



Universidad de Buenos Aires

Facultad de Medicina

Escuela de Kinesiología y Fisiatría

“RUGBY”

Cátedra de Kinesiología Deportiva

Profesor titular: Dr. Jorge Mastrángelo

Tutor: Dr. Jorge Mastrángelo

Alumnos:

- Aceto; Luciano
- Blanco, Juan Manuel
- Fernández Sohar; Sofía
- Lew; Axel
- Psaropoulos Savickas; Ana Belén
- Quevedo; Virginia
- Rull; Gerónimo Benjamín
- Terrera; Luciano
- Valenzuela Miño; Araceli
- Weber; Salomé

1er Cuatrimestre 2019



ÍNDICE:

INTRODUCCION -----Página 3

GENERALIDADES DEL JUEGO -----Página 4

SCRUM-----Página 8

LINE OUT -----Página 12

TACKLE, RUCK Y MAUL-----Página 13

PASES-----Página 15

PENAL-----Página 16

LESIONES -----Página 19

PREVALENCIA DE LESIONES-----Página 23

CONCLUSION-----Página 24

BIBLIOGRAFIA -----Página 25

ANEXO-----Página 26

INTRODUCCIÓN:

El rugby es un deporte de contacto practicado en todo el mundo, que ocupa el segundo lugar entre los juegos con pelota más populares después del fútbol. Factores como la velocidad con que se juega, la frecuencia de los choques y la falta de un equipo protector externo hacen del rugby un deporte en el que se produce una gran variedad de lesiones, que van desde las que carecen de importancia hasta las catastróficas.

Nuestro objetivo será conocer y comprender las lesiones más frecuentes, tanto en el entrenamiento como en el campo de juego y acercarnos a quienes practican este deporte a través de una encuesta, para conocer su experiencia. [1]

GENERALIDADES DEL JUEGO

El origen del rugby se remonta a Inglaterra en el año 1823, cuando fue creado por William Webb Ellis al hacer trampa en un partido de fútbol rudimentario tomando el balón con las manos. En 1871, se fundó en dicho país la Rugby Football Union con su primer reglamento. Un año después, comenzaron a jugarse partidos interuniversitarios anuales. Ya en 1873 el rugby llegó a Argentina, al disputarse un partido entre 24 ingleses. Más tarde, en 1886, el Buenos Aires Football Club se enfrentó con Rosario Athletic Football Club.

Entre otros antecedentes relevantes se pueden mencionar la fundación en 1889 del River Plate Rugby Championship y diez años después, lo que sería su reemplazo, la Unión Argentina de Rugby (UAR), vigente hasta la actualidad.

El rugby es un juego de conjunto, en el que se enfrentan dos equipos de 15 jugadores cada uno y en donde el objetivo es trasladar la guinda (pelota) más allá de la línea de meta - denominada línea de goal- del equipo oponente y apoyarla en el suelo para marcar la anotación. Un partido consta de dos tiempos de 40 minutos cada uno. En cuanto al equipamiento utilizado, lo hay de dos tipos: uno optativo y otro obligatorio. El equipo obligatorio incluye botines resistentes con taponés adecuados a las condiciones del campo y protector bucal para proteger dientes y mandíbula.

Por su parte, el equipo optativo abarca desde cascos hasta hombreras y canilleras. El partido se desarrolla en un campo de juego cuyas medidas oficiales pueden variar entre un máximo de 100 metros de largo por 70 metros de ancho y un mínimo de 91 metros de largo por 65 metros de ancho.

Como se puede apreciar en la imagen 1, en ambos extremos del campo de juego se coloca una "H" de tres palos, que posee las siguientes dimensiones: una base de 5,6 metros, una altura al travesaño de 3 metros y una altura de los palos de 5 metros.

