



DOWN
España

Rugby inclusivo

Guía de iniciación
para entrenadores

Colabora:

Fundación

Sanitas 

Rugby inclusivo

Guía de iniciación
para entrenadores

Colabora:

Fundación

Sanitas 

Coordinación de la edición:

DOWN ESPAÑA. 2016

Equipo de trabajo:

Escor Gaztedi Rugby Taldea

DOWN ARABA-Isabel Orbe

San Isidro Rugby Club

El capítulo 2 ('Orientaciones') es obra de David Izquierdo, responsable del equipo de inclusión del Escor Gaztedi RT y orientador educativo representante de IMAS (International Mixed Ability Sports) en España

Diseño, maquetación e impresión

Apunto creatividad

Con el respaldo de:



Dep. Legal: M-33215-2016

I.S.B.N.: 978-84-617-4855-6

Impreso en papel FSC



Respetuoso con
el medio ambiente

DOWN ESPAÑA:

Cruz de Oro de la Orden al Mérito de la Solidaridad Social - Ministerio Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Premio CERMI Medios de Comunicación e Imagen Social de la Discapacidad

Premio CERMI a la Mejor Trayectoria Asociativa

Premio Magisterio a los Protagonistas de la Educación

Premio a la Mejor Asociación de Apoyo a las Personas - Fundación Tecnología y Salud

Premio a la Solidaridad de la Asociación Española de Editoriales de Publicaciones Periódicas

Premio Infancia de la Comunidad de Madrid

Premio de Internet a la campaña por el Día Mundial del Síndrome de Down

Premio Mejores Ideas Digitales del diario Expansión a la web de DOWN ESPAÑA

Declarada de utilidad pública (UP /F-1322/JS)

Contenidos

	Página
Presentación	5
Introducción	7
1. El rugby inclusivo	8
1.1 Antecedentes	8
1.2 Deporte inclusivo	8
1.3 El rugby inclusivo: una realidad	10
2. Orientaciones	13
2.1 Principios psicopedagógicos	13
2.2 Principios metodológicos	15
2.3 Funciones de los dinamizadores	16
2.4 Derechos y deberes de los dinamizadores	18
2.5 Principios y valores del rugby inclusivo	18
3. Anexo: Actividades	21
3.1 Linces Sub 6 (menores de 6 años)	25
3.2 Jabatos Sub 8 (menores de 8 años)	28



Presentación

Como presidente de la Federación Española de Rugby es una satisfacción poder presentar esta 'Guía de iniciación para entrenadores' de rugby inclusivo. En primer lugar quisiera agradecer y dar la enhorabuena a las personas que han hecho posible este documento, en especial a DOWN ESPAÑA, DOWN ARABA, el San Isidro Rugby Club, y el Escor Gaztedi Rugby Taldea. El trabajo en equipo de estos cuatro grupos de personas heterogéneas ha dado como resultado esta estupenda guía que no dudo que redundará y facilitará el desarrollo del rugby inclusivo en los distintos clubs que conforman el rugby español.

Hablar de rugby y de inclusión es, si me permiten la licencia, redundante, ya que a mi juicio no existe "lugar de encuentro" más inclusivo que el rugby. Todos y cada uno, en la medida de sus posibilidades, aportan su esfuerzo en aras a que el todo funcione. Y el todo es, como antes expresaba, "un lugar de encuentro" donde jugar para divertirse cultivando unos valores por todos conoci-

dos: respecto, disciplina, esfuerzo, solidaridad o trabajo en equipo. Y todas las personas, seamos como seamos, tenemos los mismos derechos y las mismas obligaciones a la hora de practicar este deporte.

Reitero en estas líneas lo expresado ante la Asamblea General de la Federación Española de Rugby el 9 de julio de 2016: "Es voluntad de la Federación Española de Rugby activar prácticas de rugby para personas con discapacidad, con la finalidad de lograr la inclusión de todas las personas que practiquen este deporte". La elección de Vitoria-Gasteiz como sede del campeonato de "Mixed Ability World Tournament" de 2017 redundará en un fuerte impulso al rugby inclusivo en nuestro país.

Finalizo estas breves líneas agradeciendo el esfuerzo realizado por todas las personas e instituciones embarcadas en esta ilusionante singladura que se llama rugby inclusivo.

Alfonso Feijoo García

Presidente de la Federación Española de Rugby



Experiencia de:

DOWN ARABA-Isabel Orbe y Escor Gaztedi Rugby Taldea



Introducción

¿Puede el rugby ser una forma de inclusión para las personas con discapacidad? ¿Creéis que lo pueden practicar, entrenar? ¿Y competir jugando al rugby? Quizá si respondiéramos desde el sentido común, la respuesta a cualquiera de esas cuestiones sería que todo eso es poco menos que imposible. Porque el sentido común, por lo generalizado, su fama, el tópico, identifica y etiqueta al rugby como un deporte violento o provocativo en el que prima la fuerza bruta, cuya práctica roza incluso la violencia. ***Su APARENTE brusquedad no lo hace, APARENTEMENTE, el deporte más apropiado para personas APARENTEMENTE con discapacidad.***

Una de las cosas que tienen en común **el rugby y la discapacidad** es precisamente que, para una mayoría de personas y su sentido “común”, tanto el rugby como la discapacidad **son poco y mal conocidos** y “juzgados” desde la superficialidad y desde los prejuicios.

Sin embargo, **quien conoce el rugby sabe que no sólo NO es un deporte violento.** El rugby es un **deporte de contacto** pero no busca el daño, tiene otras características y

valores. Es un **deporte de equipo**, que se enriquece en la medida en que **son necesarias personas con distintas características para que funcione** como tal. Es un deporte cuya **seña de identidad es el respeto** (al compañero, al adversario o al árbitro). Es solidario, es exigente, honesto y generoso. Y es **un deporte de todos y para todos**, tanto dentro como fuera del terreno, **posibilitando no sólo la práctica deportiva sino también las relaciones humanas** entre quienes participan del mismo.

Por ello, un **simple cambio de actitud, de interés por dar oportunidades o de llevar el sentido común al campo de la experiencia**, hace que **apariencias y prejuicios hacia el rugby y la discapacidad salten por los aires**, y posibilita que poco a poco se vaya extendiendo el **rugby inclusivo**.

