

ANÁLISIS CUALITATIVO DE LA POSICIÓN BÁSICA Y EL TACKLE FRONTAL EN EL RUGBY

Analysis quality of the position basic and the tackle front in the rugby

Cristian Rodrigo Alvarez Varas

cristianalvarezva@santotomas.cl

Estudiante Mg. en Ciencias del Deporte, mención en Rehabilitación de Lesiones y Entrenamiento Deportivo

Universidad Santo Tomás

Licenciado en Educación, Profesor de Educación Física

Chile

Pablo Andres Contreras Vivanco

klgopacv@gmail.com

Estudiante Mg. en Ciencias del Deporte, mención en Rehabilitación de Lesiones y Entrenamiento Deportivo. Universidad Santo Tomás. Chile

Licenciado en Kinesiología

Centro de Formación Técnica Santo Tomas, La Serena

Chile

Esteban Ariel Aedo Muñoz

esteban.aedo@usach.cl

Doctor en Ciencias de la Motricidad Humana

Laboratorio de Ciencias de la Actividad Física

Universidad de Santiago de Chile

Chile

Artículo de revisión

RESUMEN

Este trabajo propone el análisis cualitativo sobre la Biomecánica de la posición básica y el gesto técnico del tackle frontal. Se analizara la postura ideal de la posición básica, que sirve para cualquier acción de salida, tanto para iniciar la carrera, para el tackle situación defensiva, como para la recepción del balón en una situación de ataque. También se describirá el tackle y el funcionamiento de los segmentos corporales considerando ciertos aspectos cualitativos en sus distintas fases para una correcta ejecución.

PALABRAS CLAVE: análisis cualitativo; posición básica; tackle; rugby

ABSTRACT

This work proposes the analysis qualitatively on the Biomechanics of the basic position and the technical gesture of the tackle front. The basic position will analyse of it position Basic, that serves for any action of output, both for start it career, for the tackle situation defensive, as for the reception of the ball in a situation of attack. Also the tackle will describe and the operation of the segments body whereas certain aspects qualitative in its different phases for a correct execution.

KEYWORDS: analysis qualitative; position basic; tackle; rugby

INTRODUCCIÓN

Actualmente el principal problema que deben sortear los entrenadores en diversos deportes para poder elevar su nivel de actualización, radica en la escasez de bibliografía especializada (Luengo & Martínez, 2014) y de profundización en su deporte de manera actualizada, y el rugby no escapa hacia esta realidad.

El rugby es un deporte de equipo nacido en Inglaterra, donde tomó ese nombre a partir de las reglas del fútbol elaboradas en el colegio de la ciudad de Rugby (Rugby School) en el siglo XIX. Al jugador del deporte se le llama rugbista. Es muy popular en todas las naciones que conforman las islas británicas (Escocia, Gales, Inglaterra, Irlanda e Irlanda del Norte), así como en algunas ex colonias británicas (Australia, Fiyi, Nueva Zelanda, Papúa Nueva Guinea, Samoa, Sudáfrica y Tonga) y en Francia (Rivolta et al, 2014).

En América es practicado de forma regular en Argentina, donde tiene gran arraigo y cuya selección ha logrado posiciones importantes como el tercer puesto en la Copa del Mundo de Rugby 2007. También tiene cierta popularidad en otros países americanos, como Canadá, Chile, Colombia, Estados Unidos, Paraguay y Uruguay (Rivolta et al, 2014).

En muchos clubes se escucha que los entrenadores y preparadores físicos les piden a los jugadores que adopten la posición inicial o básica (Rivolta et al, 2014). Las denominaciones y la forma de llamarla van cambiando en los distintos lugares donde se juega rugby, ¿pero qué es realmente?, ¿cómo se hace?, ¿qué se busca?

Para que un jugador esté físicamente preparado se deben activar las competencias funcionales básicas. Por ejemplo, el jugador de rugby debe desarrollar una correcta base general de fuerza, estabilidad, movilidad y resistencia como plataforma sobre la cual construir mejores cualidades de velocidad y potencia a entrenar en etapa posterior (Rivolta et al, 2014). Se debe considerar:

1. Identificar las necesidades específicas de la posición del jugador.
2. Evaluar la condición física actual del jugador.
3. Conocer la historia de posibles lesiones que sufrió el jugador.
4. Historia en el deporte, teniendo en cuenta la cantidad de tiempo que el jugador ha estado preparándose específicamente para el Rugby.

