



MANUAL PARA EMPEZAR A JUGAR AL RUGBY

La seguridad es la máxima prioridad

El Rugby es un deporte físico. Para disfrutarlo al máximo es necesario que usted esté física y mentalmente preparado. Además es necesario que usted sepa cómo jugar en forma segura.



worldrugby.org/rugbyready

El programa Rugby Ready educa, ayuda y brinda apoyo a jugadores, coaches, oficiales de partidos y Uniones sobre la importancia de la preparación adecuada para entrenar y jugar de modo que el Rugby sea practicado y disfrutado reduciendo el riesgo de lesiones serias.

El sitio web le permite leer el material, mirar videos, completar un test de capacidad online y generar un certificado de conocimientos. Otra opción es contactar a su Unión nacional para obtener información de cursos presenciales cercanos.

Limitación de responsabilidad

Este Manual para empezar a jugar al Rugby ha sido desarrollado en el contexto de la legislación que se aplica a la prevención de accidentes y lesiones y a la práctica médica en Irlanda, y la información y lineamientos incorporados en estos asuntos 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 que se originen de cualquier modo, por cualquier dependencia y/o uso de la información y/o lineamientos contenidos en este producto denominado Manual para Empezar a jugar al Rugby.

Historia y espíritu del Rugby



Imágenes cortesía del Museo Mundial del Rugby de Twickenham y Getty Images

Cuenta la leyenda que en 1823, durante un partido de fútbol en un colegio de la ciudad de Rugby, Inglaterra, un joven llamado William Webb Ellis levantó la pelota y corrió hacia la línea de meta oponente.

Dos siglos después, el Rugby ha evolucionado hasta convertirse en uno de los deportes más populares del mundo, con millones de personas jugando, mirando y disfrutando del Juego.

En el corazón del Rugby está el espíritu único que se ha mantenido a lo largo de los años. El Rugby no sólo se juega ajustándose a las Leyes sino también dentro del *espíritu* de las Leyes.

Mediante la disciplina, el control y el respeto mutuo se forja una fraternidad y sentido de juego limpio que define al Rugby como el Juego que es.

Desde el terreno de juego de aquel colegio hasta la final de la Copa del Mundo, el Rugby ofrece una experiencia verdaderamente única y totalmente reconfortante para todos los participantes en el Juego.

Los valores centrales de World Rugby y el Documento del Juego

En 2009 las Uniones miembro de World Rugby determinaron que las características que definen al Rugby son **Integridad, Pasión, Solidaridad, Disciplina y Respeto**. Estos se conocen ahora como los valores centrales de World Rugby y se han incorporado al Documento del Juego, un documento que tiene como finalidad garantizar que el Rugby mantenga su carácter único tanto dentro como fuera del campo de juego...



Los Valores centrales permiten que los participantes comprendan inmediatamente el carácter del Juego y lo que lo hace distintivo como un deporte practicado por gente de todas las formas y tamaños.

El Documento del Juego de World Rugby está incorporado a las Leyes del Juego de World Rugby y puede bajarse de worldrugby.org/laws en diferentes idiomas.

El Juego

El Rugby es un juego en el que el objetivo es trasladar la pelota más allá de la línea de meta (denominada línea de goal) de los oponentes y llevarla al suelo para marcar puntos.

Es simple... pero complejo

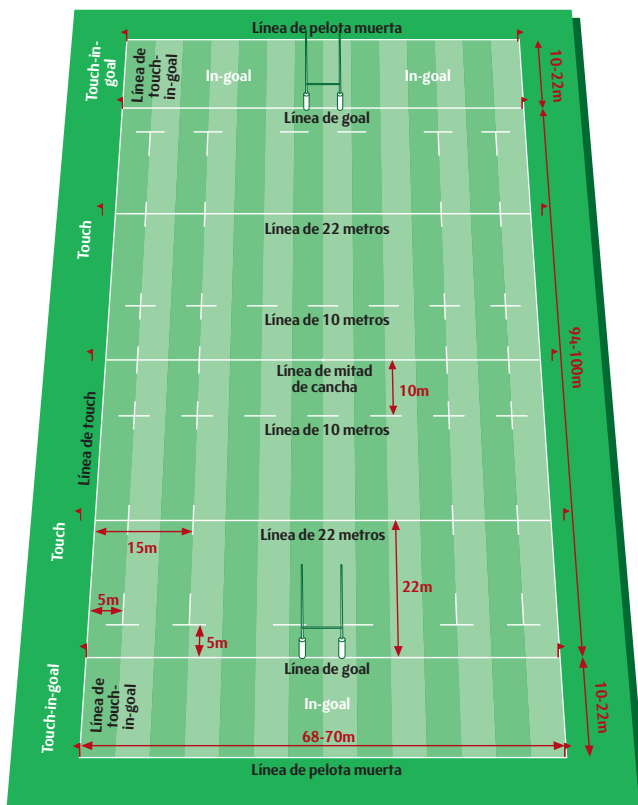
La descripción enunciada puede sonar simple pero hay un inconveniente. Para poder avanzar la pelota debe ser pasada hacia atrás. La pelota puede ser pateada hacia adelante pero, para poder intervenir, los compañeros del equipo del pateador deben estar detrás de la pelota en el momento en que la pelota es pateada.

