

Año 1 - Número 3 - Revista Digital

Ensayo

Revista de la Federación Española de Rugby



CRAAT Campeón

La Copa,

Análisis de DH, La Fórmula hacia el Alto Rendimiento, ...

Mayo 2015

PATROCINADOR OFICIAL





5 Editorial



6 Actualidad
CRAT Campeón DHF
VRAC Campeón Copa



12 Análisis Liga DH
Las estadísticas de Divis
Honor Masculina



16 España 7s
Las Leonas7s contra las
cuerdas



18 La fórmula hacia el AR
Santiago Santos



La melé

Arbitraje 22



Rotura de Ligamentos
Cruzados

Medical 26

O1918**Neills**®

THE CHOICE OF CHAMPIONS

Halconviajes.com

Campus de verano para jugadores

**ABIERTO EL PLAZO
DE INSCRIPCIÓN**

FEAR



Federación Española de Rugby

Ensayo

Mayo, el mes de las flores

La flor es la estructura reproductiva característica de determinadas plantas. La función de una flor es producir semillas. Para las plantas, las semillas son la próxima generación, y sirven como el principal medio a través del cual las especies se perpetúan y se propagan. Es el bello presagio del fruto que ha de llegar.

Será pues el mes de mayo el período de la esperanza del rugby español en la gestación de las hazañas que confiamos cosechar en los meses siguientes de junio y julio.

Así pues, en este mes de mayo la selección femenina de sevens jugará en Londres y Amsterdam los dos últimos torneos de las Womes Sevens Series Mundiales, integrados en un circuito exigente en el que los tres últimos equipos deberán disputar en el mes de agosto la repesca de esta competición junto con otras nueve selecciones de todo el mundo. Nuestro equipo deberá realizar dos buenos torneos para así quedar clasificado en un puesto por encima del 10º que es el corte de la permanencia. Esta actividad le servirá al equipo para preparar las dos series del europeo femenino de sevens que habrá de disputar en el mes de junio en Kazan (Rusia) y Brive (Francia), con una plaza en juego para los Juegos de Rio. Si no logran la clasificación directa tendrán que viajar en julio a Lisboa para participar en el preolímpico en el que no se obtendrá plaza directa para Rio de Janeiro pero si determinará la clasificación de los mejores equipos que antes de junio de 2016 disputarán, junto con equipos del resto del mundo, una plaza para los Juegos olímpicos de 2016.

Por su parte la selección masculina de sevens intensificará durante el mes de mayo la preparación del Europeo de Siete que se disputará en tres series: Moscú (Rusia), Lyon (Francia) y Exeter (Inglaterra). Solo el equipo campeón obtendrá el pasaporte para Brasil. Los demás tendrán que viajar a Lisboa a mediados de julio para que, al igual que las chicas, intenten obtener un puesto entre los mejores de este torneo, que les permita disputar antes de junio de 2016 la plaza que estará en juego en el preolímpico.

La selección masculina de XV tendrá que irse mentalizado desde ya para retomar la actividad, puesto que en el mes de junio, en Bucarest, pasará un importante test. Disputará en el plazo de 10 días tres encuentros de alto nivel: el 12 de junio contra Rumania, el 17 de junio contra Argentina Jaguars y el 21 de junio contra Namibia. El 3º puesto del Europeo 2015 ha abierto la "ventana" de junio a nuestra selección. Después, a mediados de julio, el equipo se desplazará a Kenia para disputar un encuentro contra la selección del este país.

Mayo, también es el mes elegido para que los jóvenes jugadores embriones de los clubes tengan la oportunidad de demostrar en las competiciones nacionales de las categorías de rugby base, desde sub 18 hasta sub 6, las habilidades y destrezas que han estado aprendiendo y practicado durante la temporada en las actividades programadas por sus clubes y federaciones regionales. Valencia, Valladolid en dos ocasiones y Villajoyosa serán los escenarios que acogerán entre las 4 sedes cerca de 4.000 jóvenes jugadores.

La máxima competición de clubes entra en su recta final de los "play off" para el título. Justo el último día del mes conoceremos cual es el nombre del primer equipo que se inscribirá en el nuevo trofeo que se pone en juego esta temporada.

El Sevens de clubes también tendrá su oportunidad en este final de temporada pues se pretende retomar con fuerza el Campeonato de España, que tendrá como sede para ambas categorías (masculina y femenina) la ciudad de Jaca los días 5 y 6 de junio.



CRAT: Campeón de DHF

Tanto va el cántaro a la fuente

El pasado 2 de Mayo, el conjunto de CRAT Universidade da Coruña, logró alzarse con el título de Campeón de División Honor Femenina por primera vez en su historia, tras imponerse por un contundente 39 a 5 al equipo Getxo Artea en Las Mestas (Gijón).

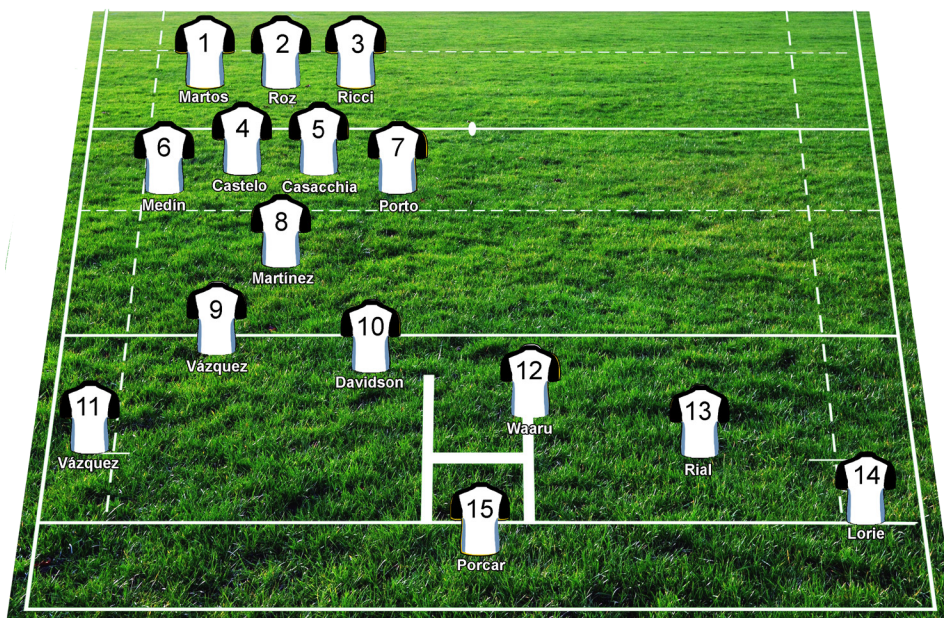
Las getxotarras lograron su puesto en la final después de vencer a Olímpico de Pozuelo en el Valle de las Cañas por un ajustado 15-17 (con un ensayo local en la última jugada que les daba posibilidad de empatar); en la semifinal que enfrentaba al segundo y tercer clasificado. Esta victoria supuso una revancha para las de amarillo y negro, quienes un mes antes habían perdido en ese mismo campo. Con su llegada a la final, lograban confirmarse así como el equipo revelación de este año.