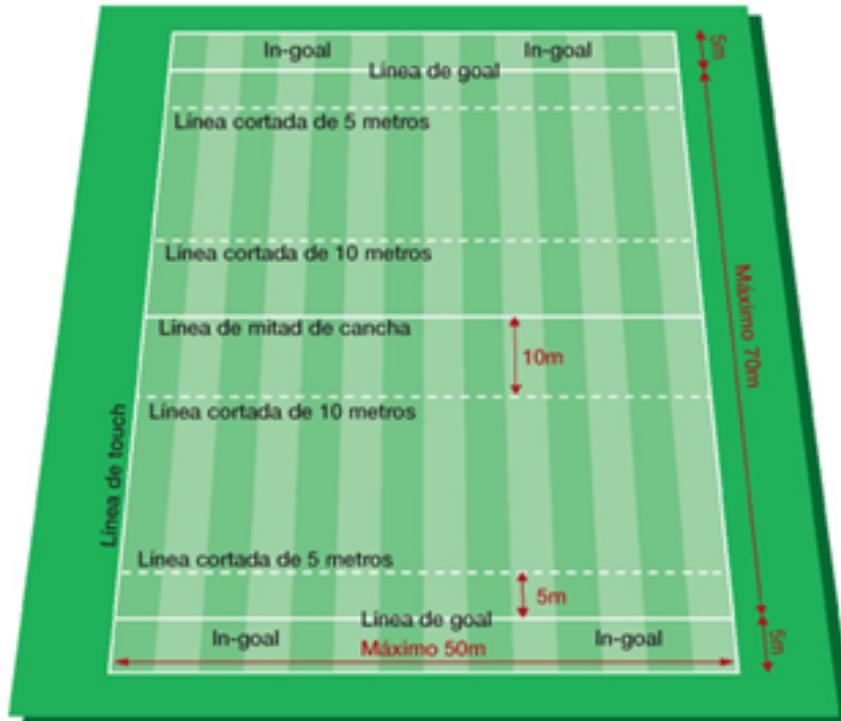


Imagen 1

De los muchos deportes que se practican con un balón, el rugby tiene la particularidad de ser uno de los pocos en los que no se utiliza una pelota redonda, conocida como “guinda” la cual posee una forma ovalada que le brinda un pique irregular e impredecible contra el suelo.

Entre los 15 jugadores por equipo que protagonizan el juego, se encuentran diferentes posiciones, que desempeñan roles específicos.

Los jugadores del 1 al 8 se denominan *forwards* (delanteros) y forman el pack (jugadores que se meten en el scrum). Los jugadores del 9 al 15 se denominan *backs* (línea de tres cuartos).



Imagen 2

FORWARDS

Primera línea: Son los jugadores más pesados del equipo. En el scrum, es la línea que hace contacto con la primera línea rival. Compuesta por:

1 Pilar izquierdo (Prop): Los pilares destacan por dar estabilidad al scrum y por apoyar a los compañeros en los rucks y mauls.

2 Talonador (Hooker): Líder espiritual del equipo. Destaca por su inteligencia y capacidad de sincronización con el medio scrum. Igual que los pilares, tiene la misión de llegar a los agrupamientos (mauls y rucks)

3 Pilar derecho (Prop)

Segunda línea: Suelen ser los jugadores más altos en los equipos. Además, son los que ganan la pelota saltando en los line-out. También, dan cobertura tanto al ataque en agrupaciones como tackleando en defensa.

4 Segunda línea izquierdo (Second row)

5 Segunda línea derecho (Second row)

Tercera línea: Son los jugadores que dan estabilidad a las formaciones. Tienen que estar en continuo movimiento para apoyar tanto a la defensa como el ataque. Jugadores con buen fondo físico que tienen que estar atentos a cada jugada. Participan tanto en los scrums como en las touches.

6 Tercera izquierdo (Flanker)

7 Tercera derecho (Flanker)

8 Tercera Centro: Jugador que tiene que controlar el movimiento del scrum y de las agrupaciones (ruck y maul).

BACKS

9 Medio scrum (Scrum half): Jugador que dirige a los delanteros (forwards) y se encarga de proveer pelotas a los backs. Debe tener muy buena técnica para poder ejecutar los pases con precisión. Explosividad y rapidez. Es el jugador que introduce el balón en el scrum.

10 Apertura (Fly half): Es el líder del ataque. El primer jugador que comienza la jugada y que destaca por tener la táctica en su cabeza. Hábiles y explosivos. Suele tener la mejor técnica con el pie.

Wings: Jugadores muy veloces que pueden ejecutar el contraataque a la perfección. Son oportunos y tienen que buscar nuevas posiciones en las diferentes fases del ataque y la defensa.

11 Wing izquierdo (Left wing)

14 Wing derecho (Right wing)

Centro: Hábiles en ataque con capacidad de penetrar en las defensas rivales. Buena técnica con las manos y los pies para precisar los pases y los puntapiés.

12 Primer centro (Inside center)

13 Segundo centro (Outside center)

15 Fullback: Debe destacar por su colocación, ser un gran tackleador y poder apoyar con velocidad en las jugadas de ataque. [2]

SCRUM

El objetivo del scrum es reiniciar el juego con una disputa por la posesión de la pelota luego de haberse perpetrado una infracción menor.

Formación del scrum:



Imagen 3

- Se forma sobre una marca indicada por el árbitro, en la zona de la cancha que se haya cometido la infracción. La marca para definir la línea media del scrum corre paralela a las líneas de ingoal.
- Los equipos deben estar listos para formar el scrum dentro de los 30 segundos después que se haga la marca. Sanción: Free-kick.
- Ocho jugadores de cada equipo deberán asirse juntos en una formación tal como se muestra en el diagrama. Cada equipo debe tener dos pilares y un hooker en la primera línea y dos jugadores en la segunda línea. Tres terceras líneas de cada equipo completan el scrum. Sanción: Penal.
- Cuando un equipo por alguna razón tenga menos de 15 jugadores la cantidad de jugadores de cada equipo en el scrum puede reducirse de modo similar, aunque el otro equipo no tiene

obligación de efectuar una reducción similar. Sin embargo, un equipo puede formar con menos de cinco jugadores en el scrum.