Esta aparente contradicción crea la necesidad de tener un buen trabajo de equipo y una gran disciplina, ya que muy poco es lo que se logrará jugando individualmente. Sólo trabajando en equipo los jugadores podrán hacer avanzar la pelota hacia la línea de goal de los oponentes y eventualmente marcar puntos para ganar el partido.



El Rugby tiene aspectos propios pero al igual que otros deportes se ocupa esencialmente de la creación y utilización de espacios. El ganador de un partido de Rugby será el equipo de jugadores que puedan, ellos y la pelota, ocupar los espacios y usarlos inteligentemente, mientras le niegan al equipo oponente tanto la posesión de la pelota como el acceso al espacio en el cual usarla.

El campo de juego



Puntaje en el Rugby

Try: 5 puntos

Se marca un try cuando se apoya la pelota sobre o más allá de la línea de goal de los oponentes en la zona de in-goal.



Señal del Try

Se puede otorgar un try penal si un jugador hubiera marcado un try de no haber sido por juego sucio de los oponentes.



Conversión: 2 puntos

Después de marcar un try el mismo equipo puede intentar lograr dos puntos más pateando la pelota entre los postes y sobre el travesaño desde un lugar en línea con el lugar donde fue marcado el try.

Penal: 3 puntos

Cuando se otorgue un penal a favor de un equipo después de una infracción de los oponentes, el equipo podrá elegir patear al goal.

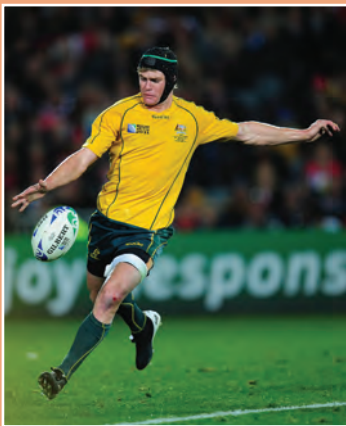
Drop goal: 3 puntos

Se marca un drop goal cuando un jugador patea al goal en el juego general dejando caer la pelota y pateándola enseguida después de que bote en el suelo.



Patear

Si un jugador prefiere no pasar la pelota a un compañero ni correr con ella, el jugador puede patear la pelota. La patada puede ir hacia adelante pero todos los compañeros del pateador que estén delante de la pelota cuando es pateada están fuera de juego hasta que se retiren detrás del pateador o sean puestos en juego por un compañero.



Después de una patada: el desafío es mantener la posesión de la pelota. Las estrategias de patadas son:

- patear a un espacio, de modo que los compañeros tengan tiempo de correr hacia la pelota antes que un oponente llegue hasta ella
- patear a lo ancho en un ángulo oblicuo, de modo que el wing o centro exterior pueda atrapar la pelota
- patear la pelota al touch (fuera del campo de juego) que resultará en un lineout con el lanzamiento para la oposición. Esto entrega la posesión de la pelota pero permite que el equipo del pateador dispute la pelota en una posición mucho más ventajosa en el campo.

Juego abierto

La expresión 'juego abierto' se refiere a cualquier fase del partido en la que la pelota es pasada o pateada entre compañeros y ambos equipos están disputando la pelota. En el juego abierto, el equipo en posesión trata de hacer que la pelota llegue a jugadores que están en espacios y que pueden avanzar hacia la línea de goal oponente.

Salida de mitad de cancha

Cada mitad del partido comienza con un drop kick efectuado desde el centro de la línea de mitad de cancha. El equipo que recibe debe estar a 10 metros de esa línea cuando es pateada y la patada debe pasar los 10 metros hacia la línea de goal de los oponentes antes de tocar el suelo.



Manejo



Pase

Un jugador puede hacer un pase (arrojar la pelota) a un compañero de equipo que esté en mejor posición para continuar el ataque, pero el pase no debe ser efectuado hacia la línea de goal de los oponentes. Debe ir directamente a lo ancho del campo o hacia atrás en dirección de la línea de goal del jugador que efectúa el pase.

Llevando la pelota hacia adelante y pasándola hacia atrás se gana terreno.

Si se efectúa un pase forward (hacia adelante), el árbitro detendrá el juego y otorgará un scrum al que arrojará la pelota el equipo que no tenía posesión en el momento del pase. De este modo el pase forward es castigado con la pérdida de posesión de la pelota para ese equipo.

Knock-on

Cuando un jugador pierde control de la pelota, es decir: se le cae o le rebota en la mano o brazo, y la pelota va hacia adelante, se comete un knock-on.

Esta infracción se castiga con un scrum con la introducción para la oposición y por lo tanto es una pérdida de posesión.



Tackle, ruck y maul

Así como es un juego de evasión que requiere creación y uso del espacio, el Rugby también es un deporte de contacto. De hecho, las situaciones de contacto pueden ser el gran mecanismo mediante el cual los jugadores creen el espacio que necesitan para atacar. Las tres situaciones de contacto más comunes que ocurren en el juego abierto son el tackle, el ruck y el maul.

El tackle

Sólo el portador de la pelota puede ser tackleado por un jugador oponente. Un tackle ocurre cuando el portador de la pelota es agarrado por uno o más oponentes y llevado al suelo, es decir: tiene una o ambas rodillas en el suelo, está sentado en el suelo o encima de otro jugador que está en el suelo. Para mantener la continuidad del juego el portador de la pelota debe liberar la pelota inmediatamente después del tackle, el tackleador debe soltar al portador de la pelota y ambos jugadores deben alejarse de la pelota. Esto permite que otros jugadores se acerquen y disputen la pelota empezando de ese modo otra fase del juego.



