



Capacitación para primeras líneas

Entrenadores de scrum



Objetivo



Cumplimentar con un pedido de la UAR para concientizar la necesidad de jugar un scrum seguro, evitar lesiones en esta formación y unificar criterios en la formación y desenvolvimiento de los primeros líneas de M15 a PS



Comunicado World rugby

El pasado 5 de Octubre, World Rugby determinó que a partir del 1 de Enero de 2017 para el Hemisferio Sur y a partir del 1 de Julio del mismo año para el Hemisferio Norte se pondrán en vigencia de manera experimental para todas sus competencias las modificaciones a las Reglas 20 – Scrum, oportunamente comunicadas, como también a las Reglas 15 – Tackle y 16 – Ruck que serán comunicadas en breve.

Temática

 20' Introducción - Valores - ética - enseñanza

 20' Consideraciones técnicas (Factores clave).

 20' Aspecto reglamentario.

Obligatoriedad

1. **No** podrán participar de partidos amistosos, oficiales, en el interior o exterior del país aquellos primeras líneas que no hayan participado de esta capacitación (deberán incluirse posibles o futuros primeras líneas)
2. Sugerencia de formato de trabajo Capacitación / Taller : en grupos reducido para estimular la participación en cada jornada respetando los 3 módulos, valores, consideraciones técnicas y modificación de las reglas (Arbitro oficial del club, área referato)
3. Información y contenidos para los clubes:
 - a) Presentación PDF.
 - b) Manual UAR.
 - c) Modificación de leyes de scrum 2017.
 - d) Videos con los ejercicios sugeridos.
 - e) Listado de carga de Jugadores capacitados.
4. El material se hará llegar a través los directores deportivos

Qué es el scrum ?



Objetivo ?

Objetivo

Su objetivo, claramente es “obtener” la pelota para jugarla posteriormente , no es el objetivo de la formación “someter” al rival o a los forwards contrarios, como muchas veces escuchamos y vemos en nuestro rugby.

Virtudes Humanas

1. **COMPRESIÓN:** comienza con el esfuerzo de intentar comprenderse a sí mismo. Supone ponerse en “el lugar del otro”.

2. **FLEXIBILIDAD:** la persona sabrá adaptarse a cada situación y persona, siendo leal a los valores permanentes, defendiéndolos y reforzándolos con firmeza.

3. **FORTALEZA:** es la “gran virtud”, la de los convencidos, la de aquellos que por un gran ideal son capaces de afrontar los mayores riesgos. Supone dos partes: resistir y acometer.

4. **GENEROSIDAD:** es una virtud que difícil de apreciar en los demás con objetividad. Un acto será muestra de generosidad o no, de acuerdo con la intensidad con que se viva la virtud y la rectitud de los motivos. Se trata de una entrega, una decisión libre de entregar lo que uno tiene.

5. **HUMILDAD:** “ reconoce sus propias insuficiencias, sus cualidades y capacidades y las aprovecha para obrar el bien sin llamar la atención ni requerir el aplauso ajeno”. Solamente, cuando se capte la insuficiencia personal, real, es posible alcanzar el grado más alto de la humildad.

6. **ORDEN:** logra diferenciar entre lo urgente y lo importante. Supone también sujetarse a diferentes normas con paciencia. El orden externo es muestra del orden interno.

7. **PACIENCIA:** soporta las molestias necesarias en la búsqueda de un bien, con tranquilidad.

Virtudes Humanas

8. LEALTAD

Uno de los pilares y valores fundamentales de nuestro juego, por ser un juego de los denominados “de contacto” resulta ser la Lealtad.

Es junto a la disciplina uno de los principios rectores de nuestro juego ya que a través de ambas se edifican gran parte de las fortalezas que el juego transmite a sus participantes y están emparentadas con el control, la templanza el autocontrol o dominio de uno mismo y la medida con la que se deben desenvolver los jugadores dentro y fuera de la cancha.

