



Rugby subacuático, un deporte en auge en España

Aunque aún está en la categoría de deportes raros, lo cierto es que el **rugby subacuático cuenta con cada vez más adeptos**. De hecho, y aún a pesar de que pueda haber muchas personas a las que no les suene esta disciplina, lo cierto es que se lleva practicando ya 40 años.

Antes de entrar a explicar las bases de este deporte, conviene algo de historia y hacer algunas aclaraciones. En primer lugar, y a pesar del nombre **no hay relación entre el rugby tradicional y el rugby subacuático**. El origen de este deporte está en varias asociaciones de buzos alemanes. En realidad, **la idea fue de un entrenador de buceo alemán** que quería que los entrenamientos físicos se hicieran de forma más distendida.

Aunque el rugby subacuático tiene ciertas similitudes con el rugby tradicional, la dinámica del juego es muy diferente. **Este deporte se juega en apnea bajo el agua en una piscina** de entre 12 y 22 metros de largo, ocho y 12 metros de ancho y una profundidad de entre 3,5 y 5 metros.

La pelota tiene flotabilidad negativa debido a la solución salina con que se rellena. Es un juego que integra velocidad, resistencia y fuerza. **Cada equipo está formado por seis jugadores en el agua y seis jugadores fuera**, que son los cambios o relevos. Las rotaciones entre las personas que están en el agua y las que están en el banquillo son ilimitadas, pero siempre tiene ...