

Rugby Ready: Prevención de lesiones

Herramientas de comunicación para uniones sobre el bienestar del jugador



RUGBY
READY

Introducción

El bienestar del jugador es la prioridad número uno de World Rugby y sus uniones miembro.

Estamos impulsando la agenda en el deporte: nuestros protocolos, leyes y programas educativos, centrados en las investigaciones basadas en las evidencias y respaldadas por expertos independientes ayudan a los jugadores en todo el mundo. Con el aumento de la participación global, los aficionados y el crecimiento comercial, el rugby se ha comprometido a garantizar la implementación de las mejores prácticas y estrategias posibles para apoyar y proteger a los jugadores en todos los niveles del juego.

Trabajando con instituciones científicas y expertos durante muchos años, World Rugby ha dirigido y apoyado extensas investigaciones sobre el manejo de lesiones creando una amplia comprensión de las tendencias y causas de lesiones. Ahora World Rugby, las uniones nacionales, nuestros expertos médicos y científicos y nuestros socios están colaborando en el próximo paso: un enfoque basado en las investigaciones para la prevención de lesiones enfocado en las causas comunes de las lesiones y los factores que aumentan el riesgo de lesiones.



Contenido

La necesidad de un enfoque proactivo: mantener el impulso	4
Audiencias y desarrollo de la campaña	5
Mensajes clave	6
Disipando mitos sobre la seguridad en el rugby	7
Manejo de lesiones y últimos avances en la prevención de lesiones	9
Citas útiles	12
Trabajando con voceros	13
2018 Encuesta	15



La necesidad de un enfoque proactivo: mantener el impulso

El rugby se juega ahora en más países en todo el mundo. como nunca antes, con más de 9 millones de jugadores en las uniones miembro de World Rugby.

World Rugby no es simplemente una organización, es una comunidad global. Un conjunto de personas que aman el rugby. Somos jugadores, árbitros, educadores, entrenadores, aficionados y padres. Creemos que existen protecciones pero no podemos confiarlos. También creemos que los beneficios de practicar el deporte superan largamente el riesgo de lesiones.

La Copa del Mundo de Rugby (RWC) 2019 pondrá firmemente el juego en el centro de la atención

En el camino a la RWC 2019 el escenario está preparado para que World Rugby comunique el compromiso de nuestro deporte con el bienestar del jugador y destaque la tarea que llevan a cabo nuestras uniones para proteger a sus jugadores en todos los niveles. Estamos en la búsqueda constante de mejora del bienestar del jugador y en 2019 estamos implementando una serie de iniciativas tangibles de prevención de lesiones:

- Sanciones en el partido y fuera del campo de juego por tackles altos para reducir el contacto con la cabeza
- Revisión de la técnica del tackle para proteger al tackleador y al portador de la pelota.

- Implementación global del programa "Activate" de prevención de lesiones para el rugby de base a través de Rugby Ready
- Manejo y monitoreo de la carga individual de jugadores en partidos y entrenamientos
- Seguimiento global de lesiones en todas las competiciones profesionales

Es importante mantener el impulso y compromiso con las partes interesadas, los medios y los aficionados para comunicar estas importantes iniciativas. También tenemos que tener en cuenta las percepciones del público de nuestro deporte.

Según las investigaciones llevadas a cabo por Nielsen en enero de 2018:

- EL 64 por ciento de los varones y mujeres encuestados calificaron la seguridad del jugador como el objetivo más importante de World Rugby
- Las lesiones en la cabeza y la rotura de huesos causan la mayor preocupación entre los padres
- Desde 2016 se ha registrado un aumento en el porcentaje de padres que impiden que sus hijos practiquen deportes debido al riesgo de lesiones

En los medios continúa el debate sobre la conmoción cerebral en el rugby. Esto a menudo viene después de lesiones notorias, retiros o artículos publicados por partes interesadas prominentes sobre los peligros del rugby.

Un enfoque proactivo...

Para encarar esto, debemos utilizar nuestra amplia red de jugadores, entrenadores, investigadores y expertos para proporcionar afirmaciones objetivas e investigaciones basadas en las evidencias.

El bienestar del jugador siempre será nuestra prioridad número uno y debemos procurar comunicar proactivamente nuestros programas en constante evolución que lideran mundialmente el manejo y prevención de lesiones.

Audiencias y desarrollo de la campaña

En la era digital, la difusión del bienestar del jugador puede extenderse rápidamente, más allá de los que escriben sobre deportes y el rugby, especialmente cuando los riesgos percibidos del rugby para los niños son el centro de atención.

Como tal, cuando se trata de comunicar sobre el bienestar del jugador y la prevención de lesiones es necesario que adoptemos una estrategia de medios amplia y proactiva que se centre en diferentes grupos de partes interesadas a través de una gama de canales y plataformas para que nosotros:

- Comuniquemos a los padres que el rugby es un deporte que cuida a sus jugadores.
- Destaquemos y promovamos programas de prevención proactiva de lesiones a nivel profesional y de base.
- Reforcemos el papel de World Rugby y de las uniones en el bienestar del jugador en nuestro deporte con nuestros pares procurando las mejores perspectivas, actitudes y acciones para el rugby.

