

Casajus, Juan; Salluzzi, Darío

El tackle en el rugby: Una visión más amplia

13 Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias

30 de septiembre al 4 de octubre de 2019

Casajus, J.; Salluzzi, D. (2019). El tackle en el rugby: Una visión más amplia. 13 Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 30 de septiembre al 4 de octubre de 2019, Ensenada, Argentina. Educación Física: ciencia y profesión. EN: Actas. Ensenada : Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física. En Memoria Académica. Disponible en: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.12868/ev.12868.pdf

Información adicional en www.memoria.fahce.unlp.edu.ar



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 2.5 Argentina
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ar/>

El tackle en el rugby. Una visión más amplia.

Juan Casajus (FaHCE / UNLP)

juan.casajus@gmail.com

Darío Salluzzi (INEF1 / Univ. Maimónides)

dario.salluzzi@gmail.com

RESUMEN

La enseñanza del tackle pone mayoritariamente el foco en el jugador que tacklea por sobre el jugador que recibe el tackle. El impacto y la naturaleza del gesto del tackle durante un partido de rugby que lleva a cabo un tackleador y un portador de pelota (tackleado) expone a un riesgo de lesión. Estudios citados por Rugby Ready¹ (World Rugby, 2019) en Australia y el Reino Unido han demostrado que el 58% de las lesiones provienen de situaciones de tackle, razón por la cual resulta esencial que este aspecto del juego sea enseñando, entrenado y arbitrado con especial cuidado y atención. Así, el propósito de la ponencia se recoge en: 1) Revisar la bibliografía y manuales de enseñanza que reciben los entrenadores y las entrenadoras cuando son formados como educadores; 2) Analizar discursos de los entrenadores de los contenidos recibidos; y 3) Identificar estrategias que puedan ser puestas en práctica por los entrenadores durante los entrenamientos y llevadas a cabo por los jugadores y jugadoras durante los partidos para reducir los riesgos de lesión.

PALABRAS CLAVE: rugby, tackle, tackleado, tackleador, enseñanza.

¹ El curso online Rugby Ready de la World Rugby es alojado en el site World Rugby Passport y reportó 12 millones de visitas en el 2017.

INTRODUCCIÓN

El rugby es definido según Collinet (2006, p.21) como un “deporte colectivo de doble modalidad de decisión, la cual consiste en luchar y evadir el ataque, y de una modalidad única de lucha en defensa”. No obstante, el presente trabajo se enmarca en la definición de Williams (1973, p.17) quien sostiene que el rugby “es un deporte de conjunto donde es fundamental avanzar, cooperando unos con otros, de tal forma que puedan tratar de batir a sus oponentes más eficazmente”.

A dicha definición se agrega Salluzzi (2015, p.15) quien además sostuvo que antes que un deporte es un juego, una actividad lúdica. Otros autores como Rumin (2006, p.24) definieron al rugby como un juego solidario (de cooperación), un juego de oposición (con los adversarios) y un juego de lucha colectiva para la conquista del territorio, fundado sobre una relación de fuerzas y de estrategias al servicio de un objetivo llevando la pelota al ingoal adversario. También se presenta la definición de Usero y Rubio Pla (1996, p.8) quienes aseguraron que los deportes colectivos son juegos con complejas estructuras de colaboración y oposición sujetas a reglas complicadas para los principiantes.

Así pues, se entiende que el rugby pertenece al grupo de deporte de conjunto, lo cual centra a este trabajo dentro de la clasificación planteada por Blázquez (1986, p.22) quien también referenció diferentes autores como Bayer, Parlebas, Theodoresco, Canon, Pelchat, etc. Estos autores afirmaron que los deportes de conjuntos están sometidos a principios comunes e idénticos como la noción de duelo con el carácter de colaboración y oposición o si se prefiere, de ataque y de defensa.

