



RUGBY Y SÍNDROME DE DOWN: estrategias de apoyo al aprendizaje y la participación



Con la colaboración de:



Impulsan:





**Creamos
Inclusión**

DOWN
España

Deporte para todos

Colabora:



Coordinación de la edición: Carmen Ocete. DOWN ESPAÑA

Rugby y Síndrome de Down: estrategias de apoyo al aprendizaje y la participación

Autores:

Carmen Ocete

Responsable área deporte inclusivo Down España

Fabián Sainz

Unidad de Atención Psicológica de la Universidad de Salamanca (USAL)

David Izquierdo

Responsable del equipo de inclusión del Escor Gaztedi RT

Oier Barruso

Entrenador de rugby. Fundación San Isidro Rugby

Juan Ignacio Pita Macpherson

Entrenador de rugby Ingenieros Industriales (Las Rozas Rugby)

Rafael Esguevillas

Presidente Fundación San Isidro Rugby

Roberto Aguado

Educador social con personas con discapacidad intelectual en Asprodesa

Con el apoyo de: Fundación Sanitas

Diseño, maquetación e impresión: D.C. Promedia, S.C.

Dep. Legal: xxxxx

I.S.B.N.: 978-84-09-34912-8

Impreso en papel FSC



Respetuoso con
el medio ambiente

Contenidos

	Pág.
1. Introducción	6
2. El rugby como deporte inclusivo	7
3. Presentación de la guía	9
4. Consideraciones generales	9
5. Contexto y tipos de apoyos	13
6. Propuesta práctica: fichas	20
> Pase (Pase spin, Pase pop y Pase de 9).....	21
> Duelos	24
> Disputar duelos.....	27
> Offload	30
> Placaje	33
> Ruck.....	37
> Posición melé	41
7. Conclusiones finales	45
8. Referencias.....	46

1. INTRODUCCIÓN

A pesar de que la actividad física y el deporte son un componente fundamental de la calidad de vida de las sociedades modernas, no toda la población tiene igualdad de acceso (Pérez-Tejero y Ocete, 2018). En relación a las personas con discapacidad, la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de Naciones Unidas en el artículo 30 expone la responsabilidad de los países para promover la participación en el recreo, el tiempo libre y los deportes entre otros, garantizando que tengan la oportunidad de desarrollar y utilizar sus capacidades, no sólo en su propio beneficio, sino también en el de la sociedad. Además, en su artículo 31, establece que los adultos/as y niños/as con discapacidad deben tener acceso a actividades de ocio, recreación y deporte, tanto en entornos inclusivos como específicos. A este marco legislativo, cabe sumarle el papel que desempeñan las actividades físicas y deportivas, en cuanto a los beneficios en general para las personas con discapacidad, ya que la falta de actividad física es un problema serio de salud pública, y en este colectivo aumenta debido a la inactividad física.

Considerando esto, desde DOWN ESPAÑA hemos apostado por generar una línea estratégica, fundamentada en el uso del deporte inclusivo como herramienta facilitadora de la inclusión (Ocete, 2020) ya que ofrece un escenario idóneo sobre el que apoyarnos. Ejemplo de esto son los convenios con instituciones del ámbito deportivo (Consejo Superior de Deportes, Federaciones deportivas nacionales o instituciones de distinta índole) o ámbito académico como son las universidades, creando una comisión de expertos en rugby y discapacidad intelectual, apoyando programas educativos, generando guías y manuales como recursos para los clubes deportivos, colaborando en formaciones de técnicos deportivos o con el apoyo a la investigación a través de proyectos. Desde este marco, entendemos desde el área de deporte inclusivo la necesidad de generar recursos fundamentados en las experiencias prácticas de los profesionales del deporte y la educación.



2. EL RUGBY COMO DEPORTE INCLUSIVO

El rugby se ha convertido en nuestro país en una magnífica plataforma no sólo para fomentar el deporte entre las personas con síndrome de Down, sino para impulsar la propia inclusión de este colectivo en la sociedad, sobre todo en la infancia (Down España, 2018). Lejos de practicar este deporte únicamente como aficionados acudiendo a los entrenamientos, las personas con Discapacidad intelectual- Síndrome de Down pueden y deben participar activamente en todas las acciones que implique la práctica del rugby, como son los partidos y el resto de actividades con su equipo. Todo ello, solo es posible con el apoyo total de los clubes y de su entorno o masa social, que deben entender su responsabilidad para con la sociedad. Además, las propias características del rugby como deporte en equipo y sus jugadores se enriquecen en la medida en que se componen de personas con distintas capacidades.

En esta línea, el rugby incluye a todos/as las personas, siendo un deporte en el que cada jugador/a, independientemente de sus características físicas, puede encontrar su lugar. Sus características como deporte de equipo lo convierten en una herramienta de inclusión. Es un deporte solidario, exigente, honesto y generoso. Y es un deporte de todos/as y para todos/as, tanto dentro como fuera del terreno deportivo, posibilitando no sólo la práctica sino también las relaciones humanas entre quienes participan del mismo (Down España, 2016). Cuando una persona con Síndrome de Down se incorpora a un equipo, el resto de jugadores se benefician gracias a la adquisición de valores como la tolerancia, el respeto y la solidaridad hacia las personas con discapacidad. Su inclusión nos hace mejores a todos/as, logrando una sociedad enriquecida, plural y diversa (Manifiesto red de clubes de rugby por la inclusión).

Un factor clave de la inclusión en el deporte son los técnicos deportivos/entrenadores, que a través de la selección de recursos y estrategias metodológicas facilitan y potencian el aprendizaje de sus jugadores en los entrenamientos y en los partidos. Estas estrategias se utilizan en todas las categorías de edad o de nivel competitivo y en ocasiones se incorporan a los entrenamientos habituales por ser estrategias eficaces que facilitan o agilizan el aprendizaje. El efecto de estas estrategias suele estar relacionado con dos aspectos de gran relevancia en la práctica deportiva, sobre todo en fases tempranas. Por un lado, proporcionando experiencias de éxito que animen al grupo o a deportistas concretos motivándolos, y, por tanto, a seguir intentando y practicando; y por otro, dándole un carácter más lúdico a una actividad que de

por sí pide un esfuerzo significativo estando orientada a la mejora del rendimiento. Se debe considerar los distintos objetivos que se pueden plantear en la práctica de rugby inclusivo, siendo uno de los principales que experimenten y lo hagan desde el disfrute.

Por los motivos anteriormente expuestos, desde Down España apoyamos aquellas iniciativas de clubes y entidades que buscan la inclusión social de personas con Discapacidad Intelectual-Síndrome Down a través del rugby. Una de nuestras principales estrategias es impulsar la formación de los profesionales del deporte, así como la generación de recursos didácticos que apoyen su experiencia y formación.