Cuando participe con los medios en el tema del bienestar del jugador, ya sea proactiva o reactivamente, piense en su mercado. En algunos países los medios tradicionales (TV, radio, periódicos y publicaciones online) continúan siendo la forma principal de difusión de noticias e información. En otros, los medios sociales y los influencers digitales (como los participantes en blogs) desempeñan un papel significativo. En realidad, una combinación de ambos sería lo más efectivo.



Mensajes importantes

Propósito: Proporcionar una descripción general y la explicación de cómo las investigaciones y las evidencias guían el enfoque de World Rugby de bienestar del jugador desde el manejo de lesiones hasta la prevención de lesiones.

Seis mensajes importantes para explicar el enfoque en la prevención de lesiones

1. El bienestar y la seguridad de los jugadores es la prioridad número uno de World Rugby y de sus uniones miembro.
2. Estamos impulsando la agenda en el deporte. Nuestros protocolos, leyes y programas educativos para apoyar a los jugadores en todo el mundo están determinados por expertos independientes y por área.
3. La base de nuestro enfoque de bienestar del jugador es la investigación basada en evidencias. Esto guía todo lo que hacemos.
4. Nos esforzamos continuamente para hacer más para reducir el riesgo de lesiones.
5. Con una sólida base de manejo de lesiones y una comprensión centrada en la investigación de las tendencias y causas de las lesiones, World Rugby, las uniones nacionales y los expertos médicos y científicos están colaborando en el próximo paso: un enfoque basado en la investigación para la prevención de lesiones orientado a las áreas de lesiones más comunes y vulnerables, incluido el tackle.
6. Como parte de nuestra búsqueda constante de mejora del bienestar del jugador estamos lanzando en 2019 una serie de iniciativas de prevención de lesiones. Consulte Manejo de lesiones y Últimos avances en la Prevención de lesiones para obtener más información.

Bienestar del jugador y razones positivas para jugar al rugby

- Creemos que los beneficios para la salud de la práctica de este deporte superan largamente el riesgo de lesiones. Creemos que existen salvaguardias pero no estamos satisfechos.
- En un contexto de la creciente inactividad física y una obesidad global epidémica en los niños, creemos que el rugby tiene un papel que desempeñar para mantener a la gente activa, sana y comprometida.
- Es crucial que recordemos otros beneficios positivos no físicos del rugby para todas las edades incluido el aumento de confianza, autoestima, autodisciplina y desarrollo del carácter, así como los beneficios físicos de participar en un ejercicio agradable mientras trabajamos como parte de un equipo.

Investigación basada en evidencias

- A través de la colaboración con las uniones y nuestros socios académicos, realizamos constantemente investigaciones basadas en las evidencias para comprender mejor los factores y comportamientos que aumentan el riesgo de lesiones.
- Utilizamos la investigación basada en evidencias para implementar las mejores prácticas en todos los niveles del juego y producir documentos con lineamientos técnicos de bienestar para que todos los involucrados tengan la capacidad para garantizar un juego seguro.

Valores del Rugby

PASIÓN **RESPECTO**

DISCIPLINA **SOLIDARIDAD** **INTEGRIDAD**

Disipando mitos sobre la seguridad en el rugby

Hay una opinión en algunos sectores de que el rugby es más peligroso que nunca, pero esto no es así y decimos por qué ...

MITO: La cantidad de lesiones está aumentando

✓ **HECHOS:** En competiciones en las que la cantidad de lesiones ha sido monitoreada durante mucho tiempo las tasas de lesiones se ha estabilizado. Y lo que es más: muchos tipos de lesiones ocurren con menos frecuencia que antes. Esta nivelación de todas las tasas generales a pesar de que se identificaron más conmociones cerebrales en comparación con cinco años atrás, junto con la reducción de algunas lesiones, se da a pesar de los cambios en el juego que han aumentado el tiempo de pelota en juego, la velocidad del juego y los tackles realizados. Esto significa que el riesgo real por evento de tackle es menor que antes

MITO: Los jugadores de rugby de base probablemente sufran lesiones como los jugadores profesionales

✓ **HECHOS:** Las evidencias en las investigaciones demuestran que el riesgo de lesiones en el rugby de base es un tercio que en el rugby de elite y de que el riesgo se reduce aún más en los niños en comparación con los adultos

MITO: Las tasas de conmoción cerebral están aumentando

✓ **HECHOS:** La concientización pública de la conmoción cerebral es mucho mayor de lo que era cinco años atrás. Desde que se introdujo en el rugby profesional el reemplazo temporal de jugadores sospechados de haber sufrido una conmoción cerebral la conciencia sobre la conmoción cerebral y la mejora en los diagnósticos han aumentado la cantidad de reconocimientos de conmociones cerebrales. Este aumento ha ocurrido mientras la incidencia de otras lesiones traumáticas como fracturas y luxaciones de articulaciones ha disminuido. Este es un signo positivo de que la lucha contra la conmoción cerebral ha evolucionado. Estamos detectando más que nunca cuándo un jugador ha sufrido una conmoción cerebral

✓ **HECHOS:** Las tasas de conmoción cerebral se informaron más bajas de lo que eran anteriormente ya que el conocimiento y comprensión general médica y científica no era como hoy

✓ **HECHOS:** En las últimas dos temporadas hemos empezado a ver una estabilización en las tasas de conmoción cerebral en la mayoría de las competiciones de elite, lo que sugiere que a) el conocimiento ha alcanzado un pico, b) el comportamiento se está modificando y c) las estrategias de prevención son eficaces