En nuestro caso el rugby inclusivo partió del interés del Gaztedi Rugby Taldea por compartir su deporte con personas de la asociación DOWN ARABA-Isabel Orbe, y el interés de las personas con síndrome de Down por dejarse enamorar del rugby y mostrar que sus capacidades son otro aliciente para enriquecerlo.

1 El rugby inclusivo

1.1 Antecedentes

Desgraciadamente para las personas con discapacidad, la reivindicación de la inclusión es una demanda cotidiana. Lo que es un derecho de todas las personas, para ellas es un camino lleno de obstáculos que a menudo se les niega en muchos ámbitos de su vida diaria.

La respuesta que la sociedad ha dado a la discapacidad a lo largo de la historia ha ido variando.

- **Exclusión:** Gran parte de la misma la ha marcado **la más absoluta exclusión** de estas personas (invisibilidad, persecución, aislamiento...).



- **Integración:** Un pequeño cambio fue su agrupamiento y/o confinamiento, pero aisladas de la población “normal”. Hace apenas unos años, no muchos, la gente “normal” comenzó a plantearse que se le podría hacer un hueco si ellas también se “normalizaran” (por ejemplo, si se “curaran” o se “rehabilitaran”).

Pero en todos estos escenarios había un terrible error de base: **la DISCAPACIDAD SE CENTRABA EN LA PERSONA**, era su seña de identidad. Cualquier limitación la convertía en discapacitada, como si no fuera capaz de hacer absolutamente nada por su cuenta.

Cualquiera puede pensar que con este panorama, las personas con discapacidad ahora están bien: en unas pocas décadas han pasado de estar absolutamente ignoradas a tener un hueco “misericorde” si no molestan mucho y se esfuerzan por ser “normales”.

Si las cosas no hubieran seguido cambiando, en esta situación quizá ahora estaríamos hablando de rugbyterapia, haciendo del mismo un **elemento rehabilitador pero no normalizador**. Afortunadamente, no es así.

1.2 Deporte inclusivo

La aprobación en 2006 de la ‘**Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad**’ de Naciones Unidas, que entró

en vigor en España el 3 de mayo de 2008, supuso reconocer a **las personas con discapacidad como personas de pleno derecho**. La inclusión pasa de ser una limosna, un “favor” o un acto de misericordia, a convertirse en un derecho que los estados y, por tanto la sociedad, tienen la obligación de asumir, de responsabilizarse de ella, de hacerla valer.

La Convención, y por lo tanto la inclusión, conlleva un importante **cambio en el enfoque de la discapacidad**: ésta resulta de la interacción entre las personas y las barreras derivadas de la actitud y el entorno que evitan la participación plena y efectiva de la persona en la sociedad. **Los efectos de la discapacidad no están, por tanto, en la persona, sino en la adaptación de su entorno.**

Premisas de la inclusión:

- **La inclusión se centra en la persona y en sus capacidades.** Lo que importa es lo que la persona es capaz de realizar y aportar (al equipo, al entorno humano...): sus fortalezas. Las debilidades hay que conocerlas pero solo para buscar las ayudas y los apoyos que pueden ayudarles a superarlas o minimizarlas, porque la persona NO ES su discapacidad.
- **La inclusión centra las limitaciones y las barreras en las dificultades del entorno** y NO en la persona con discapacidad.
- **La inclusión NO disfraza las limitaciones**, porque son reales, ni intenta acercar a la persona a un modelo



de ser, de pensar y de actuar “normalizado”: acepta a cada uno tal y como es, reconociendo y valorando a cada persona con sus características individuales.

■ **La inclusión parte del principio de igualdad de TODAS las personas en el desarrollo de nuestros derechos.**

Pero para que esa igualdad sea real, no podemos tratar igual a todas las personas porque TODAS somos diferentes y no todas necesitamos lo mismo para ejercerlos. Por eso, para conseguir esa igualdad, es necesario ejercer la equidad o, lo que es lo mismo, dar a cada PERSONA lo que necesita para poder disfrutar de los mismos derechos.

Con estas premisas surge en el ámbito deportivo el concepto de **deporte inclusivo** que se define como:

*“Actividad física y deporte que permite la **práctica conjunta de personas con y sin discapacidad** ajustándose a las posibilidades de los practicantes y manteniendo el objetivo de la especialidad deportiva que se trate. Supone un ajuste o adaptación en las reglas y el material utilizado con el fin fomentar la participación activa y efectiva de todos los participantes. Más allá, **el deporte inclusivo es una actitud** hacia la práctica deportiva a todos los niveles y gracias a la investigación aplicada sabemos de sus beneficios a nivel de*

***sensibilización, conocimiento y respeto a la diferencia, así como de fomento de hábitos de vida saludables** a través de estilos de vida activos”.* (CEDI Centro de Estudios de Deporte Inclusivo).

No hay duda de que para las personas con discapacidad las cosas han cambiado. Y lo han hecho a mejor. Pero todavía queda mucho por hacer para conseguir su inclusión plena.

1.3 El rugby inclusivo: una realidad

El enfoque que plantea la Convención, la experiencia del GAZTEDI y de DOWN ARABA demuestra que, **para tener un equipo inclusivo, hay que cambiar el entorno, la actitud, los apoyos que se ponen...** para que personas con **síndrome de Down, o con autismo, o con cualquier otra discapacidad**, tengan la oportunidad de comprobar que: son capaces de jugar al rugby, de entrenar, de hacer equipo, de exigirse disciplina, de respetarse y exigir respeto, de comprometerse y de disfrutar.

El rugby puede ser una forma de inclusión para las personas con discapacidad.

La unión surge como algo positivo y enriquecedor para todos, nos adaptamos a las necesidades de las personas ofreciendo una escuela, comunidad o familia en el que lo más impor-

tante sea cada uno de sus miembros: su bienestar, su desarrollo, su aprendizaje y su calidad de vida. El rugby y todos los valores que lo envuelven hacen que las personas encuentren un punto de **encuentro inclusivo**, un lugar de bienestar donde poder ser uno mismo. Una escuela de formación permanente en valores para la vida, y para la vida en sociedad.

Recalamos que **lo importante son las personas**, entendemos que todas ellas son importantes y necesarias en este proyecto y garantizamos un espacio de seguridad y bienestar; un entorno inclusivo donde los valores que el rugby nos ofrece se lo devolvemos con sonrisas y alegría: trabajo en equipo, respeto, cooperación, toma de decisiones, autonomía...

Los valores que promovemos en el desarrollo de nuestra actividad de formación permanente en base a la esfera social, educativa y deportiva encajan perfectamente con un proyecto de inclusión, integración y normalización. Valores como el respeto al adversario como vía de comprensión para el respeto a la diferencia, respeto al árbitro y a las normas de juego. Vivir con lealtad y respetando las normas de convivencia. Inculcar sentido de equipo, sentimiento de identidad a un grupo para que cada persona aprenda a compartir y a confiar en sí mismo y en las personas de su equipo, desarrollando así habilidades sociales y personales útiles para toda su vida.





La llave que abre la puerta al éxito de un proyecto de inclusión es la actitud. Fusionando la actitud de la gran familia del rugby, con la actitud de las personas con discapacidad que reclaman la inclusión social como derecho y como oportunidad de ser uno más.

- **La actitud en la adaptación a las personas.** No son las personas la que se tienen que adaptar al deporte sino el deporte el que se tiene que adaptar a las personas.
- **La actitud de todas las personas del proyecto.** La importancia y la aportación de cada persona son esenciales para el buen funcionamiento y para el enriquecimiento constante del equipo (desde voluntarios, hasta familias, jugadores o espectadores, etc.). Actitud traducida en: trabajo, alegría, entrega y disposición. Actitud que garantiza la inclusión de todas las personas.

- **Actitud para disfrutar del juego, de cada encuentro y de la vida como cualquier persona hace.** El proyecto de inclusión a través del rugby busca la autonomía, la promoción y el desarrollo personal, cognitivo y social de todas las personas. Proyecto en el que se alcanza la plenitud del rugby: cooperación, respeto, trabajo en equipo, diversión, espíritu deportivo, disciplina...

Así se entiende en DOWN ARABA-Isabel Orbe Elkartea y en el club de rugby Escor Gaztedi R.T., porque **todos somos diferentes, todos somos importantes y todos tenemos el derecho a ser felices.** *"Nos gusta la gente que vibra, que no hay que empujarla, que no hay que decirle que haga las cosas, sino que sabe lo que hay que hacer y que lo hace. La gente que cultiva sus sueños hasta que esos sueños sea apoderan de su propia realidad."* (Mario Benedetti).

2 Orientaciones

2.1 Principios psicopedagógicos

Para un adecuado desarrollo del proceso educativo debemos conocer el momento evolutivo en el que se encuentran los sujetos a los que va destinado, lo que determinará la planificación del qué y cómo enseñar (psicología evolutiva). Sin dejar de lado, por supuesto, el principio de que **el desarrollo de cada persona es propio y singular**; el paso de un momento evolutivo a otro no ocurre de forma brusca ni a la misma edad en todos los sujetos, de ahí la importancia del principio de **“ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD”**

Tomamos como referencia la **concepción constructivista** sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje, destacando las aportaciones de los siguientes autores:

- **Piaget: El conocimiento es el resultado de un proceso de construcción** en el que el sujeto debe estar implicado directa y activamente. Esto supone priorizar el papel activo de cada jugador en la construcción de su propio aprendizaje y concebir al entrenador-educador como mediador entre el jugador y el aprendizaje. Nuestro papel como entrenador-educador es ayudar al jugador a saber pensar y a descubrir cómo piensa: ayudarle a “aprender a aprender”.



Rugby inclusivo

Guía de iniciación para entrenadores

- **Ausubel:** Respecto al **aprendizaje significativo** (los aprendizajes deben estar dotados de significado lógico, psicológico y motivacional para la persona).
- **Vigotski:** Y la denominada **“zona de desarrollo próximo”**.

Es necesario, además, que tengamos en cuenta una serie de consideraciones de vital importancia en el **proceso de enseñanza-aprendizaje**:

- La **superación de los propios errores** es necesaria en la construcción del conocimiento: **“Aprendizaje por error”**.

- **La interacción social entre compañeros** tiene una influencia fundamental, tanto en la adquisición de conocimientos como en los procesos de socialización. Resulta efectivo proponer variadas actividades en grupo de cara a lograr mejores rendimientos y una mejor conducta.
- **El aprendizaje por descubrimiento.** Según Piaget la persona debe descubrir personalmente sus propios conocimientos. Enfrentándose a los hechos, descubre y aprende. Como entrenadores-educadores debemos proporcionarle las situaciones proclives para que así sea (ofrecerle información y orientación).



Habilidades sociales

- Escuchar
- Iniciar y mantener una conversación
- Formular una pregunta
- Dar las gracias
- Pedir ayuda
- Participar en una actividad ya iniciada
- Pedir disculpas
- Seguir instrucciones

Habilidades personales

- Autoestima
- Participación social
- Asertividad
- Comunicación verbal
- Comunicación no verbal
- Autocontrol
- Toma de decisiones
- Autonomía personal

2.2 Principios metodológicos

De cara a nuestra intervención resulta de vital **importancia** lo siguiente:

- Partir del **nivel de desarrollo** de cada persona que participa en rugby inclusivo.
- Asegurar la **construcción de aprendizajes significativos**.
- Atender al denominado '**Principio de actividad e interactividad**', es decir, basar nuestra actuación docente en una metodología activa (se aprende haciendo, manipulando, experimentando...), así como, al '**Principio de redundancia**' (referente al hecho de recibir la misma información de diferentes formas, canales o áreas).

Para ello **debemos**:

- Conocer la **metodología sensorial** preferente de cada persona.
- Proporcionar un **ambiente educativo** estructurado, calmado y relajado.
- Utilizar los **centros de interés y preferencias** para el diseño de actividades.
- Potenciar la máxima **autonomía del alumno, autoestima y confianza** en sí mismo.
- Diseñar **actividades extensibles y compatibles** con todos los equipos del club.
- Establecer **metas realistas y alcanzables** que favorezcan la autoestima y el auto concepto de cada persona

Un equipo de rugby inclusivo está formado por personas con y sin discapacidad. En cada sesión de entrenamiento o partido distinguiremos en el campo dos figuras fundamentales: jugadores y dinamizadores. Ambos son deportistas en igualdad de condiciones y derechos ante las reglas del juego. La cooperación entre dinamizador y jugador tiene como objetivo garantizar el disfrute, el dinamismo y la vistosidad del rugby. Esta denominación terminológica es una forma interna de organización dentro del propio equipo, basada en la experiencia del Escor Gaztedi Rugby Taldea, en el que esta nomenclatura ha funcionado con éxito.