3. PRESENTACIÓN

Esta guía surge ante la necesidad manifiesta de profesionales del rugby para iniciarse en los procesos de inclusión de niños/as y jóvenes sin y con Discapacidad Intelectual-Síndrome Down en sus escuelas deportivas. La propuesta que encontrarán en esta guía, es la continuación de una edición previa del año 2016 “Rugby inclusivo. Guía de iniciación para entrenadores”. Tras el notable crecimiento experimentado por los clubes de rugby y la demanda por parte de las personas con Discapacidad Intelectual-Síndrome Down en la práctica de esta modalidad, desde Down España, queremos facilitar las herramientas necesarias para que los procesos de inclusión deportiva sea reales y efectivos. Por ello, la finalidad de la guía es ofrecer consideraciones y recomendaciones para los procesos de inclusión de personas con Discapacidad Intelectual-Síndrome Down en el deporte, concretamente desde el ámbito del ocio y la recreación, desde la perspectiva del técnico deportivo/entrenador de un club.

La guía recoge desde consideraciones generales que ayuden a los profesionales del rugby a entender los planteamientos y procesos de inclusión, hasta algunos ejemplos de cómo plantear las actividades en los entrenamientos para trabajar las habilidades básicas del rugby en contextos. Está desarrollada en el marco de la Comisión de expertos de Down España en “Rugby inclusivo para personas con Síndrome de Down”, constituida por un equipo multidisciplinar de 7 expertos (entrenadores y técnicos de rugby, investigadores-profesores, psicopedagogo, psicólogo deportivo, y directivos de clubes) con amplia experiencia y formación en Rugby y discapacidad en contextos inclusivos.

Se ha tomado como referencia las “Tarjetas de habilidades de la Federación Española de Rugby” para la selección de habilidades, siendo las seleccionadas:

- ▶ Pase
- ▶ Duelos
- ▶ Disputar duelos
- ▶ Offload
- ▶ Placaje
- ▶ Ruck
- ▶ Posición melé

La guía expone algunas estrategias facilitadoras de los procesos de enseñanza-aprendizaje aplicados a contextos inclusivos, como pueden ser los diferentes tipos de apoyos, siguiendo

la guía de Apoyo Activo de Garrido y González (2019). La estructura de cada ficha de la habilidad que se van a encontrar en esta guía, está compuesta por los siguientes apartados:

- **Objetivos:** que se quieren conseguir en la actividad.
- **Descripción:** de la actividad.
- **Proceso analítico:** corresponde a la división en partes más sencillas de la actividad hasta conseguir ejecutarla al completo.
- **Errores frecuentes:** en los planteamientos de las actividades por parte de los técnicos.
- **Apoyos:** en función del nivel y de habilidad de los jugadores, se plantean los distintos niveles de apoyo que se pueden ofrecer en la actividad.
- **Elemento facilitador:** entendido como aquellos elementos que contribuyan en el juego a conseguir el objetivo. Puede ser una persona o un recurso material, espacial, metodológico o tecnológico.
- **Agentes implicados:** personas/s que ejecutan la acción.
- **Consideraciones a tener en cuenta:** toda la información que puede facilitar su correcta aplicación.

Esperamos que este recurso, les sirva como punto de partida e iniciación a aquellos técnicos deportivos y entrenadores que quieran iniciarse en el rugby inclusivo para personas con Discapacidad Intelectual-Síndrome Down.

4. CONSIDERACIONES GENERALES

Para comenzar esta guía, por regla general se debe considerar que independientemente del deporte, de las habilidades y perfil del deportista, los planteamientos metodológicos creemos que deben estar enfocados desde los siguientes objetivos:

- ▶ Aumentar la participación activa y real en distintas actividades y fases del juego desde el comienzo.
- ▶ Fomentar la percepción de dominio del juego, buscando el aumento del disfrute y la motivación del jugador/a.
- ▶ Mejorar y potenciar distintas habilidades, destrezas y competencias del jugador/a en la práctica deportiva: orientación espacial, postural corporal, gestos técnicos, atención, toma de decisiones...
- ▶ Establecer un enfoque metodológico en el que las mismas ayudas y/o apoyos se aplican a todos/as los miembros del equipo en función de sus necesidades de cada momento y no por si presenta o no discapacidad.

El acceso de personas con discapacidad intelectual a la práctica deportiva puede estar condicionada en ocasiones por dificultades en la comunicación. Es imprescindible conocer qué aspectos debemos contemplar para garantizar su participación en igualdad de condiciones que el resto de participantes. En primer lugar, es importante tener en cuenta dos premisas fundamentales:

- a) prestar atención a la persona, no a la discapacidad, y
- b) tratar a los adultos como adultos.

En ocasiones, y teniendo en cuenta la edad del practicante, es recomendable consultar con la familia sobre las cuestiones relacionadas con los apoyos. Sirviéndonos de la "Guía de buenas prácticas para entrenar a deportistas con discapacidad intelectual" (2020) y en las consideraciones para la comunicación de Hernández-Vázquez y cols. (2020), a continuación, exponemos algunas de las consideraciones principales:

- ▶ Conviene que utilicemos frases cortas, claras y sencillas para su comprensión, comunicando el mensaje de la forma más simple y clara posible.
- ▶ Adapte su lenguaje al nivel de la persona: si éste no tiene lenguaje oral, puede acompañar sus explicaciones con material gráfico, signos y señas para facilitar la comprensión.
- ▶ Son de gran ayuda comunicativa las comparaciones, ejemplos o referencias vivenciales significativas para ella.

- ▶ No utilice el lenguaje abstracto y evite el uso de tecnicismos.
- ▶ No se adelante a las emisiones de la persona, acomódese a su ritmo, dándole opciones de intervenir y respetando sus silencios.
- ▶ Trate de ignorar o no dar importancia a comportamientos que puedan parecer extraños (por ejemplo, vocalizaciones, estereotipias o gestos inusuales).
- ▶ Es aconsejable que se coloque cerca de nosotros para que su concentración sea más consistente. Pueden tener dificultades para centrar su atención y pueden mostrar interés por objetos que para nosotros pasan desapercibidos.
- ▶ Ante los cambios está especialmente indicado anticipar información, verbalizar por adelantado lo que va a suceder, con el fin de aumentar su capacidad de adaptación.
- ▶ La comprensión del tiempo puede ser difícil para ellos por lo que deberá asegurarse de que la entiende
- ▶ Es conveniente que consideremos que algunas personas con discapacidad intelectual o trastornos de desarrollo viven con incomodidad el contacto físico. Como norma general, nuestra relación en este sentido ha de tener un planteamiento equivalente al que seguimos con cualquier persona.
- ▶ A estas personas les gusta relacionarse con otras personas, a pesar de que a veces tengan dificultades para hacerlo.
- ▶ Las informaciones deben ser concretas y simplificadas.
- ▶ Las consignas deberán ser simples y con frecuentes repeticiones para su asimilación, acompañadas en la medida de los posibles de la visualización de la acción.
- ▶ Reduzca, a ser posible, la estimulación sensorial y las interrupciones y retire el material que no vaya a emplear.
- ▶ Es conveniente que las instrucciones verbales tengan un cierto ritual de forma que les de confianza y seguridad, tanto a nivel de contenido (frases tipo) como en lugares concretos.
- ▶ En la explicación de las tareas puede resultar muy útil usar pictogramas para apoyar la información oral.
- ▶ Es importante chequear que ha comprendido la tarea a realizar pidiendo que la demuestre o realice, en lugar de preguntar si la ha entendido.
- ▶ Expresar con claridad cuando se hable con los deportistas, es decir, no usar frases confusas o lenguaje figurado (frases que van más allá del significado literal de las palabras, incluidas las metáforas y los modismos).