MITO: Las estrategias de World Rugby para la conmoción cerebral no están funcionando

✓ **HECHOS:** Desde la implementación de la evaluación HIA en 2012 el número de jugadores que incorrectamente permanecieron en el campo de juego sufriendo una conmoción cerebral ha disminuido del 56% al 8% en 22 competiciones globales de elite

✓ **HECHOS:** Sabemos por investigaciones sin precedentes en 1500 partidos de elite que el 76 por ciento de las conmociones cerebrales ocurren en el tackle, mientras que el 72 por ciento de esas lesiones en el tackle las sufre el tackleador

✓ **HECHOS:** También sabemos que un jugador que hace un contacto más alto en el tackle tiene un riesgo 4,5 veces mayor de sufrir una conmoción cerebral que un jugador que tacklea más bajo por lo que estamos usando correctamente las evidencias para enfocarnos en reducir la altura aceptable del tackle y proteger tanto al tackleador como al portador de la pelota.

MITO: El tamaño de los jugadores ha aumentado dramáticamente

✓ **HECHOS:** El aumento promedio del tamaño del jugador de rugby internacional desde 2011 es inferior al 1% mientras que en algunas posiciones la altura y el peso promedio ha disminuido, probablemente debido a cambios en la forma del juego (por ejemplo, revisión de la secuencia de entrada al scrum y mayor tiempo de pelota en juego)

MITO: El ruck es el área con más lesiones en el rugby

✓ **HECHOS:** El 47% de todas las lesiones ocurren en el tackle comparado con el 9,8% en el ruck, mientras que el 76% de las conmociones cerebrales ocurren en el tackle que es el motivo por el que World Rugby está poniendo el foco en la prevención de lesiones en esta área



MITO: Una reducción en la altura del tackle aumentará el riesgo de conmoción cerebral causada por una rodilla o cadera en contacto con la cabeza

✓ **HECHOS:** Las evidencias no indican que este sería el caso ya que el riesgo de lesiones para el tackleador al hacer un tackle erguido es 4,3 veces mayor que cuando el tackleador está más abajo

Percepciones (investigación de Nielsen de diciembre de 2018 en 13 mercados)

- 57 por ciento de los aficionados creen que proteger el bienestar del jugador y la seguridad es la prioridad número uno de World Rugby
- 92 por ciento de los padres no han impedido que sus niños participen en el rugby por el riesgo de lesiones en comparación con el fútbol
- Los aficionados al rugby creen que el deporte es más seguro que hace cinco años
- 77 por ciento de los aficionados creen que el rugby es formador de carácter e inculca habilidades para la vida
- 73 por ciento de los seguidores del rugby creen que el rugby femenino no es peligroso
- 62 por ciento de los aficionados creen que el rugby es un buen deporte para ser practicado por chicas jóvenes

Manejo de lesiones y últimos avances en la prevención de lesiones

Manejo de lesiones

- World Rugby está comprometido a mejorar la seguridad de los jugadores dentro y fuera de la cancha. Continuamente nos enfocamos colectivamente en la implementación de programas de mejores prácticas para el manejo de lesiones.
- Como resultado de nuestra investigación continua basada en evidencias, World Rugby ha desarrollado una serie de iniciativas centradas en el manejo de lesiones que proporcionan a jugadores, entrenadores, oficiales de partidos y médicos el conocimiento adecuado para garantizar la seguridad de los jugadores.
- Las principales iniciativas incluyen:
 - Standards de bienestar del jugador de torneos de élite
 - Programa global de educación sobre conmoción cerebral "Identifique y Retire"
 - Evolución constante de los protocolos de manejo de lesiones en la cabeza
 - Programa gradual de retorno al juego
 - Difusión global de los programas de Atención Inmediata en el Rugby y Rugby Ready
 - Acreditación de médicos de equipos de elite
 - Programas de educación de Trainers, Educadores y Entrenadores.
 - Programa Activate de prevención de lesiones mediante el entrenamiento
 - Impulsar el monitoreo global de lesiones en las principales competiciones profesionales
 - Estrategias para mejorar la alineación entre los objetivos de bienestar del jugador y otros componentes como leyes y coaching

Además, a partir del 1 de enero de 2019 conforme los principales standards revisados para competiciones de elite aprobadas por el Comité Ejecutivo de World Rugby, cualquier competición que solicite utilizar el proceso de Evaluación de Lesiones en la Cabeza (HIA) debe ahora: a) realizar un monitoreo detallado de lesiones en línea con los standards de World Rugby para crear un conjunto anual completo de datos globales comparables y definitivos, b) incorporar un Médico del Día del Partido en

cada partido, c) implementar standards mínimos de revisión de videos y d) habilitar la representación de World Rugby en cualquier panel de revisión de HIA.

Últimos avances en la prevención de lesiones

Estamos invirtiendo en investigación basada en evidencias para identificar las tendencias y los factores que contribuyen a las lesiones en el campo de juego y entonces podamos dotar a los jugadores con las herramientas para prevenir lesiones innecesarias.