- **JUGADORES:** Integrantes del equipo, con o sin discapacidad. Algunos pueden necesitar del apoyo del dinamizador para entender y disfrutar del juego tomando sus propias decisiones.
- **DINAMIZADORES:** Las personas cuyo rol es orientar y apoyar a la persona con discapacidad a disfrutar y ser protagonista del juego son los **DINAMIZADORES**. El dinamizador puede ser también una persona con discapacidad intelectual, entrenada para que así sea (ofrecerle información y orientación).

Jugadores y dinamizadores no se distinguen en el campo. Es tan solo una manera de

organización. La persona que ve un partido de rugby inclusivo no sabe quién es quién; **todos pueden hacer todo.**

2.3 Funciones de los dinamizadores

Los dinamizadores tienen como condición ser en todo momento el apoyo de los jugadores para comprender el juego y disfrutar de él.

- **FUNCIÓN DE SEGURIDAD:** Lo más importante en el rugby es la seguridad de quienes lo practican, la prioridad es garantizar su seguridad. Los dinamizadores han de velar por la absoluta seguridad de todos los participantes: normas claras, condiciones sanitarias, seguridad de materiales e instalaciones...



- **FUNCIÓN PEDAGÓGICA:** Los dinamizadores serán en todo momento educadores que ofrezcan un modelo rugbístico de educación basado en los valores y conductas acordes a nuestro deporte. Es muy importante la coherencia, el respeto y el sentido común; por ejemplo, el árbitro del partido podrá pitar “golpe” si se detecta o percibe falta de respeto.
- **FUNCIÓN ORGANIZATIVA:** Los dinamizadores deben garantizar la fluidez del juego. Es prioritaria la organización, saberse las reglas y saber comunicarlas.
- **FUNCIÓN DE ANIMACIÓN:** Los dinamizadores han de conseguir que el equipo disfrute de un ambiente sano y divertido, estimulando la



comunicación implicándose activamente, estando atentos no sólo a la resolución de conflictos sino a la prevención de los mismos.

- **FUNCIÓN TUTORIAL:** Es necesario conocer tanto a los jugadores como sus necesidades. En caso de necesidad, un dinamizador estará apoyando y guiando a un jugador de forma individualizada, respetando siempre los mínimos: metas individuales, comunicación personal, valoración individual de procesos. Este dinamizador llevará una camiseta de distinto color que la de su equipo y no podrá participar en el juego, por lo que no se contará en el número de 15 participantes.
- **FUNCIÓN DIDÁCTICA:** Los dinamizadores deben ser claros, expresivos y dominar lo que se quiere transmitir.
- **FUNCIÓN REPRESENTATIVA:** Es responsabilidad del club seleccionar, formar e instruir a sus dinamizadores de acuerdo a los ideales del club y a la normativa de este encuentro.

2.4 EJEMPLO 1

Derechos y deberes de los dinamizadores (reglamento de rugby inclusivo Gaztedi Rugby Taldea; federaciones vasca y alavesa de rugby; DOWN ARABA-Isabel Orbe. Septiembre de 2015)

La mejor forma de definir el rugby inclusivo es decir que es, simplemente, rugby. No es ni deporte adaptado, ni Special Olympic. Se juega con las mismas reglas internacionales marcadas por la "World Rugby".

En su momento, se elaboró un reglamento para culturas en las que el rugby es un deporte muy poco conocido (como la española), con la intención de enseñarlo con facilidad.

Este reglamento se basaba en los siguientes puntos:

- Sólo podrán **correr diez metros portando el balón**, una vez recorrido los diez metros deberá dar un pase a compañero. Si no lo hace así se penalizará con un golpe franco en el punto donde recibió el pase o agarró el balón.
- Entre **dinamizadores** habrá un **pase como máximo**, después el balón tiene que pasar por manos de un jugador por lo menos.



- Si entre dinamizadores hay más de un pase **se penalizará con golpe franco** donde se dio el segundo pase.
- Un dinamizador **puede marcar un ensayo** si para ello debe correr menos de cinco metros y siempre que el pase venga de un jugador.
- Se trata de ganar el partido por sí mismo. **El objetivo es que el equipo funcione.**
- Deben cohesionar el grupo y **fomentar el trabajo en equipo.**
- Deben **orientar-guiar al equipo.**

2.5 EJEMPLO 2

Principios y valores del rugby inclusivo (reglamento de rugby inclusivo Gaztedi Rugby Taldea; federaciones vasca y alavesa de rugby; DOWN ARABA Isabel Orbe. Septiembre de 2015)

Resulta de vital importancia trabajar **habilidades sociales y personales** en base a los valores del rugby a lo largo de toda la sesión,

es decir, desde que nos cambiamos al inicio del entrenamiento, durante el entrenamiento, durante el tiempo de duchas y aseo personal, hasta al momento social de compartir un refresco después de cada entrenamiento o partido (el conocido como tercer tiempo).

Favorecer la autonomía personal de cada persona es la clave del rugby inclusivo y es el espíritu que debe tener cada persona que lo practica.

Los **principios** por los que se mueve el rugby son:

- **INTEGRIDAD:** Central para la estructura del rugby. Se genera mediante la honestidad y el juego limpio.
- **PASIÓN:** La gente del rugby tiene un apasionado entusiasmo por el juego. El rugby genera entusiasmo, adhesión emocional y sentido de pertenencia a la familia mundial del rugby.
- **SOLIDARIDAD:** El rugby proporciona un espíritu unificado que conduce a amistades que duran toda la vida, camaradería, trabajo en equipo y lealtad que trascienden las diferencias culturales, geográficas, políticas y religiosas.
- **DISCIPLINA:** es una parte integral del juego tanto dentro como fuera del

campo y está reflejada en la adhesión a las leyes, regulaciones y valores centrales del rugby.