5. CONTEXTUALIZACIÓN Y NIVEL DE APOYOS

A diferencia de otros ámbitos, guiar o apoyar físicamente es algo normal en el deporte. De hecho, acompañar una explicación con una guía física es un recurso habitual utilizado por los técnicos y entrenadores. Además, tiene sentido en algunas fases del entrenamiento y del juego, especialmente cuando enseñamos o corregimos aspectos posturales o gestos técnicos. Si todo el equipo recibe alguna guía física durante los entrenamientos de manera habitual y sin excepcionalidad, todo el equipo lo percibirá sin distinciones.

Cada persona practicante de rugby tiene una personalidad y una forma de ser. Y además esa forma de ser, y de experimentar el rugby, puede cambiar en distintos momentos de su vida, o de la temporada deportiva. Por tanto, los diferentes apoyos pueden usarse de distinta forma con los distintos practicantes de rugby. Así, si queremos asegurar más experiencias de éxito, podemos dar apoyos más intensos y más frecuentes, de forma que la persona realice los movimientos de forma más eficaz, lo que ayudará a disfrutar del rugby rápidamente. Sin embargo, si la persona tiene más motivación por la autonomía, podemos retirar los apoyos antes, y ofrecer niveles de apoyos menores, lo que motivará más a esa persona.

En este sentido, al igual que en toda práctica deportiva dirigida por un entrenador/a, hay varios aspectos que pueden aconsejar aumentar o disminuir la intensidad de los apoyos, en términos de frecuencia. Momentos más intensos del entrenamiento, o más parecidos a la competición, o partidos contra rivales más duros, ... explican que el equipo técnico de más indicaciones, o los propios compañeros dentro del terreno de juego lo hagan, o proporcionen más guía, o muestren más que hacer y cómo... Por otro lado, esto nos permite elegir en cada momento el tipo de apoyo necesario, pudiendo volver a dar apoyos más intensos, si algún jugador/a tiene dificultades para progresar en cualquier aspecto. Por tanto, se puede pasar de un tipo de apoyo al opuesto dependiendo del momento de la temporada, del entrenamiento o competición, de la situación del jugador/a.

5.1 Tipos de apoyos

Basándonos en la propuesta de la Guía de Apoyo Activo de Garrido y González (2019) en relación a los apoyos, se debe considerar previamente que:

- ▶ Los niveles de apoyo son graduales, van de menos a más apoyo.

- ▶ Es importante ser flexible a la hora de ir delimitando el apoyo que va a precisar la persona durante la participación en la actividad. Según se vaya observando, se adaptará el nivel de apoyo adecuado para conseguir maximizar las oportunidades de participación en la tarea.
- ▶ Una misma persona, en una misma actividad puede necesitar diferentes niveles de apoyo. Se irá aumentando o retirando el nivel de apoyo según las necesidades de la persona durante la actividad.

Por ello, los profesionales deben conocer y manejar bien los cinco niveles de apoyo para aplicarlos según sea preciso.



Figura 1. Progresión en los distintos tipos de apoyo (Garrido y González, 2019).

1. Nivel de apoyo 1: Preguntar

Se trata de un apoyo verbal, que puede ser en modo de pregunta, a través de la que se incita a la persona a que realice la actividad. Consiste en sugerir, instigar y provocar, de forma verbal, que la persona se ponga en acción, se involucre y realice la actividad. Es el nivel más bajo de apoyo.

**Ejemplos: Acaba de sonar el fin del partido, "¿qué toca hacer?"
Vamos a comenzar el entrenamiento, "¿qué necesitamos tener?"**

- ▶ Es un nivel de apoyo muy útil para generar movimiento en los jugadores y que se activen para participar. Con el proceso podremos conseguir que con estas preguntas la persona tenga la clave necesaria para saber iniciar o seguir la actividad o tarea.

- ▶ Cuidado con confundir que preguntar es consultar al jugador/a si desea hacer la actividad, ya que es un nivel de apoyo que se usará para instigar y provocar que la persona se introduzca en el paso de la tarea en el que estamos.
- ▶ Sobre todo, para personas con más necesidades de apoyo, será importante usar las mismas preguntas en todas las ocasiones de participación en las que desarrollemos la actividad y tener en ellas en cuenta la economía verbal, para conseguir no distraer a la persona.

EJEMPLO APLICADO AL RUGBY

- Dificultad a que responde: Recordar los aspectos concretos de la ejecución del pase
- Elemento facilitador:
- Agentes implicados:
- Consideraciones/observaciones: En el deporte en general esto no suele ser muy práctico pues los movimientos y gestos técnicos se interiorizan y automatizan, no es especialmente útil saberlos de memoria.
- Pero puede ser muy motivante par quienes tienen gusto o preferencia por conocer el juego, las normas, los principios...

Nivel de apoyo 2: Explicar

Se trata de dar indicaciones verbales necesarias en clave de descripción para conseguir el paso planteado. Son todas las explicaciones que damos a la persona para que pueda conseguir realizar el paso que toca en la secuencia de la tarea.

- ▶ Las frases simples y directas funcionan mejor, así como las instrucciones que contienen sólo una acción.
- ▶ En ocasiones se suele sobrecargar el momento de apoyo con verbalizaciones, instrucciones o referencias que no siempre se entienden, por la complejidad del lenguaje que utilizamos y por la gran cantidad de matices que contiene.
- ▶ Cuando se va a introducir una actividad el foco debe estar en que la persona participe. Por ello, habrá que hacer los esfuerzos necesarios para adaptar el lenguaje y conseguir así la máxima comprensión.

- ▶ Es importante evitar el uso de palabras innecesarias, por lo general es mejor decir cosas como “Pon las patatas en el fregadero”, en un tono alentador de voz, o incluso “patatas, fregadero” que decir: “¿Crees que podrías poner las patatas en el fregadero cuando sientas que es el momento adecuado?”.
- ▶ No es buena idea llenar los silencios charlando cuando se espera a que la persona haga la actividad, ya que esto puede confundir y distraer.
- ▶ Conviene tratar de evitar repetir instrucciones verbales si la persona no hace la tarea, ya que esto puede ser molesto y desencadenar un comportamiento desafiante.

EJEMPLO APLICADO AL RUGBY

- Dificultad a que responde: Recordar todos los aspectos aprendidos, entrenados e interiorizados en el momento de su ejecución.
- Elemento facilitador: Recordar todo lo relevante antes de ejecutar, sin necesidad de conocer todo lo relevante.
- Agentes implicados: Técnico/a.
- Consideraciones/observaciones: La explicación permite poder realizar distintos movimientos sin tenerlos todos en mente.

Si sólo se utilizan estos dos niveles de apoyo (preguntar y explicar) ¿qué puede pasar con las personas que no comprendan el lenguaje verbal? Es preciso asegurar que las personas de apoyo manejan otros niveles de apoyo no verbales, que no dependen tanto de la palabra.