Además de esto, en 2019 World Rugby, en colaboración con sus uniones y representantes de jugadores, organizará un foro en marzo, en París, de revisión de leyes dedicadas a la prevención de lesiones dando inicio al ciclo cuatrienal de revisión de leyes. Siendo el tackle responsable de hasta el 50 por ciento de las lesiones en los partidos y el 73 por ciento de las conmociones cerebrales en el rugby de elite, las partes interesadas revisarán los últimos datos globales de monitoreo de lesiones y considerarán el enfoque para reducir la altura del tackle, dispuestas a presentar sugerencias para posibles modificaciones a las leyes que permitan una innovadora y robusta prevención de lesiones.

1. Contacto con la cabeza

Para reducir el contacto con la cabeza se han implementado sanciones para los tackles altos en la cancha y fuera de la cancha.

Las categorías de tackles ilegales (altos) han sido redefinidas aumentando las sanciones para disuadir los tackles altos. Esto tiene la intención de obligar a los tackleadores a tacklear más bajo, donde sabemos que el riesgo de lesiones en la cabeza también es más bajo. Estos cambios de sanciones se aplican en todos los niveles del juego. Esto se sustenta en análisis de todo el rugby profesional para comprender cómo se están aplicando las directivas. También se alienta a todos las uniones a que brinden capacitación integral a todos los jóvenes jugadores profesionales sobre las mejores prácticas de técnicas de tackle como se indica en los programas educativos de rugby de base como Rugby Ready.

Con una amplia evaluación de expertos, independientes y de uniones combinada con sanciones disciplinarias y el foco de los oficiales de partidos en el juego peligroso estamos intentando cambiar la cultura del deporte para asegurarnos de que la cabeza sea un área intocable

2. Técnica y altura del tackle

Investigaciones y estudios exhaustivos han demostrado que:

- El tackle es el evento de un partido que más probablemente cause una lesión en la cabeza
- Es 2,6 veces más probable que el tackleador sufra la lesión en la cabeza que el portador de la pelota
- El riesgo del tackleador y del portador de la pelota es mayor cuando se produce un contacto alto en tackles erguidos (4,3 veces mayor que cuando el tackleador se dobla por la cintura)

World Rugby ha iniciado un enfoque de tres fases basado en las evidencias para promover la prevención de lesiones en la cabeza en el área en que las lesiones en la cabeza son estadísticamente más comunes: el tackle.

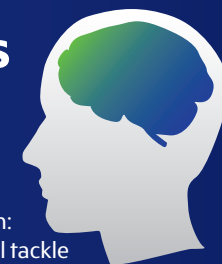
La Fase 1 y la Fase 2 de este enfoque estudiaron el cambio de comportamiento mediante el uso de sanciones. Esto incluyó la prueba del sistema de Advertencia de Tackle Alto en el World Rugby U20 Championship. La Fase 1 es el aumento de la sanción de los árbitros en el campo para tackles con contacto alto. La Fase 2 es una sanción fuera del campo posterior al partido para tackles erguidos peligrosos. Esta sanción de la Fase 2 (sistema de Advertencia de Tackle Alto) se puso a prueba en el World Rugby U20 Championship en 2018.

Además de revisar la técnica del tackle para proteger al tackleador y al portador de la pelota World Rugby está probando una altura de tackle más baja.

Inicialmente puesta a prueba en el World Rugby U20 Trophy la ley 9.13 fue modificada para ajustar la altura de un tackle ilegal desde 'por encima de la línea de los hombros hasta por encima de la línea del pezón'. El ensayo evaluará el impacto potencial y las implicaciones logísticas de la introducción de una menor altura del tackle en el rugby de adultos de elite cuyo objetivo final es que tenga un impacto positivo en la incidencia de la conmoción cerebral y otras lesiones.

Esta tercera Fase también se probó en la RFU Championship Cup 2018-2019 donde se consideró que un tackle ilegal era por encima de la línea de la axila.

Reduciendo el riesgo de lesiones en la cabeza en el rugby



A. BASADO EN EVIDENCIAS ENFOQUE

Investigaciones de 1500 partidos determinaron:

- 76% de conmociones cerebrales ocurren en el tackle
- 72% de conmociones cerebrales en el tackle ocurren al tackleador
- El riesgo de lesión en la cabeza es 4,2 veces más probable con un tackle alto



DEFINICIÓN DE EXPERTOS

- Necesidad de modificar el comportamiento del jugador
- Bajar la altura del tackleador

B. FASE 1

Modificación de comportamientos por aumento de sanciones por tackles ilegales

RESULTADO:

- 64% de aumento de sanciones de penal por tackles altos
- 41% de aumento de tarjetas amarillas
- Grandes variaciones en la adopción en competiciones

FASE 2

Prueba de Advertencia por Tackle Alto (HTW) en el World Rugby U20 Championship 2018

Identificación post partido de tackles erguidos que resultaron en un claro y obvio contacto con la cabeza recibieron una HTW

Dos advertencias por tackle alto = un partido de suspensión

RESULTADO:

- Fácil de implementar
- El árbitro se enfoca en las sanciones
- Mayor conciencia de los jugadores
- Significativa reducción de conmociones cerebrales

FASE 3

Prueba de bajar la altura del tackle legal

Ningún tackle por arriba de la línea de los pezones en prueba en el World Rugby U20 Trophy 2018

Ningún tackle por arriba de la línea de las axilas en prueba en la RFU Championship Cup 2018-19

RESULTADO:

- En curso



C. PRÓXIMOS PASOS

- Análisis exhaustivo de las tres fases
- Grupo de trabajo de expertos para determinar el enfoque más eficaz
- Continuación de pruebas en segundo plano en grandes competiciones para determinar implicaciones

3. **Activate: Prevención de lesiones a través de técnicas de entrada en calor**

World Rugby presenta Activate, un nuevo programa de ejercicios preventivos diseñado para reducir lesiones y contribuir al rendimiento de los jugadores con resultados comprobados en el rugby de base juvenil y adulto. Activate se puede integrar a la preparación antes del entrenamiento y antes del partido en todos los niveles de rugby.