- **RESPECTO:** El respeto por los compañeros, oponentes, árbitros, y aquellos involucrados en el juego es esencial.
- **INCLUSIÓN:** El rugby es un deporte que pone en valor la diversidad de las personas porque todas tienen cabida y cada una aporta algo diferente que enriquece el juego y las relaciones sociales que se establecen. No lo hace desde la perspectiva de lo que una persona no puede hacer, sino desde las distintas capacidades que cada una aporta al grupo. Por eso defiende el derecho a la igualdad de oportunidades, el principio de la no segregación. Sin restricciones de acceso a la gran familia del rugby (*todos iguales, todos diferentes*) porque todos tenemos algo que aportar.

“El rugby sin sus valores pierde su valor. Los valores del rugby, que se explican en esta guía, convierten a éste en el deporte idóneo para la inclusión.

Sigamos trabajando para identificar estos dos conceptos: Rugby e Inclusión”.

Juan José García Luna

Vicepresidente Primero de la Federación Española de Rugby



3 Anexo. Actividades

Algunas recomendaciones para el diseño de actividades:

- Deben ser variadas, motivadoras y relacionadas con las experiencias y el día a día de cada jugador y del conjunto o equipo.
- El entrenador-educador debe ser consciente de "partir de aquí y de ahora", es decir, programar actividades que vayan de lo conocido a lo desconocido, de lo fácil a lo difícil, de lo concreto a lo abstracto y de lo particular a lo general.
- Realizaremos actividades diversas: de introducción (con las cuales indagaremos en los conocimientos previos), de desarrollo, de consolidación de lo aprendido, de refuerzo y de evaluación.
- Especial incidencia cobran las actividades de refuerzo, ya que es preciso realizar una mayor cantidad y variedad de actividades, con las que se enlace y consolide el aprendizaje.

Experiencia de: San Isidro Rugby Club



SAN ISIDRO RUGBY CLUB

El club de Rugby San Isidro nace en 1992 como iniciativa de un grupo de “rugbiers” procedentes de diversos clubes de Madrid que querían recuperar los valores de este deporte y fundar un auténtico club como tal. Desde entonces han pasado por sus filas más de 1.000 jugadores de más de 20 nacionalidades distintas. Muchos de ellos mantienen, de una forma u otra, su relación con el club.

El San Isidro siempre ha buscado ser un club como tal, fomentando la vida social, la relación entre sus componentes e, indudablemente, el fomento del rugby. Un club en el que cabe todos, sin ningún tipo de excepción. Así ha sido, está siendo, y será en el futuro.

En 2011 el club se embarcó en **uno de los proyectos más ambiciosos y con mayor calado** de cuantos ha afrontado en su historia: la fundación de una **escuela de rugby** desde los 6 años a los 18.

Esta idea se sustenta en tres pilares básicos:

- Que se convierta en un espacio común para la relación de todos sus integrantes, ya sean jugadores, padres, familias,... fomentando la participación en la toma de decisiones del club.
- Que esté orientada a la inclusión: mediante programas de iniciación, integración e inclusión al rugby para personas con discapacidad.

- Que fomente la sana rivalidad con los equipos contrarios, creando vínculos de amistad que perdurarán a lo largo de los años.

Unos pilares que están en la esencia misma de los valores que este deporte enseña a todos los que se acercan a él, y que todas las escuelas de rugby de este país suscribirían sin objeción.

En este contexto, decidimos **apostar por el rugby inclusivo sin realizar ningún tipo de cambio en el reglamento**, incluyendo a jugadores con discapacidad intelectual. La primera incorporación fue la de Nicolás Esguevillas a las filas de ‘Los jabatos’ (niños con menos de 8 años) en 2012. Nicolás participó por primera vez en el campeonato de España de Escuelas de Rugby que se celebró ese mismo año en Valladolid, siendo el **primer niño (y no el último) con discapacidad intelectual en jugar federado**.

No hay reglas especiales para él. Es uno más, con sus habilidades, sumando en un equipo en el que caben todos. No preparamos jugadas especiales para él, no se relajan los placajes cuando él coge el balón, no se frenan los niños del equipo contrario si van a chocar cuando Nicolás va a placar. **Es uno más.** Actualmente (ahora juega en categoría sub-10) sigue siendo uno más.

A día de hoy **ya son tres los niños con síndrome de Down encuadrados en las filas del San Isidro**. A Nicolás se le han sumado Isaac y Santiago, que juegan con sus compañeros del equipo de 'Linces' (jugadores de menos de 6 años). Es todo un espectáculo.

Lo que desde el Club de Rugby San Isidro queremos compartir es nuestra experiencia.

De momento sólo la tenemos con niños pequeños. El planteamiento es de **inclusión total sin fisuras** y está funcionando muy bien. No sabemos que pasará a medida que los niños vayan creciendo, ni tenemos la experiencia de cómo hacer con chicos, pongamos por caso, de 15 años, pero el tiempo nos lo dirá. Y sobre todo nos los dirán Nicolás, Isaac o Santiago. No seremos nosotros los que pongamos los límites. Que en todo caso los decidan ellos mismos.

Para poder poner esto en marcha hace falta un club **con ganas de hacerlo**, con ganas de asumir riesgos, con ganas de demostrar que el lema "cabemos todos" no es sólo un lema. Necesita también un entorno social del club que acepte esta apuesta. **Que tenga paciencia** e incluya a estas personas con total normalidad.

Y por supuesto, hace falta **voluntad por parte de las familias** con personas con discapacidad para que hagan deporte. Que piensen que es deporte de equipo, y que también tengan mucha paciencia. Tardan un poco en aprender las rutinas de entrenamiento,

pero una vez que las interiorizan, trabajan al unísono con sus compañeros.

A modo de contribución os dejamos una pequeña **guía de ejercicios de entrenamiento** que hacemos en nuestra escuela, y que practican sin ningún problema todos nuestros jugadores, y por supuesto también Nicolás, Isaac y Santiago. Se describe el objetivo de cada uno de los ejercicios así como su ejecución, con algún comentario, si es necesario, para adaptarlo a personas con síndrome de Down. Hemos querido describirlos tal y como se practican de forma general y significar, si es necesario, alguna variante mínima.

En general seguimos estas pautas, que hasta la fecha nos han ido muy bien:

- Al principio de la llegada del niño a los entrenamientos asignamos un monitor (generalmente el padre o la madre del niño) al grupo donde entrena.
- Su función es obvia: ayuda a los monitores en la realización de los ejercicios (colocándolos en la fila, indicando cuándo deben salir, qué deben hacer,...) con todos los niños, ayudando especialmente a la persona con discapacidad cuando se distrae, pierde el hilo, etc... En definitiva, cuando se dispersa. Se trata de reconducirla a la actividad, nada más. Esto le pasa a todos los niños en general, pero reconocemos que a estos en particular.