Nivel de apoyo 3: Incitar

Se trata de utilizar gestos e indicaciones (no verbales) que se irán realizando para incentivar, mostrar, dirigir a la persona hacia lo que tiene que hacer para el paso siguiente de la actividad. Puede ser aproximar un objeto, acercar visual y físicamente algo para que la persona vaya conociendo qué debe hacer

- ▶ Señalar es probablemente el gesto más común y puede ser muy útil porque es fácil de entender. Golpear ligeramente una superficie puede ser una buena manera de indicar el lugar correcto donde algo debe ir.
- ▶ Hacer mímica de acciones simples como coger el balón o desplazarnos en un sentido o dirección concreta también pueden ser buenas maneras de ayudar a una persona a recordar cómo hacer las cosas.
- ▶ La manera en la que están dispuestos y colocados los materiales necesarios para la actividad también es una buena manera de facilitar la comprensión.

EJEMPLO APLICADO AL RUGBY

- Dificultad a que responde: recordar aspectos que se han practicado y se manejan.
- Elemento facilitador: Permite recordar aspectos clave del gesto técnico en el momento adecuado, y ayudar a elegir el momento adecuado.
- Permite consolidar aspectos concretos del movimiento (posición de codos y manos, orientación del cuerpo, mirada).
- Agentes implicados: Compañero/a, técnico/a.
- Consideraciones/observaciones:
- Incitar permite incluir aspectos nuevos que no se dominan o recuerdan justo antes de la ejecución. Por ejemplo, si el jugador ejecuta bien el movimiento, pero no mira antes, incitar permite que pueda realizar el movimiento solo/a, sin guía ni muestra, con más autonomía.

Nivel de apoyo 4. Mostrar

Este nivel de apoyo ofrece más información que "incitar". Puede ser útil cuando la persona no entiende lo que tiene que hacer, pero es capaz de imitar. Facilita si se combina con "explicar" e "incitar"

EJEMPLO APLICADO AL RUGBY

- Dificultad a que responde: entender y recordar instrucciones motrices complejas.
- Elemento facilitador: visión en el momento previo a la ejecución.
- Agentes implicados: Compañero/a, técnico/a.
- Consideraciones/observaciones: permite realizar ejercicios variados, aunque no se conozcan o recuerden.



Nivel de apoyo 5 - Guiar

Consiste en colocar la mano sobre la mano de la persona o la parte del cuerpo necesaria para dirigir el movimiento o la acción que debe realizar acompañando de esta manera la secuencia de la actividad. Este debe ser acompañado a través del encadenamiento hacia delante o hacia detrás para ir desvaneciendo el apoyo de guía que vayamos dando.

La prestación de apoyos en el rugby permite una mayor flexibilidad en el aprendizaje, en cuanto a la intensidad, la frecuencia y el tipo de apoyos. Esto facilita a los entrenadores/as ser más activos cuando lo consideren oportuno, y más espontáneos en su labor.

PROPUESTA DE RECURSOS DIDÁCTICOS SEGÚN TIPOS DE HABILIDADES EN RUGBY



6. PROPUESTA PRÁCTICA: FICHAS

Tal y como se ha expuesto al comienzo de la guía, a continuación, se muestra fichas de ejemplo para su uso en los entrenamientos. Si bien, atendemos al principio de entender al criterio del entrenador. A continuación, se facilitan algunas consideraciones a tener en cuenta previas a las fichas.

- ▶ Algunos de los apoyos, dificultades a que responden y elementos facilitadores son muy parecidos entre sí, y en ocasiones idénticos. Se decidió incluirlo en todas las habilidades para facilitar su consulta inicial, así como su repaso durante la práctica. De cara a la planificación previa puede resultar fácil esta estructura.
- ▶ Se debe tener en cuenta que los diferentes apoyos pueden combinarse, en caso de que algún jugador/a lo necesite. Normalmente habrá jugadores/as que pueden verse beneficiados por dos tipos de apoyo. Por ejemplo, combinando “mostrar” en una secuencia de movimientos o posturas con el apoyo de “incitar” a cada uno de ellos. Esto ayudará a relacionar ambas informaciones, y puede poner al jugador/a en disposición de ir desvaneciendo la necesidad de “mostrar”, para utilizar únicamente la incitación. También puede combinarse la “explicación” con la “incitación” para favorecer el aprendizaje, y progresivamente ir eliminando la “incitación” en la medida de lo posible.
- ▶ Es importante tener en cuenta que no siempre se van a ir eliminando los apoyos. Si un jugador/a necesita que se le guíen siempre, porque no puede imitar los movimientos si alguien no se los muestra, pues siempre se le debe guiar.
- ▶ Los apoyos son visibles por todos los participantes y permite a quien lo recibe participar en más momentos del entrenamiento y el juego, que es el objetivo principal.
- ▶ Por último, en ocasiones como puede ser el principio de la temporada, puede ser necesario volver a dar apoyos que habían dejado de ser necesarios la temporada anterior. En estos casos, probablemente, el proceso de “retirada” de dichos apoyos será más rápido, y puede considerarse algo típico de pretemporada, de forma que su uso queda normalizado.

HABILIDAD: pase

Esta ficha se aplica a todos los pases incluidos en las tarjetas de habilidades propuesta por la FER:

• Pase

• Pase spin

• Pase pop

• Pase de 9

OBJETIVO

Mantener la continuidad del juego pasando el balón a un compañero que está en una mejor posición para avanzar.

FACTORES CLAVE

1. El jugador apunta con las manos hacia el Portador del balón (PdB) que le va a pasar el balón.
2. Cuando recibe el balón lo pasa directamente, no carga antes de pasar.
3. El balón no sube ni baja, va a la altura del pecho sin llegar a tocarlo (doblar codo).
4. El jugador apunta a la diana con los dedos, las palmas de las manos miran al suelo, los codos están bloqueados y los brazos tensos.

ERRORES COMUNES

- El jugador corre de lado:
- ▶ Poca profundidad (ver espalda PdB).
 - ▶ El jugador balancea el balón.
 - ▶ El jugador no mira antes del pase.
 - ▶ El jugador no saca las manos hacia el PdB antes del pase.
 - ▶ Manos no apuntan a diana tras pase.
 - ▶ Cuerpo y brazos poco tensos tras el pase.

Tipo de apoyo	Guiar
Dificultad a que responde	Incorporación de varios aspectos motrices a un movimiento.
Elemento facilitador	Permite la ejecución correcta y percepción de sensaciones corporales.
Agentes implicados	Compañero/a, técnico/a.
Consideraciones/ observaciones	Permite reforzar ejecuciones correctas desde primeros intentos.
Tipo de apoyo	Mostrar
Dificultad a que responde	Recordar la secuencia y complejidad.
Elemento facilitador	Permite recordar varios aspectos posturales y de movimiento que se han practicado, se saben hacer, pero cuesta recordar con inmediatez. Evita la explicación verbal.
Agentes implicados	Compañero/a, técnico/a.
Consideraciones/ observaciones	Simplemente se trata de ofrecer el modelo, de postura, de movimientos, y observar para comprobar que el jugador los replica, antes de pasar al siguiente movimiento.
Tipo de apoyo	Incitar
Dificultad a que responde	Para recordar la secuencia completa. Conoce la secuencia pero le cuesta anticipar movimientos y posturas.
Elemento facilitador	Ayuda a anticipar cada postura o movimiento para ejecutarlo de forma más independiente.