Las investigaciones realizadas por England Rugby y la Universidad de Bath en Inglaterra han demostrado que el programa Activate puede reducir el riesgo de lesiones en tejidos blandos hasta en un 70 por ciento y el riesgo de conmoción cerebral en hasta un 50 por ciento en el nivel juvenil de base cuando es utilizado tres o más veces por semana.

Activate se está implementando en uniones y asociaciones regionales a través de la red global de educadores y trainers acreditados de la federación internacional, quienes desarrollarán la capacidad de impartir cada curso dentro de los programas de capacitación de la unión.

El programa también está disponible online a través de www.world.rugby/playerwelfare donde se puede acceder a material educativo de apoyo, incluyendo videos y tarjetas de referencias para contribuir a la implementación.

4. **Carga del jugador**

Para ayudar a los jugadores y entrenadores en el manejo de sus lesiones hemos introducido el Pasaporte de carga del jugador. Esto permitirá a los jugadores y entrenadores realizar el seguimiento de lesiones a lo largo de la carrera en el rugby y alentar las mejores prácticas de manejo de cargas de entrenamiento en los ambientes de club y nacionales. La información se puede utilizar para evaluar la capacidad de los jugadores para entrenamientos y partidos para ayudar a prevenir lesiones. Alrededor del 90 por ciento de la exposición de un jugador profesional al juego es a través del entrenamiento más que del partido y alrededor del 25 por ciento de las lesiones se sufren en el entrenamiento. La nueva guía sobre la carga de entrenamiento abarca una serie de medidas que incluyen, por ejemplo, una sugerencia sobre el plan de entrenamiento permitido si un jugador acaba de regresar de una lesión.

Cualquier jugador que compita en la RWC 2019 debe tener un Pasaporte de carga del jugador y se le pedirá a los equipos que registren la carga de entrenamiento por jugador a lo largo de toda la competición. Este último enfoque para hacer que el juego sea más seguro se originó en un estudio publicado en el British Journal of Sports Medicine (BJSM) que demostró que en ciertos niveles las cargas de entrenamiento pueden resultar peligrosas. Se demostró que los jugadores deben ser tratados caso por caso con respecto a la cantidad de entrenamiento que pueden tener.

5. **Evolución de las Leyes del scrum**

Aunque el riesgo de lesiones en el scrum ha disminuido hasta un 10%, con menos lesiones en el scrum que hace 20 años, cuando ocurren, pueden ser graves, lo que representa un alto porcentaje de lesiones graves. Cuando los equipos oponentes chocan en el scrum compitiendo por un impulso hacia adelante, los jugadores experimentan considerables fuerzas multidireccionales. Los esfuerzos continuados para reducir esta fuerza pueden tener un enorme impacto positivo en la salud a largo plazo de los jugadores y se pueden lograr con un efecto mínimo en la naturaleza competitiva del scrum.

Trabajando estrechamente con el equipo científico de rugby en la Universidad de Bath, World Rugby ha realizado estudios en una gama de equipos, desde colegiales a nivel internacional de elite con la técnica "Cuclillas, Tomarse, Ya" emergiendo como la técnica que claramente redujo las fuerzas máximas durante la entrada al scrum sin influir en los niveles de fuerza sostenida durante la fase de empuje. Las pruebas en vivo de la secuencia de entrada "Cuclillas, Tomarse, Ya" demostraron una reducción del 25 por ciento en las fuerzas en la entrada, conocidas por los jugadores como "el choque", en todos los niveles del juego, lo que es una gran ventaja para el bienestar a largo plazo del jugador. *Ha reducido significativamente el riesgo de lesiones en todos los niveles. Continuaremos revisando el scrum como parte de nuestro enfoque en la prevención de lesiones.*

Citas útiles

El uso y transcripción de importantes citas de voceros de World Rugby son una forma útil de reforzar nuestro mensaje de bienestar del jugador y pueden contribuir a poner en práctica nuestras iniciativas de prevención y manejo de lesiones. Aquí se incluyen algunos ejemplos:

Bill Beaumont, Presidente de World Rugby

"Como deporte, en conjunto priorizamos el bienestar del jugador en todos los niveles trabajando con expertos médicos, científicos e investigadores para garantizar que nuestros programas de prevención y manejo de lesiones estén liderando el camino y sean parte de nuestra búsqueda constante para mejorar el bienestar del jugador".

Ross Tucker, Consultor en Investigaciones de World Rugby

"Queremos educar a la gente no solo en el aspecto del contacto sino también en el de la carga total. Lo que sucede en los entrenamientos afecta a los partidos. Los jugadores llegan a los partidos fatigados y ese es un importante factor de riesgo de lesiones, incluida la conmoción cerebral. El manejo de la carga podría ser el botón que hay apretar".