- Es importante que este monitor ayude en general con todos los niños. Se integrará mejor con ellos y ayudará a la plena inclusión con mayor eficacia.
- A medida que va entrando en dinámicas, la ayuda se hace cada vez menos necesaria, hasta que se llega un punto en el que no es necesaria y el niño es completamente autónomo.

Durante los partidos, se hace una pauta muy parecida a la ya descrita.

Al principio se está un poco más encima, por si los monitores necesitan de ayuda, pero poco más.

Con el paso del tiempo (3 - 4 meses) el niño se desenvuelve en el campo como uno más. Sigue el juego, participa de él y si tiene suerte, hasta cogerá un balón y, quién sabe si meterá un ensayo.

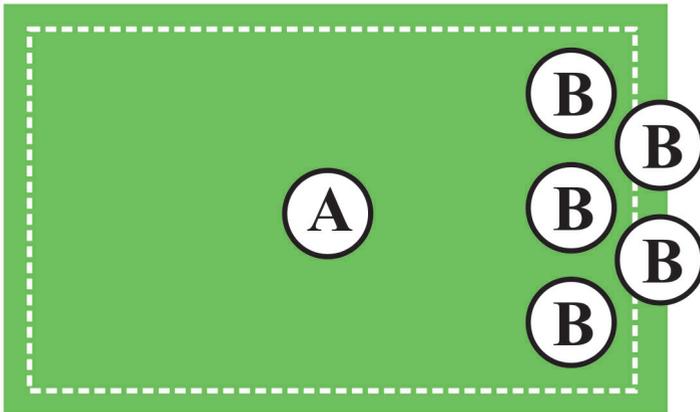
Desde el Club de Rugby San Isidro esperamos, de todo corazón, que esta aportación **os anime e inspire** para que toméis la decisión que queráis con vuestros hijos, y ayudarles a inculcarles **prácticas saludables y sanas**, que seguro contribuirán a que tengan una mejor calidad de vida. Y confiamos en que esta pequeña guía de ejercicios que hemos elaborado sirva de inspiración a otros clubs.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES

3.1 Linces Sub 6 (menores de 6 años)

Ejercicio 1: Bulldog

- Objetivo principal:** Aprender a placar en línea con compañeros.
- Objetivo secundario:** Aprender a trabajar en equipo cuando hay más de una persona en el centro, comunicarse con los compañeros.
- Desarrollo:** Se dibuja un campo rectangular. Todos los niños se ponen en un lado del campo y uno solo en el centro (como en el dibujo). A la voz de "Bulldog" todos los niños tienen que pasar de un lado al otro del campo evitando que el que está en el centro los pille. Si este los atrapa se añadirían al centro para intentar pillar a los demás. El que está en el centro sólo puede moverse hacia los lados, no podrá adelantarse o retroceder para pillar.
- Variantes:** Se puede empezar tocando para pillar a los compañeros y luego podemos pasar a placar.



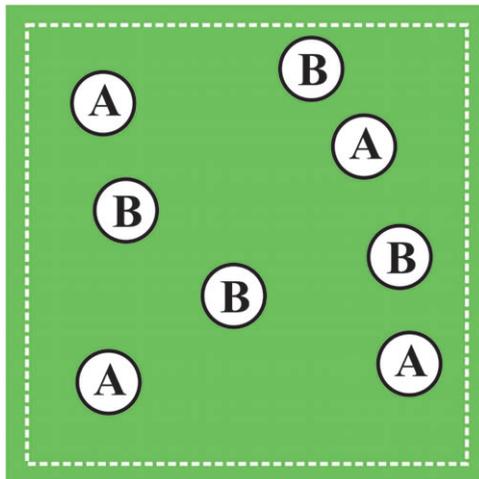
Ejercicio 2: Juego de los 5 pases

Objetivo principal: Saber jugar en equipo.

Objetivo secundario: Practicar el pase, practicar el desmarque, buscar líneas de pases.

Desarrollo: Se dibuja un campo cuadrado. Con dos equipos dentro del terreno de juego. Consiste en intentar dar cinco pases seguidos entre los miembros de un mismo equipo sin que la pelota sea interceptada por el contrario o se caiga al suelo. El que posee la pelota no se puede mover pero sus compañeros y los rivales sí. No se puede atsigar al que tiene la pelota, los adversarios como mínimo tienen que estar a un metro del poseedor de la pelota. Cuando se consiguen cinco pases seguidos el juego se para y el equipo gana un punto. Si el pase va al suelo se cambia la posesión de la pelota. Si el balón es interceptado por un contrario y se cae al suelo, la pelota se la queda el que ha interceptado el balón.

Variantes: Se pueden aumentar el número de pases que hay que conseguir. Se puede hacer que el que tiene la pelota se pueda mover o limitarle a poder dar tres pasos.



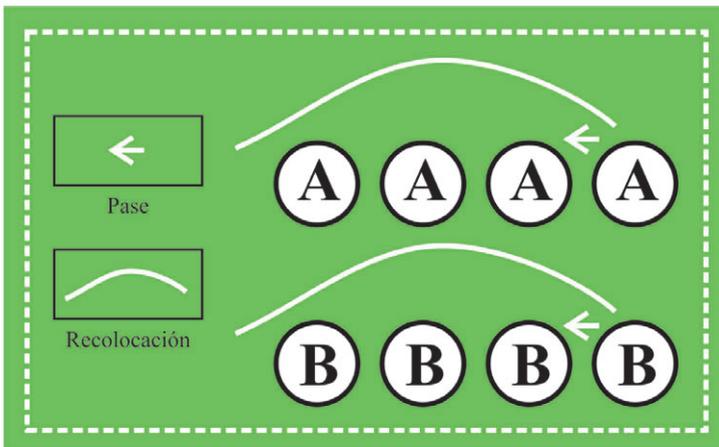
Ejercicio 3: Pasa la patata

Objetivo principal: Mejorar el manejo del balón.

Objetivo secundario: Aprender a trabajar en equipo.