Virtudes Humanas

La lealtad y la Disciplina debemos enseñarlas a través de nuestro ejemplo en forma progresiva pero constante desde que los jugadores de rugby se encuentran en Rugby Infantil para que se convierta en una cultura personal, en una forma de vida y en un principio irrenunciable donde tenemos que cuidar a nuestros rivales, a nuestros compañeros y a nosotros mismos porque de esa manera estaremos cuidando nuestro juego.

Responsabilidad del jugador

Es responsabilidad de los jugadores asegurarse de estar física y técnicamente preparados de un modo que les permita jugar al Rugby, cumplir las Leyes del Juego y participar de acuerdo a prácticas seguras.

Responsabilidades de los entrenadores

Es responsabilidad de aquellos que entrenan o enseñan el juego asegurar que los jugadores estén preparados de un modo que garantice el cumplimiento de las Leyes del Juego y de acuerdo a prácticas seguras.

Números

Final Premiership: 9 scrums y solo se jugó uno

Final Top 14: 14 scrums y solo se jugó uno

Bristol vs. Doncaster final ascenso en dos partidos:
27 scrums 23 P. o FK y solo se jugó la pelota 4 veces.

Esto ocurre muchísimo en el Rugby Profesional y se está transmitiéndose al Rugby amateur.-

Esto es en Europa, pues en el hemisferio sur cambian y mucho los números.-

Ejemplo: Premiership Aviva 1 penalización cada 1,7 scrums

NZ Cto. Provincial: 1 penalización cada 8 scrums

Posición corporal

P.C lograda previamente a entrar en contacto, debe ser lo mas cercana posible, a la que adoptaremos una vez que entremos en contacto.

Con las modificaciones reglamentarias, no habrá distancia en la entrada para acomodar el cuerpo, por lo tanto de no haber logrado la P.C. ideal, con sus respectivos ángulos, el jugador tendrá que hacer ajustes y esto va en detrimento de la estabilidad.

La Flexibilidad de la cadena muscular posterior y la fortaleza de la zona media del cuerpo, para tener un gran balance, son determinantes para lograr la P.C. correcta.

La zona de cuello, hombros y brazos, deben estar correctamente preparadas, para soportar, ya no tanto el impacto, pero si la presión generada y transmitirla sobre el rival.

Pies

Con la suficiente separación, como para lograr una buena base de sustentación(ancho de hombros aprox.)

Lograr la mayor superficie de contacto posible, con el piso, teniendo el peso del cuerpo, cargado sobre la mitad de adelante del pie.

Mejores apoyos, mas estabilidad mas tracción.

Pies interno pilares y hoocker alineados y los pies externos pilares levementes retrazados.

La presion inicia desde empeines, sube por pantorrillas, caderas, generando solidez y estabilidad

Rodillas flexionadas permiten bajar centro gravedad para poder ingresar de abajo hacia arriba.

Como entrenadores, debemos prestar mucha atención, a la superficie del lugar elegido para realizar el entrenamiento y al calzado de los jugadores.

Columna:

Alinear la columna vertebral, en el eje central del cuerpo, el jugador debe sentirse bien encuadrado, con su columna perpendicular al ingoal.

Preparar el tronco del cuerpo para, soportar y transmitir fuerzas:

Aumentar la lordosis Lumbar (sacar cola)

Acercar las escapulas, contrayendo los músculos inter escapulares (sacar pecho)

Cabeza en posición neutral, acortando el cuello pero manteniendo la distancia natural entre el mentón y el pecho.

inspirar ayuda a enderezar la espalda, la misma debe estar paralela al touch y al piso

La vista puesta en el objetivo donde se tomara contacto

Tronco y piernas

Flexionados ,para lograr los ángulos apropiados para una correcta y eficiente posición de empuje.

Los 90 grados, son el limite inferior, ante cualquier falla,el ángulo se cierra, y los hombros pueden quedar por debajo de la cadera o el jugador puede quedar muy sentado y bajo muchísima presión, si el ángulo que se achica es el de las rodillas, en ambos casos el jugador quedaría en una posición débil, que favorece la inestabilidad.