El ruck



Un ruck se ha formado si la pelota está en el suelo y uno o más jugadores de cada equipo sobre sus pies se agrupan alrededor de ella. Los jugadores no deben jugar la pelota con las manos en el ruck, y deben utilizar sus pies para desplazar la pelota, o empujar más allá de ella de modo que emerja en el último pie del equipo, momento en el cual puede ser tomada con las manos.

El maul

Se ha formado un maul 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 (por lo tanto un maul necesita un mínimo de tres jugadores). La pelota no debe estar en el suelo.



El equipo en posesión de la pelota puede tratar de ganar terreno empujando a sus oponentes para que retrocedan hacia su propia línea de goal. La pelota luego puede ser pasada hacia atrás entre los jugadores que forman parte del maul y eventualmente pasada a un jugador que no esté en el maul, o un jugador puede salir del maul llevando la pelota y correr con ella.

Ventaja

La ley de ventaja permite que el juego sea continuado y tenga menos defenciones.

A veces, durante un partido se puede cometer una infracción a las Leyes en una situación en la que la consiguiente detención del juego podría privar al equipo no infractor de la oportunidad de marcar puntos.

Aún cuando las Leyes estipulan que se debe otorgar al equipo no infractor un penal, free kick o scrum, mediante la ventaja se le otorga a ese equipo la oportunidad de continuar el juego y tratar de marcar un try.

En este caso el árbitro permitirá que el juego continúe en vez de penalizar la infracción.

Offside

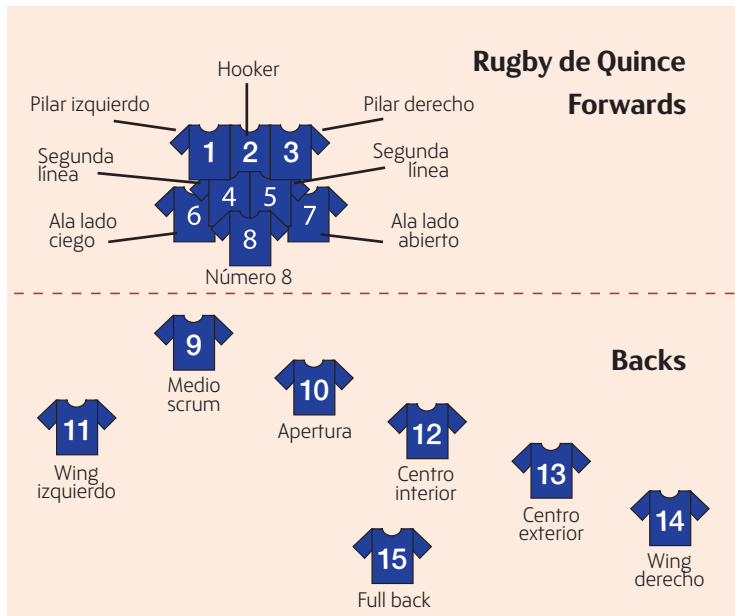
La ley del offside en el rugby define en que parte del campo de juego pueden estar los jugadores para garantizar que haya espacios para atacar y defender.

En general, un jugador está en una posición offside si ese jugador está más adelante (más cerca de la línea de goal de los oponentes) que el compañero que tiene la pelota o el compañero que fue el último en jugar la pelota.

El hecho de estar en una posición offside no es, en sí mismo, una infracción, pero un jugador offside no puede intervenir en el juego hasta estar nuevamente onside.

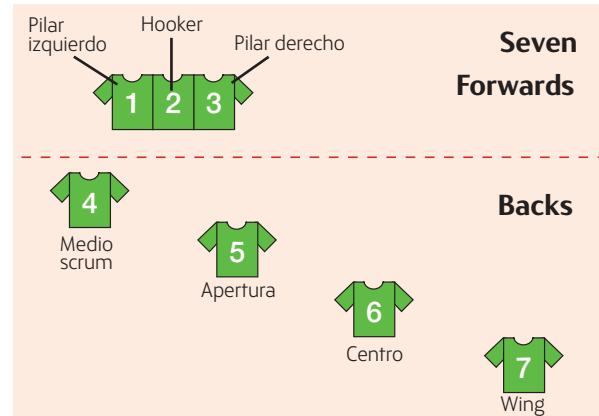
Si un jugador offside interviene en el juego, ese jugador será penalizado.

Las posiciones



El Rugby se ha caracterizado siempre por el concepto de que es un juego para todas las formas y tamaños.

Unívocamente, cada posición requiere un conjunto diferente de atributos físicos y técnicos y es la diversidad la que lo hace un juego accesible para todos.



Estos nombres de posiciones son los que comúnmente se usan en el rugby mundial. Sin embargo, en ciertas regiones pueden existir algunas variaciones.



Pilares



Su función: Su función principal es fijar el scrum y proporcionar fuerza para levantar y brindar apoyo a los saltadores en el line-out. También actúan de pivotes en rucks y mauls.

Atributos: Fuerza en la parte superior del cuerpo para proporcionar estabilidad al scrum, resistencia, movilidad y manos seguras para mantener la continuidad del juego.