Es preciso señalar que el objetivo principal del rugby es avanzar con la pelota hacia la línea final del contrario y anotar tantos puntos como sea posible. Una forma efectiva de evitar que un equipo atacante gane territorio y obtenga puntos es atacar al jugador con la pelota en un intento de detener el impulso y ganar la posesión de la misma. Por otra parte, se expone a los jugadores y jugadoras a colisiones de distinto impacto. Ahora bien, la naturaleza física del tackle arriesga a los dos jugadores a una lesión, tanto al tackleador como al jugador que se está enfrentando denominado tackleado. Finalmente, el curso on line de Coaching WR (World Rugby, 2009/2019) nombra tres tipos de tackle: de costado, de frente y de atrás. Por lo tanto, el propósito de este trabajo es identificar estrategias en

el aprendizaje del tackle que puedan ser trabajadas y enseñadas durante el entrenamiento, así como implementadas durante los partidos, con el fin de garantizar que el riesgo de lesiones se reduzca al mínimo posible.

El aumento de los participantes y las participantes en la práctica del rugby es cada vez mayor (Miranda, 2019). En los clubes de rugby de Argentina se registran en la actualidad la cantidad de 122 827 jugadores y jugadoras desde edades infantiles hasta mayores². De igual forma, el rugby es practicado en las escuelas, aunque en mayor medida en el ámbito privado. Adicionalmente, el rugby incluso es mencionado dentro de la currícula escolar del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA)³ dentro de los núcleos de deportes abiertos: voleibol, básquetbol, cestobol, handball, hockey, fútbol, rugby y softbol.

Por otra parte, en el Diseño Curricular para Educación Secundaria de la provincia de Buenos Aires se nombra como eje y núcleo de contenido al eje “corporeidad y sociomotricidad” que incluye la construcción del juego deportivo y el deporte escolar.⁴

En ambos casos se considera tanto la práctica como el aprendizaje de deportes de colaboración y se incorpora la comprensión de planteos estratégicos, la asunción cooperativa de roles y funciones en el equipo, el empleo de sistemas defensivos y ofensivos, y la utilización de las habilidades motrices específicas para resolver las situaciones variadas del deporte. Lo dicho hasta aquí supone que el conocimiento de las técnicas de tackle es de suma importancia para el rugby como deporte de contacto en los clubes y en las escuelas. Por ende, el uso del material necesario y de prácticas seguras continuará siendo imprescindible para su correcto aprendizaje.

Cabe señalar que en los inicios de la práctica, la pérdida de miedo a la pelota, al contrario/compañero, pero esencialmente al contacto con el piso, es determinante para continuar practicando rugby. Por ello, el actual análisis aborda la situación de tackle (gesto para recuperar la pelota) en los dos participantes principales: el jugador tackleador y el jugador tackleado. En este punto, es muy importante brindar seguridad a las experiencias motrices de los niños, niñas y adolescentes practicantes.

² Cuadro A. Datos estadísticos de jugadores y jugadoras. UAR, 2018.

³ NES. Nueva Escuela Secundaria. Ciudad de Buenos Aires, 2019.

⁴ DGCyE. Diseño Curricular para Educación Secundaria. Provincia de Buenos Aires, 2006.

Por último, es pertinente decir que este trabajo plantea un aporte para docentes, entrenadores, entrenadoras, padres o madres para que utilicen el rugby como medio educativo, de socialización, saludable y de entretenimiento en escuelas y clubes.

PRIMER ABORDAJE INTRODUCTORIO

Respetando los principios del juego limpio, las leyes del juego del rugby priorizan los principios de ataque: “avanzar” con la pelota, con “apoyo” de los compañeros, para tener “continuidad” y generar “presión” con la finalidad de “marcar puntos”. Los principios de la defensa son: “avanzar”, “negando espacio territorial”, con “apoyos”, generando “presión”, con la intención de “recuperar la pelota”.