Martin Raftery, Director médico de World Rugby

"Es importante tener en cuenta que el riesgo de lesiones en el rugby no está aumentando pero debemos y podemos siempre hacer más para reducir ese riesgo".

"La evolución hacia la prevención de lesiones sigue un enfoque de cuatro años de mejora global del manejo de lesiones (2) y, mientras continuaremos poniendo el foco en adaptar herramientas de concientización y educación que apoyen el manejo de lesiones, ahora estamos empezando a comprender las tendencias y factores que contribuyen a las lesiones y estamos puliéndolas para centrarlas globalmente en la prevención de lesiones".

"Nuestras uniones e International Rugby Players continúan colaborando con expertos médicos, científicos e investigadores para impulsar esta ambición hacia adelante".

Sobre los esfuerzos de World Rugby respecto de la conmoción cerebral:

"Nos sentimos muy alentados por la primera reducción en la tasa de conmociones cerebrales desde que se introdujo la HIA hace casi una década. Obviamente, la conmoción cerebral sigue siendo la prioridad del juego: sigue siendo la lesión más común, una tasa que creemos que es demasiado alta y que se puede reducir. Sin embargo, estamos alentados por el hecho de que la acumulación de nuestros esfuerzos e iniciativas educativas para prevenir conmociones cerebrales han comenzado a tener un impacto global".

"Podemos entusiasmarnos con los primeros días de nuestros esfuerzos de prevención, y queremos usar esas evidencias tempranas para intensificar nuestros esfuerzos, para progresar sobre los cambios tempranos, para asegurarnos de que este cambio positivo se convierta en una tendencia permanente. Eso significa que queremos trabajar más duro que nunca para apoyar a nuestros árbitros y los medios para difundir el mensaje de "Hay que bajar" para que podamos cambiar el tackle en una dirección que los datos demuestran que es la más segura. Trabajaremos con todas nuestras partes interesadas para lograr esto de la manera más efectiva posible".



Trabajando con voceros

Los voceros independientes ayudan a proporcionar credibilidad y un contexto valioso particularmente cuando se trata de salud y bienestar. Es muy probable que cualquiera que cubra el bienestar del jugador de rugby, en particular los medios de comunicación, busque la opinión de terceros expertos como parte de su proceso de armado de la historia. Tener voceros de apoyo con los que trabajar estrechamente en forma continuada es muy valioso no solo para el alcance proactivo de los medios sino también para actuar de manera reactiva cuando surge un problema potencial.

Este es un ejemplo de un experto independiente creíble a menudo citado por los medios:

El Dr. Andrew Murray (Consultor en Medicina Deportiva y del Ejercicio, Edinburgh University) es un médico de cabecera y médico de deportes y ejercicios.

"Si bien el riesgo de lesión es real (referido al tackle en el rugby escolar) y debe tomarse en serio, se han realizado importantes trabajos durante varios años para desarrollar una progresión estructurada que cubra la introducción, el juego, la enseñanza y el arbitraje del juego desde el nivel infantil al de adultos para maximizar la seguridad del jugador y manejar el riesgo involucrado en los deportes de contacto..."

"Cada semana, miles de niños en el Reino Unido juegan al rugby y si les quitaran eso también les estarían quitando los enormes beneficios positivos del rugby incluido el aumento de la confianza, la autoestima y la autodisciplina, así como practicar un ejercicio físico que disfrutan mientras trabajan como parte de un equipo, aprendiendo destrezas que los ayudan en el mundo más amplio..."



"Si bien la seguridad de los niños es una parte importante del debate no debe tapar las otras estrategias que tenemos para combatir la obesidad y muchas otras cuestiones de salud asociadas con la inactividad física. Lo que queremos hacer es procurar que el rugby sea seguro y apoyar las iniciativas para alentar el ejercicio..."

"El poder del deporte está respaldado por las evidencias y la ciencia dura, y los beneficios físicos, mentales, emocionales y sociales superan enormemente cualquier inconveniente potencial. La actividad física regular puede ser el mejor regalo que podemos dar a nuestros niños. En promedio, vivirán siete años más, serán más felices y probablemente obtendrán mejores calificaciones en la escuela".

Visión local vs Visión global

Cuando se habla de la auditoría de lesiones de una competencia específica es importante tener cuidado de no aplicar uniformemente las conclusiones al juego global a menos que esté respaldado por investigaciones basadas en evidencias. No es confiable adoptar una visión global a partir de la auditoría de lesiones de una competición porque la forma en la que se practica el juego varía de una competición a otra: hay diferencias en el tiempo de pelota en juego y, por lo tanto, en la cantidad de tackles y algunas competiciones de elite tienen un promedio de 10 por ciento más de tackles que otras competiciones. También hay otros factores únicos como el ascenso o el descenso de equipos, contratos centrales y el volumen de entrenamiento que tienen un impacto material.

Identificación y declaraciones de voceros

Cuando busque voceros adecuados considere realizar una auditoría de medios para identificar a los que han sido citados anteriormente sobre el tema, tanto positiva como negativamente, en particular los que han hablado favorablemente del rugby o de los beneficios del deporte y el ejercicio. Los médicos e investigadores médicos que han publicado estudios y son ampliamente respetados por sus pares e instituciones académicas aportarán credibilidad y valor a la discusión.

