



GLOSARIO DE TÉRMINOS

CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: INICIACIÓN DEPORTIVA EN RUGBY

Código: AFD664_2

NIVEL: 2



Accesibilidad: Adecuación de las instalaciones y del proceso de entrenamiento a personas que cuentan con limitaciones en su autonomía para desarrollar la actividad deportiva sin adaptaciones.

Asistir: Socorrer, favorecer, ayudar.

Autoprotección: Medidas que se deben tomar para prevenir riesgos laborales.

Calentamiento: Parte inicial de una sesión de entrenamiento, encaminada a situar a los deportistas en las condiciones fisiológicas y psicológicas óptimas para el aprovechamiento del núcleo principal de la sesión.

Canilleras: Elemento de vestimenta auxiliar, destinado a la protección de la cara anterior de la tibia.

CCE: Centro Coordinador de Emergencias.

Ciclos operativos / ciclo de programación: Cada uno de los diferentes períodos en los que se estructura temporalmente el entrenamiento deportivo. Usualmente se distingue entre microciclos, que constan de varias sesiones; mesociclos, que integran varios microciclos; macrociclos, que integran varios mesociclos. Según el modelo utilizado, también pueden encontrarse otros términos como fases, períodos o etapas.

Clinic: Encuentro, de uno o varios días de duración, donde los ponentes exponen y comparten con otros técnicos y profesionales sus conocimientos y experiencias, generalmente, ante una audiencia reducida.

Comunicación: Trato, correspondencia entre dos o más personas.

Cronometraje: Medición del tiempo con un cronómetro. En una competición, se refiere a las labores de adecuar los tiempos de actividad y pausa, a aquéllos establecido por el reglamento.

DEA: Desfibrilador Automático.

DESA: Desfibrilador Semiautomático.

Dotación de la instalación: En el ámbito deportivo, se refiere a los medios materiales con los que cuenta la instalación, en tanto hacen posible la práctica deportiva y cumplen con lo estipulado en la reglamentación deportiva, tales como porterías, canastas, marcadores, otros.

Escudo de entrenamiento: Material consistente en una pieza de espuma de alta densidad forrada de material sintético, que permite su sujeción por parte un deportista, absorbiendo parte de la energía proveniente de una colisión.



Hand-off: Maniobra de defensa mediante el empuje a los tackleadores por parte del portador de la pelota. En esta maniobra el portador del balón utiliza el brazo para separarse

Hemostasia: Detención de una hemorragia de modo espontáneo o por medios físicos, como la compresión manual o el garrote, o químicos, como los fármacos.

Hoja de control de mantenimiento: Sistema de registro de las operaciones de mantenimiento desarrolladas, en el que se deberá hacer constar la fecha, las instalaciones y equipamientos revisados, la identidad de la personas o personas que han realizado la inspección, el estado del equipamiento revisado y en caso de haber sido necesario, las acciones desarrolladas, así como cualquier otro aspecto deportivo o técnico que se considere oportuno.

Iniciación deportiva: Aprendizaje de las nociones deportivas indispensables del deporte, que proporciona a los deportistas la operatividad necesaria para cumplir las normas de juego, otorgando una formación sobre la cual fundamentar un posible rendimiento posterior.

Licencia deportiva: Documento que acredita al deportista, entrenador o árbitro como miembro de una federación deportiva, lo que le habilita para la participación en competiciones oficiales.

Mantenimiento operativo: También denominado mantenimiento correctivo. Corrección de las averías o fallos de los elementos de la instalación, cuando se realiza tras haberse producido el mal funcionamiento de éstos.

Mantenimiento preventivo: Conjunto de inspecciones, tanto de funcionamiento como de seguridad, ajustes, pequeñas reparaciones, limpieza, engrasado de partes articuladas, calibración, otros., que deben llevarse a cabo en forma periódica en base a un plan establecido y no a una demanda o mal funcionamiento. Su propósito es conseguir que la instalación se encuentre en completa operatividad, inspeccionando los elementos y detectando fallos en su fase inicial.

Material auxiliar: Elementos u objetos susceptibles de ser utilizados en el entrenamiento para el desarrollo de las sesiones, pudiendo ser específicos de la modalidad (por ejemplo, sacos de placaje), o genéricos (por ejemplo, aros o picas).

Maul: Es una formación esencialmente ofensiva. Se produce cuando un jugador que porta la pelota es asido por uno o más defensores, y hay uno o más compañeros del portador de la pelota asidos a este, todos ellos sobre sus pies (como mínimo deben ser dos atacantes y un defensor). Sus reglas son complejas, pero básicamente no debe dejar de moverse hacia la meta y con los defensores retrocediendo; si es detenido durante cinco segundos, algún jugador atacante debe abandonar el maul con la pelota o pasarla; en caso contrario, la acción del equipo atacante es castigada con un scrum a favor del defensor. Con un maul puede realizarse un try.

Melé: Tras una falta menor (un pase adelantado o una caída involuntaria de la pelota hacia adelante, por ejemplo), o para reiniciar el juego luego de una formación donde la pelota no salió para ninguno de los dos equipos, se realiza una melé. La melé o el "scrum", una de las formaciones más reconocibles del rugby, es una puja frente a frente, de un grupo de cada equipo, que se presentan agachados y agarrados, para comenzar a empujar con el fin de obtener el balón que ha sido lanzado en medio de ellos y sin tocarlo con la mano. El grupo que haya obtenido el balón, debe sacarlo sin tocarlo con la mano por detrás de la formación, donde lo tomará un jugador (usualmente, pero no siempre, el "medio melé" o "medio scrum") y continuará el juego.

Mitones: Guantes que dejan al descubierto la totalidad o una parte de los dedos de la mano.

Núcleo principal: Parte central de una sesión de entrenamiento, cuyo objetivo será la mejora física, técnica y/o táctica del deportista, mediante la realización de las tareas propuestas por el entrenador.

PAS: Protocolo de actuación del primer interviniente: proteger, avisar y socorrer.

Patadas de drop: El *drop* o botepronto es un tipo de patada que se realiza dejando caer la pelota al suelo y pateándola inmediatamente después, y casi simultáneamente con el bote. Un tanto de *drop* se concreta mediante esa patada, sin que el juego esté interrumpido y siempre que pase entre los postes, al igual que la conversión (transformación).

PCR: Parada Cardiorrespiratoria.

Placaje (frontal, lateral y posterior): Un placaje (tackle) ocurre cuando el portador de la pelota es agarrado por uno o más oponentes y derribado al suelo (tiene una o ambas rodillas en el suelo o está sentado en el suelo o encima de otro jugador en el suelo). Para que el placaje o tackle sea válido, el atacante debe ser derribado tomándolo desde el torso hacia abajo.

PLS: Posición Lateral de Seguridad.

Prevenir: Preparar, aparejar y disponer con anticipación lo necesario para un fin.

Primeros auxilios: Aquellas medidas o actuaciones que realiza el auxiliador, en el mismo lugar donde ha ocurrido el accidente, hasta la llegada de personal especializado.

Programación: Proceso que se ha de seguir para alcanzar los objetivos del entrenamiento, consistente en la secuenciación e integración racional de los contenidos del entrenamiento deportivo, adecuándolos a los deportistas y a los recursos disponibles.

Protocolo: Definición y descripción ordenada de las acciones que se deben realizar.

RCP: Reanimación Cardiopulmonar. Conjunto de medidas terapéuticas que se aplican para recuperar o mantener las constantes vitales del organismo.



Ruck: Es una formación más orientada a la disputa de la pelota, pero cuando es ejecutada en serie, también se convierte en una herramienta ofensiva. El ruck se forma con la pelota en el suelo y con al menos un jugador de cada equipo chocando y pujando por la pelota, pero habitualmente son varios. El ruck lo forman los jugadores parados y enfrentados con sus contrincantes, que deben "ruquear" la pelota, esto es tratar de obtenerla, solamente utilizando los pies. El ruck suele formarse cuando un jugador con la pelota es derribado; sus compañeros vienen entonces a proteger la posesión del balón, pasando un pie por encima de éste, tomando así posesión de la pelota y obligando al equipo contrario a pasar completamente por arriba del jugador derribado y correr a los jugadores contrarios para tomar la posición de la pelota. No se puede entrar lateralmente a esta formación ya que sería sancionado con un penal.

Sacos de placaje: Material acolchado cilíndrico que suele utilizarse para simular la presencia de un oponente.

SVB: Soporte Vital Básico.

Swerve: Es un desvío ejecutado por el atacante engañando al defensor, haciéndole pensar que va a correr por adentro de él y luego, cuando el defensor se contiene para contrarrestar esto, el portador acelera para pasarlo por el lado exterior.

Vuelta a la calma: Parte final de una sesión de entrenamiento, que busca una readaptación del organismo a una situación de reposo tras una ejercitación intensa.