



EUSKADIKO RUGBY FEDERAKUNTZA – FEDERACION VASCA DE RUGBY
"Txuri Urdin" Eraikina – Anoeta Pasalekua, 24
20014 DONOSTIA-SAN SEBASTIAN
Tfno: 943 469 768 – Fax: 943 471 659
E-mail: federacion@euskadirugby.org
Web: www.euskadirugby.org

EL MIEDO DE LOS PEQUEÑOS AL CONTACTO

Las particularidades del contacto

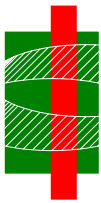
La mayoría de contactos en el rugby son contactos << de oposición >> (percusión, placaje, empuje, lucha cuerpo a cuerpo). Se busca a imponer su fuerza física al mismo tiempo disminuir o controlar la del adversario. Es una relación de adversidad de donde salen un vencedor y un vencido. Pero también existe otro tipo de contacto que no se dirige a una oposición sino a una unificación en las melees, rucks y también en los ascensores de las touches o de las salidas de 50 o 22. Esta forma de contacto no existe en los otros deportes. Otra particularidad en el rugby es la gran libertad que tiene el portador del balón para cargar, en comparación con las obligaciones impuestas al defensor (límites en el placaje, prohibido levantar al adversario, percutir sin agarrarle, ponerle zancadilla etc. etc.).

Por medio de sus reglas y su "espíritu", el rugby mete en obra y utiliza la mayoría de las aprehensiones naturales liadas al contacto: miedo a que te hagan o de hacer mal, de que te percutan, miedo del contacto con los otros, con el suelo, miedo de la promiscuidad (sobre todo en la adolescencia), del despachurramiento, de la pérdida del equilibrio, de la dominación física.

Estos miedos conciernen a todos los jugadores incluidos los más acostumbrados, que nunca están al cobijo de encontrar un adversario más fuerte o de sufrir una experiencia traumática. Pero sobre todo existe en los más pequeños, para los que la aprehensión al contacto puede crear un handicap insuperable para practicar el rugby. Descubrir el contacto con los otros y con el suelo, de hecho forma la parte esencial del entrenamiento de los más pequeños y la principal misión de los educadores, hasta más o menos los 10 años.

Aprehensiones naturales

¿Qué comportamiento podemos observar en los pequeños cuando están confrontados al contacto? Instintivamente cuando tomamos la decisión de avanzar con el balón frente a una defensa, los jugadores tienen la opción entre el afrontamiento o la evasión. La aprehensión del contacto incita a la mayoría de los neófitos a buscar la evasión:



EUSKADIKO RUGBY FEDERAKUNTZA – FEDERACION VASCA DE RUGBY
"Txuri Urdin" Eraikina – Anoeta Pasalekua, 24
20014 DONOSTIA-SAN SEBASTIAN
Tfno: 943 469 768 – Fax: 943 471 659
E-mail: federacion@euskadirugby.org
Web: www.euskadirugby.org

retroceden súbitamente delante de la defensa, se dan la vuelta, corren hacia atrás o se desembarazan rápidamente del balón. En defensa no quieren perder el equilibrio e intentan solamente agarrarse a la camiseta del adversario, no van a buscar al atacante sino que esperan que el venga hacia su zona, no intentan hacerle caer como exige el juego, porque eso les obliga a caer ellos también prefieren frenar la progresión.

Las emociones liadas al contacto focalizan la atención de los jóvenes jugadores y perjudica a su eficacia (casi no hay lucha cuerpo a cuerpo, bloqueos de pies y retrocediendo, no se placa cayendo con el contrario al suelo, utilización de los brazos para frenar al adversario en vez de intentar placar, intervención focalizada sobre el balón y no sobre el cuerpo del adversario)

Esta aprehensión, es el sentimiento que tienen que se exponen a un peligro que se podría transformar en agresividad en ciertos jóvenes (corbatas, zancadillas, un ademán de pánico para salirse de un reagrupamiento) o de desinterés para otros. Estos rehúsan tanto el contacto defensivo como ofensivo y se apartan de la posición del balón o al contrario se aferran al balón cuando está en su posesión.

El origen de estas faltas técnicas en los pequeños suele ser a menudo el miedo a aceptar el contacto.

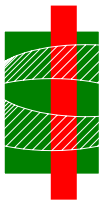
Como superar esas reacciones "naturales" para que pueda comprender el juego del rugby y que le guste practicarlos.

Soluciones

Se han hecho pruebas en el sentido de eludir el contacto y permitir a los pequeños o jóvenes acercarse al rugby sin esa aprehensión, como el rugby pañuelito o el rugby-flag. Pero no podemos persistir en la negación al contacto a partir de cierta edad, ya que no prepararíamos a los jóvenes a defenderse de los riesgos que conlleva este deporte y negaríamos lo específico del rugby.