Hooker



Su función: El hooker tiene dos roles exclusivos en el partido: es el jugador que gana la posesión en el scrum y normalmente es el que efectúa el lanzamiento en el line-out.

Atributos: Mucha potencia para resistir la fuerza física de la primera línea combinada con velocidad para desplazarse en el campo de juego y buena técnica de lanzamiento.



Segundas líneas



Su función: Los segundos líneas obtienen la pelota en los line-outs y reinicios. Generan el impulso hacia adelante en scrums, rucks y mauls proporcionando una plataforma de ataque.

Atributos: La característica clave es la altura. Los segundos líneas son los gigantes del equipo y combinan su físico con buenas destrezas para atrapar la pelota y movilidad.



Alas



Su función: Su objetivo clave es ganar la posesión mediante pérdidas de posesión contrarias, usando la fuerza física en el tackle y la velocidad en las zonas de contacto.

Atributos: Un insaciable deseo de efectuar poderosos tackles y una valiente inclinación a ganar la pelota. Una combinación de velocidad, potencia, resistencia y manejo.



Número 8



Su función: El Número 8 debe asegurar la posesión en la base del scrum, trasladar la pelota en el juego abierto, constituirse en el enlace entre los forwards y los backs en las fases de ataque y defender agresivamente.

Atributos: Son esenciales las buenas destrezas de manejo y una gran percepción del espacio. Resulta crucial la potencia y el ritmo en distancias cortas: ganando terreno y posiciones en el campo de juego para la pronta liberación a los backs en ataque.



Medio scrum



Su función: Es el enlace entre los forwards y los backs en scrums y line-outs. Un verdadero tomador de decisiones, el 9 juzgará si corresponde distribuir rápidamente la pelota a los backs o mantenerla cercana a los forwards.

Atributos: Es una posición multifacética: el medio scrum debe ser potente, tener velocidad explosiva, excelente manejo y destrezas de pateador. Los grandes números 9 son jugadores altamente confiables con una excelente comprensión del juego.



Apertura



Su función: En su función de jugador que orquesta el desempeño del equipo, el 10 recibirá la pelota del 9 y elegirá patear, pasar o cortarse en base a su interpretación relámpago de la fase del juego.

Atributos: La habilidad de patear bien de aire, idealmente con ambas piernas, hábiles destrezas de manejo, ritmo, visión, creatividad, destrezas de comunicación, percepción táctica y capacidad de actuar bajo presión.



Centros



Su función: Los centros son claves tanto en defensa como en ataque. En defensa intentando tacklear a los jugadores atacantes y en ataque utilizando sus habilidades de velocidad, potencia y creatividad para perforar defensas.

Atributos: El centro moderno es delgado, fuerte y extremadamente veloz. La posición demanda grandes destrezas de atacante acoplada a una intensidad en el contacto tanto para mantener como para recuperar la posesión.



Wings



Su función: Los wings están en el terreno de juego para proporcionar la inyección de ritmo perfecto para dejar atrás a un oponente y marcar un try. Es importante que también sean sólidos en defensa.

Atributos: Ritmo. Los wings frecuentemente se encontrarán en un espacio abierto con la principal prioridad de apretar el acelerador y correr hasta la línea. Potencia y buen manejo constituyen también una ventaja.



Full back



Su función: Generalmente considerado la última línea de defensa, el full back debe ser confiable en las pelotas aéreas, tener un buen pie para patear al touch y poseer el físico requerido para efectuar tackles salvadores.

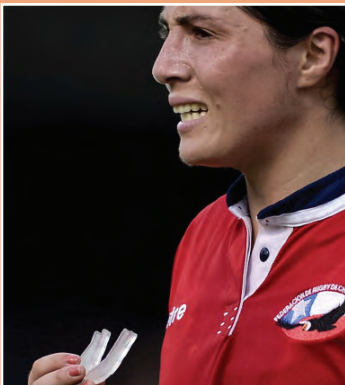
Atributos: Grandes destrezas de manejo, ritmo en ataque y potencia en defensa. Capacidad para acoplarse a la línea a velocidad para crear superioridad numérica y oportunidades para que el wing marque tries. Destrezas y dones tácticos.

Equipamiento

Antes de jugar el Rugby, es importante conocer el equipamiento que va a necesitar.



En primer lugar usted necesitará un par de botines resistentes con tapones adecuados a las condiciones. Esto resulta esencial para que usted compre lo que va a necesitar especialmente en situaciones de contacto.



Se recomienda que usted use un protector bucal para proteger sus dientes y mandíbulas. Además, algunos jugadores prefieren usar un casco y/o equipamiento acolchado, aprobados por World Rugby, debajo de la camiseta.



El scrum



Señales para scrum otorgado (izquierda) y formación de un scrum (derecha)

El scrum es un medio de reiniciar el juego después de una detención causada por una infracción menor a las Leyes (por ejemplo: un pase forward o un knock-on) o si resulta imposible jugar la pelota en un ruck o maul. El scrum sirve para concentrar a todos los forwards y a los medio scrum en un lugar del campo de juego brindando la oportunidad para que los backs armen un ataque usando el espacio que se ha creado en otro lado.