Es muy importante adquirir la posición básica, ya que se adopta para la carrera y en todas en las situaciones que el deportista deba reaccionar rápido (Rivolta et al, 2014), además de situaciones donde se debe mantener una posición equilibrada (Mackey, 2013). Si bien se inicia para la carrera, también desde esa posición se comienza un tackle, un scrum y un ruck entre otros gestos propios del rugby (Mackey, 2013).

El tackle es la técnica básica que utiliza el equipo sin posesión de balón, para recuperarlo (Mackey, 2013). A la vez que detiene el avance del equipo atacante, brinda la posibilidad de disputa. La ejecución de una manera adecuada, es fundamental para el desarrollo seguro del juego (IRB Rugby Ready. 2012). Hay tanta variedad de tackles como de situaciones de juego se presenten. Pero técnicamente se agrupan en tackles de frente, de costado, asfixiantes, a los brazos, de atrás, francés, etc.

La técnica que se presentará debe basarse primordialmente en la seguridad (de ambos jugadores, tackleador y tackleado), y luego en la eficacia; debido a que una “técnica segura es una técnica efectiva” (Posthumus M., & Viljoen W. 2008). “Un tackle ocurre cuando el portador de la pelota es agarrado por uno o más oponentes y derribado al suelo” (IRB. 2013). Se aborda entonces, un análisis hacia una aproximación de la técnica que no debe ser una conceptualización acabada, sino más bien una *maqueta* sobre la cual basarse para enmarcarse en cada situación de juego. Siendo la forma más apropiada de tacklear en cuanto a seguridad y efectividad, contrarrestando el riesgo de lesiones y asegurando un fortalecimiento en la defensa.

Encontramos diferentes tipos de tackle, frontal, lateral, de atrás pinza. Y por último, una vez le preguntaron a un consagrado entrenador francés: ¿cuándo te das cuenta si metiste un tackle como Dios manda? “Un tackle fuerte causa el mismo efecto que una golpe de puño de un boxeador. Si se levanta y sonrío es porque le dolió. (Rivolta et al, 2014).

Posición Básica

“Es la postura que se adquiere como pre-acción y acción de muchas situaciones de juego (Mackey, 2013), por lo tanto la comprensión y correcta utilización de la misma es un factor clave en la ejecución de muchas destrezas del juego (Mackey, 2013). Esta postura debe

tener una posición con ángulos positivos, debemos evitar que los jugadores se sienten y lleven el peso y el centro de gravedad hacia atrás” (Mackey, 2013).

Como adoptar la Posición Básica

- Generar presión contra el piso con el tercio medio anterior del pie (bola del pie).
- Los talones levemente separados del piso (imaginar que una tarjeta de crédito separa los talones del piso).
- Ambos pies apuntando hacia delante, separados aproximadamente el ancho de los hombros (mayor separación genera más estabilidad pero menor capacidad de movimientos, menor separación genera mayor capacidad de movimientos pero menor estabilidad).
- Ángulo positivo de la tibia.
- Semiflexión de rodillas, las cuales deben colocarse un poco más cerradas que los pies y las caderas (esto se realiza con el objetivo de tener una posición más efectiva en el caso de tener que desplazarse lateralmente).
- Semiflexión de caderas.
- Espalda en posición neutra y con los hombros por delante de la punta de los pies.
- Realizar el Draw In.
- Las manos adelante del pecho con codos flexionados.
- Cabeza en posición neutra con vista al frente.
- Los mismos factores claves vamos a tener en cuenta en la posición básica cuando un pie se encuentre adelante y el otro.

Imagen 1 – Posición básica del tackle (a. Plano frontal – b. Plano sagital)



A



B

Análisis técnico del tackle Frontal, aspectos cualitativo a considerar en el tackle

“El tackle es una de las destrezas individuales más importantes en el repertorio de un jugador de Rugby. “Es una habilidad que requiere de muchas cualidades: actitud, coraje, concentración, destreza y timing” (Etchegaray A. 2009) citado por Binnier, M. 2013. “A la hora de realizar un tackle eficaz, debemos tener en cuenta aspectos como la rapidez con la que se llega e impacta; la fuerza que se imprima; el ritmo de carrera y ejecución que logremos” (Binnier, M. 2013). “También la fluidez para que este no sea lento, trabado y le dé posibilidades al rival de superarlo, volviéndose un tackle ineficaz.