- Los jugadores en el scrum deben asirse del siguiente modo:
 - a. Los pilares deben asirse al hooker el cual pone sus brazos por encima o por debajo de los brazos de los pilares. Cada segunda línea debe asirse al pilar inmediatamente delante de él y entre ellos
 - b. Todos los otros jugadores en el scrum deben asirse al cuerpo de un segunda línea con por lo menos un brazo. Sanción: Penal.
- Los dos grupos se enfrentan a ambos lados de la línea media y paralelos a la misma, en el que las dos primeras líneas se paran con una separación de no más de un brazo de distancia entre ellos.

ENTRADA

- Cuando ambos equipos están derechos, estables y estáticos, el árbitro dice “cuclillas”.
 - a. Las primeras líneas adoptarán una posición en cuclillas si no lo hubieran hecho aún. Sus cabezas y hombros no deben estar más bajos que sus caderas, posición que debe mantenerse durante todo el scrum.
 - Y permanecen en cuclillas, oreja contra oreja, con sus cabezas a la izquierda de la de sus oponentes inmediatos de modo que la frente de ningún jugador esté contra la frente de ningún oponente. Sanción: Free-kick.
- Cuando ambos equipos estén derechos, estables y estáticos el árbitro dirá “tomarse”.
 - a. Cada pilar izquierdo deberá asirse colocando su brazo izquierdo por dentro del brazo derecho del pilar derecho opuesto. Y cada pilar derecho deberá colocar su brazo derecho por fuera de la parte superior del brazo izquierdo del pilar izquierdo opuesto. Siempre agarrando la camiseta de su oponente por la espalda o el costado.
 - b. Todo el asimiento de los jugadores debe mantenerse durante todo el scrum. Sanción: Penal.

- Cuando ambos equipos estén derechos, estables y estáticos el árbitro dirá “ya”. En ese momento los equipos podrán entrar completando la formación del scrum y creando un túnel al cual se introducirá la pelota.
- a. Todos los jugadores deben estar en posición y listos para empujar hacia adelante.
- b. Cada jugador de la primera línea debe tener ambos pies sobre el suelo con su peso firmemente apoyado en por lo menos un pie. Y cada pie del hooker debe estar en línea o detrás del pie más adelantado de los pilares de ese equipo. Sanción: Free-kick.

INTRODUCCIÓN

- El medio scrum elige de qué lado del scrum va a introducir la pelota y debe sostener la pelota como se muestra en el diagrama.
- Cuando ambos equipos estén derechos, estables y estáticos el medio scrum introduce la pelota. Del lado que ha elegido, por fuera del túnel, sin demora. En un solo movimiento hacia adelante y a una velocidad rápida.
- El medio scrum puede alinear su hombro con la línea media del scrum, pudiendo entonces pararse a un ancho de hombros de su lado del scrum, de manera que toque el suelo por primera vez dentro del túnel. **Sanción:** Free-kick.



Imagen 4, 5 y 6

DURANTE EL SCRUM

- Comienza cuando la pelota deja las manos del medio scrum. Y solo a partir de ese momento los equipos pueden empujar. Sanción: Free-kick.
- Se puede obtener posesión empujando a la oposición hacia atrás y más allá de la pelota. Pueden empujar siempre que sea derecho y paralelo al suelo. Sanción: Penal.
- Los jugadores primeras líneas pueden obtener la posesión lanzando la pierna por la pelota pero sólo una vez que la pelota toque el suelo en el túnel. Esto puede hacerlo con cualquier pierna, pero no con ambos al mismo tiempo. Sanción: Free-kick.
- Un jugador primera línea no debe patear la pelota intencionalmente fuera del túnel en la dirección que fue introducida. Sanción: Free-kick.
- Un jugador primera línea lanzando la pierna por la pelota Sanción: Penal.
- Cualquier jugador dentro del scrum puede jugar la pelota pero solamente con sus pies o parte inferior de la pierna y no deben elevar la pelota. Sanción: Penal.
- Si un scrum se derrumba o si un jugador en el scrum es elevado o forzado hacia arriba del scrum el árbitro debe soplar el silbato inmediatamente para que los jugadores dejen de empujar.
- Cuando el scrum está estático y la pelota ha estado disponible en la parte de atrás del scrum durante tres a cinco segundos el árbitro dirá “juegue”. El equipo debe jugar inmediatamente la pelota fuera del scrum. Sanción: Scrum.

