

NOTA TÉCNICA

Análisis técnico del tackle en rugby para la seguridad y efectividad en el juego.

Mauro Binnier.

Coordinador de Ludus Magnus Recreación y de Avanza Training & Running Group, Miramar, Argentina.

E-mail: Mbinnier@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

En el Rugby, el tackle es la técnica básica que utiliza el equipo sin posesión de balón, para recuperarlo.

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 presentan. 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 un “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.

El tackle y su incidencia en lesiones

En esta técnica básica del Rugby encontramos gran variedad de lesiones, lo cual da lugar a tener en cuenta la integridad física de los jugadores, durante los entrenamientos y partidos. Tal como sostienen Posthumus y Viljoen (2008) *“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”*.

La mayor cantidad de lesiones, se debe a malas posturas al momento del impacto; a una falta de conocimiento técnico y consecuente aplicación errónea; o a malos hábitos de tackle. Como también a la fatiga.

Entre los errores más comunes encontramos el no tener la cabeza en alto, con el cuello en extensión, manteniendo rigidez junto con la espalda. Lo cual no solo es importante para poder divisar la zona de impacto, sino que permite evitar una pérdida de la lordosis natural, y que se produzca una hiperextensión de

cuello, lo que provocaría lesiones en las vertebrales cervicales. Las cuales son “*susceptibles a fuerzas de compresión, extensión, flexión y rotación*” (Scher, AT., 1978);

Otro error frecuente es abducción de hombro y extensión del codo de forma lateral, intentando alcanzar al portador cuando no nos encontramos cerca de él, al momento del tackle, lo que provoca lesiones (dislocaciones o luxaciones), a nivel del brazo y hombro, si impactamos con ellos.

OBJETIVO

Análisis del tackle (de costado). El funcionamiento de los segmentos corporales considerando ciertos aspectos cualitativos y cuantitativos.

Análisis técnico del tackle

Aspectos cualitativos y cuantitativos 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*” (Etcheagaray A. 2009).

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. También la fluidez para que éste 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).

Fases del tackle

Fase de aproximación al tackle

El tackleador inicia su carrera hacia el portador de la pelota, perfilándose hacia el lado del hombro más cercano a una línea lateral (line). A medida que la distancia entre estos se acorta 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). 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 “bloque del hombro” (estructura conformada principalmente por los músculos trapecio, deltoides y pectoral). Debe procurarse tener el centro de gravedad bajo, y para ello flexionar la cadera. (ver

figuras 1, 2 y 3)

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, etc.



Figura 1. Vista lateral del tackleador en la fase de aproximación.



Figura 2. Vista posterior del tackleador en la fase de aproximación.



Figura 3. Vista frontal del tackleador en la fase de aproximación.

Fase de impacto

Se debe posicionar 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.

Siempre en semiflexión de rodillas, 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 detrás del jugador rival (zona posterior del muslo o glúteo) ya que *“si el jugador ubica la cabeza detrás de su oponente mientras abraza su pelvis con ambos brazos, entonces la cabeza y el cuello no estarán expuestos a lesiones cuando el tackleado caiga hacia adelante”* (Scher, AT. 1978).

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 de la pelota, 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. (ver figuras 4 y 5).



Figura 4. Vista posterior del tackleador en la fase de impacto.



Figura 5. Vista frontal del tackleador en la fase de impacto.

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.

Fase de caída y salida

Una vez consumado el impacto y rodeo, el tackleador acompaña al tackleado en la caída al suelo, abrazado aún su cadera/muslo

El cuerpo realiza una rotación para terminar arriba, poder soltar al portador de la pelota y ponerse de pie rápidamente. 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. 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. Evitando 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.



Figura 6. Vista posterior del tackleador en la fase de caída y salida.



Figura 7. Vista frontal del tackleador en la fase de caída y salida.

Ineficacia en el tackle

Puntos erróneos (siempre teniendo como marco una técnica de tackle “maqueta”):

- Piernas sin apoyo, pérdida de estabilidad, equilibrio, y fuerza.

- Hiperextensión de rodillas, cadera, tobillos en la fase de aproximación al tackle. (la flexión permite amortiguación así como aplicación de fuerza).
- Pérdida de la base de sustentación y centro de gravedad alto, que daría lugar a un equilibrio inestable.
- Codos en extensión, e impacto con los brazos, que incrementa el riesgo de lesiones de los miembros superiores.
- No impactar con el “bloque del hombro”, perdiendo eficacia.
- Cuello en flexión (vista al suelo, con pérdida de la lordosis natural), lo que aumenta la probabilidad de lesiones cervicales, o impacto con cabeza, mala postura de espalda,
- Posición de la cabeza en el momento de impacto, por delante del tackleado que a incrementa el riesgo de golpe en la cabeza

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 este aspecto, capacitarse y estudiarla continuamente, debido a que el Rugby evoluciona de manera constante.

Una correcta aplicación, no solo implica derribar al rival (y que nuestro equipo tome posesión de la pelota), si no resguardar la integridad física de los jugadores.

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 sólo en situaciones ideales sería erróneo, ya que durante el juego no suelen darse.

REFERENCIAS

1. IRB RugbyReady (2012). “El Tackle”. www.irbrugbyready.com Recuperado de: <http://irbrugbyready.com/index.php?section=65&tab=tab-1>
2. Posthumus M., Viljoen W. (2008). *BokSmart: Safe and effective techniques in rugby union*. University of Cape Town. BokSmart National Rugby Safety Programme.
3. IRB. (2013). “Leyes del juego de rugby”. International Rugby Board Laws. Ireland.
4. Posthumus M., Viljoen W. (2008). *BokSmart: Safe and effective techniques in rugby union*. University of Cape Town. BokSmart National Rugby Safety Programme.
5. Scher A. T. (1978). “The High Rugby Tackle – an Avoidable causa of Cervical Spinal Injury?”. S A Medical Journal.
6. Etchegaray A. (2009). “Coaching: El tackle.” www.revistarugbymundial.com.ar Recuperado de: Archivo. Edición 155 – abril 2009.

7. Giancoli, D.C. (2002).
8. Posthumus M., Viljoen W. (2008). *BokSmart: Safe and effective techniques in rugby union*. University of Cape Town. BokSmart National Rugby Safety Programme.
9. Scher A. T. (1978). "The High Rugby Tackle – an Avoidable causa of Cervical Spinal Injury?". S A Medical Journal.
10. Izquierdo, M. (2008).
11. Costa, I. (2012). *Apuntes de cátedra: análisis de las acciones motrices*. Profesorado en Educación Física. Instituto Superior de Formación Docente y Técnica N° 81. Miramar.