Desarrollo: Dos equipos. Se forman dos líneas, un niño detrás de otro. Una fila por equipo. Se utiliza una pelota que se dispone en las manos del primero de la fila. Consiste en pasar el balón por encima de la cabeza hacia el compañero que está justo detrás. La bola siempre tiene que pasarse de mano a mano, no puede volar por el aire. Para que sea más dinámico hay que llegar hasta una línea marcada por conos. La forma de avanzar es dando al compañero la bola y yendo corriendo al final de la fila y así sucesivamente hasta que se llegue a la meta.

Variante: En vez de pasar por encima de la cabeza, el balón se puede pasar por el lateral o por debajo de las piernas sin que toque el suelo. Se puede alternar pasando el balón una vez por encima de la cabeza, otra por debajo de las piernas y así constantemente hasta llegar a la meta.



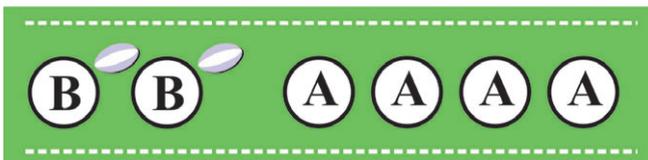
Ejercicio 4: El espejo

- Objetivo principal: Poder percibir la carrera del rival.
- Objetivo secundario: Conocer el esquema y la imagen corporal externa.
- Desarrollo: Se hacen parejas, y consiste en imitar los movimientos que hace nuestro compañero. Los movimientos pueden ser traslaciones hacia delante, atrás o hacia los lados, movimientos de las manos, expresiones de la cara... cualquier movimiento o gesto.
- Variante: Realizar el espejo y a la voz de "YA" intentar placar al compañero.

3.2 Jabatos Sub 8 (menores de 8 años)

Ejercicio 1: El pasillo

- Objetivo principal: Aprender la técnica de placaje.
- Objetivo secundario: Aprender a caer cuando nos placan, aprender a entrar a los lados del rival y no de frente.
- Desarrollo: Se dispone una fila de niños que se sitúa de rodillas a unos 3 metros uno de otro (letra A del dibujo). Se sitúa otra fila de chicos con balones en frente de estos que están de rodillas (letra B del dibujo). Consiste en que un niño salga con el balón y vaya pasando por todos y cada uno de los que están de rodillas y que estos le plaquen con la técnica correcta.
- Variante: Cuando veamos que los chicos hacen bien el placaje de rodillas, los que están placando pasarían a estar en cuclillas y placar desde esa posición. La evolución a esta última posición es que plaquen de pie.



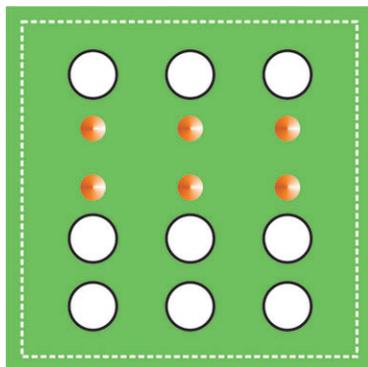
Ejercicio 2: Pase, pase, pase

Objetivo principal: Aprender la técnica correcta del pase.

Objetivos secundarios: Aprender a comunicarse con los compañeros y las diferentes carreras a la hora de recibir el pase.

Desarrollo: Se disponen tres conos y otros tres enfrentados, se hacen filas detrás de cada cono como se muestra en el dibujo. Consiste en que los tres primeros salgan, el del extremo derecha tiene una bola, y tienen que pasar hacia su izquierda. Los pases se hacen en carrera, el objetivo es que la pelota llegue al otro extremo sin que se caiga y realizando pases con buena técnica. Es obligatorio hablar al compañero, decirle si está lejos, cerca, plano o profundo. Cuando la pelota llega al otro extremo el pase se hará al de la fila de enfrente, de manera que los que estaban enfrentados a nosotros realizan los pases. Los que hemos realizado el ejercicio nos pondríamos en las filas en las que hemos terminado, quedándonos en los conos de enfrente de donde hemos empezado.

Variantes: Empezamos con el ejercicio de manera simple de pase, pase, pase; luego podemos meter que el primero pase al segundo y que el segundo haga una cruz con el tercero. Podemos meter también "loops", primero pasa a segundo, primero redobla a segundo por detrás, segundo pasa a primero y primero a tercero.



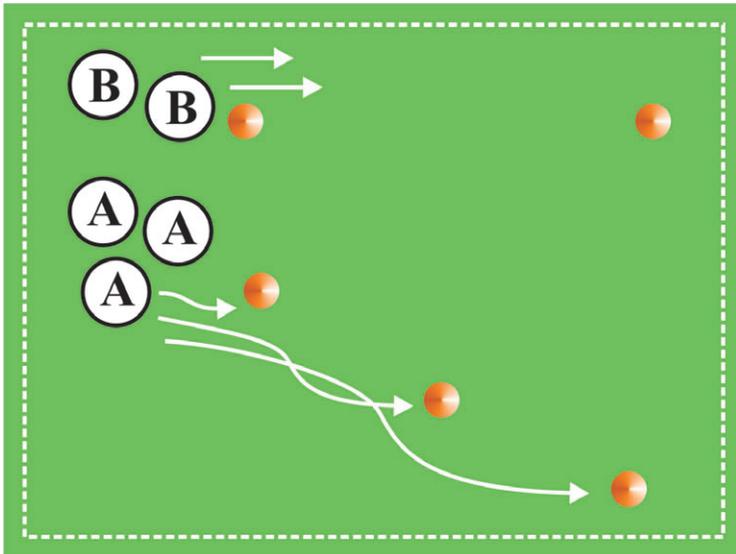
Ejercicio 3: La profundidad

Objetivo principal: Aprender a ponernos profundos cuando atacamos.

Objetivo secundario: Seguir trabajando la técnica de pase y las carreras.