C.R.A.T. A CORUÑA



CRAT Universidade da Coruña



Por su parte, las coruñesas habían hecho lo propio con las gerundenses de G.E.i.E.G; ante las que se impusieron por un amplio 25-5; llegando como favoritas y campeonas de la fase regular; dónde sólo conoció la derrota en la primera jornada, precisamente contra Getxo Artea. Y es que, como ya adelantamos, CRAT solo pierde un partido por temporada. El año pasado, después de lograr una fase regular perfecta, con un pleno de victorias, el título le fue arrebatado en este caso por Olímpico de Pozuelo.

Así pues, llegaban los dos equipos a la final; con motivaciones diferentes: las universitarias buscaban redimirse de la derrota de

principio de liga, y de la final del año anterior y lograr así su primer título; mientras que por otra parte, Getxo Artea llega a la final como recompensa a toda

una temporada de trabajo, sin nada que perder y con muchas ganas de ampliar su palmarés, y añadir su tercera copa a su haber.



Fotografía de Javier Díaz

Se iniciaba el partido, con un claro dominio del CRAT, quien a través de su tres cuartos y a pesar de la lluvia lograba mover el balón de lado a lado, poniendo así en serios aprietos a la defensa vasca. Fue así, y tras varios errores de la defensa getxotarra, que al final de la primera parte, las universitarias lograrían cuatro ensayos imponiendo la velocidad de su línea frente al juego de delantera de Getxo.

En la reanudación del juego, el duelo de identidades de rugby

seguía en pie, y las vascas no bajaban los brazos y seguían arrimando el hombre en cada jugada de delantera, pero a pesar de ello, las tres cuartos del CRAT seguían logrando la superioridad fuera, y asó volverían a anotar. Como respuesta, y por mediación de Bàrbara Plà, quien aprovechando que la defensa no estaba colocada, lograba posar el balón para redimirse. Desde ese momento, el ritmo de partido bajaría, y las coruñesas lograrían aprovechar dos errores defensivos más de

las de amarillo y negro, para sentenciar el partido con un rotundo 39 a 5.

De esta maneras, las coruñesas de CRAT lograban imponer su velocidad en el juego a la mano, superando el trabajo y esfuerzo en delantera de Getxo; y llevándose así su primer título de Campeonas de División de Honor Femenina.



Reportaje fotográfico de la Final de División de Honor Femenina. Javier Díaz recoge algunos de los instantes del primer título del CRAT Universidade A Coruña.





VRAC RE-CAMPEÓN

Se acaban los calificativos para el VRAC Quesos Entrepinares que se ha convertido en el claro dominador del rugby nacional, donde ha conseguido 11 títulos en las últimas 5 temporadas: 3 Ligas, 3 Copas del Rey, 4 Supercopas de España y una copa Ibérica.

El VRAC Quesos Entrepinares se convirtió en Campeón de la Copa del Rey tras ganar en los campos del Pepe Rojo al Complutense Cisneros por 33-15. El conjunto quesero logró, de esta manera su cuarta Copa del Rey, revalidando el título que consiguió el año pasado frente al Bathco Santander.

Después de un inicio igualado y que los madrileños se adelantasen el marcador, el queso puso su maquinaria a trabajar y no dio opción al Complutense Cisneros que aguantó 38 minutos. En el



primer despiste que tuvieron los visitantes el Campeón puso tierra de por medio en el marcador en la última jugada de la primera parte. La segunda parte fue un monólogo de los vallisoletanos

que castigaron a los colegiales superándoles en todas las líneas.

Con esta victoria revalidan el título y comienzan con buen pie la defensa de los 3 títulos nacionales que consiguieron el año pasado, ahora sólo les queda luchar por seguir siendo los campeones del Campeonato Nacional de Liga y la Supercopa de España.





RESUMEN HISTÓRICO DE TÍTULOS

1 COPA IBÉRICA (2014)

**5 CAMPEONATOS LIGA DIVISIÓN HONOR
(1999-2001-2012-2013-2014)**

**4 CAMPEONATOS COPA S.M. EL REY
(1998-2010-2014-2015)**

**4 SUPERCOPAS DE ESPAÑA
(2010-2012-2013-2014)**















Las estadísticas de la fase regular de División de Honor Masculina



Concluida la fase regular de la Liga de División de Honor nos queda repasar las cifras de esta competición. Lo principal es la tabla de la Liga, donde VRAC Quesos Entrepinares, con record de puntos incluido, y UE Santboiana llegan a las Semifinales por la vía rápida. Mientras que Complutense Cisneros-Bizkaia Gernika y Bathco Santander-Hermi El Salvador, serán quienes disputen los cuartos de final, quedándose a un paso Ordizia. Por abajo Blusens Universidade de Vigo ha descendido a División de Honor B y FC Barcelona disputará la promoción. El milagro de Hernani comenzó en la penúltima jornada, primera en la que salía del puesto de descenso directo, y se materializó en la última jornada, con su salvación.

Clasificación

	Equipo	J	G	E	P	TF	TC	DT	EF	EC	BO	BD	Puntos
1	 VRAC Quesos Entrepinares	22	19	0	3	681	394	287	91	44	15	3	94
2	 UE Santboiana	22	19	0	3	757	428	329	102	59	14	1	91
3	 Complutense Cisneros	22	16	0	6	702	444	258	96	54	16	1	81
4	 Bathco Rugby	22	16	0	6	615	485	130	74	62	10	3	77
5	 Hermi El Salvador	22	15	0	7	617	357	260	70	42	9	4	73
6	 Bizkaia Gernika R.T.	22	9	1	12	468	572	-104	69	69	7	4	49
7	 Ampo Ordizia RE	22	9	0	13	507	534	-27	60	68	6	3	45
8	 C.R.C. Pozuelo	22	7	1	14	353	558	-205	42	72	3	4	37
9	 Getxo Artea R.T.	22	7	0	15	440	636	-196	54	91	4	4	36
10	 Hernani C.R.E.	22	6	0	16	374	598	-224	51	78	4	5	33
11	 F.C. Barcelona	22	4	1	17	472	615	-143	52	79	6	7	31
12	 Blusens Universidade de Vigo R.C.	22	3	1	18	376	741	-365	59	102	6	5	25

J:Jugados G:Ganados E:Empatados P:Perdidos TF:Tantos a Favor TC:Tantos en Contra DT:Diferencia EF:Ensayos Favor EC:Ensayos Contra BO:Bonus Ofensivo BD:Bonus Defensivo



CLASIFICACIÓN DE EQUIPOS POR TIPO DE ACCIÓN (FAVOR/CONTRA)										
Nº	EQUIPO	E	PC	T	D	E	PC	T	D	
1	UE Santboiana	102	31	71	4	59	24	29	1	
2	Complutense Cisneros	96	32	63	1	54	32	36	2	
3	VRAC Quesos Entrepinares	91	33	62	1	44	38	30		
4	Bathco Rugby	74	49	49		62	28	44	1	
5	Hermi El Salvador	70	53	54		42	33	24	1	
6	Bizkaia Gernika R.T.	69	17	33	2	69	45	46		
7	Ampo Ordizia RE	60	43	39		68	30	49	2	
8	Blusens Universidade de Vigo R.C.	59	7	30		102	31	66	2	
9	Getxo Artea R.T.	54	34	34		91	26	50	1	
10	F.C. Barcelona	52	41	43	1	79	37	53	1	
11	Hernani C.R.E.	51	25	22		78	34	53		
12	C.R.C. Pozuelo	42	31	22	2	72	38	42		
--	Total General ...	820	396	522	11	820	396	522	11	

En la fase regular han participado 479 jugadores, de los cuales 16 no han llegado a disputar ni un sólo minuto, lo que da una media de casi 40 jugadores por equipo. El equipo que más jugadores ha utilizado durante esta fase es Bathco Santander, que ha utilizado 48, y el que menos ha sido el campeón VRAC Quesos Entrepinares con 35. Solamente cinco jugadores han sido titulares en todos los partidos: Johny Carter, Jon Magunazelaia, Izko Armental, Joe Mamea y Thomas Pearce. Todos van a jugar los cuartos de final, por lo que contarán aún con más minutos, y 3 de ellos son del mismo club: Hermi El Salvador.