Es importante respetar y mantener la independencia del experto externo. Están allí para agregar la perspectiva de terceros, no para actuar como campeones de marca. Tener un mal equilibrio puede disminuir su credibilidad.

El enfoque recomendado es generalmente compartir los mensajes clave con el experto externo teniendo este documento como guía, pero permitiéndole adaptarlo a sus propias palabras y luego discutir un equilibrio que funcione.

Consejos y técnicas de entrevistas

Si está en condiciones de llevar a cabo actividades mediáticas, los siguientes consejos y técnicas pueden serle útiles:

Sea confiado, claro, breve

- el lenguaje corporal es fundamental
- asegúrese usar el tono adecuado

La preparación es clave

- investigue a la audiencia: descubra quién va a leer o escuchar sus palabras, y qué valoran y desean escuchar
- sepa lo que quiere decir
- anticipe las preguntas
- ensaye

Mantenga las cosas simples

- intente centrarse en tres puntos o mensaje claros
- evite usar la jerga

Apoye los mensajes con tópicos de prueba

- evidencias, estadísticas, ejemplos convincentes

Use la técnica de reconocimiento y transición a la acción

- *Esa es una pregunta interesante (Reconocimiento)*
- *Pero, nuestras cifras recientes muestran (Acción)*
- *Esa es una pregunta comprensible, pero poniéndola en perspectiva...*
- *Tienes razón al preguntarme eso pero creo que quizás lo más relevante sea...*

En el pasado hemos tenido comentarios positivos de:

- Dr. Colin Michie – Pediatra – Ealing Hospital London - participación de los jóvenes en el rugby
- Dr. Ciaran – Cirujano vascular - Mater Misericordiae University Dublin - participación de los jóvenes en el rugby
- Dr. Alan Carson – Neurosiquiatra en el Edinburgh University's Centre for Clinical Brain Sciences – riesgo exagerado de Encefalopatía Traumática Crónica (CTE)
- Prof. Tom McMillan – Neuropsicólogo de la Glasgow University – no hay pruebas suficientes para establecer un vínculo directo entre múltiples conmociones cerebrales y el deterioro subsiguiente
- Dr. Sam Barke – Director Médico Return2Play
- Dr. Michael Farrell – Neuropatólogo – Beaumont Hospital Dublin – falta de evidencia para CTE más información positiva de los deportes generalmente para reducir el riesgo
- Dr. Jack Phillips – Neurocirujano – Beaumont Hospital Dublin – falta de evidencia para CTE más información positiva de los deportes generalmente para reducir el riesgo
- Brooke de Lench – Concussion Advocate MomsTeam Institute – falta de evidencia para CTE más vocal contra la última investigación de McKee
- Dr. Niall Elliot – Escocia, Consultor de GP & Sports Medicine
- Dr. Neil Heron – Irlanda del Norte, Sports & Medicine Researcher & GP
- Dr. Rhodri Martin – Gales, Médico de cabecera y deportivo.

ENCUESTA 2018

LA SITUACIÓN

Se informa que la inactividad es responsable de más muertes que la obesidad.

Eliminar la inactividad en Europa **reduciría las tasas de mortalidad** en casi

7,5%¹

Casi **1 de cada 4 niños** cree que los videojuegos son una forma de ejercicio²

Los profesores creen que el **39%** de los niños en todo el Reino Unido abandonan la escuela primaria con una actitud negativa hacia estar físicamente activos³

Al mismo tiempo, hay una creciente discusión sobre la seguridad del deporte para niños y específicamente sobre el bienestar del jugador en el rugby en todos los niveles del juego.

El **57%** de los aficionados del rugby creen que proteger el bienestar y la seguridad del jugador es uno de los 3 objetivos más importantes de World Rugby

Menos aficionados en los mercados de rugby tanto establecidos como emergentes creen que el rugby es peligroso en comparación con 2017 (28% y 25%, un descenso de 9 y 7 puntos porcentuales respectivamente desde 2017)

Al mismo tiempo, el **74%** de los padres en mercados establecidos del rugby perciben que el rugby no tiene un alto nivel de riesgo

Si bien los padres están obviamente preocupados por las lesiones, **91%** de los padres considera que los beneficios de los niños que practican deportes superan estos riesgos

QUÉ PIENSAN LOS PADRES

¿Qué beneficios recibidos por los niños que juegan al rugby son importantes para los padres?

FUENTE: Estudio de mercado de Nielsen 2018



Buen estado físico
94%



Trabajo en equipo
94%



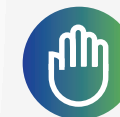
Habilidades sociales
92%



Control del peso
89%



Habilidades mentales
92%



Dejan de hacer travesuras
84%

El **91%** de los padres dicen que **nunca han impedido** que sus hijos participen en una actividad debido a el riesgo de lesiones.

Incluso para un juego físico como el rugby, **8 de cada 10 padres** con niños que están fuera de la edad de tacklear (7/8+) estarían encantados si jugaran rugby de contacto.

FUENTES

1. Ekelund U, Ward Ha Et Al. 2015. Actividad física y todas las causas de mortalidad en todos los niveles de adiposidad general y abdominal en hombres y mujeres europeos: Investigación prospectiva europea sobre el estudio de cáncer y nutrición (Epic). American Journal Of Clinical Nutrition. 101: 613-621

2. The Youth Sport Trust. The Class Of 2035. Promoviendo un futuro más brillante y más activo para la juventud del mañana. Disponible en: http://www.youthsporttrust.org/media/24072132/the_class_of_2035_report.pdf. Consultado en agosto de 2015

3. Virgin Active, la Universidad de Bedfordshire y la encuesta de maestros de escuelas primarias a nivel nacional. Julio de 2015. Disponible en: <http://www.virginactive.co.uk/press/2015/physical-literacy-into-pe>. Consultado en agosto de 2015

EL RIESGO DE LESIÓN COMPARADO CON OTROS DEPORTES

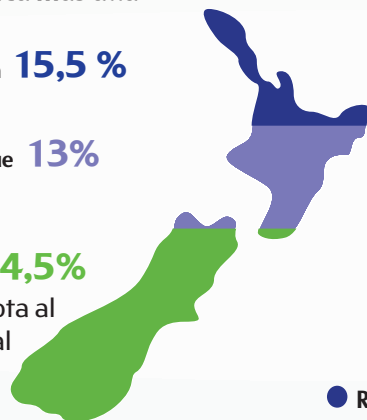
El riesgo de participación en el rugby no se destaca más allá de otros deportes populares.⁴

En un estudio de jóvenes (13-17 años) en Nueva Zelanda, la Unión informó que el 96% de las lesiones se clasificaron como menores y la incidencia de lesiones por 1000 horas fue: 7 el jugador lesionado pudo jugar en 1 semana.⁷

Rugby Union **15,5%**

Rugby League **13%**

Pelota al cesto **24,5%**



La mayor proporción de lesiones observadas en pelota al cesto provocó que el jugador lesionado se perdiera al menos 1 semana de juego⁷ vs El Rugby donde el 96% de las lesiones se clasificaron como menores y el jugador lesionado pudo jugar en 1 semana.⁷

Un estudio de Haseler y otros concluyó que la incidencia de lesiones aumentaba con la edad;⁸

6,0\1000 horas



9 – 11 años

49,3\1000 horas



17 años

55,0 – 64,0\1000 horas



20 años

Sin embargo, la asociación entre la edad y las lesiones no es exclusiva del Rugby. También se concluyó que el riesgo de lesiones parecía aumentar con la edad para los jóvenes que juegan al fútbol.⁹

Un partido perdido por lesión cada¹⁰

73 partidos



M13

57 partidos



M15

45 partidos



M18

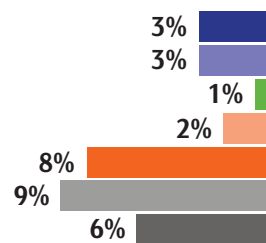
16 partidos



Elite

El riesgo de lesiones en el Rugby no es desproporcionadamente alto en los niños y pareciera que la edad de 15 años es cuando la incidencia de lesiones en la mayoría de los deportes de contacto y choque aumenta en comparación con los deportes sin contacto.⁴

Proporción de lesiones de niños de 13 a 17 años por deporte

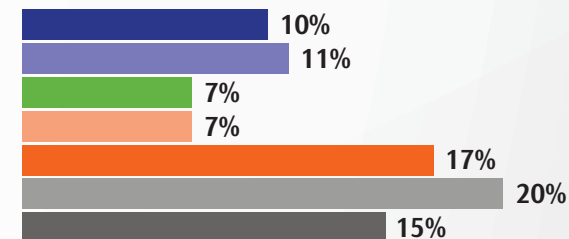


1os auxilios

● Rugby ● Rugby League ● Pelota al cesto ● Fútbol ● Equitación ● Bicicleta de montaña ● Patinetas



HOSPITAL



FUENTES

4. R Tucker y otros. Riesgo de lesiones y prohibición de tackle en el rugby juvenil: Evaluación de evidencias y búsqueda de intervenciones específicas y efectivas. Bjsm Online First, Publicado el 20 de junio de 2016 As 10.1136/bjsports-2016-096322.

5. Spinks Ab, McClure Rj. Cuantificación del riesgo de lesiones en el deporte: Una revisión sistemática de las tasas específicas de actividad para niños menores de 16 años. Br J Sports Med 2007; 41:548–57; Discusión 557.

6. Simon Gianotti Ph.d, Accident Compensation Corporation. Riesgo de lesiones en el deporte en edad escolar – New Zealand Accident Compensation Corporation Data.

7. Pringle Rg, Mcnair P, Stanley S. Incidencia de lesiones deportivas en los jóvenes de Nueva Zelanda entre 6–15 años. Br J Sports Med 1998; 32:49–52.

8. Haseler Cm, Carmont Mr, England M. Epidemiología de lesiones en el rugby juvenil de base de Inglaterra. Br J Sports Med 2010; 44:1093–9.

9. Faude O, Rössler R, Junge A. Lesiones en el fútbol en jugadores niños y adolescentes: ¿Hay indicios para la prevención? Sports Med 2013; 43:819–37

10. Universidad de Bath

Para más información sobre la campaña de bienestar del jugador contacte a:

Dominic Rumbles

Director de Comunicaciones

World Rugby

Dominic.Rumbles@world.rugby

+353-1-240-9206