La pelota se introduce por el medio del túnel entre las dos primeras líneas, punto en el cual los dos hookers pueden competir por la pelota, intentando taconearla hacia atrás en dirección de sus compañeros. El equipo que introduce la pelota al scrum normalmente mantiene la posesión porque el hooker y el medio scrum pueden sincronizar sus acciones.

Una vez que la posesión ha sido asegurada, un equipo puede mantener la pelota en el suelo dentro del scrum e intentar empujar a la oposición hacia atrás. Alternativamente pueden llevar la pelota hasta el último pie del scrum, donde la pelota pueda ser pasada a la línea de backs y el juego abierto vuelve a comenzar.

El medio scrum



El jugador clave en el scrum es el medio scrum. Este jugador introduce la pelota en el scrum, se desplaza al último pie del scrum, y normalmente es el jugador que levanta la pelota y la pasa al apertura que luego distribuye la pelota hacia la línea de backs. Tan pronto como el medio scrum levanta la pelota, la oposición puede disputar la pelota e intentar tacklear a cualquier jugador que tenga la posesión.

El lineout



El juez de touch señala que la pelota está en touch y qué equipo debe efectuar el lanzamiento



El lineout es un medio de reinicio del juego después que la pelota haya salido al touch (fuera del campo de juego por uno de los costados). El lineout concentra una selección de forwards en un lugar cercano a la línea de touch, de modo que los backs tienen el resto del ancho del campo para armar un ataque. La clave es que los forwards obtengan la posesión y distribuyan la pelota eficazmente a la línea de backs.

Los forwards se forman en dos hileras perpendiculares a la línea de touch, con un metro de separación entre ellas. El hooker efectúa el lanzamiento de la pelota por el corredor formado entre esas dos hileras de jugadores. Ya que los compañeros del lanzador saben dónde es probable que vaya el lanzamiento, ese equipo tiene una ventaja para mantener la posesión. Sin embargo, actuando con velocidad de pensamiento y movimientos, el equipo oponente puede disputar la pelota y el lineout se convierte muchas veces en una pérdida de posesión.

El jugador que atrapa exitosamente la pelota puede conservarla y armar un maul, o puede pasársela al receptor (un jugador que se ubica cerca del lineout para esperar ese pase) que luego se la pasa al apertura y a la línea de backs.

Apoyo en el lineout



Para permitir que los jugadores atrapen lanzamientos altos en el lineout está permitido que el saltador sea ayudado por compañeros mientras salta para atrapar la pelota.

Acá la primera cuestión es la seguridad, y cualquier otro jugador que esté en el aire debe ser apoyado hasta que el jugador vuelva al suelo. Un jugador no puede ser tackleado mientras esté en el aire, y agarrar, empujar o apoyarse en un oponente son todas infracciones castigadas con un penal.

Penal y free kick

Las infracciones a las Leyes que tienen un efecto material y un significativo impacto sobre el equipo oponente son castigadas con el otorgamiento de un puntapié penal.



Señal del Penal

Si el lugar en el que es otorgado el penal está en la cercanía de los postes, el equipo normalmente elegirá efectuar un kick al goal desde el suelo. La pelota se coloca sobre un tee para patear y el pateador intentará que la pelota pase entre los postes y encima del travesaño. Si el kick es exitoso se otorgarán tres puntos.

El equipo puede optar por no patear al goal. Otras opciones incluyen un scrum, un 'penal rápido' para tener la pelota disponible para el juego abierto, o patear al touch (donde el equipo del pateador efectuará el lanzamiento al line-out resultante).

Un free kick se otorga por infracciones menos significativas. Un equipo no puede marcar puntos directamente de un free kick.

El equipo puede optar por un scrum en vez del free kick.



Señal del Free kick

Cómo convertirse en oficial de partidos

Convertirse en árbitro o juez de touch es una manera única de experimentar el Rugby.

La mayoría de la gente que se convierte en oficial de partidos ha jugado rugby y están buscando luego, devolver algo al deporte que aman, pero este no necesariamente tiene que ser el caso. Cualquiera puede aprender a arbitrar, aún desde muy joven. De hecho, para cualquiera que tenga la intención de llegar a la cima de la profesión de árbitro, empezar joven es una buena idea.

Como oficial de partidos usted participa desde el centro de la acción y observa el partido desde una perspectiva única. Es una excelente manera de hacer mucho y buen ejercicio físico y de probarse a sí mismo en muchas situaciones que constituyen un desafío. Arbitrar no es fácil pero puede ser muy reconfortante.

Para llegar a ser un oficial de partidos calificado empiece por averiguar en su club, organización regional o Unión nacional los cursos de capacitación más cercanos. World Rugby provee cursos para todos los niveles de participantes: desde principiantes hasta oficiales de partidos experimentados.

El curso de capacitación de nivel básico puede hacerse en un día, y cuando pueda combinarse con alguna experiencia de juego, la cual sólo se puede haber logrado a través de la exposición al rugby como jugador o espectador, usted estará en camino de convertirse en árbitro.

Oficiales de partidos

El partido está bajo control del árbitro y dos jueces de touch. Dependiendo del nivel del partido puede haber otros oficiales detrás de la escena tales como el controlador de tiempo o el oficial de televisión del partido (TMO) que toma decisiones observando las repeticiones.



El árbitro

Antes del partido, el árbitro normalmente hablará a los jugadores de las primeras líneas (pilares y hookers) de los dos equipos, repasando el procedimiento de entrada al scrum. Esto contribuye a que las mentes pongan foco en todo lo concerniente a esta fase fundamental del juego. El árbitro luego organiza el sorteo con los capitanes antes del partido usando una moneda, para decidir quién efectúa la salida de mitad de cancha. Durante el partido el árbitro es el único juez de los hechos y la Ley. Es fundamental que todos los jugadores respeten las decisiones del árbitro en todo momento.

Jueces de touch

Dos jueces de touch, uno de cada lado del campo de juego, asistirán al árbitro en asuntos relacionados con el momento y el lugar en que la pelota salió al touch y otras cuestiones que el árbitro pueda requerir. Los jueces de touch también deciden si un puntapié al goal fue exitoso o no lo fue.



Juego sucio

Juego sucio es toda acción que un jugador hace y que resulta contraria a la letra y el espíritu de las Leyes del Juego, incluidos la obstrucción, juego desleal, juego peligroso e inconducta. El árbitro debe sancionar adecuadamente el juego sucio.

¿Por qué sonó el silbato?

Para cualquiera que no esté familiarizado con la letra pequeña de las Leyes del Rugby, a veces puede ser difícil determinar por qué el árbitro ha detenido el juego por una infracción. En ese momento buscamos entre las razones más comunes por las que pudo sonar el silbato. Al mismo tiempo está la señal que podemos ver que hace el árbitro ante cada circunstancia durante el juego. Las señales para penales y free kicks se muestran en la página 9.

Se juega ventaja

La ventaja puede aplicarse para infracciones menores (por ejemplo: knock-on), o infracciones que resultarán en un penal (por ejemplo: offside). La decisión que debe tomar el árbitro se basa en la evaluación del beneficio que tendrá el equipo no infractor si el juego continúa. Si no hay ventaja, el árbitro hará sonar el silbato para retrotraer el juego al lugar de la infracción original que ocurrió antes de que se otorgara la ventaja.



Pase forward o knock-on

A veces un ataque que parece que va a terminar en try es detenido por el silbato del árbitro.

Si un pase va hacia adelante, o se ha cometido un error de manejo que ha provocado un knock-on, se otorgará un scrum al equipo no infractor.



No soltar al jugador o no liberar la pelota

Después de un tackle, el tackleur debe soltar inmediatamente al portador de la pelota, y el portador de la pelota debe liberar inmediatamente la pelota.

No hacerlo en cualquiera de estas dos situaciones impide la justa disputa por la posesión. Si la liberación no ocurre dentro de un límite razonable de tiempo, el árbitro otorgará un penal a favor del equipo no infractor.



Jugador no se aleja

Cualquier jugador que permanece en el suelo cuando se haya formado un ruck o un maul debe alejarse inmediatamente de la pelota, de modo de permitir la continuidad del juego del equipo en posesión.

En caso de no hacerlo se otorgará un penal a favor del equipo no infractor.



Incorporación a un ruck/maul desde el costado

Cuando se incorporen a un ruck o maul, todos los jugadores deben hacerlo desde atrás del último pie de su último compañero.

Si se incorporan desde el costado están participando del juego desde una posición offside y esto será inmediatamente penalizado con el otorgamiento de un penal a favor del equipo oponente.



Imposible jugar en un ruck o maul

Si resulta imposible jugar la pelota en un ruck, por ejemplo: pelota debajo de jugadores que están en el suelo, el árbitro otorgará un scrum al equipo que estaba avanzando antes que resultara

imposible jugar la pelota. En el caso de un maul el scrum es para el equipo que no tenía posesión antes de que se formara el maul.



Cómo convertirse en coach

Convertirse en coach y, de ese modo, ayudar a otros a disfrutar del Rugby, puede ser una manera satisfactoria de estar involucrado en el Rugby.

La mayoría de la gente que se interesa en el coaching son ex jugadores que desean devolver algo al Rugby o padres que quieren ayudar a sus hijos en la experiencia del Rugby.

El coaching puede ser una experiencia rica y satisfactoria, pero es también una responsabilidad que no debe tomarse a la ligera.

Los jóvenes que están al cuidado de los coaches de hoy son la próxima generación de jugadores, árbitros y voluntarios, y las actitudes que adopten según hayan sido sus experiencias pueden afectar muchos aspectos de sus vidas. Como coach, usted puede contribuir a darles la confianza para tener éxito no sólo en el Rugby sino también en la vida.

Su club, organización regional o Unión nacional está preparada para ayudarlo a comenzar a andar el camino para convertirse en coach. Un buen lugar para comenzar es el programa Rugby Ready (ver página 2) y de allí usted puede pasar a recibir una acreditación de Coach Nivel 1: esto lleva sólo un día y le otorga los conocimientos elementales del coaching.

El entrenador o coach



El papel del coach varía en gran medida dependiendo del nivel en el que el equipo actúa. En el nivel infantil todo consiste en desarrollar jugadores – técnica y personalmente – mientras que en el nivel internacional el coach es responsable de la selección del equipo, de su rendimiento y resultados.

El coach asume muchos roles intercambiables, tales como líder, manager, maestro y organizador. El coach necesita tener conocimientos del Juego y de sus Leyes, de la motivación, preparación física, y comprender cómo entrenar y mejorar a los jugadores.