Aludiendo a la coordinación global del cuerpo, es de gran importancia la posición de los brazos, de las piernas, de la cabeza, y la armonía que se logre del movimiento para que sea preciso. Estos aspectos son importantes, en relación a las acciones del portador de la pelota y su composición física; ya que la aceleración de un objeto es directamente proporcional a la fuerza neta que actúa sobre él, y es inversamente proporcional a su masa; y esta es una “magnitud de inercia”, por lo que podemos decir que cuanto más masa tenga un objeto (el jugador a tacklear en este caso), mayor será la fuerza que se requerirá para acelerarlo (sea para moverlo desde su estado de reposo, para detenerlo, o cambiar su velocidad y/o dirección)” (Giancoli, D.C, 2002) citado por Binnier, (2013).

Tackle frontal

- Ubicarse en Posición básica, vista arriba mirando al portador de la pelota para mantener la cabeza en posición correcta.
- Forzar a que el atacante corra hacia tu hombro más fuerte y hábil.
- En esta situación lo ideal es tacklear llegando al mismo tiempo que la pelota para disminuir al mínimo sus variantes evasivas.
- Si el oponente es demasiado grande pero está concentrado en la recepción del pase (generalmente los gordos tienen problemas para recibir un pase a la carrera) es conveniente apuntarle con la cabeza al estómago.
- Poner la cabeza de un lado, flexionar bien las piernas y embestir con la espalda bien derecha.
- Lo más difícil del tackle frontal es cuando uno está parado esperando a un atacante que viene con todo el impulso y muchos kilos en su carrocería. Para evitar que nos pase por arriba, es conveniente esperarlo bien agachado, con las piernas firmes, buscando una buena sustentación y en el momento del choque lanzarnos sobre el portador (nunca esperarlo) y propinarle una fuerte embestida para desestabilizarlo por el golpe.
- Después del choque es conveniente flexionar las piernas, tomar impulso para tratar de levantarlo y tirarlo hacia atrás (tackle ascensor). Tratar de hacerlo girar para quedar arriba de él.

Fase de aproximación

El tackleador inicia su carrera hacia el portador de la pelota, desde la posición básica, perfilándose hacia el lado del hombro más cercano a la trayectoria del portador del balón. A medida que se va acercando el atacante, el defensor se posiciona en semiflexión de rodillas, espalda recta, y cabeza alineada con esta; para tener una visión frontal del objetivo (cadera/muslo del portador) (Binnier, 2013). Los codos deben estar semiflexionados y “pegados” al torso, para evitar un primer contacto con las manos, y que tenga lugar algún tipo de lesión en el brazo u hombro. De esta forma llegar a impactar con el “bloqueo del hombro” (“...estructura conformada principalmente por los músculos trapecio, deltoides y pectoral...” (Prentice, 2001). Debe procurarse tener el centro de gravedad bajo, y para ello, flexionar la cadera. En esta fase la posición del cuerpo es clave, debido a que el siguiente momento será el de impacto. Aquí, el defensor deberá estar preparado para contrarrestar cualquier situación que provoque el atacante para evadirlo, como: cambio de pasos, aceleración hacia espacios libres, toma de marca y choque, pase. (Imagen 2)

Imagen 2 – Secuencia de fase de aproximación



(Se observa en esta fase de aproximación, tres secuencias desde la posición básica para el inicio de la salida, después se va acercando flexionando las rodillas y preparando el cuerpo para el contacto.)

Fase de impacto

Se debe posicionar la cabeza hacia el lado de afuera del lugar de impacto, para evitar un golpe en la cabeza de la pierna del lado interno del portador del balón, se debe flexionar la pierna del mismo lado del hombro a impactar, entre las piernas del portador de la pelota, ampliando la base de sustentación, y a la vez que acortando la distancia para una mayor eficacia. La espalda debe estar recta con el abdomen *Drawn in*, en una posición básica

media-baja, contrayendo el psoas ilíaco para que la flexión de la cadera permita tener el centro de gravedad más bajo que el del atacante, para impactar con el “bloque del hombro”, en un movimiento ascendente contra el muslo del rival. Así, el músculo deltoides central y anterior realizan una contracción concéntrica, acompañados del deltoides posterior como auxiliar extensor, llevando al hombro a una antepulsión/abducción para permitir un “impacto en conjunto”, acompañado por el trapecio. Aquí “La columna deberá también estar siempre en la posición más firme para resistir fuerzas frontales y torques laterales...” (Posthumus M., Viljoen W., 2008). Se debe posicionar la cabeza por el costado externo del portador del balón (zona del muslo o glúteo).

Es este el momento en el que el deltoides realizará un movimiento completo de abducción y antepulsión (anteriormente mencionado), para dar paso al rodeo final, con los brazos, de la cadera/muslo del portador del balón, mientras que los codos realizan una flexión para terminar este movimiento. Al mismo tiempo del impacto la cadera, las rodillas y los tobillos, realizan una extensión generada por la contracción concéntrica de los cuádriceps, gemelos, y glúteos (Imagen 3).

En esta fase se conjuga la fuerza que ejercen los músculos de los miembros inferiores, que será la “clave” de la potencia del tackle, con la posición correcta del cuerpo. De tal modo, que debe lograrse un equilibrio “estable”, con el centro de gravedad lo más cercano al suelo (dentro de lo que permita la situación); y una amplia base de sustentación. (Izquierdo, M. 2008). En forma tal que el choque con el portador de la pelota, no nos haga caer antes de tiempo (ya que de esta forma nos impediría aplicar efectivamente nuestra fuerza sobre él), o nos haga caer en una posición no deseada que podría generar una lesión.

Imagen 3 – Fase de impacto



(Se observa en esta fase de impacto, tres secuencias donde el tackleador va preparando el hombro y la cabeza lado contrario del contacto, posicionando la espalda recta y extendiendo las piernas por el impulso al momento del contacto y abrazar con los brazos y así no dejar escapar al tackleado)

Fase de caída y salida

Después del impacto el tackleador debe apretar los brazos firmemente alrededor de las piernas del portador de la pelota, realizando una triple extensión de las articulaciones de la extremidad inferior y continuar el empuje con las piernas para derribar al portador de la pelota al suelo acompañando al tackleado en la caída al suelo, abrazado aún su cadera/muslo el cuerpo realiza una rotación para terminar arriba. Inmediatamente el tackleador debe soltar al portador de la pelota, volviendo a una posición básica, para disputar la posesión de la pelota.

Como aspectos claves a tener en cuenta en esta fase, remarcamos que el tackleador debe afirmarse con fuerza al portador de la pelota para una caída más segura (Binnier, 2013). evitando un rodeo “suave” o débil, que posibilitaría, según la situación, golpes en la cara, mentón, cabeza, boca, etc., o alguna posible lesión de miembros superiores. Aquí, debe respetarse el no elevar las piernas del tackleado por encima de su cadera, tal como indican las reglas del juego; para salvaguardar su integridad física. Se evita así, que el jugador que ha sido tackleado se encuentre en una posición desfavorable para la caída, que posibilitaría lesiones a la altura del cuello, miembros superiores (comúnmente muñeca), o la columna vertebral (Binnier, 2013) (Imagen 4).

Imagen 4 – Fase de caída y salida



(Se observa en esta fase de caída y salida, tres secuencias donde el tackleador abraza con fuerza y realizando una triple extensión del miembro inferior, para derribar al tacleado y mientras cae debe realizar una rotación para caer encima del jugador y ponerse de pie para poder tomar el balón)

CONCLUSIÓN

El rugby es un deporte de contacto por eso es de gran importancia el conocimiento de la posición básica y del gesto técnico del tackle, 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 con el propósito de prevenir algún tipo lesión por mala ejecución del gesto técnico. Pero es tarea prioritaria del entrenador desarrollar este aspecto, mediante el perfeccionamiento continuo debido a que el Rugby evoluciona de manera rápida, y cada vez se masifica aún más en el mundo. La correcta aplicación, no solo implica derribar al rival y que el equipo tome posesión de la pelota, sino resguardar la integridad física de los jugadores.

La posición básica y 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, ya que su aparición marcará irregularidades técnicas, deficiencias cualitativas, e ineficacia. Por lo tanto, entrenar el tackle solo en situaciones ideales sería erróneo, ya que durante el juego no suelen darse.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Binnier, M. (2013). *Análisis técnico del tackle en rugby para la seguridad y efectividad en el juego*. Revista de las ciencias de la actividad física. Vol 1, N°1.

Etchegaray, A. (2009). "Coaching: El tackle". Recuperado de www.revistarugbymundial.com.ar

IRB RugbyReady (2012). "El Tackle". Recuperado 25/08/2016 de: <http://irbrugbyready.com/index.php?section=65&tab=tab-1>

Luengo, N.A., Álvarez Martínez F. (2014). *El proceso de dirección del entrenamiento deportivo: un sistema complejo*. Revista Arrancada. Vol 14. No 26, p.23-38

Mackey, M. (2013). *Entrenando Movimientos*. Recuperado 24/08/2016 de www.uar.com.ar/upload/pdfs/juego/375-Entrenando%20Movimientos.pdf

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

Prentice, W. (2001). *Técnicas de rehabilitación en la medicina deportiva*. Barcelona, España: Paidotribo.

Rivolta, R. (2014). *La observación sistemática del tackle como fuente de información para propuestas kinefilácticas*. Revista AKD. Vol. 4