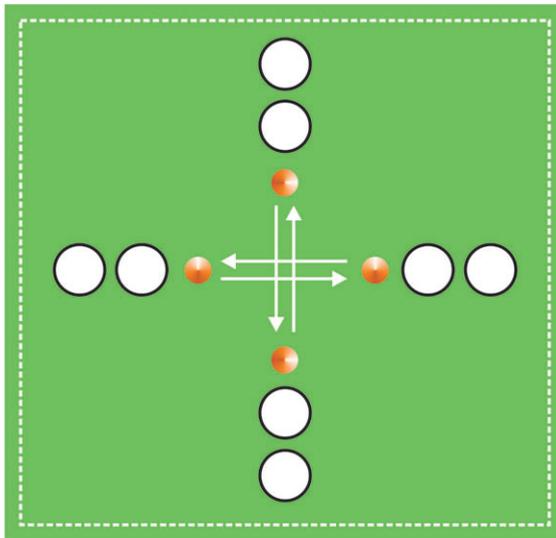
Desarrollo: Campo rectangular. Van a atacar 3 personas (Círculos A) y a defender 2 (Círculos B). Defensa y ataque fuera del campo. A la voz de "YA" tanto la defensa como el ataque se despliegan; el ataque tiene unos conos a modo de orientación para que los chicos se posicionen en profundidad. Un 9 abrirá la pelota y hay que llegar con pases hasta el último antes de que la defensa pueda placarnos. El objetivo es ensayar detrás de la línea de conos donde empieza la defensa.

Variante: Para que la defensa no vaya directamente al tercer atacante, ya que saben que el objetivo es que el último ensaye, lo que hacemos es que puede ensayar cualquiera, con lo que los atacantes tendrán que fijar a sus defensores para que al final uno se quede libre de marca.



Ejercicio 4: Cruz neozelandesa

- Objetivo principal:** Percibir las carreras de los rivales.
- Objetivo secundario:** Iniciar los cambios de dirección y los contrapiés. Practicar los pases.
- Desarrollo:** Se ponen cuatro conos simulando un rombo y se hacen filas detrás de cada cono enfrentadas dos a dos, como en el dibujo. Consiste en que el primero de la fila tiene una pelota y tiene que correr hasta la fila de enfrente, sin chocarse con nadie que cruce, y dar un pequeño pase, de un metro como mucho. El que recibe la pelota tendrá que salir e ir a la fila de enfrente a darles el balón y así sucesivamente.
- Variante:** Se puede hacer que el pase sea largo, es decir que el niño avance dos pasos y tenga que dar un pase largo hasta la fila de enfrente e ir corriendo a la fila donde ha pasado para ponerse de nuevo en la fila. Ahora tendrán más cosas que esquivar, a los contrarios y a los pases largos.



Ejercicio 5: Estatuas

Objetivo principal: Hacer equipo (fomentar el compañerismo).

Objetivo secundario: Aprender a trabajar de forma cooperativa.

Desarrollo: En un pequeño campo cuadrado los niños tienen que estar corriendo dándose pases con varias pelotas que haya dentro (5 ó 6, dependiendo del número de niños). A la voz de "1" tendrán que quedarse como una estatua reflejando una acción que ellos quieran (por ejemplo, estar con una cámara de fotos haciendo una fotografía). A los 4 segundos de estar en estatuas vuelven a correr y a darse pases. A la voz de "2", tendrán que hacer parejas y quedarse como antes, en estatuas reflejando una acción, pero esta vez la acción la forman dos personas (por ejemplo, estar jugando un partido de tenis). A la voz de "3", tendrán que hacer tríos y formar una acción en la que estén incluidos los tres. Y así sucesivamente hasta que se englobe el total de niños, es decir, que haya al final un número en el que todos los niños tengan que formar parte de la misma acción.

Variante: En vez de quedarse haciendo la estatua, se puede hacer que dependiendo de los números que se digan se vayan teniendo que agrupar, es decir, si digo "3" tienen que formar tríos, si digo "5" tendrán que formar quintetos. Se le puede ir dando puntos a aquellos que formen los primeros para que sea más emocionante.

Rugby inclusivo

Guía de iniciación para entrenadores



www.sindromedown.net
www.mihijodown.com

ANDALUCÍA: Down Andalucía · Down Almería-Asalsido · Asodown · Aspanri-Down · Down Barbate-Asiquipu · Besana-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lejeune · Cedown · Down Córdoba · Down El Ejido · Down Granada · Down Huelva-Aones · Down Huelva Vida Independiente · Down Jaén · Down Jerez-Aspanido Asociación · Down Jerez-Aspanido Fundación · Down Málaga · Down Ronda y Comarca · Asidoser · Asociación Síndrome de Down de Sevilla y Provincia **ARAGÓN:** Down Huesca · Down Zaragoza · Up & Down Zaragoza **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias **BALEARES:** Asnimo · Fundación Síndrome de Down Islas Baleares · Down Menorca **CANARIAS:** Down Las Palmas · Down Tenerife-Trisómicos 21 **CANTABRIA:** Fundación Síndrome de Down de Cantabria **CASTILLA Y LEÓN:** Down Castilla y León · Down Ávila · Down Burgos · Down León-Amidown · Asociación Síndrome de Down de Palencia · Down Salamanca · Down Segovia-Asidos · Down Valladolid · Asociación Síndrome de Down de Zamora · Fundabem **CASTILLA LA MANCHA:** Down Castilla La Mancha · aDown Valdepeñas · Down Ciudad Real · Down Cuenca · Down Guadalajara · Down Toledo **CATALUÑA:** Down Catalunya · Down Sabadell-Andi · Down Girona-Astrid 21 · Down Lleida · Down Tarragona · Fundació Catalana Síndrome de Down · Fundació Projecte Aura · Fundació Talita **CEUTA:** Down Ceuta **EXTREMADURA:** Down Extremadura · Down Badajoz · Down Cóceres · Down Don Benito-Villanueva de la Serena · Down Mérida · Down Plasencia · Down Zafra **GALICIA:** Down Galicia · Down Compostela Fundación · Down Coruña · Down Ferrol-Teima · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra-Xuntos · Down Vigo **MADRID:** Fundación Apracor · Fundación Garrigou · Fundación Prodis **MURCIA:** Águilas Down · Asido Cartagena · Assido Murcia · Down Cieza · Down Murcia-Aynor · Fundown · Down Lorca **NAVARRA:** Down Navarra **PAÍS VASCO:** Aguidown · Down Araba-Isabel Orbe **LA RIOJA:** Down La Rioja Arsidó **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Asociación Síndrome de Down de Castellón · Fundación Síndrome de Down Castellón · Asindown · Down Valencia-Treballant Junts

Síguenos en:

