

PORTELA TACKLING SYSTEM

SISTEMA AVANZADO DE TACKLEO
SEGURO Y EFICIENTE



Coach / Andrès Figueroa Portela
Especialista en Tackleo

El football americano evoluciona para
cuidar la integridad física del jugador,
no más conmociones y traumatismos.



La encefalopatía traumática crónica (CTE, por sus siglas en inglés) es una enfermedad neurodegenerativa causada por repetidos golpes en la cabeza. Los síntomas pueden incluir problemas de comportamiento, problemas de humor y problemas para pensar. Los síntomas generalmente no comienzan hasta años después de las lesiones. El CTE a menudo empeora con el tiempo y puede causar demencia. No está claro si el riesgo de suicidio está relacionado.

Un estudio publicado en el *Journal of American Medical Association (JAMA)*, encontró CTE en el 99 por ciento de los cerebros obtenidos de los jugadores de NFL, así como en el 91 por ciento de los jugadores de football americano universitario y el 21 por ciento en jugadores de otros niveles.

"Los datos sugieren que es muy probable que exista una relación entre la exposición al football y el riesgo de desarrollar la enfermedad", Dice Jesse Mez, en Morán, (2017) profesor asistente de neurología y autor principal del estudio en la Escuela de Medicina de la Universidad de Boston (MED), por sus siglas en inglés.

En un artículo en la afición.com escrito por Hector Ortiz (18 de noviembre de 2016), se menciona lo que aconseja el doctor *Henneth Podell*, consultor de la conmoción cerebral para los *Texanos de Houston, los Astros de Houston, de la MLB y el Houston Dynamo, de la MLS*, después de sufrir una contusión cerebral en jugadores jóvenes normalmente, en un niño o adolescente la recuperación dura un par de semanas, cuando es una sola vez, pero cuando ocurre en repetidas ocasiones, se debe considerar dejar la práctica del deporte. En el futbol americano, lo ideal es fortalecer el cuello; también es importante tener una buena técnica a la hora de realizar una tackleada que es donde más se producen estas lesiones, por lo que una buena técnica para tacklear nos ayuda a prevenir lesiones cervicales y conmociones cerebrales.



En Cancún, México, el coach Andres Figueroa Portela dirige una academia, única en Latinoamérica en donde trabaja en un sistema de tackleo para hacer que el deporte sea más seguro; conocido como *PORTELA TACKLING SYSTEM*, incluye una serie de drills que alientan a los jugadores a hacer el contacto con el portador de la pelota utilizando el hombro y el pecho, manteniendo la cabeza hacia un lado, evitando el golpe directo con ella, así mismo creó un programa de capacitación a maestros, coaches y padres de familia para prevenir, reconocer, atender y evitar la conmoción cerebral en estudiantes – atletas.

PORTELA TACKLING SYSTEM, es un sistema probado que se basa en el análisis, la enseñanza, la ejecución y el perfeccionamiento de la técnica del tackleo con hombro que puede ser utilizada como un método efectivo y seguro en el football americano, siendo la forma más apropiada de tacklear en cuanto a la efectividad y la integridad del jugador, evitando así las conmociones cerebrales y por consecuencia la encefalopatía traumática crónica (CTE), al mismo tiempo logrando mejores resultados en el juego defensivo.

El coach Portela es un especialista en tackleo y está certificado por las 3 empresas más importantes del mundo en tackleo en deportes de colisión como *USA Football (Indiana), Atavus (Detroit) Global Sports Inovation (Escocia)*, así como también ha participado en clínicas de tackleo en *Clemson Tigers, Alabama Roll tide, Colorado State Rams, Red Raiders Texas Tech, Pittsburg Steelers, New England Patriots*.

El coach Portela es miembro de AFCA (*American Football Coaches Association*) así mismo es miembro y está certificado como coach de *high school* en el Estado de Texas por THSCA (*Texas High School Coaches Asociation*) y en el Estado de Nebraska por NCA (*Nebraska Coaches Association*)



así mismo tiene el certificado nacional en los Estados Unidos de América por la NFHS (*National Federation of State High School Associations*), para ser coach inter escolar de *football High School*, certificado y miembro también por *USA Football* como coach de *high school*.

En 2017 realizó una investigación con un grupo de jugadores de la categoría Bantam, en donde implementó su sistema de tackleo y de análisis de su efectividad y encontró sorprendentes hallazgos, poco a poco se eliminaron los golpes en la cabeza y por consecuencia las conmociones cerebrales y con el análisis de cada tackleada, detectó las áreas de oportunidad y se aseguró que después del contacto el portador del balón no avanzara una sola yarda, es decir; incrementó su eficacia.

El coach Portela ha presentado el *PORTELA TACKLING SYSTEM* a diferentes coaches de NCAA, entre los que destacan; *Brent Venables (DC)* y *Todd Bates, (DL)*, de *Clemson Tigers*, campeones nacionales NCAA 2018, *Van Malone, Kansas State Wild cats*, *Derek Jones, Duke Blue Devils*, *Bill Clark UAB*, *Jeremy Pruit, Tennessee Vols*, *Don Pellum ex Oregon Ducks* y después de conocer el sistema quedaron asombrados que haya coaches mexicanos que estén creando sistemas para proteger al jugador y hacer más eficiente el tackleo por medio de la técnica y el análisis.

El *PORTELA TACKLING SYSTEM*, se basa en 4 módulos:
Fundamentos, Aproximación, Contacto y Terminación

Todos los drills se realizan en progresión y se pone atención en el detalle de la técnica y correcta ejecución, cada módulo contiene de 8 a 10 drills y para cada uno desarrolló un ficha técnica (diag. 1) que contiene el propósito del drill, explicación, diagrama, material necesario, puntos de coacheo y errores comunes.

Así mismo cuenta con una herramienta de medición de la efectividad en donde el coach Portela divide el cuerpo en 3 niveles (diag. 2), los puntos a evaluar son los siguientes:

- ▶ Ángulo de ataque
- ▶ Leverage, aproximación
- ▶ Máximo acercamiento
- ▶ Contacto
- ▶ Terminación
- ▶ Yardas perdidas después del contacto
- ▶ Tackleadas falladas
- ▶ Jugadas explosivas
- ▶ Yardas permitidas por tierra

Los servicios que ofrece *PORTELA TACKLING SYSTEM*, son capacitación a entrenadores por medio de clínicas video – campo, implementación del sistema de tackleo en su organización y análisis en video de la eficiencia de tackleo por medio de su sistema de medición.

El principio básico de un jugador defensivo es ser excelente tackleador y la obligación del coordinador defensivo es proveer de herramientas, técnica y fundamentos que lleven a todos sus jugadores al más alto nivel y mantenerlos en el campo de juego libres de lesiones.



Vertical Break Down

APROXIMACIÓN

1/10

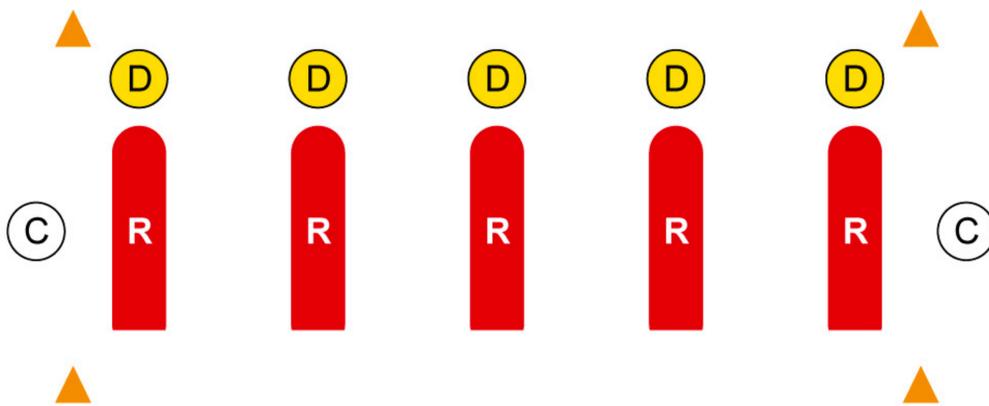
EQUIPO NECESARIO

5 Dummies de tableta

INSTRUCCIONES

Se colocan 5 dummies en el suelo a 3 yardas de distancia entre si. Se coloca a 5 jugadores a un extremo del dummy y se les indica a los jugadores que a la señal del coach se desplacen sobre el dummy utilizando el leverage que indique el coach.

Diagrama 1.0



PROPOSITO

Que los jugadores aprendan la técnica adecuada para el vertical break down. Que es la técnica que utilizaran en el máximo acercamiento al portador del balón.

ERRORES COMUNES

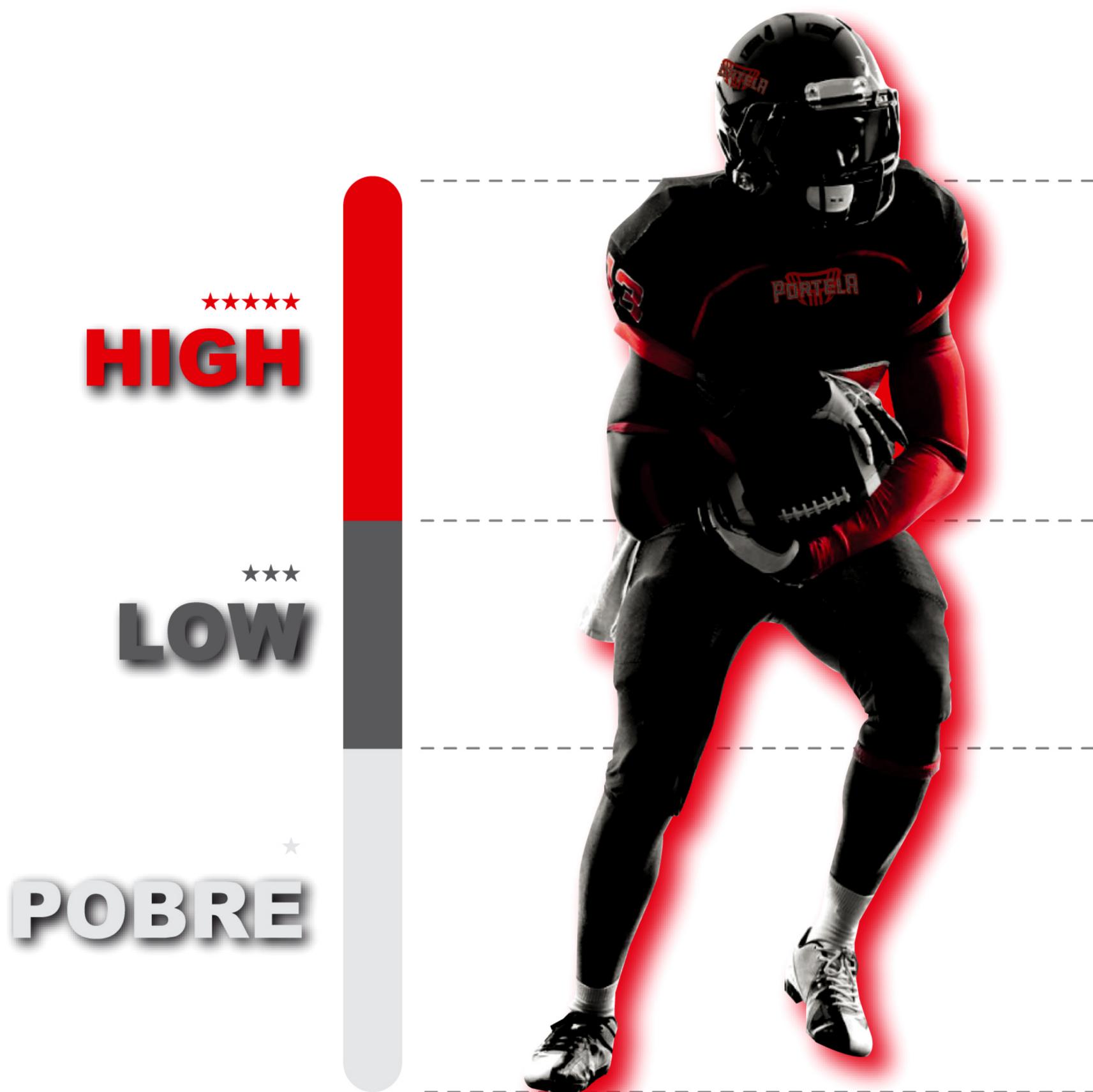
- ▶ El jugador no declara bien el leverage
- ▶ El jugador no abre bien su base
- ▶ El jugador no mantiene la vista al frente
- ▶ El jugador no baja su centro de gravedad

PUNTOS DE COACHEO

El coach deberá colocarse frente a los jugadores a fin de verificar que los jugadores realicen la técnica adecuada de vertical leverage. Asegurarse que el jugador baje su centro de gravedad.

Niveles de Tackleo

Diagrama 2.0





Corporativo Malecón Américas
Av. Bonampak, Sm.6, Mz.1, Lte.1
Suite 500, Piso 5
Cancún, Q. Roo
México, 77500
Tel. +521 9981040356

@footballportela



portelatackling



portela tackling system



coachandres@portelatackling.mx



portelatackling.mx