Se sugiere; tomar algunos grados de margen (5 aprox.) y si todo sale bien, sigue siendo una posición que nos permitirá ser efectivos o el ajuste será mas fácil ,que cuando quedamos apretados, ya que ajustaríamos hacia delante

Hombros , brazos y manos

Hombros de los pilares a la vista y no debajo de los del hooker, para que no haya ángulos.

Una vez formados, los hombros deben estar siempre a la altura de la cadera o levemente por encima de esta.

Manos y brazos con el mayor contacto y presión posible, sin dejar espacios con el cuerpo del compañero al que me estoy asiendo y el brazo que se toma del rival en el caso de los pilares, no completamente estirado, para que el brazo quede en una posición fuerte y que le permita trabajar en la estabilidad manteniendo el codo siempre hacia arriba o por lo menos que no apunte hacia abajo en ningún caso.

Caderas

La cadera también debe presionar hacia el centro del scrum, favoreciendo la cohesión, entre los jugadores, desde los hombros hasta las rodillas, asegurando de esta manera, que los vectores de fuerza sean siempre perpendiculares al ingoal.



Referato

Reglas

Modificaciones 2017

- **Dos tiempos** Cuclillas - Tomarse. En el "cuclillas" deberan estar hombro con hombro. En el "tomarse", listos para arrojar la pelota. Se elimina el "ya"
- **Introducir la pelota:** El medio scrum puede arrojar la pelota sin autorización. El hombro del medio scrum mas lejano a su ingoal puede estar en la línea media del scrum, y debe arrojar sin demora.
- **Ir Por la pelota:** Una vez arrojada la pelota, cualquier jugador de la primera línea DEBE lanzar la pierna por la pelota. Sanción FK
- **Se permitirá un empuje de 1 metro y medio, sanción FK**
- **Scrum en 5 metros:** Si el que arroja es el equipo que se encuentra en ataque puede empujar para realizar try scrum, el equipo defensor arroje o no la pelota puede empujar solamente 1 metro y medio
- **Giro:** No hay modificación
- **El octavo puede sacar la pelota de la segunda línea**
- **En scrum simulado debe jugarse 8 vs 8 (aclaración)**
- **Basta:** Jugador en situación de riesgo puede gritar basta , el arbitro deberá hacer sonar el silbato en forma inmediata (protocolo may day)

TARJETA AMARILLA AGRAVADA

TAA

Artículo Primero: Se denomina Tarjeta Amarilla Agravada (TAA) aquella que se aplica a un jugador por infracciones cometidas en el scrum consideradas juego peligroso según la respectiva regulación UAR.

Artículo Segundo: Cuando un jugador recibe una TAA habiendo recibido, con anterioridad o posterioridad, una tarjeta amarilla común tendrá una fecha de suspensión.

Artículo Tercero: Las TAA no se eliminan de los antecedentes del jugador.

Artículo Cuarto: Cuando un jugador recibe una TAA, teniendo en sus antecedentes otra TAA, deberá cumplir dos fechas de suspensión.

Artículo Quinto: En lo sucesivo, cada TAA que reciba un jugador sumará una fecha de suspensión a la sanción aplicada por el mismo motivo anteriormente.

Artículo Sexto: Cada Unión Provincial es responsable de llevar el Registro de antecedentes de TAA, de las sanciones impuestas y de supervisar el cumplimiento de esta regulación.

Artículo Séptimo: La UAR podrá solicitar los antecedentes del jugador donde se indican estas acciones para considerarla en sanciones originadas por TAA en

Lastimados 2016

- Bello Jerónimo Pilar derecho (21) SIC
- Federico Bocelli (M17) Tala de Córdoba
- Segunda línea Ignacio Maeder (23) Duendes
- Ruggeroni, Giambroni, Gutieres O´farrel, Garat, Iñaqui Benitez Cruz,

Con lealtad y respeto

- Seguramente se podrían haber evitado...



Muchas Gracias