Por eso tenemos que dejar a los jóvenes jugadores que descubran ese riesgo y que lo superen psicológicamente y físicamente y dominarlo técnicamente.

Para esto los técnicos preconizan un acercamiento global y progresivo al contacto en situación de juego: a tocar, agarrar, bloquear, placaje controlado tanto en ataque como



EUSKADIKO RUGBY FEDERAKUNTZA – FEDERACION VASCA DE RUGBY
"Txuri Urdin" Eraikina – Anoeta Pasalekua, 24
20014 DONOSTIA-SAN SEBASTIAN
Tfno: 943 469 768 – Fax: 943 471 659
E-mail: federacion@euskadirugby.org
Web: www.euskadirugby.org

en defensa, técnica de placaje. Y la última etapa consiste en integrar los principios de seguridad, las reglas de juego y el dominio técnico (condiciones impuestas al defensor). Algunos ejercicios preparados para ayudar a la aprehensión al contacto y superar las diferentes etapas, están pensados para debutantes hasta 10 años más o menos (estos ejercicios están preparados por la Dirección Técnica Nacional de la Federación Francesa de Rugby).

EJERCICIO Nº 1

Se ponen dos equipos de relevos en una distancia corta (3 a 5 metros).

Los jugadores deben arrastrarse con el balón y pasárselo al relevo después de sobrepasar la línea (cuando empieza debe de estar de pies).

Objetivo: Acostumbrarse al contacto con el suelo

EJERCICIO Nº 2

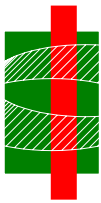
En un espacio reducido (10 x 10 m a 15x15m) hacemos trotar a dos equipos de 6 a 10 jugadores a la señal, los jugadores de un equipo tienen que tocar a los otros, al cabo de unos segundos, contamos el número de jugadores tocados e invertimos los roles. Luego lo complicamos un poco cambiando la consigna mandando coger por la cintura a los adversarios.

Objetivo: Acercarle al contacto con el contrario y controlar la carrera / contacto

EJERCICIO Nº 3

En un espacio reducido (10 x 10 m a 15x15m) dos equipos de 6 a 10 jugadores. Los jugadores del equipo A se mueven a saltos pero con los dos pies juntos y el equipo B a cuatro patas. A la señal los jugadores del equipo B siempre a cuatro patas tienen que coger de la cintura a los adversarios y hacerles caer, durante un tiempo estipulado. Cada jugador que cae sale del campo y esto supone un punto para el equipo que defiende e invertimos los roles.

Objetivo: Acostúmbrales al contacto con el suelo, que aprendan a coger de la cintura eficazmente los defensores y a caer los atacantes



EUSKADIKO RUGBY FEDERAKUNTZA – FEDERACION VASCA DE RUGBY
"Txuri Urdin" Eraikina – Anoeta Pasalekua, 24
20014 DONOSTIA-SAN SEBASTIAN
Tfno: 943 469 768 – Fax: 943 471 659
E-mail: federacion@euskadirugby.org
Web: www.euskadirugby.org

EJERCICIO N° 4

Poner un jugador en un cuadrado de 10 m x 10 m y 8 jugadores repartidos al exterior de la zona. A la señal el jugador del interior intenta salir de la zona sin que le cojan los defensores.

Objetivo: Meter en una situación a los jóvenes que temen el contacto, coordinación defensiva (gestionar los espacios los defensores)

EJERCICIO N° 5

Poner espaciados 8 balones en una zona de 20 m x 40 m y dos equipos de 6 a 10 jugadores a las dos extremidades de la zona. Un equipo va a buscar los balones y traerlos detrás de su línea y el otro equipo le impide cogiéndoles de la cintura y bloqueándoles.

Los defensores no juegan el balón. Al minuto contamos los balones que han conseguido sacar e invertimos los roles.

Objetivo: Favorecer el contacto avanzar hacia una zona, primer acercamiento al placaje persiguiendo, mas accesible que de frente

Durante los ejercicios podemos incitar a los niños de forma natural ir hacia la evasión o al enfrentamiento, creando mas densidad (aumentando el numero de jugadores o estrechando el campo). También podemos evitar la violencia de los choques reduciendo la largura del campo y la distancia de las líneas. El juego permite a cada uno acostumbrarse con el contacto físico e integrarse sin desanimarse.

Solamente después de haber conseguido el dominio afectivo del contacto, podremos empezar a trabajar sobre su eficacia, ajustando la técnica (actitud al contacto, orientación de los hombros, posición de los apoyos, etc.) en las categorías superiores.