Agentes implicados	Compañero/a, técnico/a.
Consideraciones/ observaciones	Este apoyo nos acerca más al juego real, en competición, pues se puede realizar durante.
Tipo de apoyo	Explicar
Dificultad a que responde	Aprender la secuencia completa para realizarla de forma autónoma.
Elemento facilitador	Permite recordar una secuencia justo antes de realizarla, solventando limitaciones de memoria a largo plazo (algo entrenado hace una semana, por ejemplo).
Agentes implicados	Compañero/a, técnico/a.
Consideraciones/ observaciones	Esta práctica es habitual en cualquier equipo de rugby..
Tipo de apoyo	Preguntar.
Dificultad a que responde	Comprender el juego, más allá de saber hacer las jugadas y movimientos.
Elemento facilitador	Comprensión del juego, que nos mejora.
Agentes implicados	Técnicos/as.
Consideraciones/ observaciones	Parte habitual del trabajo de un entrenador en cualquier equipo.

HABILIDAD: duelo

<p>OBJETIVO</p>	<p>Avanzar/hacer avanzar con el balón desafiando a un defensor.</p>
<p>FACTORES CLAVE</p>	<p>1. PIES: Atacar con determinación al defensor (ser una amenaza, establecer un enlace), mover al defensor (pronto) y atacar lado débil. Balón en las dos manos.</p> <p>2. LUCHAR: Trabajar durante el contacto de pies (avanzar, pasos cortos y posición fuerte) y brazos (liberar balón). Alejar balón y utilizar "raffut". 3.</p> <p>FINALIZAR: Opciones (por orden de preferencia):</p> <p>A. Librarse del placaje y seguir avanzando.</p> <p>B. Offload/Upload a compañero (ver ficha "Offload").</p> <p>C. Si PdB va al suelo, trabajar y avanzar. Presentar en "I" paralelo a líneas de fuera. Decidir si utilizar "Chest" / "Rodar"...</p>
<p>ERRORES COMUNES</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ No atacar con determinación. ▶ No mover al defensor/Atacar al tronco del defensor. ▶ Girarse durante el contacto, no mantenerse encuadrado (caderas miran siempre a ensayo). ▶ No trabajar en contacto/suelo. ▶ No buenas tomas de decisiones. ▶ No llevar balón en dos manos. ▶ No utilizar mano para raffut.

Tipo de apoyo	Guiar
Dificultad a que responde	Incorporación de varios aspectos motrices a un movimiento.
Elemento facilitador	Permite la ejecución correcta y percepción de sensaciones corporales.
Agentes implicados	Compañero/a, técnico/a.
Consideraciones/ observaciones	Permite reforzar ejecuciones correctas desde primeros intentos.
Tipo de apoyo	Mostrar
Dificultad a que responde	Recordar con exactitud aspectos motrices y movimientos que garantizan la seguridad y el éxito.
Elemento facilitador	Información cercana, inmediata e individualizada.
Agentes implicados	Compañero/a, técnico/a.
Consideraciones/ observaciones	Se trata de ofrecer el ejemplo, observar la realización correcta y continuar con la secuencia.
Tipo de apoyo	Incitar
Dificultad a que responde	Recordar la secuencia que ya sabe realizar.
Elemento facilitador	Permite a jugadores/as que saben disputar duelos pero no recuerdan todos los aspectos hacerlo de forma más autónoma.

Agentes implicados	Compañero/a, técnico/a.
Consideraciones/ observaciones	Apoyo habitual en cualquier equipo de rugby.
Tipo de apoyo	Explicar
Dificultad a que responde	Aprender la secuencia completa para realizarla de forma autónoma.
Elemento facilitador	Permite recordar una secuencia justo antes de realizarla, solventando limitaciones de memoria a largo plazo (algo entrenado hace una semana, por ejemplo).
Agentes implicados	Compañero/a, técnico/a.
Consideraciones/ observaciones	Esta práctica es habitual en cualquier equipo de rugby...
Tipo de apoyo	Preguntar
Dificultad a que responde	Comprender el juego, más allá de saber hacer las jugadas y movimientos.
Elemento facilitador	Comprensión del juego, que nos mejora.
Agentes implicados	Técnicos/as.
Consideraciones/ observaciones	Parte habitual del trabajo de un entrenador en cualquier equipo.

HABILIDAD: disputar duelos

OBJETIVO GENERAL	Iniciar, responder y mantener los duelos.
OBJETIVO ESPECÍFICO	Mover pies en pasos cortos y empujar con balón en las dos manos.
DESCRIPCIÓN DEL JUEGO/TAREA	Realizar ejercicios de duelo avanzando, empujando, atacando el espacio.

Tipo de apoyo	Guía
Dificultad a que responde	Desconocimiento de la técnica, percepción de riesgo, miedo.
Elemento facilitador	Acompañar en el duelo permite ajustar la intensidad del duelo, asegurar que se adoptan posturas seguras, y transmitir seguridad.
Agentes implicados	Compañero/a, técnico/a.
Consideraciones/ observaciones	En este caso la guía y mostrar los movimientos puede, darse a la vez, acompañando en el ejercicio, y mostrando aspectos para una ejecución correcta (eficaz y segura): guiamos al lugar en el que se produce el duelo, guiamos y mostramos la inclinación adecuada del torso, mostramos cómo son los pasos cortos, guiamos en el empuje contra el rival.
Tipo de apoyo	Guiar
Dificultad a que responde	Incorporación de varios aspectos motrices a un movimiento.

Elemento facilitador	Permite la ejecución correcta y percepción de sensaciones corporales de forma inmediata.
Agentes implicados	Compañero/a, técnico/a.
Consideraciones/ observaciones	Permite reforzar ejecuciones correctas desde primeros intentos.
Tipo de apoyo	Mostrar
Dificultad a que responde	El jugador/a conoce las posturas en la disputa del duelo, pero no las realiza a la velocidad adecuada, no recuerda la secuencia.
Elemento facilitador	Permite dar información de forma visual e inmediata sobre la disputa del duelo.
Agentes implicados	Compañero/a, técnico/a.
Consideraciones/ observaciones	Quien presta el apoyo ofrece modelo, observa su ejecución por parte del jugador/a y continúa con la secuencia.
Tipo de apoyo	Incitar
Dificultad a que responde	El jugador/a conoce los movimientos pero no realiza la secuencia o toma de decisiones con velocidad suficiente.
Elemento facilitador	Permite recordar, anticipar y tomar buenas decisiones en la disputa del duelo con apoyo externo.
Agentes implicados	Compañero/a, técnico/a.

Consideraciones/ observaciones	Se puede realizar desde fuera, apoyo normal en la práctica del rugby.
Tipo de apoyo	Explicar
Dificultad a que responde	Recordar ejercicios y juegos realizados hace algún tiempo (memoria a largo plazo).
Elemento facilitador	Permite recordar movimientos, posturas, secuencias, del duelo para realizarlas de forma autónoma.
Agentes implicados	Compañero/a, técnico/a.
Consideraciones/ observaciones	Apoyo normalizado en rugby.
Tipo de apoyo	Preguntar
Dificultad a que responde	Comprender los aspectos relevantes para la disputa del duelo, más allá de saber hacer las jugadas y movimientos.
Elemento facilitador	Comprensión del juego, que nos mejora
Agentes implicados	Técnicos/as.
Consideraciones/ observaciones	Parte habitual del trabajo de un entrenador en cualquier equipo. Normalización total.