Los objetivos de los principios nombrados permiten que todos puedan jugar y mantener las identidades distintivas propias del juego (como el tackle, scrum⁵, line out⁶, maul⁷, ruck⁸, kick-off⁹ y kicks de reinicio¹⁰) y las destrezas que se relacionan con la disputa y la continuidad, tales como el pase hacia atrás y el tackle en todas sus formas.

Según la World Rugby (2019) “un tackle ocurre cuando el portador de la pelota (un jugador que lleva la pelota) es sostenido por uno o más oponentes y es llevado al suelo”. Por su parte, al jugador de la oposición que va a tierra con el portador de la pelota se le denomina tackleador. El propósito de abordar es evitar que el portador de la pelota gane territorio y minimizar la posibilidad de que el equipo del portador de la pelota retenga la posición de esta. Por otro lado, según Quarrie y Hopkins (2008, p.1705) el tackle se produce cuando el portador de la pelota fue contactado (golpeado y/o sostenido) por un oponente sin hacer referencia a si el portador de la pelota fue a tierra.

De este modo, el principal objetivo del rugby como deporte es que quienes lo practiquen se diviertan y se entretengan sin dejar de lado las medidas que tienden a velar por la

⁵ Formación fija cuya función es disputar la pelota y volver a ponerla en juego, luego de una falta menor.

⁶ Forma de reiniciar el juego después de que la pelota, o un jugador que la porta, cruza la línea de touch.

⁷ Se produce cuando el portador de la pelota es agarrado por uno o más oponentes y al mismo tiempo uno o más compañeros del portador de la pelota se toman (están asidos) a él. Necesita un mínimo de tres jugadores y la pelota no debe estar en el suelo.

⁸ Se forma cuando por lo menos un jugador de cada equipo está en contacto, sobre sus pies y sobre la pelota que está en el suelo.

⁹ Salidas de mitad de cancha.

¹⁰ Puntapiés de reinicio después de marcar puntos.

seguridad de quienes lo practican. En ese contexto el tackle y el scrum son dos de los gestos técnicos que más implicancias tienen en el tema seguridad.

MARCO TEÓRICO

El conocimiento sobre técnicas seguras y efectivas durante el tackle reduce el riesgo de lesiones y al mismo tiempo produce un resultado exitoso de la situación de contacto. Este es un concepto base que aplican los programas de entrenamiento y algunos se han diseñado en diferentes países. Por ejemplo, el Rugby Smart de la Unión de Rugby de Nueva Zelanda (NZRU) y el Smart Rugby de la Unión Australiana de Rugby (ARU) son programas establecidos en sus respectivos países con información valiosa para el conocimiento de habilidades de contacto seguro y efectivo. El programa Rugby Smart de Nueva Zelanda ha sido fundamental en la reducción de las lesiones de rugby en Nueva Zelanda desde su implementación en 2001. Por su parte, la World Rugby (WR) tiene una iniciativa mundial exitosa en el programa Rugby Ready considerado de consulta primaria entre los entrenadores.

El material de estudio complementario utilizado sobre la enseñanza del tackle en los ámbitos de formación universitaria como el Departamento de Educación Física, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata; la Universidad Maimónides; el ISEF N1 “Doctor Enrique Romero Brest” y el ISEFI “Hugo Quinn” (todos de Capital Federal) ha sido durante los últimos años el provisto por World Rugby junto a las traducciones y adaptaciones de “Aprender a tacklear. The tackle box, tackling correct technique” (Casajus, 2013).

En primer lugar, a continuación se analiza la dinámica del contacto en el tackle desde la óptica del tackleador y el portador de la pelota, así como las técnicas específicas del tackleador y el portador de la pelota. Desde las Leyes del Juego de World Rugby (2019, p.33) se define al tackle como “un gesto que se puede realizar en cualquier lugar del campo de juego. Las acciones de los jugadores involucrados en el tackle deben garantizar una disputa justa y permitir que la pelota esté disponible inmediatamente para ser jugada”. Además, agrega que los requisitos para el tackle son:

1. Se realiza un tackle cuando el portador de la pelota es agarrado y llevado al suelo por uno o más oponentes.
2. Ser llevado al suelo significa que el portador de la pelota yace, está sentado o tiene por lo menos una rodilla en el suelo o sobre otro jugador que está en el suelo.
3. Estar agarrado significa que un tackleador debe continuar agarrando al portador de la pelota hasta que el portador de la pelota esté en el suelo. (World Rugby, 2019, p.33)

El manual Rugby Ready (World Rugby, 2007/2019) aborda la situación de tackle con distintas descripciones técnicas e incluso explica que 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”.

El mencionado texto recomienda además lo siguiente:

- Usar los puntos clave para mejorar las destrezas de los jugadores en el tackle de un modo seguro.
- Enfatizar los requerimientos legales en el tackle relacionados con el uso de los brazos.
- Poner el foco en uno o dos puntos clave a la vez: no tratar 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 prácticas seguras y corregir los errores.
- Asegurarse que los jugadores practiquen con suficiente espacio para evitar choques accidentales con jugadores no advertidos. (World Rugby, 2009/2019, párr.1)

También invita a realizar sesiones de práctica para alentar el desarrollo progresivo y generar confianza.

Hasta aquí se desglosan los puntos claves a tener en cuenta para los jugadores en las situaciones de tackle, analizadas desde el punto de vista del tackleador y del portador de la pelota (para el presente análisis el tackleado). A continuación las sugerencias al tomar en contacto con el suelo son:

- Llevar la pelota con las dos manos.
- Proteger la pelota agarrándola fuerte contra el pecho con los codos a los costados.
- Hacer contacto con el suelo con las nalgas y luego el hombro.
- No interrumpir la caída con la mano o con la pelota.
- Girar hacia el equipo y pasar, colocar o poner la pelota a disposición.
- Ponerse de pie lo más rápido posible.

Finalmente nombra que las investigaciones sobre seguridad del jugador en el tackle se muestran los siguientes datos:

- 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. (World Rugby, 2011, p. 33)

PROBLEMA

La enseñanza del tackle pone mayoritariamente el foco en el jugador que tacklea y no en el jugador que recibe el tackle. Así, una vez revisada la bibliografía y los manuales de llegada masiva a los entrenadores y entrenadoras, y con mínima referencia sobre la acción del tackleado en los manuales World Rugby, se realizó una consulta virtual a veinte entrenadores y entrenadoras de diferentes países de habla hispana y distintos grados de experticia en la formación sobre la enseñanza del tackle en el rugby.

A través de la consulta vía web con la consigna: “¿Qué entiende Usted como factores clave y momentos clave en la enseñanza del tackle en el rugby?” y haciendo especial énfasis en el objeto de estudio del presente trabajo, se obtuvieron las siguientes respuestas:

“[...] Puntos básicos a tener en cuenta para la realización de los ejercicios” (C.A., CURNE, Chaco, Argentina, comunicación personal).

“[...] Posición del cuerpo en el momento de impactar, corrección de la técnica de chocar con el hombro” (S.M., Universitario, La Plata, Argentina, comunicación personal).

“[...] Agazapado, pasos de ajuste de aceleración, pie de apoyo cerca del portador, golpear con el hombro, abrazar” (E.P., Tigres Rugby Club, Salta, Argentina, comunicación personal).

“[...] Factor mental, agresividad en el tackle sin mala intención, ojos abiertos y cerrar los brazos” (N.R., Albatros Rugby Club, La Plata, Argentina, comunicación personal).

“[...] Postura, brazos alzados, vista a la cintura” (M.N., Maca Tobiano Rugby Club, Río Gallegos, Argentina, comunicación personal).

“[...] Secuencia analítica y acelero, control de carrera y golpe” (S.C., Club Pucara; Buenos Aires, Argentina, comunicación personal).

“[...] No entrenar todo de una sola vez. Destrezas de menor a mayor y seguridad” (H.L., Asunción, Paraguay, comunicación personal).

“[...] Perder el miedo a tacklear. Observar y casi intuir el movimiento del contrario y tacklearlo, completar hasta el final y reposicionarse rápido” (M.M., Valparaíso, Chile, comunicación personal).

“[...] Tackle seguro y leal, factor mental y perder el miedo a tacklear” (S.A., Mar del Plata, Argentina, comunicación personal).

“[...] Tacklear con los elementos previamente entrenados, relacionar tiempo espacio y situación de juego específico a la cual el jugador se adapta a la ejecución” (F.A., Antioquía, Colombia, comunicación personal).

“[...] Desglosar metodológicamente en acciones. Actitud de contacto -antes, durante y después-, combate en el placaje, juego en el suelo y estar de pie de nuevo para defender” (A.B., España, comunicación personal).

“[...] Enseñarles técnica correcta y recordarles no lesionar el adversario y no lesionarse al ejecutarlos” (C.D., DAOM, Buenos Aires, Argentina, comunicación personal).

“[...] Aproximación, encuadre, postura, pierna y mismo hombro, hombro detrás de cintura, seguir traccionando con piernas” (M.F., Roca Rugby Club, Río Negro, Argentina, comunicación personal).

“[...] Aproximarse, encuadrar, apoyar mismo pie y mismo hombro, seguridad propia y del adversario” (G.A., Club de Gimnasia y Tiro, Salta, Argentina, comunicación personal).

“[...] Iniciativa, encuadre, posición de cuerpo y brazos, contacto con el hombro y pie cerca del atacante, cerrar con fuerza los brazos, usar piernas” (M. N., Jockey Club, Rosario, Argentina, comunicación personal).

“[...] Enseñar correctamente a posicionarse y pararse rápido” (M.C., Rivadavia Rugby Club, Mendoza, Argentina, comunicación personal).

“[...] Buen encuadre, bajar el centro de gravedad, impacto fuerte y seguro con el hombro para poder seguir traccionando” (F.M., Escuela de Formación, Santander, Colombia, comunicación personal).

“[...] Desglose de la técnica. Momentos concatenados desde la preparación hasta la terminación” (J.C., Trelew Rugby Club, Trelew, Argentina, comunicación personal).

“[...] Postura inicial, encuadre, aproximación, tomar con brazos, empuje de piernas”. (R.G., Chilecito, La Rioja, Argentina, comunicación personal).

Como análisis de los discursos sobre los aspectos técnicos expuestos, se puede ver que los entrevistados hacen énfasis en la edad de formación, en el tackleador y en la seguridad. Sin embargo, ninguna opinión hace foco sobre quien recibe el tackle y su caída, es decir, el tackleado. De manera que las respuestas ampliaron la visión del tackleador y no sobre el tackleado.

DESARROLLO

Consideramos al tackle dentro del proceso de aprendizaje en los denominados niveles de enseñanza (URBA¹¹ / FER¹²) que identifican cuatro niveles (Cuadro B, Niveles de Juego). A su vez, en busca de respetar el principio de individualidad, también se proponen dividir las etapas con el propósito de hacer más simple el abordaje por parte de los entrenadores de rugby:

Tabla 1. *Cuadro B. Niveles de juego*

Nivel 1	Los problemas afectivos (6 a 9 años)
Nivel 2	La percepción (10 a 12 años)
Nivel 3	La organización del equipo (13 a 15 años)
Nivel 4	La “alta competencia” (16 a 19 años con adaptaciones)

Fuente: elaboración propia

Durante el desarrollo de los niveles de enseñanza, el gesto del tackle (tackleador y tackleado) se enseña desde un proceso pedagógico y metodológico. En el Nivel 1 el abordaje se comienza con la pérdida de miedo al contacto (piso, pelota, contrario y compañeros), pero no se expone la situación de tackle. Sin embargo, se hace mención a la detención del portador. El Reglamento de Rugby Infantil (UAR, 2019) contempla que las categorías M6 y M7 finalizarán en la temporada 2020 jugando Tag Rugby¹³. Para las categorías M8 se utilizará el “agarrado 123”¹⁴ y el inicio al tackle.

Una vez que se avanza al Nivel 2, se hace mención al tackle como forma de detención del portador. Los jugadores de este nivel se encuentran en las categorías de M9 años, M10 años y M11 años. El tackle ya es incorporado a las técnicas de defensa, donde el nuevo reglamento menciona que puede continuar jugado “agarrado 123” si uno de los equipos

¹¹ Unión de Rugby de Buenos Aires, 2018.

¹² Federación Española de Rugby, 2018.

¹³ Juego de equipo sin contacto en el que cada jugador usa un cinturón (tag) con dos etiquetas de velcro adheridas, o pantalones cortos con parches de velcro. Cuando al portador le sacan el tag, este deja la pelota entre las piernas y un compañero la pone en juego.

¹⁴ Situación de juego donde el portador de la pelota es tomado y dispone de hasta 3 segundos para liberar la pelota.

lo propone en la categoría M9. A partir de allí, el jugador continuará su formación y el gesto técnico del tackle seguirá presente, en este punto se debe proponer como una técnica individual dentro de un sistema de organización defensiva.

Se menciona también que para complementar los Niveles de Enseñanza prevén el Nivel 3 denominado “la organización del equipo” orientado para la edad de 13 a 15 años y el Nivel 4, la “elite”, sugerido para edades entre 16 y 19 años; con diversas adaptaciones según la edad. Estos niveles también contienen sus respectivos comportamientos observables, sus objetivos generales prioritarios, sus objetivos tácticos, sus objetivos prioritarios de técnica individual y sus formas de competición utilizadas. Cabe mencionar que no se abordan puesto que no constituye el objetivo del presente estudio.

NUEVAS PREGUNTAS Y APORTES

Tal como aseveraron Posthumus y Viljoen (2008, p.64) “la necesidad de los entrenadores de poner énfasis en la correcta técnica es extremadamente importante y es uno de los pocos modos posibles de reducir las lesiones”. En la ejecución del tackle se encuentra una gran variedad de lesiones, lo cual hace que necesariamente nos planteemos la importancia de tener en cuenta la integridad física de los jugadores durante los entrenamientos y partidos.

Tal como se ha desarrollado, se entiende la importancia de juegos y ejercitaciones que propongan enseñar a los ejecutantes toda actividad preparatoria de las posiciones del cuerpo en pos de tomar contacto con el piso. El objetivo primordial es evitar lesiones. En ese sentido, al enseñar el tackle los entrenadores deben aplicar una metodología que incorpore de forma progresiva conceptos más complejos, además donde las actividades aumenten la intensidad también de forma progresiva y tengan en cuenta la seguridad y el bienestar de los jugadores en todo momento.

En las primeras actividades de la enseñanza es fundamental reducir la longitud de caída y la superficie de impacto en el jugador que recibe el tackle. Para reducir la longitud de caída se empieza con la enseñanza rodando sobre el suelo o bien desde la posición de rodillas, por ejemplo. De igual forma resulta importante reducir la distancia de contacto con el suelo para evitar la sensación de caída, reduciéndola se logra que el jugador pierda

el miedo al desequilibrio y aprenda a ubicar pies, brazos, manos y cabeza. Se puede elevar la altura del suelo con colchonetas o suplementos para acortar aún más la distancia entre el cuerpo del jugador y el piso. Incluso se sugiere el uso de superficies sin obstáculos, superficies con césped o superficies con arena.

Es usual en las prácticas observadas que al entrenar alguno de los tipos de tackle, quien es tackleado no dispone de la pelota, ni ningún elemento que la remplace. Por lo tanto, se deben tener en cuenta cuestiones técnicas (presentación de la pelota y/o pase), tácticas (referidas a la toma de decisión) y cuestiones prioritarias de seguridad. Se sugiere que los ejecutantes y las ejecutantes practiquen este aspecto de la caída con un jugador sentado y después arrodillado, sin que medie situación de tackle. Se debe centralizar la situación en las diferentes caídas del portador y la ubicación del cuerpo. De esta manera, después se avanza a una situación de inicio al tackle.

Al momento de recibir el tackle y comenzar a caer, el jugador deberá tener en cuenta los siguientes aspectos técnicos:

- Tomar la pelota con dos manos (el jugador portador ya intentó evitar ser tackleado, evadiendo o utilizando hand off).
- Tomar la pelota y juntar los codos al tronco permite que durante la caída, el jugador no deba apoyar una mano para recepcionar el peso del cuerpo. La posición de curvatura de la espalda se llama “caparazón de tortuga”. La recepción del peso del cuerpo en la caída sobre una mano puede generar lesiones en los dedos, muñecas, cúbito y radio, codo, húmero, hombro, acromio y clavícula.
- La recepción de la caída del cuerpo, principalmente en el tackle de costado, debe ser en el siguiente orden: rodillas, cadera, tronco, hombros y colocando el mentón pegado al pecho de forma que se evite también el efecto de látigo en la cabeza.

COMENTARIOS / RECOMENDACIONES FINALES

Es de gran importancia el conocimiento de la técnica tanto por parte del entrenador (para el análisis, corrección, enseñanza y entrenamiento de la misma), como por parte del jugador (para su ejecución eficaz y aplicación acorde a las variadas situaciones de juego que se le presenten). Pero es tarea del entrenador trabajar sobre el aspecto técnico,

capacitarse y estudiarla continuamente, debido a que el rugby evoluciona de manera constante. Una correcta ejecución no solo implica derribar al rival (permitiendo que el equipo defensor tome posesión de la pelota), si no resguardar la integridad física de los jugadores y las jugadoras. El tackle encierra aspectos cualitativos y cuantitativos y ambos deberán ser entrenados.

Por último, debe recordarse que la fatiga juega un papel en la ejecución, dado que su aparición marcará irregularidades técnicas, deficiencias cualitativas e ineficacia. Por lo tanto, entrenar el tackle solo en situaciones ideales sería erróneo, pues durante el juego estas no suelen darse.

El propósito fundamental del tackle en el rugby es evitar que el equipo atacante gane territorio y la posesión de la pelota para marcar puntos. El gesto del tackle tiene la mayor propensión a causar lesiones en comparación con otros aspectos del juego, pues tanto el portador de pelota como el tackleador están en riesgo. Por lo tanto, los entrenadores y las entrenadoras de rugby deben educarse con un conocimiento sólido de la técnica durante el contacto para reducir el riesgo de lesiones. Esto implica no solo conocer las habilidades a desarrollar por el tackleador, sino también las destrezas a desarrollar en el tackleado. Por otro lado, los ejercicios tradicionales de entrenamiento y las prácticas utilizadas para entrenar el tackle en el rugby, que se basan en evidencia empírica, deben seguir siendo investigados.

BIBLIOGRAFÍA

Blázquez, D. (1986). *Iniciación a los deportes de equipo: Del juego al deporte: de los 6 a los 10 años, Volumen 1*. Barcelona: Martínez Roca.

Casajus, J. (2013). *Apuntes de cátedra: aprender a tacklear. The tackle box. [Profesorado en Educación Física. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación]*.

Universidad Nacional de La Plata (FaHCE/UNLP): Ensenada.

Collinet, S., & Nérin, J.-Y. (2006). *Rugby ¿Cómo enseñar el deporte hoy?* Buenos Aires: Stadium.

Miranda, A. (2019). *Try de las chicas: cinco historias de rugby femenino que está en auge y rompe prejuicios*. Recuperado de La Nación:

<https://www.lanacion.com.ar/deportes/try-chicas-cinco-historias-rugby-femenino-estanid2216865>

Posthumus, M., & Viljoen, W. (2008). *BokSmart: Safe and effective techniques in rugby union*. Cape Town: University of Cape Town. BokSmart National Rugby Safety Programme.

Quarrie, K. L., & Hopkins, W. G. (2008). Tackle Injuries in Professional Rugby Union. *The American Journal of Sports Medicine*, 36(9), 1705–1716.

Rumin, J. (2006). *La escuela de Rugby. 33 juegos para niños de 6 a 11 años*. Buenos Aires: Stadium.

Salluzzi, D. (2014). *El rugby desde sus principios*. Buenos Aires: Editorial Maimónides de Argentina.

Unión Argentina de Rugby [UAR]. (2019). *Reglamento de Rugby Infantil*. Buenos Aires: UAR.

Unión de Rugby de Buenos Aires [URBA]. (2009). *Curso de Entrenadores de Rugby. Nivel I y II*. Buenos Aires: URBA.

Usero, M., & Rubio, A. (1996). *La actividad deportiva extraescolar en los centros educativos. Rugby*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.

William, R. (2004). *Iniciación al Rugby y Mini Rugby*. Buenos Aires: Stadium.

World Rugby. (2009/2019). *Curso On line de Coaching*. Recuperado de <http://coaching.worldrugby.org/>

World Rugby. (2011). *Rugby Ready. Programa on line*. Dublín, Irlanda: s/e.

World Rugby. (2019). *Leyes del Juego*. Dublín, Irlanda: s/e.

CUADRO A. Datos estadísticos de jugadores y jugadoras. UAR, 2018.

Región	Unión	SUPERIOR	M22	M19	M18	M17	M16	M15	FEMENINO	INFANTILES	TOTALES	
Centro	Andina	568	150	83	459	584	636	757	268	394	3899	12057
Centro	Cordobesa	1934	704	363	116	101	116	123	425	4276	8158	
Litoral	Enterreriana	725	189	115	158	207	226	223	320	1419	3582	14708
Litoral	Rosario	1321	370	210	316	403	487	477	145	3409	7138	
Litoral	Santafesina	686	270	132	318	296	246	170	199	1671	3988	
NEA	Formosa	212	44	31	44	95	92	68	163	321	1070	6505
NEA	Misiones	557	162	90	147	228	197	154	276	405	2216	
NEA	Nordeste	752	222	122	197	224	236	258	246	962	3219	
NOA	Jujeña	155	35	9	27	47	43	51	72	198	637	14001
NOA	Salta	644	209	135	264	372	382	347	258	1651	4262	
NOA	Santiagueña	554	160	130	133	180	197	174	209	767	2504	
NOA	Tucumán	1119	461	266	334	407	473	447	303	2788	6598	
Oeste	Cuyo	939	430	217	289	388	416	443	154	3125	6401	9912
Oeste	San Luis	143	27	18	63	74	65	58	150	344	942	
Oeste	Sanjuanina	320	107	62	77	120	188	177	115	1403	2569	
Pampeana	Mar del Plata	846	247	141	206	382	410	440	84	2906	5662	13463
Pampeana	Oeste	957	218	106	192	318	293	323	291	1861	4559	
Pampeana	Sur	673	174	101	117	211	200	231	213	1322	3242	
Patagonia	Alto Valle	522	171	60	115	150	202	208	346	1266	3040	8390
Patagonia	Austral	298	75	64	82	151	102	111	208	684	1775	
Patagonia	Chubut	175	62	37	58	109	128	123	99	758	1549	
Patagonia	Lagos del Sur	186	51	17	38	33	57	45	62	303	792	
Patagonia	Santacruceña	138	35	14	18	22	20	28	68	126	469	
Patagonia	Tierra del Fuego	229	39	6	28	45	65	79	129	145	765	
URBA	URBA	7577	3353	1917	2175	2960	3166	3250	418	18975	43791	43791
TOTAL		22230	7965	4446	5971	8107	8643	8765	5221	51479	122827	122827