Reemplazos y sustituciones

Al igual que los 15 jugadores del equipo que comienza un partido, un equipo también puede tener suplentes. El coach puede efectuar una cantidad de sustituciones preestablecida por razones tácticas, durante el transcurso de un partido. Los jugadores también pueden ser reemplazados cuando estén lesionados, ya sea temporariamente, para que el jugador reciba un tratamiento, o permanentemente cuando un jugador no pueda continuar jugando.

Espíritu de equipo



Otro papel importante del coach es el de infundir el espíritu de equipo en los jugadores. Esto resulta especialmente importante en los niveles en que los jugadores participan para divertirse más que por el objetivo de ganar.

Tácticas del equipo



Fuente de interminables debates, controversias y favoritismos, el desarrollo de las tácticas correctas puede favorecer o dificultar el rendimiento del equipo. Esto está muy lejos de ser una propuesta de fácil concreción, pero si usted acierta será el visionario del Rugby más grande del mundo, por lo menos, para sus jugadores.

Desarrollar tácticas requiere un exhaustivo conocimiento de las fortalezas de su equipo. Estas tácticas serán, en parte, dominadas por los forwards y basadas en la potencia, y también dependerán de la creación de espacio y del uso del ritmo. Además es igualmente importante, el conocimiento del equipo y los jugadores a los que se va a enfrentar y las tácticas que es probable que ellos utilicen.

El uso de la potencia



La utilización de la fuerza física de los forwards en scrums y mauls puede resultar una significativa ganancia territorial. Los jugadores que actúan como forwards pueden hacer el 'pick and drive' (agarrar la pelota del suelo y avanzar con el apoyo de compañeros) hasta el momento en que conviene liberar la pelota a los backs.

Creación de espacio

Pese a todas sus numerosas complejidades, el Rugby sigue siendo en esencia un juego simple. Los puntos se marcan cuando un jugador dispone de espacio y cuando un equipo en ataque supera numéricamente a la defensa. Entonces, el sentido de ser del Rugby consiste en la creación de espacio. Hay muchas tácticas que apuntan a esto, pero principalmente todo consiste en ganar rápidamente la pelota para alejarla de la concentración de jugadores aumentando el ritmo y aportando creatividad en el ataque para generar espacios para que un jugador marque puntos.



Observemos el Rugby actual

El ritmo y potencia del Rugby moderno lo hace uno de los más apasionantes deportes para los espectadores en todo el mundo. De hecho, muchos aspectos del Juego han evolucionado como consecuencia de esta atracción masiva de audiencias.

Grandes pantallas

Muchos estadios ahora tienen grandes pantallas en las que las repeticiones pueden verse unos segundos después de que la acción se haya desarrollado.



Oficial de televisión de partidos

Los partidos televisados tienen un oficial que utiliza las repeticiones para asesorar al árbitro en las decisiones de acuerdo a lo que muestra la pantalla.

Sin embargo trate de mirar el partido. No ponga el foco solamente en la pelota. Trate de concentrarse en la alineación de los atacantes y defensores y en las posiciones de ciertos jugadores, por ejemplo: el apertura, el Número 8 y el full back.

Leyes del Rugby: en constante evolución



El Libro de las Leyes del Rugby de World Rugby se publica todos los años. Está disponible en worldrugby.org/laws desde donde se pueden descargar las Leyes en formato PDF en varios idiomas y hacer un test para evaluar sus conocimientos de las Leyes.

Las Leyes del Rugby se han desarrollado teniendo en mente dos principios centrales: primero, para permitir que los jugadores jueguen dentro del Espíritu del Juego y en segundo término, para proteger el bienestar del jugador.

En determinadas oportunidades World Rugby pone a prueba modificaciones reglamentarias a las Leyes antes de decidir si esos cambios deben ser implementados mundialmente y aceptados como parte integrante de las Leyes. Las pruebas de las Leyes se suelen aplicar sólo en determinadas regiones o, por ejemplo, solamente en el hemisferio norte o el hemisferio sur.

Toda modificación a las Leyes trae aparejado un desafío para los jugadores y los coaches, brindando oportunidades a los equipos de ajustar sus tácticas para sacar provecho de libertades o restricciones incluidas en cada modificación.

Manténgase al tanto de los desarrollos de las Leyes en worldrugby.org/laws

Seven de Rugby: El sueño Olímpico



El Seven de Rugby se juega en una cancha de dimensiones completas con dos equipos de siete, en vez de quince, jugadores. El partido tiene una menor duración y cada tiempo de los partidos de las etapas clasificatorias de un torneo dura siete minutos que aumentan a diez minutos en la final.

Aparte de la duración, las Leyes varían muy poco del juego de quince, aunque, por supuesto, por la cantidad de espacio disponible en la cancha, es un juego completamente diferente para observar. Una característica del juego de Seven es que a veces los equipos deciden retroceder inicialmente hacia su propia línea de try atrayendo a la oposición hacia ellos, en un intento de crear espacios en otras zonas para luego avanzar y atacar.

Demandas del Seven de Rugby

Por el hecho de que el Seven de Rugby se juega en una cancha con las medidas completas, los jugadores necesitan poder cubrir mucho terreno durante un partido. Esto significa que los participantes deben estar increíblemente entrenados físicamente y tener mucha velocidad, destrezas y resistencia. En consecuencia los jugadores de Seven son frecuentemente backs o forwards de la tercera línea del juego de Quince.