HABILIDAD: Offload

rOBJETIVO	Mantener la continuidad del juego pasando el balón a un compañero que está en una mejor posición para avanzar.
OBJETIVO ESPECÍFICO	Mantener posición fuerte, dar pasos cortos, alejar el balón y utilizar la mano para raffut.
FACTORES CLAVE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Trabajar en el contacto, posición fuerte, pasos cortos, alejar balón y utilizar mano para raffut. Mantenerse encuadrado. 2. Condiciones para dar pase: <ol style="list-style-type: none"> A. PdB dominante en el contacto (trabaja y le gana la espalda al defensor). B. Jugador en apoyo acelera y converge (acelera acercándose al PdB) creando opciones de pase. C. No hay tráfico (no hay defensores entre el PdB y el jugador en apoyo).
ERRORES COMUNES	<ul style="list-style-type: none"> ▶ PdB no trabaja en el contacto. ▶ PdB no se mantiene encuadrado. ▶ PdB se para en el contacto y da un pase en el eje. ▶ PdB ataca al defensor y no al espacio ni a uno de sus costados. ▶ Apoyo no converge. ▶ Defensores entre apoyo y PdB y éste pasa el balón.
DESCRIPCIÓN DEL JUEGO/TAREA	Secuencias o juegos que implican la necesidad de hacer un pase de descarga: carrera y descarga, carrera hasta un punto y descarga, esquiva de objetivos estáticos y descarga, esquiva de rivales en movimiento y descarga...

Tipo de apoyo	Guía
Dificultad a que responde	Realizar todos los movimientos necesarios, calcular distancias y momentos para realizar descarga, dificultad de orientación espacial.
Elemento facilitador	Permite la realización de ejercicios y ejecución en el juego desde los primeros momentos, sin conocer o dominar todos los aspectos. Da seguridad.
Agentes implicados	Compañero/técnico/a.
Consideraciones/observaciones	Permite afrontar situaciones de contacto sin tener todos los movimientos y gestos técnicos aprendidos o incorporados. Ayuda a garantizar la seguridad.
Tipo de apoyo	Mostrar
Dificultad a que responde	Recordar y anticipar de forma rápida las secuencias de cada ejercicio, juego o jugadas. Dificultad de asimilar de forma rápida información verbal.
Elemento facilitador	Permite dar información rápida y sensorial sobre los movimientos a realizar.
Agentes implicados	Compañero/a, técnico/a.
Consideraciones/observaciones	Solo se trata de mostrar, comprobar la realización y continuar con la secuencia.
Tipo de apoyo	Incitar
Dificultad a que responde	Recordar secuencias que se pueden asimilar y ejecutar por vía verbal.

Elemento facilitador	Permite anticipar las secuencias sin tenerlas completamente interiorizadas.
Agentes implicados	Compañero/a, técnico/a.
Consideraciones/ observaciones	Apoyo natural y normalizado en la práctica del rugby.
Tipo de apoyo	Explicar
Dificultad a que responde	Recordar movimientos y secuencias entendidos hace tiempo.
Elemento facilitador	Permite recordar movimientos y secuencia de forma previa a su realización.
Agentes implicados	Compañero/a, técnico/a.
Consideraciones/ observaciones	Apoyo normal y típico en rugby.
Tipo de apoyo	Preguntar
Dificultad a que responde	Comprender e interiorizar las secuencias y aspectos relevantes del offload.
Elemento facilitador	Comprender los porqués del juego para decidir mejor.
Agentes implicados	Técnicos/as.
Consideraciones/ observaciones	Ayuda a entender y disfrutar, no es imprescindible para ello.

HABILIDAD: placaje

OBJETIVO	Avanzar, detener avance el PdB y recuperar la posesión del balón.
FACTORES CLAVE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Control de carrera. Avanzar manteniendo encuadre interno (negar un lado). Posición fuerte, espalda recta, manos altas y codos cerca del cuerpo, atención al hombro utilizado (cabeza). 2. Pie en centro de gravedad del PdB ("pisar cordones del PdB"). Contacto con el hombro, cerrar brazos y atraer PdB hacia hombro. Trabajar en el contacto, pasos cortos. 3. Soltar y levantarse rápidamente para seguir siendo útil.
ERRORES COMUNES	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Frenarse/no controlar la carrera. ▶ No mantener el encuadre. ▶ No trabajar en el contacto. ▶ Ir al suelo en el contacto. ▶ Soltar al PdB antes de que caiga/No agarrarle fuerte. ▶ Cabeza en lado incorrecto (PELIGRO). ▶ Brazos muy abiertos preplacaje.
OBJETIVO ESPECÍFICO	Carrera, orientación corporal, ubicación con respecto a rival y gesto técnico.
DESCRIPCIÓN DEL JUEGO/TAREA	Ejercicios variados en los que se realizan placajes, en distintas condiciones (en carrera, en estático).

Tipo de apoyo	Guía
Dificultad a que responde	Complejidad de aspectos a tener en cuenta, seguridad y miedo al contacto.
Elemento facilitador	Ayuda instantánea para postura, gestos técnicos; garantizar la seguridad.
Agentes implicados	Compañero/a, técnico/a.
Consideraciones/ observaciones	La guía permite iniciarse en momentos de contacto con mayor seguridad, y permite correcciones al momento que facilitan una ejecución más adecuada y sensación de dominio y éxito.
Tipo de apoyo	Guiar
Dificultad a que responde	Incorporación de varios aspectos motrices a un movimiento.
Elemento facilitador	Permite la ejecución correcta y percepción de sensaciones corporales.
Agentes implicados	Compañero/a, técnico/a.
Consideraciones/ observaciones	Permite reforzar ejecuciones correctas desde primeros intentos.
Tipo de apoyo	Mostrar
Dificultad a que responde	Recordar o anticipar las secuencias y aspectos relevantes a la velocidad necesaria, dificultad para la comprensión verbal rápida.

Elemento facilitador	Permite ofrecer toda la información combinando lo sensorial y lo verbal, de forma rápida y precisa.
Agentes implicados	Compañero/a, técnico/a.
Consideraciones/ observaciones	Se muestran los movimientos, se comprueba ejecución y se sigue con la secuencia.
Tipo de apoyo	Incitar
Dificultad a que responde	Recordar secuencia o aspectos importantes del juego con comprensión verbal buena (rápida y precisa).
Elemento facilitador	Permite realizar secuencias complejas (carreras, aproximaciones o esquivas, y finalmente placajes) aunque no se se recuerden todos los aspectos.
Agentes implicados	Compañero/a, técnico/a.
Consideraciones/ observaciones	Recurso empleado de forma habitual en rugby.
Tipo de apoyo	Explicar
Dificultad a que responde	Recordar los aspectos clave del placaje (memoria a largo plazo).
Elemento facilitador	Recordar aspectos clave de forma previa a la realización de ejercicios que incluyan placaje.
Agentes implicados	Compañero/a, técnico/a.