LINE OUT

El lineout es otro 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.



Imagen 7 y 8

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. El equipo oponente puede disputar la pelota. El jugador que atrapa 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.

Por cuestión de seguridad, un jugador no puede ser tackleado mientras esté en el aire, agarrar, empujar o apoyarse en un oponente. Son todas infracciones castigadas con un penal.

TACKLE, RUCK Y MAUL

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

Tackle

Solo el portador de la pelota puede ser abordado por un jugador contrario. Un tackle se produce cuando el portador de la pelota es sostenido por uno o más oponentes y es llevado al suelo, es decir, tiene una o ambas rodillas en el suelo, está sentado en el suelo o está sobre otro jugador que está en el suelo. Para mantener la continuidad del juego, el portador de la pelota debe liberarla inmediatamente después del tackle. El tackleador debe liberar al portador de la pelota y ambos jugadores deben rodar lejos de la pelota. Esto permite que otros jugadores entren y compitan por el balón, comenzando así una nueva fase de juego.



Imagen 9

Todos los jugadores son responsables de sus acciones cuando tacklean al portador de la pelota y, en ese caso, el tackleador NO debe ‘tacklear’ a un oponente en forma peligrosa.

Ruck

Se forma un ruck si la pelota está en el suelo y uno o más jugadores de cada equipo que están de pie se cierran a su alrededor. Los jugadores no deben manejar la pelota en el ruck, y deben usar sus pies para mover la pelota o manejar sobre ella para que emerja en el pie más alejado del equipo, en cuyo punto se puede recoger.



Imagen 10

Maul

Ocurre cuando el portador de la pelota es sostenido por uno o más oponentes y uno o más de los compañeros de equipo del portador de la pelota se sostiene (se une) también (por lo tanto, un maul necesita un mínimo de tres jugadores). La pelota debe estar fuera del suelo.

El equipo en posesión de la pelota puede intentar ganar territorio llevando a sus oponentes de regreso a la línea de meta de los oponentes. La pelota puede pasarse hacia atrás entre los jugadores en el maul y finalmente pasarse a un jugador que no está en el maul, o un jugador puede dejar el maul que lleva la pelota y correr con ella.



Imagen 11

PASES

Un jugador puede hacer un pase (arrojar la pelota) siempre hacia atrás porque de otra forma se considera falta.

Otra forma de ganar terreno para el equipo que porta la pelota es a través de la patada, donde el portador puede patearla de aire (antes que pique) hacia arriba y adelante. También puede pegarle de "rastron" (que vaya picando). En ambos casos, tanto él como sus compañeros (siempre que se ubiquen por detrás del pateador en el momento que patea) pueden correr en busca de la pelota con el objetivo de obtenerla nuevamente y así lograr acercarse más al in goal. Si se efectúa un pase forward (hacia adelante), el árbitro detendrá el juego y otorgará un scrum al 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.



Imagen 12 y 13

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.

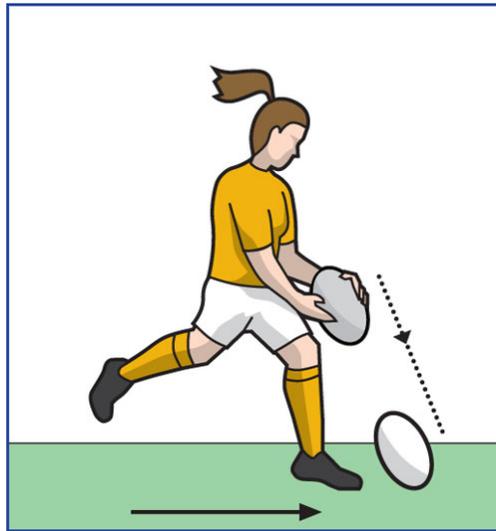


Imagen 14

PENAL: Otorgado contra un equipo por una infracción grave.

La marca de un penal debe estar en el campo de juego y a no menos de cinco metros de la línea de goal.

OPCIONES EN PENALES

1. Elegir scrum en el lugar que se marca la infracción.
2. Elegir un lineout pateando la pelota de aire hacia la línea de touch, desde la marca del penal. El line se hará a la altura de donde salga la pelota.
3. Elegir patear a los postes desde la marca del penal. En caso de que la pelota pase entre medio de los postes verticales y por encima del horizontal sin que pique, sumará 3 puntos el equipo que pateó.
4. Elegir atacar desde la marca del penal.

DROP-KICK o patada de “sobrepique”: Después de dejar caer intencionalmente la pelota de la mano o manos, la pelota es pateada ni bien contacta con el suelo. Este tipo de disparo se usa para iniciar el partido, tanto en el primer como segundo tiempo. También para reanudar el juego, por parte del equipo que haya sufrido un try o un penal convertido. Y en caso de estar atacando,

el portador de la pelota tiene la opción de hacer un drop-kick apuntando a los postes, con un valor de 3 puntos si la pelota pasa por encima del horizontal y entre los 2 verticales sin que ésta pique previamente.

CONVERSIÓN: Cuando se marca un try el equipo tiene derecho a intentar una conversión que puede ser un puntapié desde el suelo o un drop-kick. En caso de que la pelota pase entre medio de los postes verticales y por encima del horizontal sin que pique, el equipo sumará 2 puntos.

En cuanto al pateador:

1. Debe efectuar el puntapié desde el campo de juego sobre una línea con el lugar donde el try fue otorgado, paralela a las líneas de touch.
2. Puede colocar la pelota directamente sobre el suelo o sobre arena, aserrín o un tee para patear. O puede ser asistido por un colocador.
3. Debe efectuar la patada dentro de los 90 segundos, desde el momento de haberse otorgado el try, aun cuando la pelota se caiga y deba ser colocada de nuevo.
4. El equipo del pateador aparte de un compañero que sostenga la pelota debe estar detrás de la pelota cuando es pateada y no hacer nada que engañe a sus oponentes para que carguen antes.

IN GOAL: Apoyar la pelota

1. Un jugador atacante que apoya la pelota en el in-goal marca un try. Sosteniéndola y tocando el suelo con ella. O presionando hacia abajo sobre ella con una mano o manos, brazo o brazos, o la parte frontal del cuerpo del jugador desde la cintura hasta el cuello.
2. Levantar la pelota del suelo no es apoyarla. Un jugador puede levantar la pelota en el in-goal y apoyarla en otro lugar del in-goal.
3. Cuando un jugador atacante sosteniendo la pelota apoya la pelota en el in-goal y simultáneamente hace contacto con la línea de touch-in-goal o la línea de pelota muerta (o con cualquier punto más allá de ellas), se otorgará una salida de 22 metros al equipo defensor.

4. Cuando el portador de la pelota apoya la pelota en el in-goal y simultáneamente hace contacto con la línea de touch (o con el suelo más allá de ella) la pelota está en touch en el campo de juego y se otorgará un lineout a la oposición.
5. Un jugador defensor que apoya la pelota en el in-goal hace una anulada.
6. Si el jugador tackleado tiene un impulso que lo lleva hasta la zona de su in-goal, puede hacer una anulada. Mismo si queda cerca de la línea puede estirarse y apoyar la pelota en el in-goal para hacer una anulada, siempre que lo haga inmediatamente. **Sanción:** Penal.
7. Si un jugador defensor apoya la pelota contra el suelo y un poste de goal o protector, el resultado de esa acción es una anulada.
8. Si un jugador está en touch o touch-in-goal, puede hacer una anulada o marcar un try apoyando la pelota en el in-goal siempre que el jugador no esté agarrando la pelota.
9. Si un jugador tackleado se encuentra en plena acción de estirarse para apoyar la pelota para marcar un try o hacer una anulada, los jugadores pueden tirar de la pelota de la posesión del jugador pero no deben intentar patear la pelota. **Sanción:** Penal.

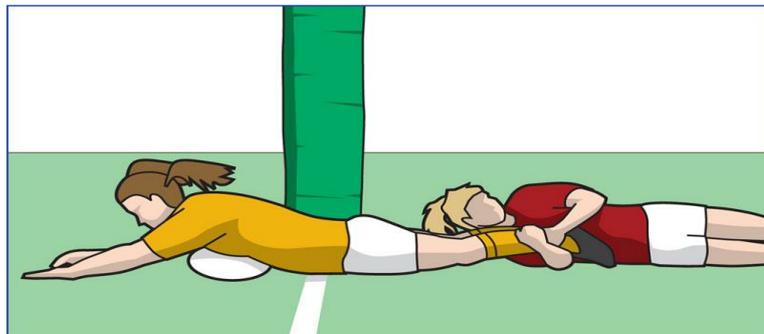


Imagen 15

LESIONES

El Rugby exige el funcionamiento y la resistencia del fútbol combinado con el contacto y la lucha. Tiene un gran potencial de lesiones por sobreuso, como tendinitis y bursitis. Sin embargo, las lesiones más comunes son las traumáticas sufridas durante las colisiones con otros jugadores y / o en el suelo.

Las estadísticas de la Federación Francesa de Rugby indican que las lesiones en rugby afectan en un 20% a la cara y cabeza, el 5% al tórax, el 25 % a los miembros superiores, el 40 % los inferiores y el 8% la espalda. [3]

En nuestro país, las estadísticas informan que una gran cantidad de las lesiones ocurren durante el Scrum, mayormente por derrumbes malintencionados que derivan en severas consecuencias para los jugadores que se identifican como pilares, quienes sufren como la peor secuela, desplazamientos vertebrales en la zona C4-C6, que debido a su amplia movilidad derivan en cuadriplejía por compromiso medular [4]

Lesiones típicas:

Condritis auricular

Inflamación del tejido cartilaginoso del pabellón auricular, por el roce continuo que sufren principalmente los jugadores de primera línea en el scrum.

Fibrositis del trapecio

Esta lesión generalmente se produce en los forwards, como consecuencia de los repetidos traumatismos que sufren las primeras líneas del scrum al chocar contra las primeras líneas del equipo contrario. La fibrosis implica el reemplazo de tejido muscular por tejido conectivo fibroso como consecuencia de los procesos fisiológicos de cicatrización y curación.

Lesiones accidentales:

Luxación glenohumeral

En la situación de tackle, el jugador tackleado, cae con el miembro superior libre en flexión de 180 grados de hombro y con su codo en extensión. Al contactar con el piso el impulso de reacción del suelo contra el hombro lleva a la pérdida de contacto entre las superficies articulares de la cabeza del húmero y la cavidad glenoidea de la escápula. Ya sea por desplazamiento de la cabeza hacia anterior con respecto a la cavidad.

Luxación acromio clavicular

El tackleador, al realizar el tackle se encuentra en posición como de cuclillas (flexión de cadera, rodilla) para poner su hombro a la altura del muslo del jugador contrario que lleva pelota. En ese momento del contacto para tacklear se produce el choque directo de la cadera del jugador que ataca contra el hombro del que defiende, generando un impulso hacia abajo y atrás en la articulación, con tal intensidad que luxa las superficies articulares.

Fractura de clavícula

Producto del trauma directo en la clavícula del tackleador dado en el momento del tackle por parte del muslo o rodilla del jugador contrario que lleva la pelota.

En el caso de la luxación acromio-clavicular y fractura de clavícula, durante el scrum cuando el 8vo del equipo que gana esa disputa se levanta con la pelota y ataca, el ala que defiende en general es el primero que se le opone para tacklearlo. Por lo que creemos que es quién tiene más riesgo de sufrir estas lesiones en esa situación de juego.

Lesiones en los cartílagos costales

El mecanismo es un trauma directo sobre el esternón o compresión lateral del tórax pudiendo provocar un esguince, subluxación o luxación de la articulación esterno costal.

La unión entre cartílago costal y costilla es un área que se lesiona con facilidad en esta práctica, sobre todo en los jugadores de primera línea, ya que van al choque contra el rival.

Fracturas digitales

Las fracturas de las falanges son consecuencia de traumatismos sobre los dedos en extensión, generando la ruptura del extensor sobre la falange distal; la hiperextensión de los dedos, como así también producto de pisadas o torceduras.

Esguince de rodilla

En el line out (lateral) el esguince de rodilla puede producirse cuando el 2da línea/3era línea se eleva y gana la disputa de la pelota, aterrizando de manera inestable en el suelo e inmediatamente después recibe un impulso hacia adelante de parte de una formación armada por su equipo la cual se enfrenta al rival en igual posición que impulsan en sentido contrario resistiendo el avance (formación móvil- maul).

Ruptura de ligamento colateral interno de rodilla

Por un tackle lateral donde el que ataca recibe el impacto del hombro del jugador contrario a la altura de la rodilla, del miembro que se encuentra apoyado en el piso. Este impacto genera una fuerza en valgo sobre la cara externa de la rodilla produciéndose la lesión en el ligamento lateral interno.

Ruptura de ligamento cruzado anterior de rodilla

Suele ser casi siempre una lesión indirecta producto de un cambio de dirección a gran velocidad durante la carrera. Otro mecanismo es el que se da por el choque directo del hombro contra la rodilla que le genera un impulso en valgo estando en apoyo monopodal o bipodal a su vez es sometida a una torsión muy marcada, que provoca una tracción del ligamento cruzado anterior que lleva a la ruptura del mismo. Dependiendo de la intensidad de la misma puede acompañarse de la ruptura de menisco interno, ligamento colateral interno y menisco externo de esa rodilla.

Esguince de Tobillo

Por un tackle desde atrás, el jugador que tacklea en general termina “agarrado” del tobillo. Provoca que se le trabe el pie al atacante en el momento en que está despegando el pie para

generar la zancada, lo que provoca un movimiento exagerado de inversión de tobillo, provocando así la distensión/ruptura del ligamento peroneo-astragalino anterior, peroneo-calcáneo, peroneo-astragalino posterior, y parte externa de la cápsula.

Desgarros de musculatura isquiotibial

En una situación de ataque, el cambio de velocidad explosivo que realizan los wings al momento de tomar la pelota produce la lesión, ocasionada por una fuerza muscular intrínseca excesiva, brusca y desordenada generalmente en contracción excéntrica.

Prevalencia de Lesiones

Como información adicional decidimos realizar una encuesta a jugadores amateurs y profesionales en la que participaron 67 individuos y se utilizaron distintas variables. El objetivo final resultó en la obtención de datos sobre las lesiones más habituales de estos deportistas, y también si dichas lesiones se produjeron durante los entrenamientos o en situaciones de mayor stress y competencia, tales como los partidos.

En el Anexo se podrá tener más información acerca de la encuesta, tal como sexo, edad, experiencia y posiciones de los jugadores, pero sí nos pareció importante volcar a continuación, el gráfico final donde a pesar de obtener un mayor número de lesiones en situaciones de partido, no son para nada despreciables los números que arrojan los entrenamientos.

Entendemos que esto es una tarea para el cuerpo técnico completo buscar la manera de disminuir la incidencia sobre todo en situaciones más “controlables” como un entrenamiento deportivo.

LESIONES

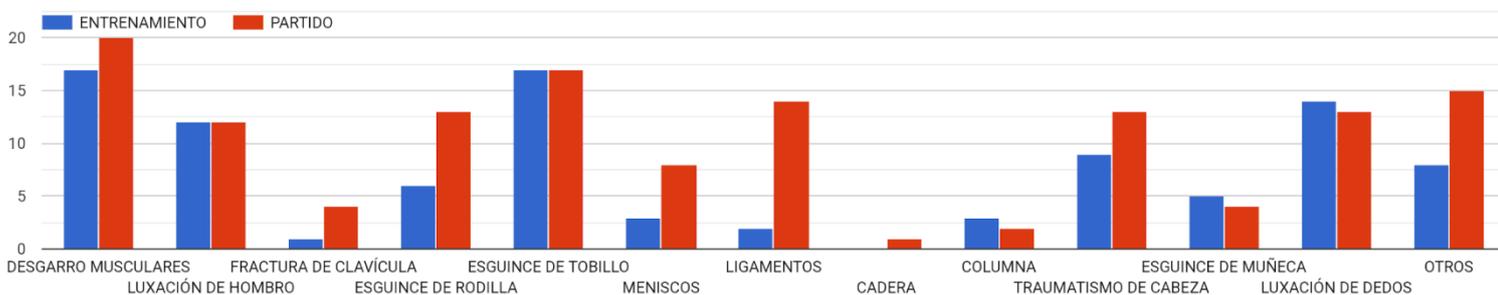


Imagen 16

CONCLUSIÓN:

El objetivo de este trabajo fue lograr un acercamiento al rugby con todo lo que eso implica: los distintos gestos motores involucrados, los elementos del juego y sus características, las posiciones que adopta cada jugador, su función dentro del campo de juego y la tendencia a lesiones que se dan en desarrollo del mismo.

A partir de lo que evidenciamos, las lesiones accidentales, predominantes en el deporte, suceden en general durante jugadas de contacto, ya sea en el tackle (en la cual ambas partes se verán afectadas - tackleador y el receptor del tackle) como así también, en formaciones móviles que son el ruck y moul, y el scrum y línea out en cuanto a formaciones fijas.

Por lo tanto será responsabilidad del cuerpo médico (comandadas principalmente por los kinesiólogos a través de su conocimiento biomecánico) proporcionarle a los jugadores la información necesaria sobre distintas medidas filáticas, como la realización correcta del gesto deportivo o descomponer una caída en juego, en conjunto con el fortalecimiento los grupos musculares que se ocupan de proteger las articulaciones (articulación glenohumeral, acromioclavicular, rodilla, tobillo) con el objetivo de disminuir en la medida de lo posible la alta tasa de lesiones que abruman al deporte.

BIBLIOGRAFÍA:

[1] <https://laws.worldrugby.org/>

[2] <https://www.sanroquerugby.com/>

[3] <https://www.hospitalaustral.edu.ar/plandesalud/novedades/las-lesiones-mas-frecuentes-la-practica-del-rugby/>

[4] <https://www.lanacion.com.ar/sociedad/lesiones-en-el-rugby-el-51-de-las-mas-graves-se-produce-durante-el-scrum-nid1969378>

[5] Prácticas Clínicas sobre asistencia y prevención de lesiones deportivas. Autor: Renström - Editorial Paidotribo

ANEXO:

ORIGEN DE LA PELOTA:

Los primeros en fabricar pelotas de rugby fueron Richard Lindon (1816-1887) y William Gilbert (1799-1877) para los estudiantes de la Rugby School. Las mismas eran cosidas a mano, de cuatro gajos, que cubrían con cuero las vejigas de cerdo “inflables”. La forma ovalada, en principio, se le atribuye a una causa natural. La vejiga de cerdo, con la que se construía le daba una apariencia más oval que redonda. Con el paso del tiempo se fue reduciendo en tamaño y anchura.

Alrededor de 1862, Richard Lindon introdujo cámaras de neumático de goma (de la India) y debido a la flexibilidad de caucho la forma de las pelotas gradualmente fue cambiando a la que conocemos hoy en día. El propio Lindon fue perfeccionando sus inventos hasta crear una bomba de mano de cobre para inflar las mismas (antecesor del inflador de mano) y una vejiga o cámara de goma que era muy difícil de inflar con la boca.

OFFSIDE EN EL SCRUM

- > Los jugadores deben permanecer onside durante todo el scrum.
- > Antes del comienzo del juego en el scrum, el medio scrum del equipo que no introduce la pelota se para:
 - a. Del lado de ese equipo de la línea media próximo al medio scrum oponente, o
 - b. A por lo menos cinco metros detrás del último pie del último jugador de su equipo en el scrum y permanece allí hasta la finalización del scrum.
- > Una vez que el juego en el scrum comienza el medio scrum del equipo en posesión debe tener por lo menos un pie a la altura o detrás de la pelota.

- > Una vez que el juego en el scrum comienza el medio scrum del equipo que no tiene posesión:
 - a. Adopta una posición con ambos pies detrás de la pelota y cerca del scrum pero no en el espacio entre el ala y el número ocho, o
 - b. Se retira definitivamente a un punto sobre la línea de offside ya sea en el último pie de ese equipo, o
 - c. Se retira definitivamente a por lo menos cinco metros detrás del último pie.
- > Todos los jugadores no participantes en el scrum deben permanecer a por lo menos cinco metros detrás del último pie de su equipo.
- > Cuando el último pie de un equipo esté en el in-goal o dentro de los cinco metros de la línea de goal de ese equipo, la línea de offside para los jugadores no participantes de ese equipo es la línea de goal.

Sanción: Penal.

- > Tan pronto como el scrum termina las líneas de offside no se aplican más.

EJEMPLOS DE TACKLES PELIGROSOS:

- ❖ **Contacto alto:** ‘Tackle’ por encima de la línea de los hombros, especialmente al cuello o cabeza.



- ❖ **En el aire:** ‘Tackle’ a un jugador que no tiene los pies en el suelo



- ❖ **Jabalina o Ascensor:** Levantar al portador de la pelota (oponente) del suelo y dejándolo caer o empujándolo como una lanza hacia el suelo de modo que aterrice con la parte superior del cuerpo, cuello o cabeza primero



- ❖ **Tardío:** ‘Tackle’ a un jugador después que haya hecho un pase.



- ❖ **Temprano:** ‘Tackle’ a un jugador sin la pelota.



- ❖ **Embestir:** ‘Tackle’ al portador de la pelota sin intentar agarrar a ese jugador con los brazos/manos.

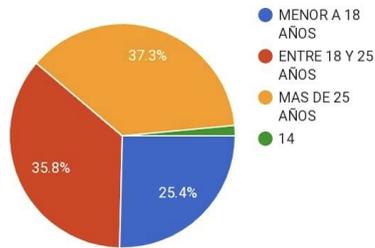


KINESIOLOGIA DEPORTIVA - RUGBY

Datos obtenidos a través de la encuesta que realizamos a 67 jugadores de rugby:

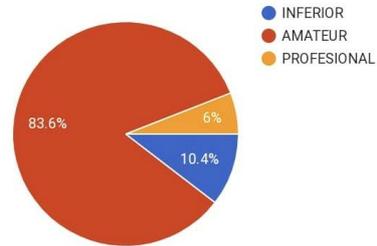
EDAD

67 respuestas



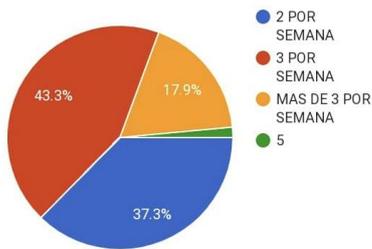
CATEGORIA

67 respuestas



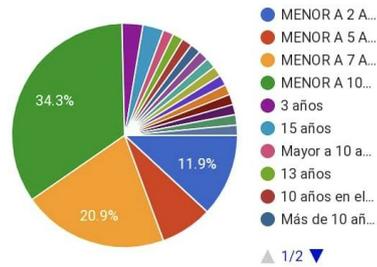
NÚMERO DE ENTRENAMIENTOS SEMANALES

67 respuestas



EXPERIENCIA EN EL DEPORTE

67 respuestas



PUESTO EN EL EQUIPO

67 respuestas

