

Año 1 - Número 4 - Revista Digital

Ensayo

Revista de la Federación Española de Rugby



PÓKER

de títulos

del Quesos Entrepinares

Junio 2015

PATROCINADOR OFICIAL



TRADE MARK

Heineken®





5 Editorial
En Junio, cerezas sabrosas



6 Actualidad
VRAC Póquer de títulos



12 Entrevista
Jaime Nava



17 Alhambra Nuevas
Preparando un partido



21 Transformación del Juego
Santiago Santos



23 Leonas7s
El día que hicimos historia



26 Medical
Diagnóstico conmoción Cerebral



30 Seven Nacional
CR Majadahonda y Bera Bera

1918 O'Neills®

THE CHOICE OF CHAMPIONS

Campus de verano para jugadores

**ABIERTO EL PLAZO
DE INSCRIPCIÓN**

FER



Federación Española de Rugby

En s a v

En junio, cerezas sabrosas

Las cerezas y las guindas son frutos de la misma especie, que se dan en el mes de junio. Quizá la guinda es algo más ácida pero caramelizadas o almibaradas parecen ambas iguales.

El dicho popular de “poner la guinda” (al pastel) debe interpretarse como dar por finalizado una actuación de forma placentera y exitosa.

Esto puede ocurrir en el mes de junio para nuestro rugby nacional.

Los equipos de sevens femenino y masculino se van a jugar en este mes la clasificación directa para los Juegos de Rio 2016. La selección de XV masculina va a disputar en Bucarest la Nations Cup, competición en la que al equipo nacional le acompañarán dos selecciones mundialistas, Rumania y Namibia, y el segundo equipo de Argentina, Los Jaguars.

La selección masculina de sevens disputará en junio dos series del Europeo y la otra tercera en julio. Por ello, lo que se haga en junio será determinante para el equipo. Si no se consigue el primer puesto en el Europeo que le daría la clasificación directa, al menos que le quede la posibilidad de conseguir el subcampeonato para de esta forma evitar tener que disputar la clasificación para el preolímpico mundial en el preolímpico europeo que se celebrará en Portugal en la segunda quincena de julio. Conseguir esta hazaña no le resultará sencillo pues tiene que abrirse hueco a empujones y codazos con grandes equipos de esta modalidad como son, entre otros, Francia, Rusia, Portugal, Bélgica, ...

La selección femenina tendrá que recorrer un camino paralelo al de los chicos, con la diferencia de que al disputarse solo dos series fallar en una de ellas condiciona negativamente el resultado final en el Campeonato.

Los leones del XV van a tener la oportunidad de demostrar que lo que consiguieron en la temporada de invierno no fue fruto de la casualidad. Ahora se les presenta la ocasión de recoger esas cerezas que florecieron en febrero y marzo. A pesar de que la fecha de esta actividad no es la más idónea para los jugadores que residen en Francia el joven equipo seleccionado va firmemente decidido a demostrar su calidad internacional.

En el aspecto organizativo y económico, la Junta Directiva de la Federación tendrá que hacer balance del año que ya lleva gestionándola. Es el momento de conocer si las previsiones de reducción de deuda se están cumpliendo y si los objetivos marcados siguen la senda recta iniciada en junio de 2014.

Confiemos que la guinda se pueda poner en el pastel federativo porque la trayectoria de la Federación y de nuestros equipos de Siete y de XV sean positivamente protagonistas en junio.



PÓKER

de títulos

El pasado 31 de mayo el **VRAC Quesos Entrepinares** se convirtió en Campeón de Liga, de esta manera los hombres de Diego Merino lograban su **Poker de títulos**. Conseguían además su cuarta Liga consecutiva y se convertían en los claros dominadores del rugby español gracias a que, con este nuevo triunfo, han conseguido su noveno título nacional consecutivo.

4 Supercopas de
España 2010
2012
2013
2014



1 Copa Ibérica

2014





4 Copas S.M. El Rey 1998 2010 2014 2015



Seis Ligas:

- 1999
- 2001
- 2012
- 2013
- 2014
- 2015





ALL IN

VRAC 2015

SUPERCOPA IBÉRICA COPA LIGA

Gracias al VRAC Quesos Entrepinares y a Juan Carlos Rodríguez por la cesión de las imágenes para este fotoreportaje.

Entrevista a

Jaime Nava



Entrevista a Jaime NAVA

Capitán para la Nation Cup

Nacido en Madrid, el 1 de mayo de 1983, Jaime Nava de Olano se inicia en el mundo del rugby en el Moraleja Alcobendas Rugby Union; dónde de la mano de Santiago Santos dio el salto al primer equipo y a su vez pasó de su posición de tercera a centro. Debuta el 6 de abril de 2002 frente a Holanda y ya cuenta con más de 50 internacionalidades a su espalda. Actualmente militando en las filas del Club Athletique Périgueux; vuelve a estar bajo las ordenes de Santos en este caso con el XV del León, equipo del que será capitán durante la Nations Cup de junio.