El mejor ataque del campeonato es para la UE Santboiana, que ha conseguido un total de 102 ensayos, algo más de 4 por partido de media, y además tiene el mejor balance del campeonato con una diferencia de 329 puntos a favor. Pero curiosamente no es el equipo que más bonus ofensivos, ese honor lo tiene el Complutense Cisneros, con 16, 2 más que los

catalanes. El peor ataque o, al menos, el ataque que menos puntos consigue es el del CRC Pozuelo, que solamente consiguió en 22 partidos 42 ensayos, la media no llega a 2 por encuentro.

La mejor defensa la tiene el Hermi El Salvador que tan sólo ha encajado 42 ensayos en contra, por lo que la media no llega a 2 marcas encajadas por encuentro. Y es curioso porque si la marca de la menor cantidad de ensayos conseguida se corresponde con la de menor cantidad encajados, la de mayor cantidad de ensayos recibidos se corresponde con la de mayor cantidad anotada: 102. El Bluesens Universidade de Vigo es el equipo que

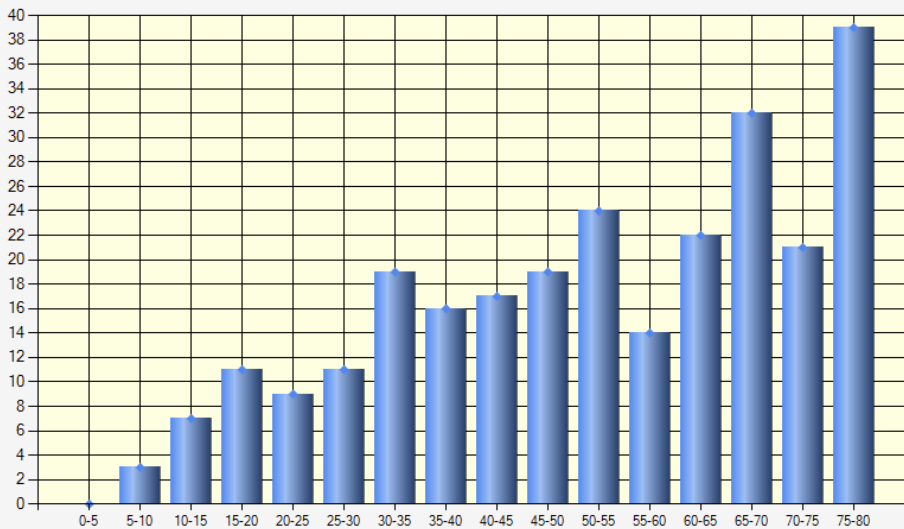
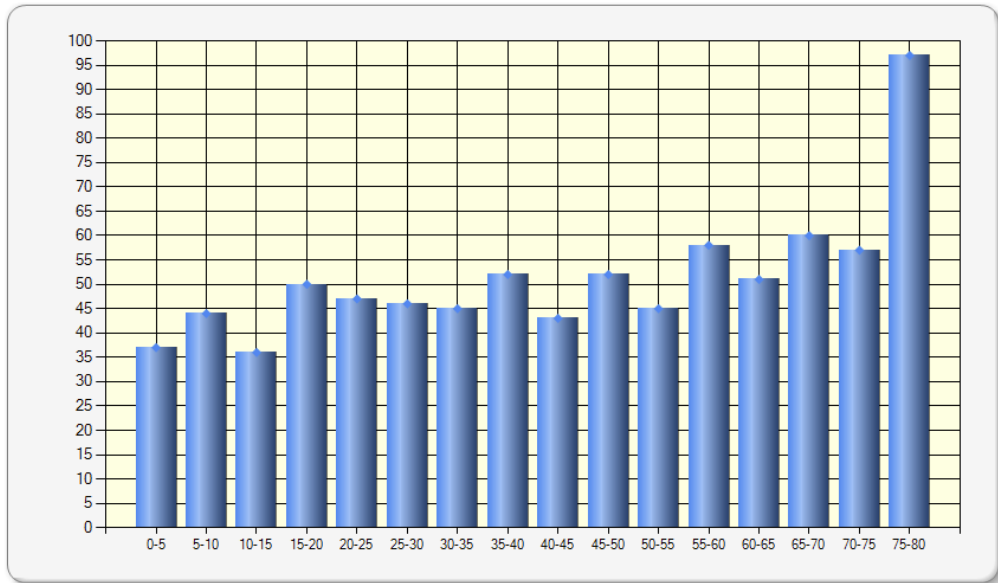
más ensayos y más puntos ha recibido. El equipo que más puntos bonus defensivos ha conseguido ha sido el FC Barcelona, con un total de 7, dos más que el siguiente en este apartado. El VRAC ha sido el que más puntos bonus en total, ofensivos y defensivos, ha conseguido con 18.





Se han marcado un total de 820 ensayos y como vemos en el cuadro de la derecha a medida que nos acercamos a los últimos 5 minutos se va incrementando el total de marcas conseguidas, tanto es así que del 75 al 80 se consiguen prácticamente un 10 % del total de los posados.

Algo parecido pasa con las expulsiones, a medida que se acerca el final del partido los jugadores se van poniendo más nerviosos y cometen más errores, por lo que son sancionados con más tarjetas, como podemos ver en el cuadro que está debajo del texto. Siete jugadores comparten el ser los más apercibidos con amarilla, hasta cuatro tienen: Beñat Lavin, Mattin

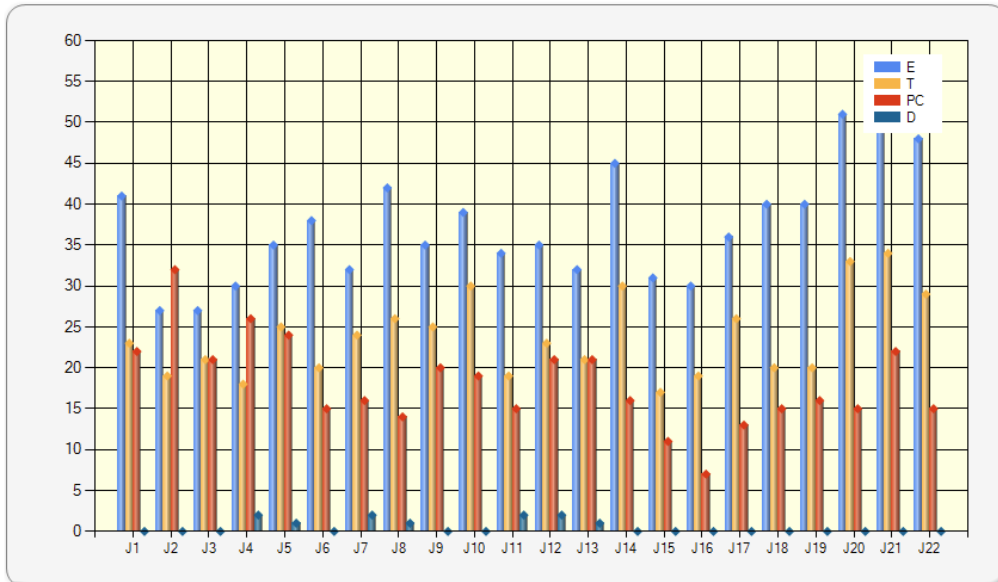


Collado, Oier Goia, Jerome Sala, Gerardo De La LLana, Rubén Sanz y Daniel Chipman. En total se han sacado 238 amarillas a lo largo de la liga, casi 11 por jornada. En cuanto a las rojas se han sacado 26 y dos jugadores del Bathco Santander comparten el liderato en este apartado: Tomás Urbaitis y Andrés Alvarado.

Volviendo a las anotaciones, fue en la jornada 21 en la cual se consiguieron mayor número de ensayos con un total de 52

marcas, más de 8 por partido.

En contra en la segunda y tercera jornada fueron los fines de semana que menos ensayos se anotaron en la máxima categoría del rugby masculino, con 27 cada una, un poco más de 4 por partido.



Falemaka Tatafu ha conseguido, probablemente, el registro más difícil para un primera línea y más aún cuando tu equipo ha quedado último de la Liga, ha sido el máximo anotador de ensayos de la competición regular con 20 marcas en 1442 minutos disputados quiere decir que de media ha logrado un posado cada 70 minutos. Tras él dos jugadores de la UE Santboiana, como no podía ser de otra manera puesto que es el máximo anotador de la competición, Afa Tauli y Nil Baró con 19 y 18 dianas respectivamente.

En el apartado de puntos con el pie el claro dominador es Sam Katz, que ha sumado un total de 250 puntos, algo más de 12 puntos por jornada de media ya ha disputado 20 jornadas. Tras él están Rafael Statt, del FC Barcelona con 191 puntos y Daniel Kroll del Ampo Ordizia con 181.



Maka Tatafu por Diego Dolan

El máximo anotador total de puntos es Sam Katz, con 280, o lo que es lo mismo: 6 ensayos. 47 transformaciones y 52 golpes de castigo. La medalla de plata la ha conseguido Daniel Kroll, con 216 puntos: 7 marcas, 32 conversiones y 39 puntapiés de castigo. Y el bronce es para el apertura del FC Barcelona Rafael Statt que ha conseguido 201 puntos: 2 posados, 37 transformaciones y 38 golpes.



Sam Katz por H. Sastre

En cuanto a los árbitros, han pitado un total de 19 árbitros, donde destaca Alhambra Nieves como la colegiada que más partidos ha dirigido con 16. Muy por detrás están Alfonso Mirat e Iñigo Atorrasagasti con 11 encuentros cada uno.





Las Leonas7s contra las cuerdas

Londres y Ámsterdam













Dos fechas claves marcadas en el calendario de las Leonas7s para su camino a Río: Londres (15 y 16 de mayo) y Ámsterdam (22 y 23 de mayo). Estas dos últimas fechas del circuito mundial cierran las cuatro primeras plazas de la clasificación directa para los Juegos Olímpicos de Río 2016. Por ahora en esta clasificación, Nueva Zelanda, Canadá, Australia y Francia encabezan la clasificación (a falta de dos series más); mientras que las chicas de José Antonio Barrio ocupan la décima plaza.

De no lograr la clasificación de esta forma, la selección española de rugby seven aun tiene dos oportunidades más de lograr participar en los JJ.OO. Queda una plaza reservada para el vencedor del Campeonato

Europeo de Seven, en el cual se la jugará frente a equipos como Rusia, Holanda, Inglaterra o Francia (de no ser que estas se hayan clasificado ya). Por último, de no haber logrado ya su plaza, quedará un último

torneo de repesca en el que participarán 16 selecciones: cuatro europeas, tres africanas, tres asiáticas, dos de Oceanía y dos más para América del Norte, y otros dos para América del Sur.

Clasificación Series Mundiales

1		NEW ZEALAND 7S	80
2		CANADA 7S	58
3		AUSTRALIA 7S	56
4		FRANCE 7S	52
5		USA 7S	48
6		ENGLAND 7S	48
7		RUSSIA 7S	46
8		FIJI 7S	24
9		BRAZIL 7S	19
10		SPAIN 7S	12
11		CHINA 7S	7
12		SOUTH AFRICA 7S	6

De cara a prepara las próximas series, las Leonas7s iniciaron su concentración en Valladolid, con incorporaciones de algunas

habituales como Patricia García o Lourdes Alameda, y otras caras nuevas como Raquel García y Carmen Pérez.

CONVOCATORIA PARA LA CONCENTRACIÓN FEDERACIÓN ESPAÑOLA GARCÍA RODRÍGUEZ, Patricia.

FEDERACIÓN VASCA GETXO R. T.

PEREZ RUIZ, Carmen.
PLA VEGUÉ, Barbara.

FEDERACIÓN CATALANA G.E. i E.G.

FELEZ BARRAGÁN, África.
MARTÍNEZ GARCÍA, Elisabet.

INEF BARCELONA

CASTILLON SERRANO, Alexandra.
DEL PAN MORUNO, Ángela.
RAMÓN GUARDIA, Anna.

R.C. SITGES

GARCÍA GODIN, Raquel.

FEDERACIÓN MADRID XV SANSE SCRUM

ALAMEDA GARCÍA-MORENO, Lourdes.
RIBERA GARCÍA, María.

C.R. MAJADAHONDA
CASADO GONZÁLEZ, María.

OLÍMPICO POZUELO

ECHEBARRIA FERNÁNDEZ, Iera.
SCHIAVON MATTEO, Irene.

FEDERACIÓN GALLEGA CRAT A CORUÑA

MEDÍN LÓPEZ, Paula.
RIAL LÓPEZ, Ana Vanesa.

FEDERACIÓN FRANCESA

USAP PERPIGNAN
GARCÍA ALONSO, Berta.

Como parte de esta preparación, las chicas de Jose Antonio Barrio disputaron un total de cinco encuentros contra el combinado de la selección de Portugal, dividido en dos días de torneo; el primero con tres partidos disputado en La Albuera (Segovia), y los dos restantes en los campos de Pepe Rojo (Valladolid).

Los cinco encuentros disputados acabaron saldándose con victoria española por 43-5, 21-

10, 19-10, 38-7 y 28-7; donde a pesar de parecer perder fuele en el segundo y tercer encuentro del primer día, las Leonas7s lograron recomponerse e imponer su juego en los dos encuentros restantes.

Con un total de 153 a 39 entre los cinco partidos, la selección ponía fin al torneo preparatorio para las series de Londres y Amsterdam. Pero además de las buenas sensaciones, algo más se quedaba ahí; y era la

presencia de Vanesa Rial, quien tras sufrir una lesión en su mano derecha durante el desarrollo del torneo.

El resto de jugadoras seguirán concentradas hasta el inicio de la serie de Londres, los días 15 y 16 de mayo, cuando para entonces el seleccionador Jose Antonio Barrio deberá realizar 4 descartes (además de la baja de Rial), para decidir a las doce seleccionadas.



World Rugby

A pesar de tratarse de un reto complicado, y con una gran necesidad de sacrificio por parte de las jugadoras para lograr mejorar las últimos

resultados obtenidos en las series anteriores; las jugadoras se ven confiadas en el trabajo realizado, y confían en lograr colarse en la Plate Cup, y

regresar con un quinto puesto, que las acercaría un poquito más al sueño Olímpico.



LA FÓRMULA HACIA EL ALTO RENDIMIENTO

Santiago Santos

El objetivo del proceso de formación de jugadores de élite, tanto a nivel de club, como autonómico o nacional, debe ser producir jugadores capaces de jugar en División de Honor y a nivel Internacional.

Es evidente que tan solo unos pocos jugadores de los muchos que inician el proceso van a llegar a alcanzar dicho nivel. No obstante, la inmensa mayoría de de los jugadores involucrados se van a ver beneficiados del proceso mejorando su juego y disfrutando plenamente de su actividad deportiva. Participar en programas de alto rendimiento es algo beneficioso desde el punto de vista de la experiencia de los jugadores, que se van a desarrollar no solo como rugbiers, sino como personas y deportistas.

Es evidente que tan solo unos pocos jugadores de los muchos que inician el proceso van a llegar a alcanzar dicho nivel. No obstante, la inmensa mayoría de de los jugadores involucrados se van a ver beneficiados del proceso mejorando su juego y disfrutando plenamente de su actividad deportiva. Participar en programas de alto rendimiento es algo beneficioso desde el punto de vista de la experiencia de los jugadores, que se van a desarrollar no solo como rugbiers, sino como personas y deportistas.

Cuando un jugador se inicia en un programa de alto rendimiento debe comprender las exigencias de dicho proceso.

El éxito se consigue, tanto a nivel individual como de equipo, a base de mucho trabajo,

esfuerzo y dedicación.

Hay una frase que me dijeron hace mucho tiempo y que se me quedó grabada:

“no hay nadie mejor que otros, solo gente que entrena más que otros”.

Posiblememnte no sea del todo cierta. Es necesario un mínimo de talento. Pero lo que seguro que es verdad al 100% es que sin trabajo no hay éxito.



En la Academia del London Wasps aplican una fórmula para ayudar a que los jugadores jóvenes entiendan lo que se requiere para triunfar en el Alto Rendimiento:



El Talento

La habilidad innata con la que nace el jugador. Por ejemplo: el tamaño, la estructura física, la coordinación, el porcentaje de fibras rápidas, la visión, etc.

La Habilidad

La habilidad entendida como la capacidad de actuar (ejecutar las distintas acciones técnicas) de manera eficiente bajo presión. Es decir, no se trata de dominar una técnica de manera descontextualizada, sino de ser capaz de utilizar dicha técnica de manera adecuada para resolver los problemas reales del juego. La habilidad puede ser entrenada y desarrollada cuando los jugadores tienen la oportunidad de practicar en un entorno de calidad que les proponga retos técnicos y tácticos adecuados guiados por entrenadores que facilitan la información precisa. Por ejemplo, la habilidad de manejar el balón bajo presión, la habilidad de correr evasivamente, la habilidad de gestionar las situaciones de contacto y lucha, etc.

La Inteligencia Emocional

También puede (y debe) ser entrenada y desarrollada en un entorno de calidad. En este apartado podemos incluir la dedicación y el compromiso del jugador; su capacidad, deseo y disponibilidad para aprender; su disciplina y capacidad de sufrimiento; su intensidad de trabajo en entrenamientos y competición; su capacidad para trabajar en equipo, etc.

Cualquier jugador que se inicia en un programa de alto rendimiento ha demostrado un nivel mínimo de talento para acceder. Normalmente se evalúa su rendimiento en situaciones reales de juego y en partidos de pre-selección. También se mide su capacidad física mediante los test estandarizados. En cualquier caso, lo que se busca son jugadores con cualidades físicas y talento natural para posteriormente poder desarrollar dicho talento.

Durante los 3 o 4 años que el jugador se ve inmerso en un programa de alto rendimiento, se busca desarrollar al máximo el elemento HABILIDAD, así como

construir un atleta a partir de las condiciones físicas innatas. Pero es necesario señalar que el desarrollo del TALENTO y la HABILIDAD está muy vinculado al tercer elemento de la ecuación: la INTELIGENCIA EMOCIONAL. Es decir, el nivel de motivación por mejorar y aprender, la determinación de llegar a ser un gran jugador, la capacidad para organizarse la vida de acuerdo a las exigencias del deporte de alto nivel, la capacidad de cooperar con sus compañeros, etc.

Cuando un jugador es seleccionado para su selección autonómica la importancia de la INTELIGENCIA EMOCIONAL aumenta. Está claro que tiene TALENTO y que va a tener la oportunidad de desarrollar la HABILIDAD. Pero para dar el salto a jugar a nivel internacional sub 18 o sub 19, o llegar a la selección absoluta, o llegar a ser profesional, necesita dar un salto de calidad que solo es posible si el jugador, además de alcanzar un elevado nivel de TALENTO y HABILIDAD, es capaz de mostrar un altísimo nivel de INTELIGENCIA EMOCIONAL que le permita

trabajar bajo un elevado nivel de exigencia. Solo es posible dar el salto disfrutando ante los retos, marcándose la perfección como objetivo, siendo auto exigente.

Podemos tener dos jugadores con similares niveles de TALENTO y HABILIDAD. Imaginemos que los valoramos en 7 y 7. Pero uno de ellos muestra mucho deseo de aprender y determinación para para trabajar duro, mientras que el otro no está dispuesto a esforzarse por mejorar. Si aplicáramos la formula descrita para valorar su capacidad para el alto rendimiento los resultados serían:

Alto Rendimiento 1: $(7+7) \times 9 = 126$

Alto Rendimiento 2: $(7+7) \times 5 = 70$

En definitiva, la idea fundamental que esta fórmula pretende transmitir a los jóvenes que se inician en programas de desarrollo del alto rendimiento es que no basta con tener TALENTO natural y desarrollar cierto nivel de HABILIDAD. Ambos factores son sin duda necesarios, pero no suficientes para triunfar. El factor determinante es la INTELIGENCIA EMOCIONAL, que es que multiplica a los

anteriores y sin el cuál no se puede llegar a los niveles de excelencia que demanda el alto rendimiento actual.



<http://elrugbyysuentrenamiento.blogspot.com.es>





El aprendizaje

Fase de movimiento general y fijación

Circulación ofensiva, defensiva, gestión de las luchas y contactos

Objetivos

Ámbito Prioritario: Perceptivo y decisional

Se capaz de:

- Avanzar y hacer avanzar a un compañero
- Apoyar al portador
- Defender eficazmente al portador del balón y a sus apoyos
- Placar eficazmente
- Comprender y respetar las reglas complementarias (fuera de juego en los agrupamientos)

Comportamientos esperados

Todos: Tomar la iniciativa

Portador:

- Avanzo en los espacios libres con balón.
- Antes de que yo no pueda avanzar me organizo para mantener el balón vivo y hacer avanzar al equipo, paso a un compañero cercano para que pueda continuar el avance.
- En caso de contacto, me organizo para conservar el balón y lo hago disponible para mis compañeros.
- Si estoy en el suelo, libero el balón hacia mis compañeros.

No portador: Me coloco al lado del portador para recibir el balón, empujar o proteger (piernas flexionadas, espalda recta, cabeza levantada) para seguir avanzando.

Defensor directo:

- Me coloco enfrente del portador que avanza para llevarlo al suelo o afuera.
- Me agacho y cierro las piernas del portador para ir al suelo con él.

Defensor en apoyo: Estoy preparado para ser defensor directo recolocándome en frente de los futuros portadores del balón.

Nivel 2 S5

Organización

Grupo: 6-8 por equipo

Espacio: Ancho: 15 m, Largo: 30 m + 2 zonas de marca

Tiempos: 2-3 minutos secuencia de juego

Material: balón medicinal o balón, conos y petos.

Objetivo: Marcar más que el adversario

Puntuación: 5 puntos por ensayo. 1 ó 2 puntos por *relevo* (pasar a un jugador que me supera y avanza)

Lanzamiento del juego: En un primer momento **con ventaja**, el Educador da el balón avanzando a un jugador desmarcado, y sin esperar a la organización de la defensa después de los ensayos.

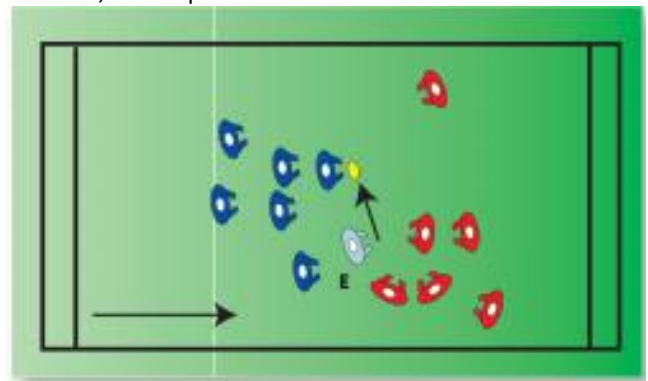
Consignas, reglas:

Reglas fundamentales: fuera de juego, avant, juego en el suelo.

Respetar el lanzamiento del juego, los adversarios se repliegan mientras que el portador no reciba el balón
Clarificar y hacer que un ejemplo de lo que es un *relevo* eficaz.

Criterios de éxito:

El ataque avanza en continuidad, el apoyo se desplaza para ser eficaz, los bloqueos son breves.



Para evaluar – regular

Comportamientos observados	Intervenciones posibles
Los atacantes no avanzan con el balón	<ul style="list-style-type: none"> → Volver al juego de las zonas por nivel → Recordar los principios de la etapa precedente
Los jugadores pasan la mayoría de las veces sobre el contacto, muchos bloqueos	<ul style="list-style-type: none"> → Contar los buenos <i>relevo</i>s antes del bloqueo → Puntos para los defensores, si el bloqueo es largo
Los atacantes avanzan muy fácilmente	→ Lanzamiento más difícil en equilibrio o retrocediendo.

Para hacer evolucionar la situación

Variantes	Efectos buscados
Usar el balón medicinal al principio	→ Facilitar la defensa y el papel de los apoyos.
Lanzar el juego a un jugador presionado y retrocediendo	→ Para poner en dificultad a los jugadores dominantes o para favorecer la defensa
La anchura del campo	→ Aumentar o disminuir la densidad defensiva
Puntos por los <i>relevo</i> s exteriores al movimiento	→ Sensibilizar hacia un apoyo más eficaz
Empezar con defensores dentro y fuera del terreno de juego con entrada progresiva al cantar números	→ Desorden de la defensa
Puntos para el adversario en caso de fuera de juego	→ Reforzar el conocimiento del reglamento



La melé, bastión y fuente de problemas



Publicaba la World Rugby el 5 de Mayo que ha comenzado el proceso de revisión al reglamento, tal como hacen cada 4 años, en pos de hacer evolucionar al juego. Uno de los temas a revisar, como cada vez que se plantea la ocasión, es la melé. Aunque reconocen que los últimos cambios han reducido la problemática de las lesiones, aún hay cierta problemática cuya búsqueda intentarán solucionar.

Pero el asunto que en este artículo se analiza va más allá del reglamento. El problema de la melé concierne a todos, jugadores, árbitros y entrenadores. Según el reglamento, la melé está diseñada como un método seguro, justo y rápido de puesta en juego tras una infracción menor. Pero ninguna de estas premisas se está cumpliendo en el rugby moderno. Vayamos revisando una a una esas premisas.

La seguridad es uno de los pilares fundamentales del rugby, y es que como deporte de contacto físico implica ciertos peligros inherentes. En una situación en la que los jugadores soportan fuerzas de entre 8,7 y 16,5 KN, hay probabilidades de que se generen lesiones, en especial para los jugadores de la primera y segunda línea. Según un estudio realizado por la facultad de ciencias de la universidad de Nueva Gales del Sur, aunque sólo un 2,4% de las lesiones

producidas en 2008 en Australia fueron en melé, el 40% de ellas fueron muy graves. Esta cifra en Francia aumenta al 60%. En la competición francesa los primeros líneas a nivel amateur tienen que certificar su capacidad y su preparación para los puestos de Primeras Líneas.

Fotografía de Walter Degirolmo





Fotografía de Macarena del Valle

Pero... ¿es esto suficiente? ¿Basta realmente con certificar que las primeras líneas son capaces? ¿Los jugadores de melé están realmente aptos y capacitados para jugar en puestos de primera línea?

No es suficiente con certificar que un primera línea es capaz de ser participar en el juego en esos puestos y que está realmente entrenado para ellos. También se debería ampliar de tal forma para que los segundas líneas tengan un entrenamiento y capacitación real para jugar en la posición. Una mala postura de un jugador segunda línea puede provocar el derrumbe de una melé, lesiones fatídicas en sí mismo y en los primeras líneas. Es algo que en algunas ocasiones ocurre

Sobre la otra cuestión planteada de la verdadera capacitación, cada vez se le da menos importancia a la melé. Muchos equipos han dejado de entrenar la melé el tiempo suficiente o simplemente han abdicado de hacerlo en favor a otras situaciones del juego. No se enseña una correcta transmisión de fuerzas, ni se practica lo suficiente frente al belier. Poniendo así en peligro a los jugadores de la primera y segunda línea y provocando derrumbes dada su falta de entrenamiento o capacidad. El problema viene de atrás, de la base. En el rugby de formación la melé ha pasado a tener un papel secundario, y excepto en algunos casos, los entrenadores no forman a sus jugadores, porque o no se disputa "no les interesa", siendo en realidad una de las situaciones más

fáciles para practicarla, ya que no hay oposición. Todo esto unido propicia una gran cantidad de derrumbamientos a nivel amateur en las que las condiciones físicas no son como las del rugby profesional, que como consecuencia de ello las lesiones de alta gravedad se incrementan.

Pero el problema no es sólo de los entrenadores, los jugadores también tienen su parte de culpa, en especial al alto nivel. En la primera jornada del Super Rugby, se colapsaron 58 melés. Es decir se produjeron 58 situaciones de alto riesgo de lesión de alta gravedad. Puesto que en total hubo 89 melés, la realidad fue más de la mitad de las melés se hundieron. Ello puede inducir a considerar que los jugadores las derrumban



voluntariamente para intentar obtener un puntapié de castigo o una ventaja técnica, más allá de intentar dominar al contrario.

Y es que cuando una melé es superior no le resulta complicado a un pilier experimentado provocar una situación de derrumbe (y por ende, de peligro) Aquí entra el siguiente punto a analizar: La justicia. Aunque con la regla de no introducir el balón hasta la indicación del árbitro y la regularización de criterios sobre qué es una introducción parcial se ha mejorado algo, la introducción sigue siendo parcial. En esas situaciones a algunos equipos les sale mucho más rentable provocar una situación de puntapié de castigo, ya que puede ocurrir que algunas de ellas se les concedan a favor. En el último encuentro España - Georgia cada melé de España en una posición favorable para los lelos acababa derrumbada y con golpe de castigo en contra de España, que su hábil pateador transformaba. ¿Por qué? Pues sencillamente porque forzar el derrumbe de la melé con el consiguiente puntapié de castigo les salía más rentable. A nivel internacional y profesional, las introducciones rectas no suelen prodigarse. El equipo que introduce, acaba ganando la melé.

Se podría deducir que la falta de una disputa justa conduce



Fotografía de Javier Camiña

al derrumbamiento de la melé y esto nos lleva al tercer punto a tratar: la pérdida de tiempo en la melé. Y es que cada melé formada lleva a una pérdida de tiempo de entre 30 segundos y un minuto, y cuando esta melé colapsa y se derrumba a ese minuto hay que sumarle como mínimo otros 30 segundos. Es, entre otros, este aspecto de la pérdida de tiempo de juego

el que la World Rugby va a intentar resolver en la revisión del reglamento de juego que va a acometer.



El aprendizaje

Fase de movimiento general y fijación

Circulación ofensiva, defensiva, gestión de las luchas y contactos

Objetivo

Ámbito Prioritario: Perceptivo y decisional

Hacer que los jugadores sean capaces de:

Identificar y apropiarse de las referencias de circulación en ataque y en defensa para:

- Avanzar y hacer avanzar a los compañeros próximos y lejanos
- Defender colectivamente
- Organizarse colectivamente para conservar o recuperar el balón

Comportamientos esperados

Portador: Avanzo y utilizo al compañero mejor situado para avanzar antes de ser bloqueado. Si entro en contacto, me organizo (cabeza, espalda, pelvis) para conservar el balón y hacerlo disponible a mis compañeros.

No portador:

- Si estoy al exterior de mi compañero portador del balón (el balón se aproxima hacia mi), busco desmarcarme a lo ancho del campo.
- Si estoy al interior de mi compañero portador del balón (el balón se aleja de mi), apoyo al portador del balón colocándome en su eje (en la parte posterior). Si es cogido con el balón, yo voy a ayudar la conservación y a la utilización.

Defensor:

- Impido el avance de los adversarios lo más rápidamente posible.
- Si estoy cerca del portador le placo.
- Si estoy lejos del portador tomo información sobre la colocación de mis compañeros y adversarios, me hago cargo de uno de ellos, y busco avanzar rápidamente con los otros compañeros.

S1

Organización

Grupo: 6 a 8 jugadores por equipo

Espacio: Ancho, debe permitir jugar en el mismo sentido si hay penetración o bloqueo del compañero

Tiempos: 4 o 5 balones por equipo

Material: balón, conos y petos.

Objetivo: Marcar

Puntuación: 5 puntos por ensayo, puntos por elegir bien.

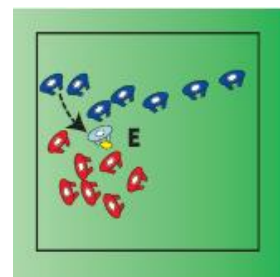
Consignas, reglas:

Para todos: respeto del reglamento y consignas

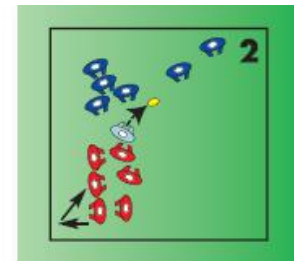
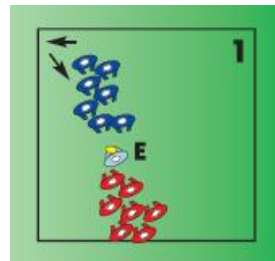
Criterios de éxito:

Los atacantes superan la cortina defensiva sin bloqueaje prolongado

Lanzamientos del juego:
Ejemplos de lanzamientos



E con su carrera y dando un poco más de tiempo a los atacantes genera un desequilibrio



A la señal 1, los atacantes van a tocar la línea de lateral y entran a jugar, a la señal 2, los defensores hacen lo mismo: cuanto más tiempo haya entre "1" y "2" mayor será el desequilibrio creado.

Para evaluar - regular

Comportamientos observados	Intervenciones posibles
Carreras laterales del portador del balón	<ul style="list-style-type: none"> → Demostrar "congelando" el juego el "cierre de puertas" causado por estas carreras. → Mostrar que corriendo de lado la defensa avanza.
Dificultad para colocarse durante la fase de prelanzamiento	→ Insistir en el concepto de desmarque y ayudar a los jugadores a elegir un buena distribución de roles (quién apoya en el eje y quién se desmarca más lejos)
Repartición de roles ineficaz (todos hacen lo mismo)	→ Utilizar situaciones de colectivo más reducido (3 +1 vs 2+2)
Los defensores no plantean problemas a los atacantes	→ Reducir el desequilibrio generado por el prelanzamiento

Para hacer evolucionar la situación

Variantes	Efectos buscados
Todas la variantes posibles de la relación de fuerzas (desde las más favorables a las más desfavorables)	<ul style="list-style-type: none"> → Tener en cuenta la evolución de nivel de los jugadores, construir con ellos las referencias que les van a ayudar distribuirse bien los roles tanto en ataque como en defensa. → El juego al pie va aparecer si los oponentes están organizados en una barrera
Sobre la misma estructura reforzar la distribución defensiva de los jugadores, dando consignas a los atacantes	→ Mejorar las respuestas defensivas colectivas

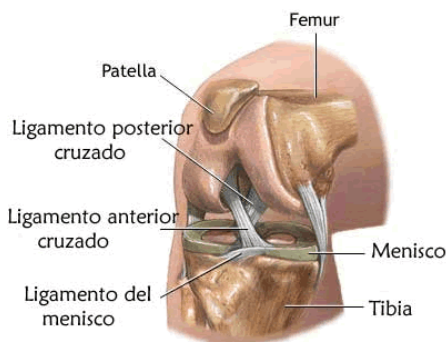
Descubre más en www.ferugby.es DESARROLLO



ROTURA DE LIGAMENTOS CRUZADOS



El **Dr Mikel Aramberri**, **Coordinador de los Servicios médicos de la FER**, nos explica el diagnóstico y tratamiento de una de las lesiones más típicas de nuestro deporte.



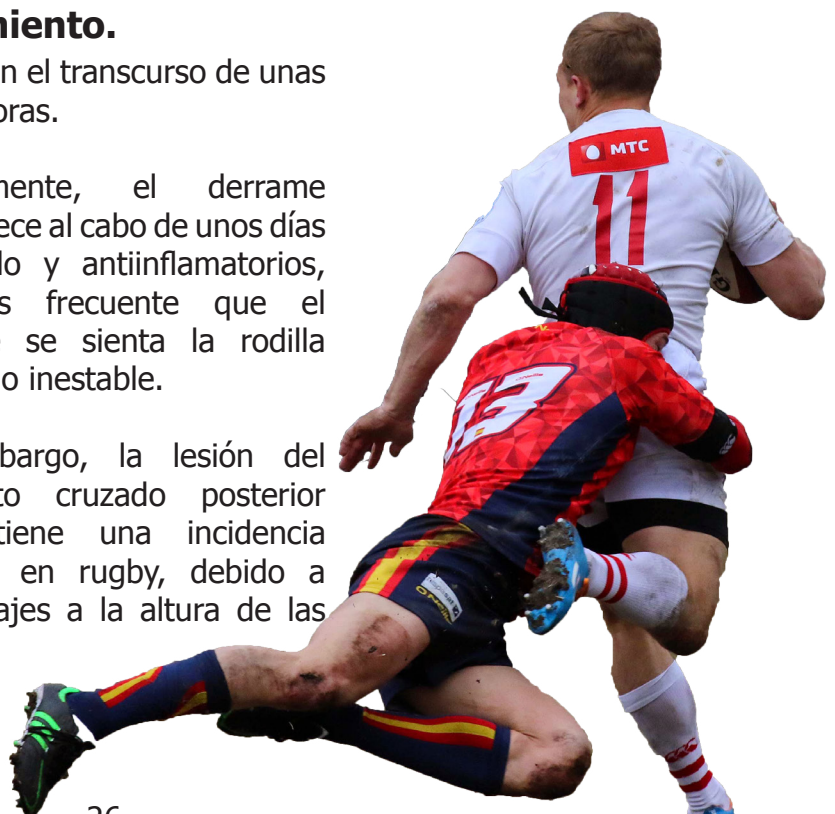
La rotura de ligamentos cruzados es una de las lesiones por excelencia que padecen los deportistas, a causa de mala recepción de saltos o cambios bruscos de ritmo o de dirección del movimiento.

hincha en el transcurso de unas pocas horas.

Los ligamentos cruzados son los encargados de dar la estabilidad anteroposterior de la rodilla, vital para la práctica deportiva. El ligamento cruzado que más frecuentemente se lesiona es el ligamento cruzado anterior (LCA), en deportes como el fútbol, el esquí o el rugby. La lesión se suele producir en un gesto de torsión de la rodilla con el pie apoyado en el suelo o un gesto de hiperextensión brusco. En muchas ocasiones, estas roturas suelen producir un 'crack' audible y la rodilla se

Normalmente, el derrame desaparece al cabo de unos días con hielo y antiinflamatorios, pero es frecuente que el paciente se sienta la rodilla "suelta" o inestable.

Sin embargo, la lesión del ligamento cruzado posterior (LCP) tiene una incidencia superior en rugby, debido a los placajes a la altura de las rodillas.



¿En qué casos debemos operar y en cuáles no?



El principal factor para decidir realizar la operación es el grado de inestabilidad que siente el paciente. Hay pacientes que no son capaces de correr por la inestabilidad y, en determinados gestos, como el simple hecho de pivotar jugando al baloncesto o un amago en el rugby, pueden provocar un fallo por inestabilidad debido a la lesión del LCA y acabar sufriendo una caída con nuevo derrame en la rodilla.

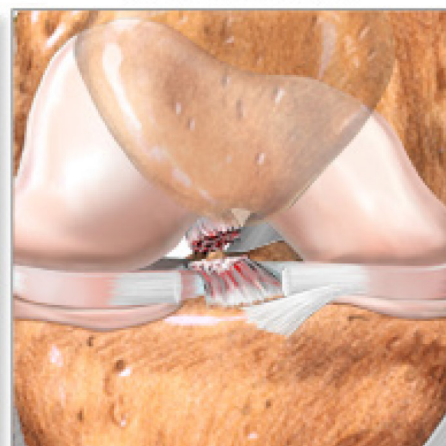
Otros factores a tener en cuenta son la edad, si se asocia a rotura de menisco interno o externo, el grado de actividad deportiva que realiza el paciente y el tipo de deporte, entre otros. En casos de personas sedentarias, se puede inicialmente remitir al paciente a realizar rehabilitación y volver a explorar la rodilla al cabo de 6-8 semanas, para valorar la función del ligamento cruzado anterior dañado.

La rotura del ligamento cruzado posterior suele ser mejor tolerada, y es posible, con una buena rehabilitación retornar en unos meses a la competición. Las inestabilidades posteriores más severas con un cajón posterior superior a 15 mm pueden precisar de una plastia de ligamento cruzado posterior.

LCA normal



LCA lesionado



¿En qué consiste la operación más frecuente de rotura de LCA?

La operación consiste en la sustitución de un LCA roto por un injerto, que cicatrizará en el mismo lugar que el ligamento original, y se denomina plastia de LCA. Este injerto puede ser de tres tipos:

Tendones Isquiotibiales del propio paciente:

Se sacan los dos tendones –recto interno y el semitendinoso- a través de una pequeña incisión en la parte anterior de la rodilla. Una vez extraídos, se preparan y tensan para ser tunelizados hasta el lugar del LCA original.

Tendón rotuliano: Se toma asociado al hueso, en lo que se denomina un injerto hueso-tendón-hueso. Permite que los extremos óseos de la plastia cicatricen dentro de fémur y tibia, y el tendón rotuliano quede reproduciendo la anatomía y la funcionalidad del LCA.

Aloinjerto tendinoso:

Injertos provenientes de un banco de tejidos de un donante. Pueden ser de isquiotibiales o tendón rotuliano. Estos injertos tienen la ventaja de una menor agresión quirúrgica.

Normalmente, la rehabilitación comienza al día siguiente de

la operación hasta completar diferentes fases de la misma y vuelta a la competición a los 6 meses aproximadamente. Inicialmente consisten en una serie de ejercicios que potencien los cuádriceps y ejercicios de flexo extensión suaves (movimiento de estirar y flexionar la pierna afectada). Posteriormente y a partir de las 3 semanas es conveniente acudir a un centro especializado en rehabilitación donde fisioterapeutas profesionales le ayudarán con todo el trabajo progresivo hasta completar la recuperación, la readaptación y la vuelta al deporte.

A pesar de todo lo expuesto, lo mejor de todo es prevenir la lesión. Desde la Federación Española de Rugby estamos trabajando en un protocolo de entrenamiento que ayude a disminuir la incidencia de estas lesiones.

RE