Los factores fundamentales del Rugby: correr, pase, tackle y toma de decisiones son componentes clave del Seven al igual que crear espacios y mantener la posesión de la pelota.



El Seven y los Juegos Olímpicos

El Rugby se reincorporará al Programa Olímpico en Río 2016™ cuando el Seven de Rugby tenga su tan ansiado debut.

El Rugby es un participante perfecto de los Juegos Olímpicos: refuerza los ideales del Movimiento Olímpico gracias a su idiosincrasia de larga data de juego limpio y amistad al mismo tiempo que el vibrante y apasionante formato del Seven de Rugby atrae tanto a actuales seguidores del deporte como a una más amplia audiencia mundial amante de los deportes.

Rugby modificado: Un deporte para todos

Variaciones y partidos con pequeños equipos



Existen diferentes formas modificadas del Juego diseñadas para permitir que todos jueguen en todas las circunstancias con un desarrollo gradual de las destrezas del Rugby, tales como correr, manejo, eludir y juego de apoyo.

Ejemplos de estas variaciones son el Tag, Touch, Tip, Flag y Rugby de Playa. Como ejemplo, en el Tag rugby, los jugadores usan cintas que cuelgan de un cinturón. El tackle consiste en sacar una de esas cintas y el portador de la pelota debe hacer un pase dentro de los tres segundos siguientes.

Una de las grandes atracciones de estas versiones del Rugby es que la naturaleza de no contacto significa que gente de todas las edades, ambos sexos y de cualquier nivel de estado físico pueden jugar juntos en una cantidad de superficies sin el temor de resultar lastimados.

Además, las reglas simples de todos los formatos de Rugby modificado, así como el mínimo requerimiento de equipamiento, hacen que las diferentes variaciones del juego sirvan de introducción ideal para empezar a jugar al rugby.



Menores de 19 y juveniles

Aún en el juego de quince jugadores hay ciertas modificaciones a las Leyes que hacen más fácil la transición a la versión completa del Rugby. Las Variaciones para Menores de 19 pueden consultarse en el Libro de las Leyes de World Rugby o en worldrugby.org/laws.

Encuentro mi club

El espíritu del Rugby comprende la inclusión, y es seguro que usted recibirá una calurosa bienvenida en su club de Rugby local o, en verdad, en cualquier club de cualquier lugar del mundo.



Ya sea para su propia participación o porque desea introducir a su hijo o hija en el Juego, su club más cercano es el mejor lugar para empezar. Su Unión nacional le proporcionará la lista de clubes de su país.

Los Voluntarios en el Rugby

Uno de los más reconfortantes modos de involucrarse en el Rugby es como voluntario. Hay una amplia gama de roles para un voluntario, que van desde tareas de organización y secretaría hasta cuidado del terreno y asistencia a los coaches y a los jugadores.

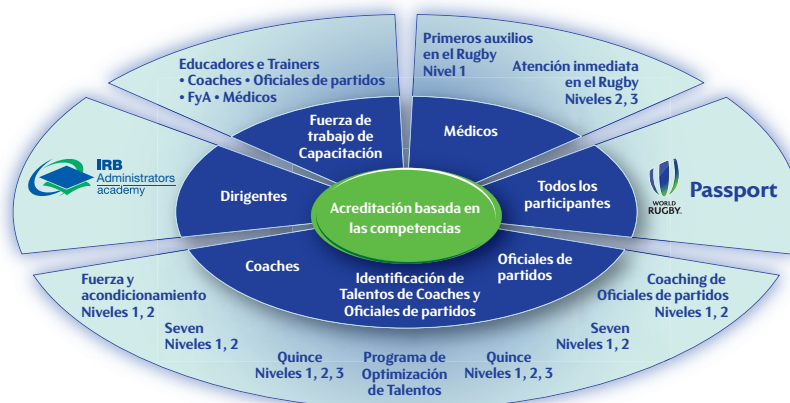


Programa de Cursos de Capacitación y Educación de World Rugby

¿Cómo seguir?

World Rugby opera una cantidad de programas de capacitación y educación diseñados para ayudar a que los jugadores, entrenadores, oficiales de partidos y todos los participantes aprendan más sobre el Rugby y se involucren más en el juego.

Más información en worldrugby.org/passport



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

Rugby Ready

Esté preparado • Manaje los riesgos
worldrugby.org/rugbyready

Leyes

Conozca el Juego
worldrugby.org/laws

Coaching

Técnica • Planificación
worldrugby.org/coaching

Arbitraje

Observación de partidos • Paneles
worldrugby.org/officiating

Fuerza y acondicionamiento

Todo lo relativo al físico
worldrugby.org/sandc

Manejo de conmoción cerebral

Reconocer y sacar
worldrugby.org/concussion

Primeros Auxilios en el Rugby

Sepa cómo responder
worldrugby.org/firstaidinrugby

Keep Rugby Clean

Tackle al doping: mantenga limpio el Rugby
worldrugby.org/keeprugbyclean

Manual para empezar a jugar al Rugby

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

Copyright © World Rugby 2015. Se otorga permiso para reproducir y copiar este trabajo solamente para uso personal y educativo. Están prohibidos copiar, alquilar, prestar o distribuir este trabajo con fines comerciales.

Si desea saber más, o contactar a su club o Unión nacional local consulte worldrugby.org