Consideraciones/ observaciones	Recurso habitual en la práctica del rugby (según la complejidad de los ejercicios y la edad de los participantes).
Tipo de apoyo	Preguntar
Dificultad a que responde	Conocer, de forma teórica, aspectos relevantes del placaje.
Elemento facilitador	Ayuda a entender y ganar autonomía.
Agentes implicados	Técnicos/as.
Consideraciones/ observaciones	Habitual en rugby, en deporte, no es imprescindible.

HABILIDAD: Ruck

OBJETIVO	Mantener la continuidad del juego y la posesión del balón.
FACTORES CLAVE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Llegar mirando hacia delante con posición fuerte y detectando amenazas. 2. Control de carrera, entrar por la puerta, manos altas y codos cerca del cuerpo. 3. Posición fuerte y baja, mirada siempre al frente. Trabajar en el contacto, librar la batalla delante del balón, no encima. Tratar de agarrar puntos de apoyo del rival.
ERRORES COMUNES	<ul style="list-style-type: none"> ▶ No controlar la carrera. ▶ No detectar bien las amenazas. ▶ Caer al suelo (no mirada al frente). ▶ No trabajar en el contacto. ▶ Librar batalla encima del balón (ralentiza el juego). ▶ Posición mala/muy alta.
OBJETIVO ESPECÍFICO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Llegar mirando hacia delante con posición fuerte y detectando amenazas. 2. Control de carrera, entrar por la puerta, manos altas y codos cerca del cuerpo. 3. Posición fuerte y baja, mirada siempre al frente. Trabajar en el contacto, librar la batalla delante del balón, no encima. Tratar de agarrar puntos de apoyo del rival.
DESCRIPCIÓN DEL JUEGO/TAREA	Ejercicios en que se realiza la carrera atendiendo a distintos focos de atención (dirección de la carrera, distancias, orientación del cuerpo respecto al rival, orientación del cuerpo respecto al balón).

Tipo de apoyo	Guía
Dificultad a que responde	Complejidad de aspectos a tener en cuenta, seguridad y miedo al contacto.
Elemento facilitador	Ayuda instantánea para postura, gestos técnicos; garantizar la seguridad.
Agentes implicados	Compañero/a, técnico/a.
Consideraciones/ observaciones	<p>La guía permite iniciarse en momentos de contacto con mayor seguridad, y permite correcciones al momento que facilitan una ejecución más adecuada y sensación de dominio y éxito.</p> <p>Asimismo, permite tener experiencias físicas y psicomotrices relevantes sin necesidad de calcular adecuadamente las distancias adecuadas para la realización de los ejercicios.</p>
Tipo de apoyo	Guiar
Dificultad a que responde	Incorporación de varios aspectos motrices a un movimiento.
Elemento facilitador	Permite la ejecución correcta y percepción de sensaciones corporales.
Agentes implicados	Compañero/a, técnico/a.
Consideraciones/ observaciones	Permite reforzar ejecuciones correctas desde primeros intentos.

Tipo de apoyo	Mostrar
Dificultad a que responde	Comprender y aplicar las instrucciones verbales de forma rápida.
Elemento facilitador	Permite imitar movimientos sin necesidad de comprensión verbal rápida.
Agentes implicados	Técnicos/as, jugadores/as.
Consideraciones/ observaciones	Quien presta el apoyo, primero muestra y luego observa la ejecución de quien recibe el apoyo.
Tipo de apoyo	Incitar
Dificultad a que responde	Recordar todos los aspectos clave, aunque se sepan ejecutar de forma correcta.
Elemento facilitador	Permite realizar la secuencia completa sin tenerla interiorizada, sin ser capaz de recuperar la secuencia de forma rápida.
Agentes implicados	Técnicos/as, jugadores/as.
Consideraciones/ observaciones	Se puede administrar en forma de instrucciones, habitual en rugby.
Tipo de apoyo	Explicar
Dificultad a que responde	Memorizar todos los aspectos importantes de la secuencia.

Elemento facilitador	Ayuda a comprender e interiorizar los aspectos clave y sus secuencias.
Agentes implicados	Técnicos/as.
Consideraciones/ observaciones	Habitual en rugby, apoyo típico.
Tipo de apoyo	Preguntar
Dificultad a que responde	Comprender los aspectos clave del ruck.
Elemento facilitador	Ayuda a interiorizar dichos aspectos.
Agentes implicados	Técnicos/as.
Consideraciones/ observaciones	Habitual en el rugby en general.

HABILIDAD: Posición melé

OBJETIVO	Tener una buena posición fuerte y segura para la melé extrapolable a todas las situaciones de contacto.
FACTORES CLAVE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anchura de pies igual a la anchura de los hombros. 2. Tibias paralelas al suelo. 3. Rodillas flexionadas a 90°-110°. 4. Anteversión pélvica (sacar caderas hacia atrás), espalda recta, retracción escapular (juntar las escápulas, sacar pecho), inspirar, codos doblados cerca del cuerpo y manos altas. El cuello sigue la línea de la espalda y mirada al frente (gafas de Sol). 5. Empuje simultáneo ambas piernas y recoger con pasos cortos (melé), pasos cortos (otras situaciones de contacto).
ERRORES COMUNES	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Pies muy abiertos/cerrados. ▶ Pies muy atrás (rodillas estiradas). ▶ Mirada al suelo. ▶ No fuerza en abdomen. ▶ Espalda doblada (la curva lordótica lumbar es fisiológica, normal). ▶ Pasos muy largos.
OBJETIVO ESPECÍFICO	No hay objetivos específicos.
DESCRIPCIÓN DEL JUEGO/TAREA	Ejercicios en los que se adquiere la posición de melé y se empuja, uno contra uno o varios/as contra varios/as. Ejercicios de movimiento de la melé con pasos cortos.

Tipo de apoyo	Guía
Dificultad a que responde	Complejidad de la postura de melé. Posible miedo a la situación de melé en intensidad total.
Elemento facilitador	Ayuda instantánea para postura, gestos técnicos; garantizar la seguridad.
Agentes implicados	Compañero/a, técnico/a.
Consideraciones/ observaciones	<p>La guía permite iniciarse en momentos de contacto con mayor seguridad, y permite correcciones al momento que facilitan una ejecución más adecuada y sensación de dominio y éxito.</p> <p>Asimismo, permite tener experiencias físicas y psicomotrices relevantes de forma progresiva y con sensaciones positivas.</p>
Tipo de apoyo	Guiar
Dificultad a que responde	Incorporación de varios aspectos motrices a un movimiento.
Elemento facilitador	Permite la ejecución correcta y percepción de sensaciones corporales.
Agentes implicados	Compañero/a, técnico/a.
Consideraciones/ observaciones	Permite reforzar ejecuciones correctas desde primeros intentos.

Tipo de apoyo	Mostrar
Dificultad a que responde	Dificultad para relacionar instrucciones verbales con la posición de melé.
Elemento facilitador	Permite modelar las posiciones de la melé sin necesidad de emplear comprensión verbal.
Agentes implicados	Técnicos/as, compañeros/as.
Consideraciones/ observaciones	En este caso se produce de forma natural, pues varios jugadores/as conforman la melé, la posición se muestra de forma natural, luego el apoyo no es especial.
Tipo de apoyo	Incitar
Dificultad a que responde	Recordar los momentos en que es necesario adoptar posición de melé.
Elemento facilitador	Ayuda a su realización sin conocer o interpretar los momentos del juego.
Agentes implicados	Técnico/jugador/a.
Consideraciones/ observaciones	Si solo hace falta instigación, es un apoyo que casi no se percibe desde fuera.
Tipo de apoyo	Explicar
Dificultad a que responde	Comprensión de los momentos en que es necesaria esta habilidad.

Elemento facilitador	Ayuda a interiorizar cuáles son los momentos de melé para ejecutarla sin necesidad de apoyo.
Agentes implicados	Técnico/a.
Consideraciones/ observaciones	Habitual en todas las categorías del rugby.
Tipo de apoyo	Preguntar
Dificultad a que responde	Comprender el juego.
Elemento facilitador	Facilita la comprensión del juego y por tanto la autonomía.
Agentes implicados	Técnico.
Consideraciones/ observaciones	Apoyo típico en rugby.

7. CONCLUSIONES FINALES

- ▶ Hacer referencia a la importancia de la participación de todas las personas con y sin discapacidad en cualquier actividad organizada por la comunidad, además de ser un derecho, es una oportunidad de enriquecer tanto a la comunidad como a las personas que la forman, y una ocasión de ver a la persona con discapacidad desde sus talentos y no desde su discapacidad.
- ▶ Cada persona es única y a veces se olvida al pensar en las personas con discapacidad. Es importante destacar que no se puede generalizar las necesidades de apoyo de las personas con discapacidad, por lo que adaptar los apoyos a las necesidades de cada persona es algo esencial en los procesos de inclusión en el deporte.
- ▶ Esta guía está basada en experiencias reales vividas en entrenamientos de rugby en el que participan personas con y sin discapacidad. En ellos se produce un intercambio de experiencias vitales basadas en el rugby como herramienta de inclusión de personas con discapacidad pero también es un escenario idóneo donde fomentar creencias, valores y actitudes que favorezcan la inclusión social de personas con discapacidad.

8. REFERENCIAS

- ▶ Burns, J. y Johnston, M. (2020). Guía de buenas prácticas para entrenar a deportistas con discapacidad intelectual (2020). Van Biesen, D. (coord). IDEAL: Discapacidad Intelectual e Igualdad de oportunidades para una participación Activa y a Largo plazo en el deporte. Canterbury University. file:///E:/Descargas/Gu%C3%ADa%20de%20buenas%20pr%C3%A1cticas_ESP%20(1).PDF
- ▶ Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de Naciones Unidas. <https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-s.pdf>
- ▶ Down España (2016). "Rugby inclusivo. Guía de iniciación para entrenadores". <https://www.sindromedown.net/wpcontent/uploads/2016/2/Rugby-inclusivo.-Gu-a-de-iniciacion-para-entrenadores.pdf>
- ▶ Federación Española de Rugby (2021). Tarjetas de habilidades de la FER. Recuperado el 1 de septiembre de 2021. <http://formacion.ferugby.es/escuela-de-rugby/escuela-de-rugby-articulos>
- ▶ Garrido, L. y González, B. (2019). Guía de Apoyo Activo "No se trata de lo que haces sino cómo lo haces". Cuaderno de Buenas prácticas. Madrid: Plena inclusión.
- ▶ Hernández-Vázquez, J. L., Pérez-Tejero, J., Ocete-Calvo, C., Suárez-Gutiérrez, A., Pappous, A., & Cabello-Manrique, D. (2020). The "Badminton for all" project: a curriculum training to promote participation of people with disabilities in European clubs.
- ▶ Manifiesto por el Rugby inclusivo. Recuperado de <https://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2018/10/Manifiesto-Rugby-inclusivo.pdf>
- ▶ Ocete, C. (2020). ¿El deporte inclusivo: mito o realidad? Boletín FOCO Down España, septiembre.
- ▶ Ocete, C. (2021). Deporte inclusivo aplicaciones prácticas. Junta de Andalucía. Instituto Andaluz del deporte.
- ▶ Ocete, C. y Gutierrez, J. (2021) Prensa universitas.
- ▶ Pérez-Tejero, J., & Ocete, C. (2018). Personas con discapacidad y práctica deportiva en España. In L. Leardy, Mendoza, N., Reina, R., Sanz, D., Pérez-Tejero, J. (Coords) (Ed.), Libro blanco del deporte de personas con discapacidad en España (pp. 55-77). Madrid: Comité Paralímpico Español, Fundación Once y Comité Estatal de Representantes de Personas con Discapacidad.

RUGBY Y SÍNDROME DE DOWN:

estrategias de apoyo al aprendizaje y la participación



www.sindromedown.net

ANDALUCÍA: Down Andalucía · Down Almería · Down El Ejido · Fundación Los Carriles · Down Barbate-Asiquipu · Besana-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lejeune · Down Chiclana-Asodown · Cedown · Down Jerez-Aspanido Asociación · Down Jerez-Aspanido Fundación · Down Córdoba · Down Granada · Down Huelva-Aones · Down Huelva Vida Adulta · Down Jaén · Down Málaga · Down Ronda y Comarca · Asidoser · Down Sevilla y Provincia · Down 21 Sevilla · **ARAGÓN:** Down Huesca · Down Zaragoza · Up & Down Zaragoza · **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias · **BALEARES:** Fundación Asnimo · 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 · Down Palencia · Down Salamanca · Down Segovia · Down Valladolid · Asociación Síndrome de Down de Zamora · Fundabem · **CASTILLA LA MANCHA:** Down Castilla La Mancha · aDown Valdepeñas · Down Ciudad Real-Caminar · Down Cuenca · Down Guadalajara · Down Talavera · Down Toledo · **CATALUÑA:** Coordinadora Down Catalunya · Down Sabadell-Andi · Down Girona-Astrid 21 · Down Lleida · Down Tarragona · Fundació Catalana Síndrome de Down · Fundació Projecte Aura · Fundación Talita · CEUTA: Down Ceuta · **EXTREMADURA:** Down Extremadura · Down Badajoz · Down Don Benito-Villanueva de la Serena · Down Mérida · Down Zafra · Down Cáceres · Down Plasencia · **GALICIA:** Federación Down Galicia · Fundación Down Compostela · Down Coruña · Down Ferrol-Teima · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra-Xuntos · Down Vigo · **MADRID:** Danza Down · Fundación Aprocor · Down Tres Cantos-Sonrisas Down · Fundación Unicap · **MURCIA:** Águilas Down · Asido Cartagena · Assido Murcia · Down Cieza · Fundown · Fundación SD de la Región de Murcia · Down Lorca · Down Murcia-Aynor · **NAVARRA:** Down Navarra · **PAÍS VASCO:** Down Araba-Isabel Orbe · Fundación Síndrome de Down del País Vasco · **LA RIOJA:** Down La Rioja-Arsido · **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Asociación Síndrome de Down de Castellón · Fundación Síndrome de Down Castellón · Downval Treballant Junts

Síguenos en:

