suficiente para aguantar no solo un partido de Rugby sino también el entrenamiento necesario para llegar al partido. El cuerpo

puede ser sometido a un riguroso sistema de entrenamiento solamente si se le proporciona el alimento necesario para permanecer fuerte y energizado.

Se está notando que mucha gente ingiere muchos carbohidratos incluyendo fructosa de las frutas. La ingesta de carbohidratos debe ser principalmente de los de liberación lenta (bajo IG) más que los carbohidratos refinados (alto IG). En contraste la mayoría de las dietas que sigue la gente contienen demasiado pocas proteínas (animales, especialmente pescado y carnes blancas, y plantas), y vegetales. La mayoría de los jugadores no necesitan ningún suplemento de proteínas. Se debe preferir los vegetales a las frutas como fuente principal de fibras, vitaminas y minerales. En la mayoría de la gente alimentarse con una dieta equilibrada y fresca le permite ingerir suficientes vitaminas y minerales de modo de no necesitar suplementos.

Se puede bajar un ejemplo de plan nutricional de: rugbyready.worldrugby.org/es/downloads



Alcohol

El consumo de alcohol es dañino ya que afecta el entrenamiento y el rendimiento de varias maneras, tales como:

- reduce la producción de la energía muscular
- disminuye la capacidad de fuerza y potencia muscular
- altera el transporte, activación, utilización y almacenamiento de la mayoría de los nutrientes
- causa deshidratación que puede persistir mucho tiempo después del consumo del alcohol: la deshidratación perjudica el rendimiento
- altera el metabolismo de proteínas y carbohidratos, aumentando la relación metabólica y el consumo de oxígeno
- afecta la recuperación de una lesión y del daño de los microtejidos asociados con el entrenamiento
- perjudica el funcionamiento del sistema nervioso central, la coordinación y la precisión



Suplementos dietarios: Un caso de estudio

Adam Dean, un jugador de Rugby de 17 años estaba logrando los mejores reconocimientos en su división en el Rugby, siendo seleccionado para jugar partidos internacionales para Inglaterra en los equipos Menores de 18. Cediendo a las presiones a las que era sometido de que tenía que ser "más grande, más rápido y más fuerte", Adam comenzó a usar suplementos para complementar su entrenamiento y su dieta.

Si bien era consciente de que tenía que adherir a las reglas de la Lista de Prohibiciones, la educación que Adam había recibido no lo hacía estar totalmente al tanto del riesgo de contaminación potencial que tienen los suplementos y tomó su decisión basado en sus propias investigaciones.

Adam eligió un suplemento que no tenía ninguna sustancia prohibida en la etiqueta del producto, un producto que también decía ser "apto para deportistas sometidos a controles de drogas". Adam supuso que la información proporcionada por el fabricante era precisa y fundamentada, y comenzó a ingerir los suplementos como parte de su régimen de entrenamiento.

Adam dio positivo de 19-Norandrosterona (un agente anabólico prohibido) y la única explicación que Adam pudo dar fue que el resultado positivo era atribuible a los suplementos que estaba tomando. Adam fue suspendido por dos años de la práctica del Rugby.



Drogas

El control de Doping juega un papel fundamental en la promoción y protección del Rugby libre de doping. World Rugby practica una política de tolerancia cero con el doping en el Rugby. Como jugador usted es el único responsable de cualquier sustancia prohibida encontrada en su organismo. No es necesario demostrar intención o culpa de su parte para determinar que hubo una violación de las reglas anti-doping. Esto se denomina el principio de 'responsabilidad absoluta'.

Lista de prohibiciones

La Lista de Prohibiciones es actualizada anualmente por la Agencia Mundial Anti Doping (WADA) y define las sustancias y métodos prohibidos En y Fuera de Competición. La Lista de Prohibiciones vigente se puede descargar del sitio web anti-doping de World Rugby en: keeprugbyclean.worldrugby.org

Medicaciones y suplementos dietarios

Los jugadores que toman cualquier medicación, recetada o decidida de algún otro modo, o suplemento dietario, deben estar seguros que no contenga ninguna sustancia prohibida. Para controlar los ingredientes de las sustancias específicas puede servir la Global Drug Reference Online en www.globaldro.com pero solamente para productos adquiridos en Canadá, el Reino Unido o los EE.UU. Si hubiera alguna duda, o también para otros países, contacte su Organización Nacional Anti-Doping.

Antes de que su médico le recete una medicación avísele siempre que usted puede estar sujeto a un control de drogas.



El mayor riesgo asociado con el uso de suplementos dietarios es la contaminación cruzada o encadenada con sustancias prohibidas. Un producto puede contener ingredientes prohibidos que no figuren en la etiqueta. Un producto sólo debe usarse cuando se haya monitoreado individualmente y controlada la composición nutricional y el proceso de suplementación por parte de médicos o nutricionistas acreditados.

Exención por Uso Terapéutico (TUE)

La TUE proporciona a un jugador la autorización a usar una sustancia o método prohibido para tratar una condición médica o enfermedad legítima mientras continúa jugando al Rugby.

Más información sobre TUEs en:

keeprugbyclean.worldrugby.org



Procedimientos de control de drogas

Si alguna vez usted resulta seleccionado para un control usted debe saber lo que implica y los derechos y responsabilidades que usted tiene.



Usted puede mirar un video que explica el procedimiento de control de doping en: keeprugbyclean.worldrugby.org

Drogas 'sociales': Marihuana, Cocaína, Éxtasis, Anfetaminas

La marihuana, cocaína, éxtasis y anfetaminas con frecuencia son consideradas en una ambiente social. Sin embargo, son sustancias prohibidas y los jugadores que proporcionen una muestra que de un resultado positivo de alguna de ellas pueden ser pasibles de sanciones que comienzan en una suspensión de dos años de toda actividad deportiva.

El residuo de cualquiera de estas sustancias puede ser detectado en el cuerpo varios días después de haber sido ingeridas, y en el caso de la marihuana, a veces varias semanas después.

Más información sobre los efectos de estas sustancias en:

keeprugbyclean.worldrugby.org





Entrada en calor

Entender la entrada en calor es el primer paso muy importante para que un jugador esté preparado para el Rugby. Los objetivos de la entrada en calor consisten en preparar a los jugadores para que actúen eficientemente y reduzcan el riesgo de lesiones.

La entrada en calor debería durar entre 10 y 20 minutos, dependiendo de la actividad que sigue. Debe ser lo suficientemente variada para poder adaptarse y satisfacer los requerimientos de un partido competitivo o una sesión de entrenamiento. La entrada en calor debe comenzar a baja intensidad e ir incrementándose gradualmente mediante una serie de movimientos de un nivel general y simple hasta un nivel de intensidad mayor y más específico. Esto permitirá que los jugadores preparen sus músculos y articulaciones para moverlos a la velocidad adecuada y con el rango de movilidad requerido para la sesión o el partido que tienen a continuación.

Los beneficios clave de la entrada en calor son:

- elevar la temperatura del cuerpo para que los músculos se tornen más elásticos y los movimientos sean más eficientes
- estimular el corazón y los pulmones para que aumente el ritmo cardíaco y de respiración
- activar los grupos de músculos relevantes
- mejorar el tiempo de reacción estimulando el sistema nervioso
- mejorar la coordinación
- permitir que los jugadores se preparen mentalmente.



La entrada en calor tiene tres fases distintas:

1. Movilidad general

Comience la entrada en calor con un trote liviano / actividades recreativas para que el corazón bombee y la sangre fluya, pasando luego a algunos movimientos básicos para aflojar los músculos y aumentar la movilidad de las articulaciones. Los estiramientos estáticos pueden ser contraproducentes porque pueden disminuir la generación de potencia y relajar al jugador en vez de mejorar la agilidad física y agudizar la percepción mental.



Los que siguen son algunos ejemplos de ejercicios que se pueden realizar durante la sección de movilidad general. Las repeticiones y tiempos de los ejercicios variarán dependiendo de la experiencia de los jugadores y el contenido de la sesión o partido posterior.

Sentadillas

Haga sentadillas lo más bajo posible manteniendo al mismo tiempo la espalda derecha. Haga sentadillas con un ritmo lento y controlado. Mire derecho hacia adelante. Mantenga sus talones en el suelo durante todo el ejercicio. Una variación para este ejercicio puede ser sostener una pelota sobre la cabeza.

Estocadas con giro

De un paso hacia adelante y doble la rodilla de atrás. Mantenga la espalda derecha y perpendicular al suelo. No deje que la rodilla esté más adelante que la punta del pie. Gire a la izquierda y a la derecha de un modo controlado. De un paso hacia adelante con la pierna de atrás para que quede a la altura de la pierna de adelante. Repita el movimiento empezando con la otra pierna.



Estocadas laterales de pie

De un paso a la izquierda, doblando su rodilla izquierda y manteniendo su otra pierna derecha. Vuelva a la posición erguido y haga el movimiento para el otro lado. Mantenga siempre su espalda derecha.



Palmadas en la espalda

Empiece con los brazos totalmente extendidos atrás. Haga girar los brazos hacia adelante cruzándolos para completar la palmada en la espalda. Vuelva a la posición de inicio y repita, alternando el brazo de arriba cada vez.



2. Movilidad dinámica

En la próxima etapa de la entrada en calor se incrementa el nivel de intensidad y se pone el foco en la movilidad dinámica que requiere el jugador para recorrer una cierta distancia. En esta etapa en vez de estiramientos estáticos use estiramientos dinámicos como se muestra acá.

Abajo se muestran algunos ejemplos de ejercicios que se pueden realizar durante la sección de movilidad dinámica. Las repeticiones y tiempos de los ejercicios variarán dependiendo de la experiencia de los jugadores y el contenido de la sesión o partido posterior.

Estocadas profundas

Este es un excelente ejercicio para los músculos de las caderas y las nalgas. También prepara aductores, cuádriceps e isquiotibiales. Mantener el pecho arriba y la espalda recta, mientras se mantiene la cabeza inmóvil y el mentón lejos del pecho. El movimiento comienza parado con los pies juntos y dando un paso con la rodilla alta lo suficientemente largo para estirar la cadera y cuádriceps pero no tan profundo que haga perder el equilibrio. No dejar que su rodilla de adelante pase la punta de los pies. Adelante su pie de atrás hasta quedar al lado de su pie de adelante. Repita con la otra pierna. Una variación para este ejercicio puede ser sostener una pelota sobre la cabeza.



Carioca

Caminar de costado colocando su pie derecho cruzado delante de su cuerpo hasta que pase el pie izquierdo. Coloque el peso del cuerpo en el pie derecho y tire de su pie izquierdo hasta que pase el pie derecho. Coloque su pie derecho detrás de su cuerpo y pasando su pie izquierdo. Tire su cuerpo hacia el costado con su pie derecho y coloque su pie izquierdo pasando a su derecha. Complete para una distancia determinada y para ambos lados.



Caminata con elongación de rodilla elevada

Este es un buen ejercicio de comienzo ya que estira los músculos de las caderas y nalgas. Mantenga el pecho arriba y estirado mientras pone el foco en llevar los omóplatos para abajo y juntándolos. De un paso hacia adelante y agarre la canilla de la otra pierna y tire la rodilla hacia el pecho. Ponga el foco en extender la pierna de apoyo y elevarla en puntas de pie. Esto también preparará los músculos del pie y la articulación del tobillo.



Estiramiento de cuádriceps / patadas

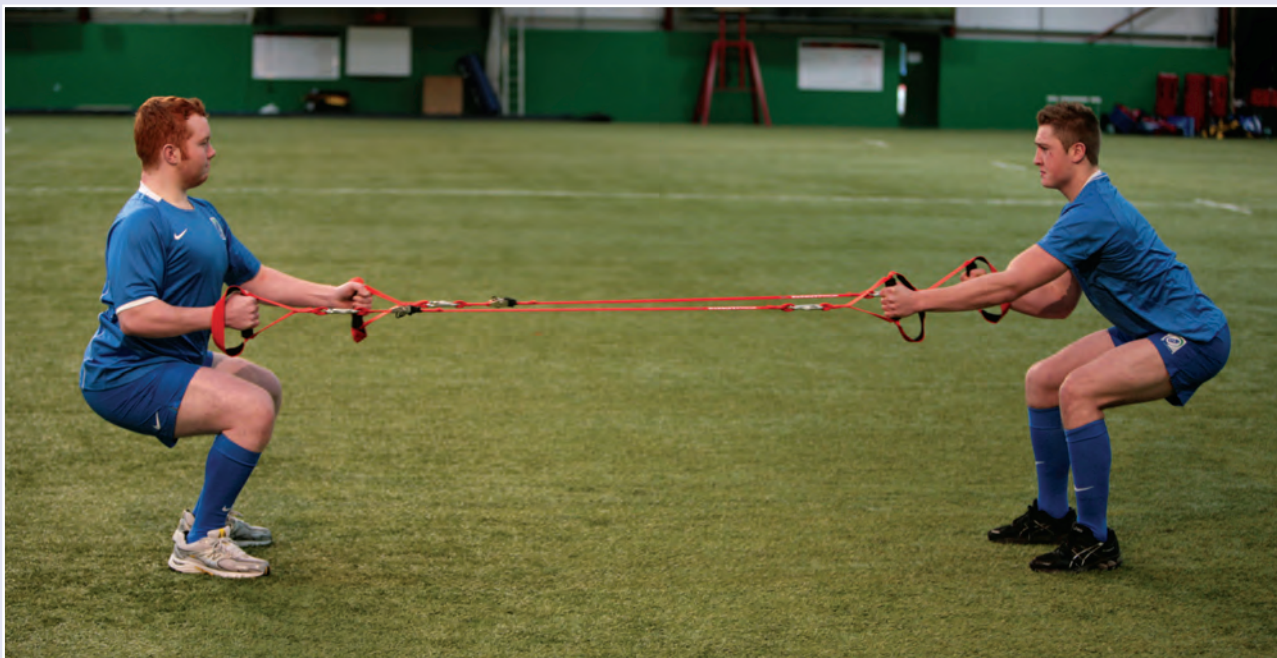
Elevar una pierna de un modo estable y controlado. Patear estirando la pierna hacia arriba de modo de sentir que se estira la parte de adelante del cuádriceps. Repetir el mismo movimiento con la otra pierna.



3. Preparación para las destrezas

La entrada en calor puede usarse no solamente para preparar al jugador para la sesión de práctica sino también al mismo tiempo para desarrollar las destrezas de los jugadores. Los coaches deben integrar elementos técnicos a la entrada en calor relacionados con el objetivo principal de la práctica.

Los jugadores pueden trabajar en parejas o en grupos pequeños poniendo el foco en las destrezas que se requerirán en la sesión de práctica, por ejemplo: scrum, lineout, tackle, etc.



Buena postura



Mala postura



Principios del juego

El Rugby es un juego de invasión y evasión; una vez que se ha obtenido la posesión, el objetivo es llevar la pelota hacia adelante (portándola o pateándola) al terreno oponente para finalmente marcar puntos. Es importante que todos comprendan los principios fundamentales del juego y cómo se relacionan con las destrezas requeridas para jugar al Rugby.

Principios del juego



Juego sucio

Juego sucio es cualquier acción contra la letra y el espíritu de las Leyes del Juego realizada por una persona dentro del perímetro de juego. Incluye:

- Obstrucción
- Juego desleal
- Infracciones reiteradas
- Juego peligroso
- Inconducta

Cualquier forma de juego sucio debe ser resuelta rápida y firmemente.

Recuerde: todos tenemos una responsabilidad conjunta de garantizar que se mantenga siempre el espíritu e idiosincrasia del Rugby y de asumir una actitud responsable hacia nuestro bienestar y el de los otros.

Las secciones siguientes ofrecen una guía de algunas de las mejores prácticas para jugadores, coaches y oficiales de partidos para presentar, desarrollar y ejecutar las destrezas del Rugby de un modo seguro para minimizar los riesgos de que ocurra una lesión.



CONSEJOS DE COACHING

- Usar juegos condicionados para generar confianza, progresar de un modo seguro y desarrollar en los jugadores la destreza de toma de decisiones
- Observar y analizar a los jugadores para resaltar las buenas prácticas e identificar los errores
- Proporcionar una retroalimentación positiva y constructiva que sirva para mejorar a los jugadores



CONSEJOS PARA EL ARBITRAJE

Ver video con ejemplos en:

rugbyready.worldrugby.org/es/principles



- Proteger el espacio para que lo usen los jugadores
- Asegurar que el Rugby se juegue de un modo seguro y divertido
- Usar la ventaja siempre que sea posible

El juego abierto



CONTEXTO DEL PARTIDO

El rugby es un juego de invasión y evasión: una vez que se ha obtenido la posesión, el objetivo es llevar la pelota hacia adelante (portándola o pateándola) al terreno oponente para finalmente marcar puntos.

El modo más eficaz de llevar la pelota hacia adelante es que el portador de la pelota evite el contacto corriendo adentro de los espacios o haciendo un pase a un compañero que está en el espacio.

Sin embargo, el contacto es inevitable en algún punto del juego abierto. Usar las técnicas correctas puede contribuir a mantener la posesión, continuar el ataque y minimizar la posibilidad de lesiones.



PUNTOS CLAVE PARA LOS JUGADORES

Antes del contacto

- Trate de eludir primero al defensor: apunte al espacio alrededor del defensor, no al cuerpo del defensor ① ②

Si el contacto es inevitable:

- Evite los tackles frontales atacando el espacio y usando las piernas para eludir ②
- Sostenga la pelota con las dos manos ② ③
- Prepárese para el contacto adoptando una posición corporal fuerte y estable ③
- Fuerce al tackleador a hacer un tackle de costado ③
- Trate de permanecer de pie ③
- Mantenga el impulso empujando con las piernas ③
- Trate de pasar la pelota afuera del contacto ④



Durante el contacto

Si es derribado al suelo agarrado por un oponente:

- Ha sido tackleado: consultar la sección de tackle
- Trate de pasar la pelota al apoyo mientras aterriza **5**
- Si no puede hacer el pase al apoyo, poner la pelota a disposición
- Si los jugadores de apoyo no pueden levantar y seguir (usualmente denominado pick and go) o levantar y hacer un pase, se formará un ruck; consultar la sección de ruck

Si resulta derribado al suelo pero ningún oponente lo tiene agarrado:

- Usted no ha sido tackleado: póngase de pie y continúe el juego abierto

Si fue agarrado por un oponente pero no lograron derribarlo al suelo:

- Usted no ha sido tackleado: mantenga una posición corporal fuerte y siga con el impulso empujando con las piernas **6**
- Prepárese para el arribo de tackleadores adicionales y/o jugadores oponentes de apoyo
- Espere el arribo del apoyo **7**
- Si es posible descargue en un compañero **8**
- Si un compañero de apoyo se toma a usted, se ha formado un maul; consultar la sección de maul



CONSEJOS DE COACHING

- Asegúrese que los jugadores conozcan y entiendan los principios del juego
- Asegúrese que los jugadores entiendan la importancia de eludir y de atacar el espacio en vez de optar por el contacto
- Arme sesiones para alentar la evasión en vez de las destrezas de contacto
- Use puntos clave para mejorar las destrezas de invasión y evasión de los jugadores de un modo seguro
- Cuando introduzca y desarrolle las destrezas evite disparidades de género, tamaño, edad y experiencia
- Ponga el foco en uno o dos puntos clave a la vez: no trate de entrenar demasiados factores clave juntos



CONSEJOS PARA EL ARBITRAJE

Ver video con ejemplos en:

rugbyready.worldrugby.org/es/openfieldplay

Visite el sitio web de Educación de las

Leyes de World Rugby en: laws.worldrugby.org



- Mantenerse en juego
- Proteger el espacio para que lo usen los jugadores
- Mantener una visión amplia del campo de juego

Controlar:

- A los jugadores que carguen u obstruyan a oponentes que no estén cerca de la pelota (atacantes y defensores)
- Jugadores que 'limpian' sin incorporarse legalmente al ruck/maul
- Jugadores que 'tacklean' sin intentar usar sus brazos

Controle que:

- El contacto en el tackle se produzca debajo de la línea de los hombros
- Que los hand-off sean legales



El tackle



CONTEXTO DEL PARTIDO

El tackle es el elemento usado por el equipo defensor para detener el avance del equipo atacante y le brinda una oportunidad al equipo defensor de disputar la posesión de la pelota. La ejecución correcta del tackle y la adecuada forma de recibir un tackle son críticas para el desarrollo de un juego más seguro y divertido. Estudios recientes realizados en Australia y el Reino Unido han demostrado que el 58% de las lesiones provienen de situaciones de tackle, por lo que resulta esencial que este aspecto del Juego se realice, se entrene y se arbitre con el debido cuidado y atención, con buenas técnicas y sobretodo prácticas seguras y adecuadas. Esto permitirá que los jugadores adquieran confianza y sean competentes en el tackle.



DEFINICIÓN EN LAS LEYES

Un tackle ocurre cuando el portador de la pelota es agarrado por uno o más oponentes y derribado al suelo.



PUNTOS CLAVE PARA LOS JUGADORES

Puntos clave para los jugadores en toda situación de tackle

Tackleador: contacto con el oponente(s)

- 'Vista arriba' mirando al portador de la pelota para mantener la cabeza en posición correcta
- Siga los movimientos del portador de la pelota, acercándose lo suficiente para efectuar el tackle
- Prepárese para el contacto: adopte una posición corporal fuerte, baja y estable
- La posición de la cabeza detrás o al costado del portador de la pelota: nunca coloque la cabeza delante del portador de la pelota
- Use los brazos para 'envolver' al portador de la pelota
- Suelte al jugador tackleado, póngase de pie inmediatamente y dispute la posesión

Portador de la pelota: contacto con el suelo

- Lleve la pelota con las dos manos
- Proteja la pelota: agárrela fuerte contra su pecho con los codos a los costados.
- Haga contacto con el suelo con las nalgas y luego el hombro
- No interrumpa la caída con su mano o con la pelota
- Gire hacia su equipo y pase, coloque o ponga la pelota a disposición
- Póngase de pie lo más rápido posible

Para puntos clave específicos consulte los diferentes tipos de tackle a continuación.

Las investigaciones sobre seguridad del jugador en el tackle nos dicen que:

- El 55-60 % de las lesiones en el Rugby de adultos se originan en el tackle
- Una mala posición de la cabeza causará lesiones en la cabeza y el cuello: en el Rugby de adultos el 72% de todas las lesiones con conmoción cerebral provienen del tackle, y en el Rugby juvenil, la cabeza es una de las partes del cuerpo que más se lesiona
- Las embestidas tienen el 70% más de probabilidad de causar una lesión que un tackle legal

Tackle con el hombro: de frente

- 'Vista arriba' mirando al portador de la pelota para mantener la cabeza en posición correcta
- Mantener una posición del cuerpo fuerte, estable y baja **1**
- Apuntar y hacer contacto con el hombro en los muslos del portador de la pelota **2**
- Apretar los brazos firmemente alrededor de las piernas del portador de la pelota empujándose con las piernas **3**
- Continuar el empuje con las piernas para derribar al portador de la pelota al suelo **4**
- Soltar al portador de la pelota **5**
- Ponerse de pie enseguida **6**
- Disputar la posesión **7**



Tackle con el hombro: de costado

- 'Vista arriba' mirando al portador de la pelota para mantener la cabeza en posición correcta
- Mantener una posición del cuerpo fuerte, estable y baja ❶
- Apuntar y hacer contacto con el hombro en los muslos del portador de la pelota ❷
- Apretar los brazos firmemente alrededor de las piernas del portador de la pelota empujándose con las piernas ❸
- Rodar para terminar arriba ❹
- Soltar al portador de la pelota y ponerse de pie enseguida ❺
- Disputar la posesión ❻



Tackle asfixiante

- Pie de adelante cerca del atacante **1**
- Apuntar a la pelota que debería estar a una altura entre la cintura y el pecho **2**
- Tratar de envolver al portador de la pelota con ambos brazos y al hacerlo trabar los brazos del portador de la pelota y la pelota **3**
- Empujar hacia adelante después del contacto **4**
- Llevar al portador de la pelota al suelo **5**



Tackle golpeando el tobillo (también denominado tackle francés)

- Perseguir al portador de la pelota hasta estar a una distancia en la que se lo alcance zambulléndose
- Zambullirse y hacer contacto con el pie o tobillo del portador de la pelota con el brazo estirado ①
- Mantener la cabeza lejos de los pies del portador de la pelota ②

Según las Leyes si no se mantiene agarrado al portador de la pelota cuando es derribado no se ha producido un tackle y el árbitro permitirá que el juego abierto continúe.



Tackles que involucran más de un tackleador

- El primer tackleador debe seguir los puntos clave del tackle de frente con el hombro
- El segundo tackleador debe seguir los puntos clave del tackle asfixiante
- Tratar de comunicarse con el otro tackleador y actuar en forma simultánea
- Ambos jugadores deben soltar al portador de la pelota tan pronto como sea posible, volver a estar sobre sus pies y disputar la pelota



Cerca de la mitad de los tackles involucran a más de un tackleador. El tackle doble raramente resulta planificado y es difícil de entrenar. No se recomienda especialmente para jugadores jóvenes.

Tackle de atrás

- Perseguir al portador de la pelota hasta estar a una distancia de tackle
- Envolver con los brazos las caderas/piernas del portador de la pelota ①
- Con la cabeza al costado, hacer contacto con el hombro y tirar con los brazos hacia adentro ①
- Apretar los brazos firmemente y deslizarse hacia abajo por el cuerpo del portador de la pelota (recordar mantener la cabeza al costado) hasta llevar al portador de la pelota al suelo terminando encima de él ② ③



Tackles peligrosos

Todos los jugadores son responsables de sus acciones cuando tacklean al portador de la pelota y, en ese caso, el tackleador **NO** debe 'tacklear' a un oponente en forma peligrosa. Ejemplos de 'tackles' peligrosos incluyen:

Contacto alto: 'Tackle' por encima de la línea de los hombros, especialmente al cuello o cabeza



En el aire: 'Tackle' a un jugador que no tiene los pies en el suelo



Jabalina o Ascensor: Levantar al portador de la pelota (oponente) del suelo y dejándolo caer o empujándolo como una lanza hacia el suelo de modo que aterrice con la parte superior del cuerpo, cuello o cabeza primero



Tardío: 'Tackle' a un jugador después que haya hecho un pase



Temprano: 'Tackle' a un jugador sin la pelota



Embestir: 'Tackle' al portador de la pelota sin intentar agarrar a ese jugador con los brazos/manos



Jugadores que arriban

- Todos los jugadores que arriben deben entrar a la zona del tackle a través de las puertas (ver página 41)
- Sólo los jugadores sobre sus pies pueden disputar la pelota
- Mantener los hombros encima de las caderas
- Los jugadores que arriben a un tackle que no se ha completado deben:
 - mantener una posición fuerte, estable y baja del cuerpo
 - usar los brazos para agarrar al portador de la pelota
 - evitar contacto con cabeza y cuello de otros jugadores
 - derribar en forma segura al portador de la pelota al suelo
- Si se limpian o empujan defensores:
 - mantener una posición fuerte, estable y baja del cuerpo
 - 'vista arriba' mirando el objetivo mentón lejos del pecho
 - columna vertebral en la dirección del empuje
 - empezar el empuje desde una posición baja del cuerpo
 - hacer contacto con el defensor usando el hombro y los brazos, no la cabeza
 - cerrar los brazos alrededor del oponente
 - empujar al jugador lejos y limpiar la pelota
 - tomarse a un compañero para mejorar la estabilidad

Cómo se forma la puerta del tackle

Durante el tackle, ambos jugadores deben intentar rotar para quedar de frente a sus compañeros.

Equipo rojo



Equipo azul



Antes del contacto



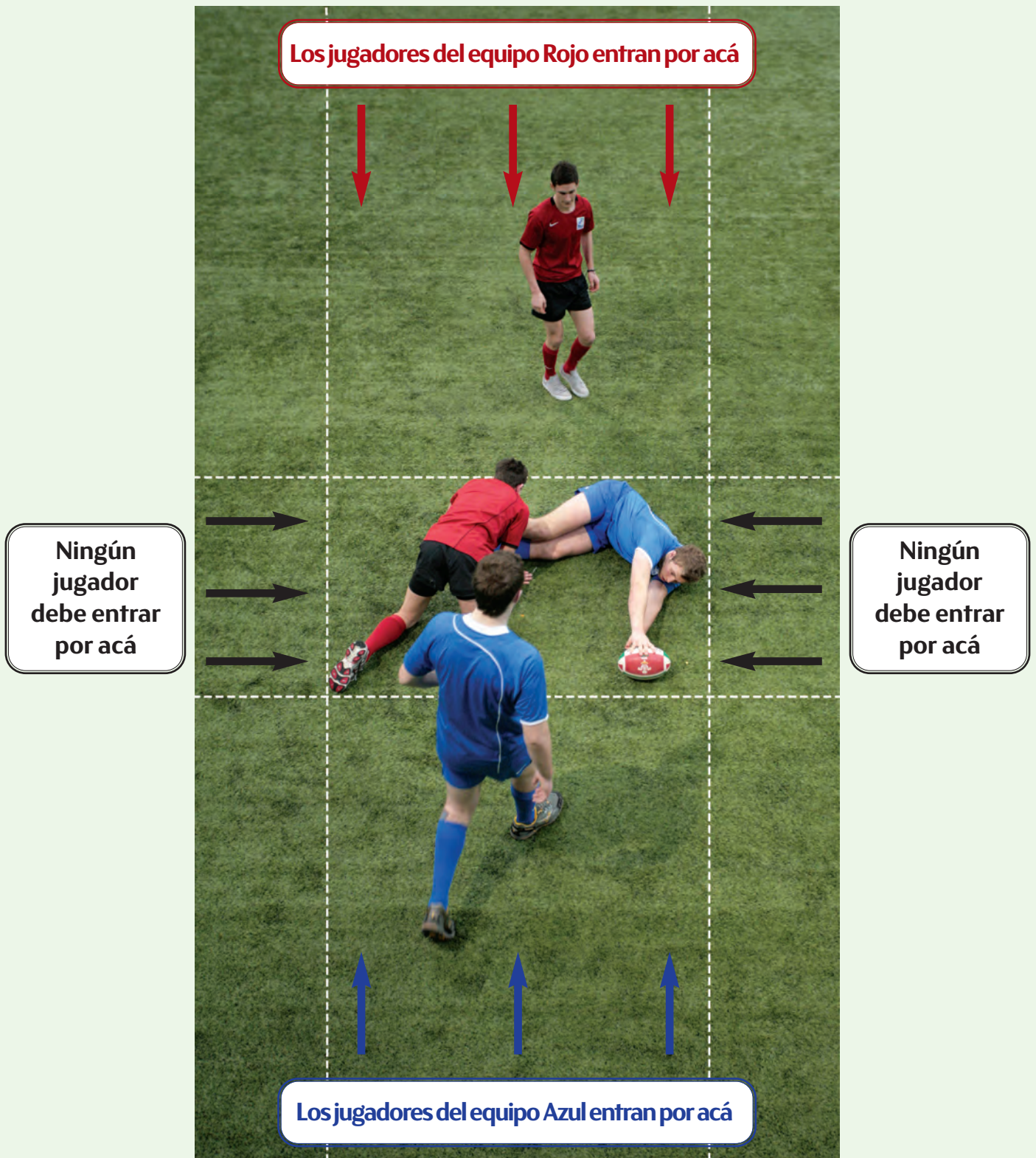
Tackle completado

Equipo rojo



Equipo azul

La puerta del tackle





CONSEJOS DE COACHING

Los tackles mal ejecutados tienden a ser consecuencia más de una mala posición que de una mala técnica de tackle. Se puede y se debe practicar el buen posicionamiento para el tackle. Implica que el tackleador cierre los espacios del portador de la pelota y luego logre un equilibrio y estabilidad antes de adelantar el pie para permitir que el hombro y el brazo entren en contacto, lo que permitirá después que las piernas empujen en el tackle.

- Use los puntos clave para mejorar las destrezas de los jugadores en el tackle de un modo seguro
- Enfatique los requerimientos legales en el tackle relacionados con el uso de los brazos (ver tackles peligrosos en la sección anterior)
- Ponga el foco en uno o dos puntos clave a la vez: no trate de entrenar demasiados factores clave juntos
- Observar y analizar a los jugadores para resaltar las buenas prácticas y corregir los errores
- Proporcionar una retroalimentación positiva y constructiva que sirva para mejorar a los jugadores
- Armar sesiones de práctica para alentar el desarrollo progresivo y generar confianza
- Un ejemplo de la progresión para el tackle de costado es la que sigue:
 - Portador de la pelota arrodillado – tackleador arrodillado (sólo para el tackle de costado para demostrar la posición de la cabeza)
 - Portador de la pelota parado – tackleador arrodillado (alentar el empuje con las piernas)
 - Portador de la pelota caminando – tackleador sobre una rodilla
 - Portador de la pelota parado – tackleador sentado
 - Portador de la pelota caminando - tackleador sentado
 - Portador de la pelota caminando - tackleador caminando
 - Portador de la pelota corriendo - tackleador corriendo
- Cuando introduzca y desarrolle las destrezas evite disparidades de género, tamaño, edad y experiencia
- Asegúrese que los jugadores practiquen con suficiente espacio para evitar choques accidentales con jugadores no advertidos



CONSEJOS PARA EL ARBITRAJE

Ver video con ejemplos en: rugbyready.worldrugby.org/es/tackle
Visite el sitio web de Educación de las Leyes de World Rugby en:
laws.worldrugby.org



Controle que:

- El tackle se haga debajo de la línea de los hombros
- El tackleador use sus brazos para agarrar y sostener al portador de la pelota
- Si el portador de la pelota es levantado del suelo, asegurar que sea bajado en forma segura
- El tackleador suelte al jugador tackleado
- El jugador tackleado pase, coloque o suelte la pelota inmediatamente
- Ambos jugadores se pongan de pie
- Los jugadores que arriben ingresen a la zona del tackle a través de la puerta del tackle correcta
- Los jugadores que arriben permanezcan sobre sus pies

Controlar:

- Acciones ilegales y/o peligrosas, que no sean tackles (ver tackles peligrosos en la sección anterior)
- Que los jugadores no embistan u obstruyan a los oponentes que no están cerca de la pelota
- Tackles haciendo contacto con la cabeza o el cuello o que pueden causar daño al cuello o a la cabeza: **NO DEBEN** pasarse por alto

El ruck



CONTEXTO DEL PARTIDO

Un ruck típicamente se origina en una situación de tackle y puede ser un eficaz método de mantener o disputar la posesión. Como el ruck puede comprometer defensores es una oportunidad de crear espacio. Con la formación del ruck se crean líneas de offside.



DEFINICIÓN EN LAS LEYES

Un ruck es una fase del juego donde uno o más jugadores de cada equipo, que están sobre sus pies, en contacto físico, se agrupan alrededor de la pelota que está en el suelo. El juego general ha terminado.



CONSEJOS DE COACHING

- Usar juegos condicionados para desarrollar las destrezas de toma de decisiones de los jugadores de apoyo
- Practicar y volver a practicar todas las destrezas de contacto
- Usar la oposición en forma progresiva: por ejemplo, tocar sin asirse, ruck tocándose, defensores con bolsas, contacto pleno
- Asegurar que todos los jugadores mantengan un perfil corporal fuerte durante todo el contacto y enfatizar la necesidad de permanecer sobre los pies y poder soportar su propio peso corporal todo el tiempo
- Asegurar que todos los jugadores conozcan las Leyes del ruck, especialmente las que se relacionan con la seguridad
- **Los coaches no deben entrenar y/o alentar la denominada ‘squeeze ball’ (‘escurrir’ la pelota entre las piernas del jugador en el suelo) por el riesgo de lesiones. En niveles Menores de 19 además es una acción ilegal**



CONSEJOS PARA EL ARBITRAJE

Ver video con ejemplos en: rugbyready.worldrugby.org/es/ruck
Visite el sitio web de Educación de las Leyes de World Rugby en:
laws.worldrugby.org



Controle que:

- Los jugadores que se incorporen al ruck lo hagan desde atrás del último pie del último compañero y se tomen a un compañero
- Los jugadores estén sobre sus pies cuando se incorporen al ruck y permanezcan sobre sus pies hasta que el ruck termine
- Los jugadores tengan sus hombros encima de las caderas

Controlar:

- Los jugadores que intencionalmente caigan al suelo sobre la pelota
- Ruckear al jugador en vez de la pelota
- Jugadores que intencionalmente salten encima del ruck
- Jugadores que intenten obtener la posesión usando sus manos
- Jugadores que carguen contra el ruck sin asirse
- Jugadores que limpien oponentes que no forman parte del ruck
- Jugadores que no participen en el ruck y no respeten su línea de offside
- Jugadores que levanten oponentes sacándolos del ruck



PUNTOS CLAVE PARA LOS JUGADORES

- Después de un tackle, el portador de la pelota debe presentar rápidamente la pelota a disposición, con ambas manos, lo más lejos posible de los oponentes **1 2**
- Los jugadores que arriben deben adoptar una posición fuerte y estable, con la cabeza y los hombros encima de las caderas en todo momento, 'vista arriba' y hacer contacto tomándose de un jugador con todo el brazo cuando se incorporan al ruck **2**
- Incorporarse al ruck desde atrás del último pie del último compañero en el ruck. Por ahí pasa la línea de offside **3**
- Los jugadores de apoyo deben tomarse de sus compañeros y empujar, si corresponde, más allá de la pelota. Cuando la pelota sale del ruck, el jugador de apoyo más cercano debe jugar la pelota **3 4 5**
- Los jugadores que abandonan el ruck deben retirarse inmediatamente detrás de su línea de offside
- Todos los jugadores en el ruck deben permanecer sobre sus pies y soportar su propio peso corporal



Las investigaciones sobre seguridad de los jugadores en el ruck nos dicen que:

- 'Vista arriba' para mantener una buena posición de la cabeza y el cuello
- Mantener la cabeza y los hombros sobre las caderas todo el tiempo
- Hacer contacto tomándose de un jugador usando todo el brazo
- La denominada 'squeeze ball' ('escurrir' la pelota entre las piernas del jugador en el suelo) es una técnica peligrosa. No está permitida en niveles Menores de 19 y debe ser desalentada en adultos



El maul



CONTEXTO DEL PARTIDO

El origen típico del maul proviene de una situación de contacto en la que el portador de la pelota es agarrado por un oponente pero no derribado al suelo. Puede constituir un método eficaz para mantener o disputar la posesión. El maul puede ser una plataforma de ataque dinámica que compromete defensores y por lo tanto crea espacios para jugar. Con la formación del maul se crean líneas de offside.



DEFINICIÓN EN LAS LEYES

Un maul comienza cuando un jugador portando la pelota es agarrado por uno o más oponentes, y hay uno o más compañeros del portador de la pelota asidos al portador de la pelota. Por lo tanto un maul consiste, cuando comienza, en por lo menos tres jugadores, todos sobre sus pies: el portador de la pelota y un jugador de cada equipo. Todos los jugadores involucrados deben estar atrapados o asidos al maul y deben estar sobre sus pies y avanzando hacia una línea de goal. El juego general ha terminado.



CONSEJOS DE COACHING

- Usar juegos condicionados para desarrollar las destrezas de toma de decisiones de los jugadores de apoyo
- Practicar y volver a practicar todas las destrezas de contacto
- Usar la oposición en forma progresiva: por ejemplo, tocar, maul tocándose, defensores con bolsas, contacto pleno
- Asegurar que todos los jugadores mantengan un perfil corporal fuerte durante todo el contacto y enfatizar la incorporación legal al maul tomándose de un compañero
- Asegurar que todos los jugadores conozcan las Leyes del maul, especialmente las que se relacionan con la seguridad; los jugadores en defensa deben ser alentados a permanecer sobre sus pies en todo momento y no ‘derrumbar’ el maul



CONSEJOS PARA EL ARBITRAJE

Ver video con ejemplos en: rugbyready.worldrugby.org/es/maul
Visite el sitio web de Educación de las Leyes de World Rugby en:
laws.worldrugby.org



Controle que:

- El portador de la pelota esté asido plenamente
- Los jugadores que se incorporen al maul lo hagan desde atrás del último pie y se tomen de un compañero
- Los jugadores que no participen en el maul permanezcan detrás de su línea de offside

Controlar:

- A los jugadores que arrastran oponentes afuera del maul
- A los jugadores que tratan de derrumbar el maul
- A los jugadores que embisten el maul
- A los jugadores que levantan oponentes en el maul



PUNTOS CLAVE PARA LOS JUGADORES

- Mantener el impulso hacia adelante y poner la pelota a disposición de sus compañeros **1**
- Primer apoyo que llega intenta asegurar la posesión arrancando la pelota o empujando hacia adelante **2**
- Los apoyos posteriores (segundo y tercer jugador que arriben) se toman al portador de la pelota y mantienen el empuje hacia adelante **3**
- Cabezas y hombros no más bajos que las caderas y todos los jugadores deben estar asidos **3 4**
- Todos los jugadores de apoyo deben ajustarse a los factores clave básicos de seguridad:
 - Adoptar una posición corporal fuerte y estable,
 - Mantener la columna vertebral alineada con la dirección del empuje
 - Empujar desde abajo hacia arriba
 - Asirse a un compañero haciendo contacto usando el hombro y el brazo
 - Permanecer sobre sus pies en todo momento mientras empuja hacia adelante
- Empujar hacia adelante en una formación equilibrada **3**
- Cuando llegue el apoyo adicional, alejar la pelota de la oposición desplazándola hacia atrás **4**
- Una vez que la pelota esté atrás, el portador de la pelota puede seguir empujando, salir del maul o hacer un pase a un compañero **4 5**



Las investigaciones sobre seguridad de los jugadores en el maul nos dicen que los jugadores deben:

- tener la 'vista arriba' para mantener la cabeza y el cuello en una buena posición
- mantener la cabeza y los hombros encima de las caderas en todo momento
- hacer contacto tomándose a un jugador usando todo el brazo



El scrum



CONTEXTO DEL PARTIDO

El scrum es un reinicio del juego que se realiza después de una infracción menor como por ejemplo un pase hacia adelante. Es una disputa física por la posesión y por lo tanto, al igual que todo contacto, la seguridad es primordial. Los jugadores, coaches y árbitros en conjunto tienen la responsabilidad de asegurar que el scrum sea limpio, competitivo y seguro. Resulta imperativo que todos los jugadores comprendan las técnicas correctas de su posición y colaboren con sus oponentes para permanecer sobre sus pies.

En el scrum, el equipo no infractor tiene la ventaja de introducir la pelota, generalmente desde el lado izquierdo del scrum. El equipo defensor tiene la oportunidad de recuperar la posesión tratando de hookear la pelota después de la introducción, o empujando al equipo atacante hacia atrás más allá de la pelota.

El scrum sirve para reiniciar el juego y luego le sigue el juego general no bien la pelota emerge del scrum.



DEFINICIÓN EN LAS LEYES

Un scrum se forma en el campo de juego cuando ocho jugadores de cada equipo, asidos en tres líneas por cada equipo, se juntan con sus oponentes de modo que las cabezas de las primeras líneas quedan intercaladas. Así se forma un túnel al cual el medio scrum introduce la pelota para que los jugadores de las primeras líneas puedan disputar la posesión hookeando la pelota con cualquier pie.



CONSEJOS PARA EL ARBITRAJE

Ver video con ejemplos en: rugbyready.worldrugby.org/es/scrums

Visite el sitio web de Educación de las Leyes de World Rugby en:

laws.worldrugby.org



Antes del partido:

- Controle que todos los jugadores de la primera línea estén adecuadamente entrenados para el nivel del partido
- Hable con los primeros líneas y medios scrum para explicarles la secuencia del proceso de entrada

En el scrum:

- Ejercer la conducción de todo el procedimiento
- Asegure que ambos packs estén listos antes de iniciar la secuencia de formación
- Asegure que ninguna de las dos primeras líneas empuje hacia abajo o tenga sus hombros debajo de las caderas

- Controle el asimiento correcto
- Asegure que la pelota sea introducida derecha por el túnel
- Si el scrum se vuelve inestable, haga sonar fuerte el silbato sin demora
- Asegure que el equipo defensor no desestabiliza ilegalmente la posesión
- Asegure que los jugadores que no forman parte del scrum permanezcan onside
- Si tuviera alguna duda sobre seguridad en el scrum, ordene scrums sin oposición

Preparado para el Scrum

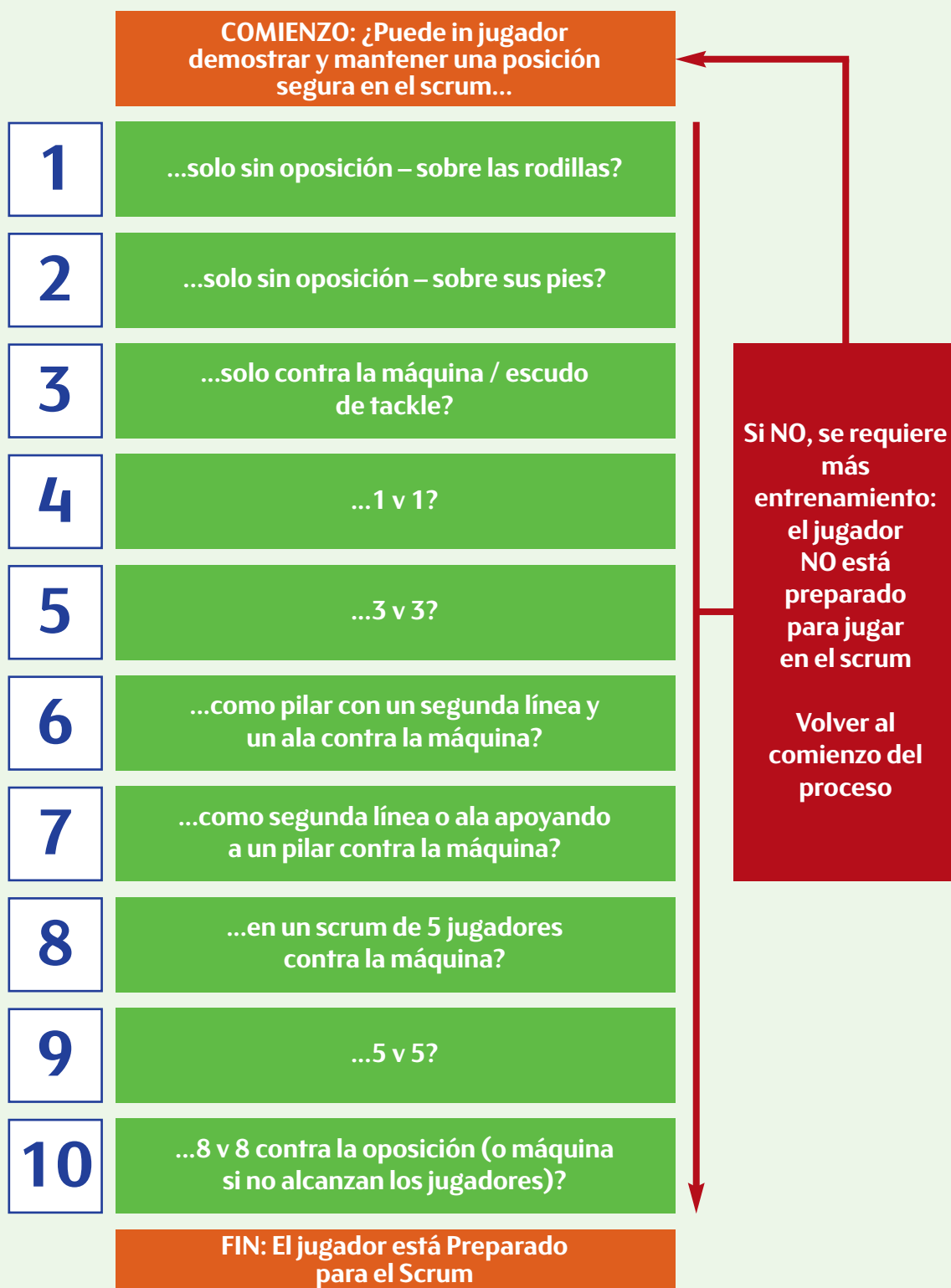
El primer paso es comprender las características corporales individuales requeridas por todos los participantes. Los jugadores deben adoptar y mantener una posición corporal fuerte y estable durante todo el proceso.

Los jugadores deben progresar a la próxima etapa sólo cuando puedan demostrar ser competentes en cada etapa del proceso definido abajo.

Los jugadores NO deben participar en el scrum mientras NO estén Preparados para el Scrum.

En las imágenes en las páginas siguientes el jugador rojo es el jugador que sigue el proceso de Preparación para el Scrum.

Los consejos de cada etapa siguen vigentes para las etapas posteriores.





TÉCNICA



PUNTOS CLAVE PARA LOS JUGADORES

- Cabeza en posición neutral
- Omoplatos atrás
- Pecho afuera
- Pecho adelante de las rodillas
- Abdominales tensos (músculos del estómago contraídos)
- Caderas inclinadas (nalgas apuntando afuera/arriba)



CONSEJOS DE COACHING

- Aliente a todos los jugadores del scrum a fortalecer el área del cuello y los hombros en los entrenamientos
- Observe y analice la posición corporal del jugador antes, durante y después de la entrada al scrum y si usó la técnica correcta

INVESTIGACIONES

Las investigaciones sobre seguridad de los jugadores en el scrum nos dicen que:

- La propensión a lesiones (riesgo por evento de scrum) ha sido clasificada como la más alta de todos los eventos de contacto estudiados
- Se lograron reducciones de lesiones de columna relacionadas con el scrum mediante la introducción de programas obligatorios de prevención de lesiones
- La disparidad en las destrezas, experiencia o fuerza ha sido identificada como un factor de riesgo de lesiones en el scrum, con evidencias de una disparidad de algún tipo en el 25% de todas las lesiones en el scrum
- La falta de experiencia de juego en la primera línea ha sido destacada como un factor de riesgo de lesiones y atribuido alrededor de un 40% de las lesiones en el scrum
- Varios estudios han identificado que hasta un 50% de las lesiones en el scrum ocurren durante la fase de entrada al scrum



TÉCNICA

PUNTOS CLAVE PARA
LOS JUGADORES

- Rodillas levemente dobladas
- Pies a un ancho de hombros de distancia y apuntando adelante
- Peso sobre los metatarsos de los pies

CONSEJOS DE
COACHING

- Asegúrese que todos los jugadores utilicen el calzado adecuado para la superficie y condiciones de juego

CONSEJOS PARA
EL ARBITRAJE

- Asegúrese que todos los jugadores utilicen el calzado adecuado para la superficie y condiciones de juego



TÉCNICA

PUNTOS CLAVE PARA
LOS JUGADORES

- En la entrada al scrum trabajar duro para mantener una posición corporal segura, fuerte y estable mientras está tomado en forma segura a la máquina

CONSEJOS DE
COACHING

- Practicar usando la correcta secuencia de entrada al scrum
- Asegure que las espaldas estén planas y las cabezas en posición neutral. Si la cabeza está baja: el cuerpo la seguirá. Si la cabeza está demasiado alta: hay riesgo de impactar la cabeza en el hombro del oponente generando presión en el cuello

CONSEJOS PARA
EL ARBITRAJE

- Practicar usando la correcta secuencia de entrada al scrum



TÉCNICA

PUNTOS CLAVE PARA
LOS JUGADORES

- Apuntar a la posición 'oreja contra oreja' con el oponente en la etapa de cuclillas
- Formar después de seguir la secuencia correcta y solamente después de la orden del árbitro
- Formar un asimiento legal con el oponente
- En la entrada al scrum trabajar duro para mantener una posición corporal segura, fuerte y estable

CONSEJOS DE
COACHING

- Asegurar que los jugadores se tomen legalmente

CONSEJOS PARA
EL ARBITRAJE

- Asegurar que los jugadores conozcan la secuencia correcta de entrada al scrum
- Controlar el asimiento ilegal



TÉCNICA

PUNTOS CLAVE PARA
LOS JUGADORES

- Formar un asimiento legal con compañeros y oponentes
- No empujar hasta que la pelota haya ingresado

CONSEJOS DE
COACHING

- Garantizar que los jugadores se tomen legalmente a compañeros y oponentes



TÉCNICA

PUNTOS CLAVE PARA
LOS JUGADORES

- Formar un asimiento legal con la máquina



TÉCNICA





TÉCNICA





TÉCNICA





TÉCNICA





El lineout



CONTEXTO DEL PARTIDO

El lineout es una forma de reiniciar el juego después que la pelota, o un jugador que la porta, cruza la línea de touch. Los oponentes del equipo que tuvo o tocó último la pelota, antes de que estuviera fuera de juego, lanzarán la pelota al lineout. Para obtener la posesión cualquier jugador en el lineout puede saltar por la pelota, sostenido por dos compañeros. El equipo que efectúa el lanzamiento de la pelota tiene una ventaja ya que puede usar una jugada codificada para indicar el destino del lanzamiento. Después de que la pelota haya sido atrapada, la pelota puede ser pasada al medio scrum para su posterior distribución o se puede formar un maul. La opción elegida puede depender de la posición en el campo de juego. La edad a la que los jugadores pueden ser sostenidos puede variar por Unión. Todos deben estar atentos a las diferencias.



DEFINICIÓN EN LAS LEYES

El propósito del lineout es el de reiniciar el juego, rápida, segura e imparcialmente después de que la pelota ha salido al touch, con un lanzamiento entre dos hileras de jugadores.



CONSEJOS DE COACHING

- Usar progresiones para garantizar la seguridad
- Empezar con los jugadores de apoyo levantando escudos y bolsas de tackle para avanzar en la técnica y coordinación
- Asegurar que los jugadores de apoyo usen sus piernas en vez de sus espaldas para sostener al saltador
- Trabajar con los saltadores para asegurar que mantengan una posición corporal fuerte y estirada a lo largo de todo el salto
- Poner el foco en desarrollar la velocidad y coordinación de cada saltador / grupo de sostenedores
- Asegurar que el lanzador practique individualmente su destreza
- Desafiar al saltador a que realice diferentes opciones de distribución después de cada pelota atrapada



CONSEJOS PARA EL ARBITRAJE

Controle que:

- En el lineout se formen dos hileras derechas, cada una a medio metro de la marca
- La pelota se lance derecha entre las dos hileras
- Los saltadores estén correctamente sostenidos en el lineout y bajados en forma segura a tierra (que los jugadores no sean abandonados en el aire)
- Los jugadores que no participen en el lineout se retiren detrás de la línea de offside a 10 metros

Controlar:

- A los jugadores que intencionalmente desestabilizan a jugadores en el aire
- A los jugadores que desestabilizan a los sostenedores que sostienen a un jugador en el aire
- A los jugadores que invadan ilegalmente el espacio entre las dos hileras
- A los jugadores que se apoyen en un oponente
- A los jugadores que sostengan o empujen a un oponente
- A los jugadores que carguen ilegalmente a un oponente
- A los sostenedores que se desplacen para obstruir a los oponentes



PUNTOS CLAVE PARA LOS JUGADORES

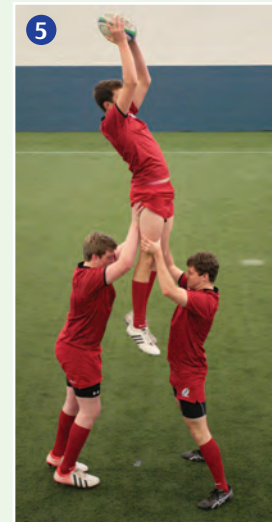


Puntos generales

- Lo ideal es que todos los jugadores puedan ser saltadores y sostenedores
- Los jugadores pueden cambiar de rol (saltador/sostenedor) y de posición durante el lineout
- El desempeño del lanzador es clave para tener un lineout exitoso
- Los jugadores deben comunicarse para asegurar un lineout seguro y eficaz

Saltador

- Posición de inicio:
 - Pecho y manos arriba ①
 - Rodillas dobladas ②
- Explotar hacia arriba después de iniciar el salto con los dos pies ③
- Moverse en forma dinámica a una posición desde la que pueda ser fácilmente sostenido ④
- Mantener el cuerpo estirado (contrayendo las nalgas para afirmarse) para asegurar que tanto el saltador como los sostenedores puedan mantener el control ⑤
- La vista en la pelota entre las manos a medida que extiende los brazos para atraparla ⑤
- Comunicarse con sus sostenedores para volver en forma segura al suelo ⑥
- Aterrizar con los dos pies y doblar las rodillas ⑦



Seguridad en el Lineout:

- Los jugadores no deben hacer nada para desestabilizar intencionalmente a un jugador en el aire
- Los jugadores no deben hacer nada para desestabilizar intencionalmente a un jugador que está sosteniendo a un jugador en el aire
- Los sostenedores son responsables del jugador en el aire y de traerlo en forma segura a tierra

Jugadores de apoyo

- Desplazarse con el saltador hacia el espacio
- Base amplia estable: pies separados un ancho de hombros **1**
- Posición de sentadilla con la espalda derecha, doblar las rodillas y mantener el pecho arriba **2 3 4 5**
- Agarrar con las palmas hacia el saltador y los dedos abiertos **6 7 8 9**



Sostenedor de adelante



Sostenedor de atrás



Jugadores de apoyo (continuación)

- Sostener al saltador empujándose con las piernas y trabar los brazos
10 11 12 13
- Empujar juntos al saltador para sostenerlo
10 11 12 13
- Asegurar que el saltador vuelva al suelo en forma segura y controlada sin desplazarse hacia una posición que obstruya/bloquee a la oposición
14 15 16



Vuelta a la calma y recuperación



Durante el ejercicio el cuerpo pasa por una cantidad de procesos de tensión. Las fibras de los músculos, los tendones y ligamentos se deterioran y se acumulan desechos en el organismo. Una eficaz vuelta a la calma es necesaria para que el jugador se recupere completamente de la actividad realizada. Los jugadores deben asumir la responsabilidad de su vuelta a la calma así como la de su entrada en calor. Debe observarse que es tan importante para los oficiales de partidos como para los jugadores seguir una rutina segura y eficaz de vuelta a la calma.

La vuelta a la calma tiene tres fases diferentes:

1. Ejercicios suaves
2. Estiramiento
3. Alimentación posterior

Rutina de vuelta a la calma

Algunos jugadores pueden ser nuevos en el deporte. Los coaches deben asegurar que haya una rutina de vuelta a la calma disponible para los jugadores y de que siguen una rutina segura y eficaz de vuelta a la calma.

Cinco minutos de ejercicios suaves del tipo de ejercicios aeróbicos livianos en la forma de trotes y caminar con una combinación de ejercicios para la parte superior del cuerpo tales como hacer girar los brazos suavemente, círculos con los hombros, hacer rodillos y palmadas en la espalda, ayudarán a la vuelta a la calma del jugador.

Este proceso ayudará gradualmente a que el ritmo cardíaco se normalice. Esto a su vez impedirá la acumulación de líquidos en los miembros y reducirá el sentimiento de fatiga.

En la vuelta a la calma se incluirá la respiración profunda para ayudar a que el sistema se oxigene.

Seguir con 5 a 10 minutos de estiramientos estáticos. Esto ayudará a que las articulaciones y músculos vuelvan a su longitud y función normal, acelerando de ese modo el proceso de recuperación. Usar estiramientos estáticos en la vuelta a la calma aumenta la flexibilidad y puede reducir el riesgo de lesiones en ejercicios o situaciones de juego futuras.

Parte de una buena recuperación incluye asegurar la buena rehidratación. El agua común no es lo ideal ya que tiende a alentar la micción; lo ideal son batidos o leche. Reponerse

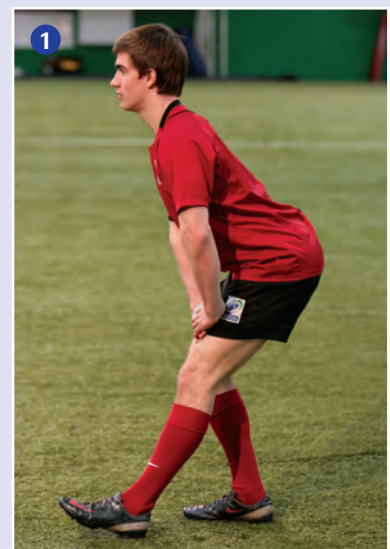
comiendo dentro de los 60 minutos de la actividad (idealmente una comida alta en carbohidratos y una moderada cantidad de proteínas). La recuperación post partido debe incluir también una actividad liviana (bicicleta/trote liviano durante 20 minutos y estiramiento el día posterior a la actividad).

Después de una sesión de entrenamiento o partido, tratar de dormir ocho horas ininterrumpidas con buena calidad de sueño.

Abajo se pueden ver algunos ejemplos de estiramientos estáticos en los que el jugador mantiene cada estiramiento durante 10-30 segundos, 2 o 3 veces para cada miembro. Algunos de los estiramientos importantes se harán en los isquiotibiales, gemelos, flexores de cadera, cuádriceps y hombros.

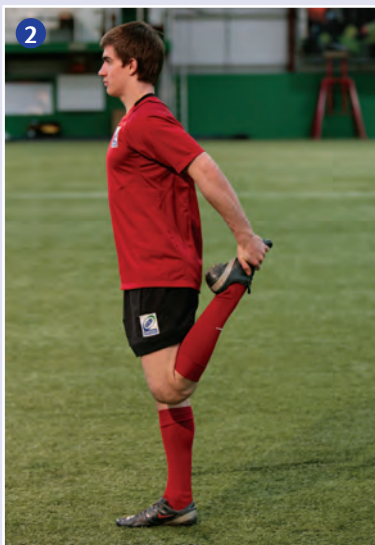
Estiramiento de isquiotibiales 1

Doble su pierna de atrás y mantenga su pierna de adelante estirada. Mantenga su espalda derecha e inclínese hacia la pierna estirada.



Estiramiento de cuádriceps 2

En posición de pie: sostenga una de sus piernas con la mano del mismo lado. Mantenga la espalda derecha y ambas rodillas en línea.



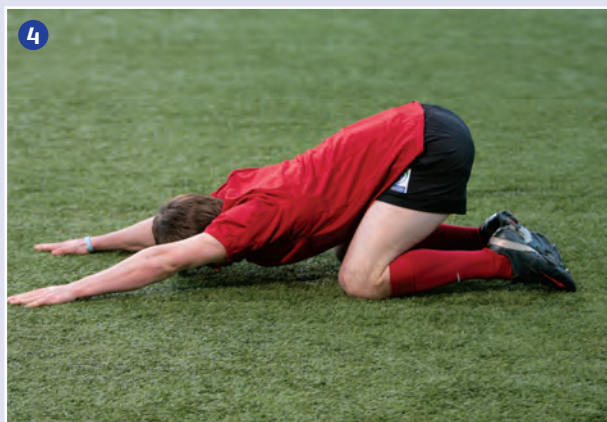
Estiramiento del flexor de cadera 3

En posición de rodillas: levante un brazo del mismo lado que la pierna arrodillada. Empuje lentamente su cadera hacia adelante hasta sentir el estiramiento.



Estiramiento del dorsal ancho 4

En posición de rodillas: estírese hacia adelante con ambos brazos. Lentamente baje sus hombros hacia el suelo hasta sentir el estiramiento.



Estiramiento de gemelos 5

Ponerse en posición de largada de carrera con ambas rodillas dobladas. Lentamente estire la pierna de atrás y baje el talón hasta el suelo hasta sentir el estiramiento.





Manejo de lesiones

Las lesiones forman parte de todo deporte de contacto. Las lesiones graves o de amenaza de vida en el Rugby son raras. El producto de muchas lesiones frecuentemente puede ser mejorado con muy simples destrezas hasta que llegue la atención de emergencias para encargarse. Para la mayoría del mundo que juega al Rugby hay muy poco apoyo médico calificado disponible al costado de la cancha. Por eso, la responsabilidad de los primeros auxilios puede recaer en los dirigentes, coaches, jugadores, padres o árbitros.

Con frecuencia cuando uno se enfrenta a una lesión, la cuestión es lo que no hay que hacer más que lo que hay que hacer, es decir, 'no aumentar el daño'. Muchas cosas mejoran con un poco de tiempo y, comúnmente, asumir el control de la situación e impedir el pánico es todo lo que se necesita hasta que el jugador mejore o llegue ayuda más experimentada. En ciertas circunstancias medidas simples como proteger la cabeza y el cuello, asegurar que esté abierta la vía respiratoria o sostener un miembro quebrado son, frecuentemente, todo lo que se necesita en las etapas inmediatas del manejo de lesiones.

Por supuesto que bajo algunas condiciones la idea de simplemente apoyar al jugador y esperar estará equivocada, por ejemplo ante un paro cardíaco. Estos ocurren raramente y constituyen una razón para asegurar que haya apoyo capacitado de primeros auxilios disponible en partidos y entrenamientos.




Asumir el control de la situación. Impedir el pánico hasta que el jugador mejore o llegue ayuda más experimentada es fundamental para atender a un jugador lesionado.

World Rugby recomienda que haya un nivel adecuado de cobertura de primeros auxilios en todos los partidos y sesiones de entrenamiento. World Rugby brinda diferentes niveles de capacitación y se puede obtener más información en playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby

Los principios generales que hay que observar ante un jugador lesionado son:

1. No aumentar el daño
2. Asumir el control
3. Evitar los movimientos innecesarios
4. Hablarle al jugador
5. Pedir ayuda si fuera necesaria
6. Asegurarse que haya ayuda más experimentada en camino
7. Reconocer cuando es necesario que usted haga algo más como por ejemplo pedir una ambulancia

Primeros auxilios en el Rugby



Saber como actuar

worldrugby.org/firstaidinrugby

Todos los participantes: coaches, árbitros, padres y cualquier otra persona que esté involucrada en el Juego, debe recibir por lo menos una capacitación básica en primeros auxilios.

Para lesiones en que no haya amenaza de vida y no haya amenaza de miembros

Evaluar al jugador en el campo de juego usando el sistema **TOTAPS**.

Etapas	Evaluación	Acción
T ratar de que hable	¿Qué ocurrió? ¿Dónde duele?	
O bservar	Mirar la zona lastimada. ¿Está distinta del otro lado (inflamada, color diferente, etc.)?	Si está inflamada o hay una deformación llamar a primeros auxilios.
T ocar	Verificar hinchazón, sensibilidad y dolor.	Si hay sensibilidad al tacto llamar a primeros auxilios.
A ctivo (movimientos)	Pedir al jugador que mueva la parte afectada sin ayuda.	Si no puede moverla o le duele al hacerlo, llamar a primeros auxilios y retirar del campo (sin que soporte peso).
P asivo (movimientos)	Si el jugador mueve la parte lesionada activamente, hacer cuidadosamente todo el movimiento.	Si no puede moverla o le duele al hacerlo, el jugador debe ser retirado del campo (sin que soporte peso).
S ondear destrezas	Si los movimientos activos y pasivos no produjeron dolor pedirle al jugador que se ponga de pie y comprobar que los miembros inferiores sostienen completamente el peso y si puede caminar. Si no lo puede hacer, el jugador debe ser retirado del campo de juego (para lesiones en miembros inferiores no debe soportar peso).	Si no puede hacerlo, el jugador debe ser retirado del campo (sin que soporte peso).

Hemorragia

Cuando se esté tratando a un jugador sangrante se deben usar guantes para proteger al jugador y al encargado de primeros auxilios de posibles contagios de enfermedades de origen sanguíneo tales como VIH y hepatitis. La sangre no debe ser transferida de un jugador a otro. Cualquier elemento que haya resultado manchado con sangre debe ser guardado en una bolsa de plástico y eliminado adecuadamente.

Las grandes hemorragias deben ser tratadas tan pronto como sea posible para reducir el flujo de sangre, ya que esto puede ser suficiente para salvar una vida. Primero aplicar presión directa sobre la herida y sólo aplicar presión indirecta si esto no es posible. Coordinar el rápido traslado a un hospital o consultorio médico.



CONSEJOS PARA EL ARBITRAJE

Visite el sitio web de Educación de las Leyes de World Rugby en: laws.worldrugby.org

- Controle si hay personal de primeros auxilios en el partido y dónde estará ubicado
- Confirme las señas a utilizarse
- Si un jugador resulta lesionado y continuar jugando sería peligroso, el árbitro debe detener el juego
- Los jugadores no deben usar ningún elemento de la vestimenta manchado con sangre
- Los jugadores que tengan una herida abierta o sangrienta deben dejar el área de juego y sólo deben regresar después que la sangre haya sido controlada y la herida cubierta

Lesiones en tejidos blandos

Las lesiones en tejidos blandos son típicamente esguinces de articulaciones y distensiones, desgarros y contusiones de músculos. Deben ser tratados siguiendo el método denominado **PRICED**.

Protección	Una vez que se haya producido una lesión resulta de vital importancia que la zona lesionada y el jugador sean protegidos de lesiones posteriores. De no hacerlo se corre el riesgo de agravar el problema y demorar la curación. <ul style="list-style-type: none"> • Los cortes y heridas deben ser cubiertos • Las articulaciones lesionadas deben ser fijadas con cinta o vendas • Se debe evitar que soporten pesos
Reposo	Para cualquier lesión resulta vital guardar el reposo adecuado para permitir la curación y reparación de los tejidos. Recordar: el dolor indica que la lesión no está bien. No poner peso en la parte lesionada del cuerpo.
Inmovilizar aplicando hielo	La aplicación de hielo a una lesión ayuda a impedir hemorragias y la posterior inflamación. El uso regular de hielo molido en una toalla húmeda contribuye a acortar el tiempo de recuperación y a disminuir el dolor. Aplicar hielo en la lesión 20 minutos cada 2 horas durante las primeras 48 horas. La protección de la piel con jalea de petróleo o aceite evita que se produzcan quemaduras innecesarias.
Compresión	La compresión de la lesión de los tejidos blandos impide la inflamación y acorta el tiempo de recuperación. La compresión usando un vendaje firme es eficaz. Asegurar que el vendaje no esté tan apretado que corte la circulación o cause cosquilleos o dolor. Vendar la zona entre cada aplicación de hielo.
Elevación	Mantener la zona afectada en elevación disminuye la inflamación y el dolor.
Diagnóstico	El diagnóstico precoz por un profesional médico calificado y el correcto manejo constituyen la ruta más rápida para la recuperación. Consultar un profesional médico, especialmente si usted está preocupado por la lesión, el dolor o la inflamación empeora o el dolor o la inflamación no mejora dentro de las 48 horas.



El hielo ayuda a impedir hemorragias y la posterior inflamación



La elevación disminuye la inflamación y el dolor

Una vez que se tenga un diagnóstico de la lesión evitar cualquier elemento **HARM** durante 72 horas.

H uir del calor	El calor puede aumentar la hemorragia y la inflamación y empeorar el dolor y la contractura.
A lcohol	Puede aumentar la hemorragia y la inflamación así como enmascarar el dolor y la gravedad de la lesión.
R ehusar correr	El reposo resulta esencial.
M asajes	Mejor evitarlos ya que pueden aumentar la hemorragia y la inflamación, demorando la recuperación.

Conmoción cerebral

La conmoción cerebral debe tomarse con extrema seriedad para salvaguardar el bienestar a corto y largo plazo del jugador. Si bien es comúnmente causada por un golpe en la cabeza, puede provenir de un golpe en otra parte del cuerpo en el que la fuerza de la colisión se transmite al cerebro. No está siempre asociada a la pérdida del conocimiento.

La conmoción cerebral tiene muchos síntomas o signos diferentes muchos de los cuales puede consultarse en los Lineamientos para la Conmoción cerebral de World Rugby en playerwelfare.worldrugby.org/concussion. Los síntomas más comunes incluyen baja concentración, pérdida de memoria y dificultades de equilibrio. La Herramienta de Bolsillo de Reconocimiento de la Conmoción cerebral (Pocket Concussion Recognition Tool que se muestra abajo) puede ayudar a identificar una conmoción cerebral.

Si se sospecha que un deportista ha sufrido una conmoción cerebral, él o ella deben ser retirados del campo de juego y no permitírsele su retorno.

Si un jugador con conmoción cerebral continúa jugando se expone a una lesión mayor y además no beneficiará a su equipo ya que tendrá dificultades en procesar lo que ocurre en el partido.

Los jugadores jóvenes son más propensos a sufrir complicaciones neurológicas raras y peligrosas, incluida la muerte, causadas por un segundo impacto en la persona que ha sufrido una conmoción cerebral o no se ha recuperado plenamente de la misma.

Toda persona retirada por una sospecha de conmoción cerebral debe ser evaluada por un profesional de la salud. No se le debe permitir conducir un vehículo. El retorno al juego debe venir después de una aproximación gradual como se describe en los Lineamientos de la conmoción cerebral de World Rugby.



Herramienta de Bolsillo de Reconocimiento de la Conmoción cerebral (Pocket CONCUSSION RECOGNITION TOOL™)

Para ayudar a identificar una conmoción cerebral en niños, jóvenes y adultos



IDENTIFICAR Y RETIRAR

Se debe sospechar una conmoción cerebral si se presenta uno o más de las siguientes pistas, signos, síntomas visibles o errores en preguntas para la memoria.

1. Pistas visibles de posible conmoción cerebral

Cualquiera de ellas o todas las siguientes pistas visibles pueden indicar una posible conmoción cerebral:

Pérdida del conocimiento o sensibilidad

Acostado inmóvil en el suelo/se levanta con lentitud
Inseguro sobre sus pies/problemas de equilibrio o se cae/descoordinado
Agarrarse o sostenerse la cabeza
Aturdido, en blanco o mirada perdida
Confuso/no consciente del partido o de los hechos

2. Signos y síntomas de una posible conmoción cerebral

La presencia de uno o más de los signos y síntomas que siguen puede sugerir una conmoción cerebral:

- Pérdida de conocimiento
- Espasmos o convulsión
- Problemas de equilibrio
- Náuseas o vómitos
- Somnolencia
- Más emotivo
- Irritable
- Tristeza
- Fatiga o pérdida de energía
- Nervioso o ansioso
- "No sentirse bien"
- Dificultad de concentración
- Dolor de cabeza
- Mareo
- Confusión
- Lentitud de movimientos
- "Presión en la cabeza"
- Visión borrosa
- Sensibilidad a la luz
- Amnesia
- Sentirse como "en la niebla"
- Dolor de cuello
- Sensibilidad al ruido
- Dificultades para recordar

© 2013 Concussion in Sport Group

3. La función de memoria

La falta de contestación correcta a cualquiera de estas preguntas puede sugerir una conmoción cerebral.

"¿En qué cancha estamos hoy?"

"¿Primer tiempo o segundo tiempo?"

"¿Quién fue el último en marcar puntos en este partido?"

"¿Contra qué equipo jugaron la semana pasada el último partido?"

"¿Ganaron el último partido?"

Cualquier deportista con una sospecha de conmoción cerebral debe ser INMEDIATAMENTE RETIRADO DEL JUEGO y no debe retornar a la actividad mientras no haya sido evaluado por un médico. Los deportistas con una sospecha de conmoción cerebral no deben quedarse solos y no deben conducir vehículos.

Se recomienda que, en todos los casos de sospecha de conmoción cerebral, el jugador sea trasladado a un profesional médico para que emita un diagnóstico y orientación así como decisiones de retorno al juego, aún cuando hayan desaparecido los síntomas.

LUCES ROJAS

Si ALGUNO de los que siguen se comprobaran, el jugador debe ser INMEDIATAMENTE RETIRADO DEL JUEGO y no debe retornar a la actividad disponible un profesional médico acreditado, considere transportarlo en ambulancia para ser evaluado en forma urgente por un médico:

- El deportista se queja de dolor en el cuello
- Aumento de confusión o irritabilidad
- Vómitos repetidos
- Espasmos o convulsión
- Debilidad o cosquilleo/ardor en brazos o piernas
- Estado de deterioro del conocimiento
- Dolor de cabeza fuerte o en aumento
- Inusual cambio de comportamiento
- Visión doble

Recuerde:

- En todos los casos, se deben seguir los principios básicos de los primeros auxilios (peligro, respuesta, vía respiratoria, respiración, circulación).
- No intente mover al jugador (aparte de lo necesario para el apoyo a la vía respiratoria) a menos que esté entrenado para hacerlo.
- No le saque el casco (si tuviera) a menos que esté entrenado para hacerlo.

de McCrory et. al, Consensus Statement on Concussion in Sport. Br J Sports Med 47 (5), 2013

© 2013 Concussion in Sport Group

Rehabilitación

La rehabilitación requiere supervisión y conducción de parte de personal médico entrenado adecuadamente, médicos, fisioterapeutas y preparadores físicos. El objetivo de la rehabilitación es hacer volver al jugador a su estado físico pleno, lo cual incluye:

- recuperación de la potencia muscular
- recuperación de la gama completa de movimientos en la articulación
- recuperación de la coordinación y el equilibrio
- mantenimiento de la preparación física mediante ejercicios tales como bicicleta y natación
- cuando esté preparado: una introducción gradual a las destrezas específicas del Rugby
- ejercicios de contacto seguidos de contacto pleno

Si todo esto se puede cumplir: retornar a la práctica.

Vuelta a la práctica

Los jugadores que retornan a la práctica antes de haberse recuperado totalmente corren un riesgo significativo de empeorar la lesión o de sufrir otra lesión.

Los jugadores sólo deben retornar a la práctica una vez que el coach, el médico o el fisioterapeuta hayan efectuado pruebas para garantizar que están preparados para volver al campo de juego.

Los jugadores que regresan deben volver a demostrar que están preparados para el Rugby. Las pruebas deben incluir tests de estado físico similares a los que se realizan al comienzo de la temporada, y de destrezas y movimientos del Rugby que los jugadores ejecutan en el partido, por ejemplo, tackle, paso al costado, saltar, etc.

La información del perfil del jugador debe ser usada para comparar rendimientos y ver si los jugadores están nuevamente preparados para el Rugby. Si los jugadores pueden demostrar el mismo nivel de rendimiento que antes de la lesión entonces están nuevamente preparados para el Rugby.

Normalmente la mejor señal es: si duele, no juegue.

Informe de lesiones

Los clubes deben mantener un registro de lesiones ocurridas. Esto permitirá identificar patrones y lesiones comunes y tomar las adecuadas acciones preventivas. Esto también permitirá llevar un registro en caso de que en el futuro se realice alguna indagación o reclamo.

En el caso de regiones/provincias o Uniones que tengan sistemas de informes de lesiones, es importante que estos se realicen. Este tipo de datos contribuye a servir de base de informaciones para políticas de bienestar y entrenamiento, tales como Rugby Ready.

El Formulario de informe de lesiones de World Rugby se puede bajar de:
rugbyready.worldrugby.org/es/downloads



PUNTOS CLAVE PARA LOS JUGADORES

- Asegúrese estar en condiciones físicas para jugar: que no se sienta mal y que se haya recuperado plenamente de alguna lesión
- Asegúrese de tener cubierta cualquier herida
- Si tuviera alguna duda procure el consejo de su servicio médico



CONSEJOS DE COACHING

- No seleccione jugadores que no se hayan recuperado totalmente de una lesión
- Conozca el plan de emergencia
- Asegúrese de tener una adecuada cobertura de primeros auxilios para el partido o la sesión de entrenamiento
- ¿Por qué no hacer usted mismo el curso de Primeros Auxilios?

Limitación de responsabilidad La información de manejo de lesiones proporcionada en este producto Rugby Ready tiene la intención de ser una herramienta de ayuda en el cuidado y manejo de jugadores lesionados. No reemplaza el beneficio de contar con personal adecuadamente calificado para tratar lesiones. World Rugby no acepta ninguna responsabilidad o culpa por negligencia o de otro modo en relación con el tratamiento, cuidado y manejo de jugadores lesionados.



Resumen

Todos los involucrados en la organización y el juego del Rugby tienen una tarea de cuidado de los jugadores. El programa Rugby Ready apunta a elevar los conocimientos de buenas prácticas y a ayudar a las partes interesadas a manejar los riesgos inherentes a un deporte de contacto poniendo en vigencia medidas de seguridad adecuadas.

Ahora que está preparado para el Rugby, continúe preparado para el Rugby

Todas las partes interesadas tienen la responsabilidad colectiva de garantizar que el rugby se practique con un sentido de juego limpio. El Rugby es intensamente físico de modo que los jugadores deben ser continuamente aleccionados sobre la importancia de la disciplina. Eso significa que el juego sucio, las transgresiones o la falta de respeto al árbitro no deben ser tolerados. Es necesario que todos los custodios de este magnífico deporte promuevan el juego limpio.

- Respétese a usted mismo, a los oponentes, a los oficiales del partido y a las Leyes del Juego
- Gane con honor, pierda con dignidad
- Trate de permanecer calmado
- El árbitro está a cargo: demuestre su colaboración jugando limpio y respetando sus decisiones

Evalúe y elabore un perfil de sus jugadores antes de empezar a jugar

Asegúrese que su equipamiento y el entorno sea tan seguro como sea posible, y elabore un plan de emergencia

Prepare bien a los jugadores: acondicionamiento físico, estilo de vida, entrada en calor y vuelta a la calma

Enseñe y utilice técnicas adecuadas: estabilidad, posición, tackle, scrum, lineout, ruck y maul

El juego sucio no debe ser tolerado

Sepa como tratar las lesiones y asegure que los jugadores se rehabiliten correctamente

Para mayor información y descargas se ruega consultar: rugbyready.worldrugby.org





Agradecimientos

Una cantidad de personas han colaborado con el desarrollo de este recurso Rugby Ready durante los últimos siete años. El compromiso y profesionalismo de estas personas es reconocido con gratitud.

Equipo editorial: Mark Harrington (World Rugby), Jock Peggie (World Rugby) y Adam Pearson (Sport Development)

Equipo autor original: Steve Aboud (IRFU), Andy Henderson (Scottish Rugby), Will Feebery (RFU), y Brian O'Shea (Trainer World Rugby, Australia). Gracias a Leinster Rugby Academy, Dr Conor McCarthy de la IRFU, St. Mary's College RFC, David Keane y Alan Rogan (Árbitros de la IRFU), Rhys Thomas (Árbitros de la WRU), Skerries RFC, Hartpury College, Gloucester Girls Development Squad, Stuart Terhegge (Árbitro de la RFU)

Equipo de revisión 2011: Gerry Roberts (WRU), Jock Peggie (Scottish Rugby), Nick Scott (RFU), Norm Mottram (USA), Des Ryan (IRFU), Juan Casajus (UAR), Xavier Torres Vouga (CBRu), Sean Mallon (NRB), Mark Hammond (FitKit Pro), Dr Simon Kemp (RFU). El agradecimiento al Centro de Excelencia de la WRU, Paul Williams y Geraint Kathrens y los muchachos del Neath and Port Talbot College

Equipo de revisión 2014: Neil Graham (Scottish Rugby), Dr Mike England (RFU), Sean Mallon (Trainer World Rugby, Holanda), Dr Colin Fuller (Consultor de Manejo de Riesgos de World Rugby), Malcolm David (Singapore Rugby Union), Alejandro Degano (World Rugby), Mike Luke (World Rugby), Rowly Williams (RFU), Des Ryan (Trainer World Rugby, Irlanda). El agradecimiento a la Merchiston Castle School, RHC Cougars y Bosman Du Plessis, Chris Lawson y Colin Brett (Scottish Rugby)

Las fotografías seleccionadas son cortesía de Getty Images

El producto Rugby Ready ha sido desarrollado en el contexto de las leyes aplicadas a la prevención de accidentes y lesiones y a la práctica médica de Irlanda. World Rugby no acepta ninguna responsabilidad o culpa por negligencia o de algún otro modo, por garantizar que se cumplan requerimientos legales locales que puedan existir en cualquier territorio de cualquier forma.





Se otorga permiso para reproducir y copiar este trabajo solamente para uso personal y educativo. Está prohibido copiar, alquilar, prestar o distribuir este trabajo con fines comerciales.

World Rugby, World Rugby House, 8-10 Pembroke Street Lower, Dublin 2, Ireland
Tel. +353-1-2409-200 **Web.** worldrugby.org

rugbyready.worldrugby.org