Trece años después de debutar con el equipo senior del XV del León, con tan solo 19 años, ¿qué recuerdo tienes de ese primer partido?

El recuerdo es fantástico, muy buen recuerdo. Cómo un niño con zapatos nuevos. Yo venía de jugar mi segundo campeonato mundial junior en categoría sub 19, aquella temporada había debutado con el antiguo MARU en la posición de centro, con Santiago Santos. En aquella

Pablo Tomás García, y a la vuelta de esta copa del mundo, se cayó un jugador de la convocatoria del senior, me llamaron a mi y la verdad es que ese fue un momento increíble. Luego ya, dentro del partido, la entrada en el campo; guardo recuerdo de los consejos que me dieron entrenadores y compañeros de equipo; que en aquella época coincidían bastantes en la selección y en el MARU; y luego después el bautizo que me tocó vivir. Ese fue un muy buen recuerdo y seguro que más de un compañero se acuerda también.

Como ya has mencionado, has jugado dos mundiales sub 19, uno en Chile y otro en Treviso (Italia). No hay muchos jugadores españoles que puedan decir esto. ¿Qué recuerdo guardas de cada uno?

Del mundial de Treviso guardo un sabor muy amargo. Realmente creo que teníamos un equipo que estaba bastante bien, habíamos obtenidos buenos resultados en la fase de grupos. Sin embargo, cuando llegó el partido contra Namibia,



que era el que nos daba el pase para jugar en la primera categoría del mundial el año siguiente; por culpa de dos errores tontos prácticamente al final del partido; terminamos perdiendo. Creo que fue una pena, porque era una oportunidad perfecta para poder subir en aquel momento a la primera categoría del mundial sub 19, para estar con las selecciones más importantes; y que por dos errores no se pudo hacer. En el mundial de Chile, lo recuerdo algo menos amargo. En el partido de ascenso nos tocó una Georgia que nos pasó prácticamente por encima. Parecían hombres contra niños.

¿Sigues jugando con algún compañero de esa selección sub 19 ahora en la absoluta?

De la selección que jugó en Chile, está todavía Pablo Feijóo. Y de la de Treviso, fue también una muy buena generación. Que sigan hoy en día están Ignacio Martín, aunque lleva unos años que no se le ve mucho por el XV y César Sempere. Que aunque estén con el siete, estoy seguro que tendrían sitio en esta selección de XV.





Además de ser de los pocos jugadores que han jugado dos mundiales, también eres de los pocos que lo han hecho tanto en Inglaterra como en Francia. ¿Qué diferencias existen por una parte entre España y por otra Francia e Inglaterra? ¿Y entre Francia e Inglaterra?

Te lo puedes imaginar. A pesar de que en España nos estemos esforzando por mejorar, las distancias todavía son grandes. Son grandes en términos de profesionalismo. ¿Por qué? Es una cuestión de medios y un poco de cultura de rugby. Estamos hablando de los principales países europeos con cultura rugbística, cómo son Inglaterra y Francia; y España estamos ahí como deporte minoritario, que intentamos hacernos nuestro hueco en los deportes de equipo junto con el waterpolo, balonmano también, fútbol sala. Esas son diferencias

casi insalvables, pero estamos ahí, vamos por buen camino. Y luego el profesionalismo es lo que te marca la diferencia. Allí, tienen, primero mucho más dinero, muchos más medios, los clubes están más preparados... Todo fluye hacia un profesionalismo mejor y más organizado. Luego existen también muchas diferencias entre ese rugby profesional inglés y francés. Dentro de esos rugby profesionales que yo he conocido, yo no he conocido los rugby profesionales de altísimo nivel en ninguno de los dos. Yo solo he conseguido jugar en la segunda división inglesa y en la segunda francesa. Yo imagino, que a pesar de ese profesionalismo que yo he conocido, los que están un escalón por encima tienen que ser impresionantes, estamos hablando ya de equipos de TOP14 y de Premiership. Eso tiene que ser espectacular. Aún así, culturalmente, entre

el inglés y el francés existen muchas diferencias. Por ejemplo, a nivel de trabajo; yo considero, que en el rugby inglés se trabaja de una manera mucho más precisa, y si quieres, mucho más profesional en términos de tiempo y sobretodo de esfuerzo. Esto es una apreciación mía personal del año que pasé en Inglaterra. Yo tengo la sensación de que ese año progresé mucho más tanto física como técnicamente que en Francia. ¿Por qué? Simplemente porque el inglés tiene más una estructura de trabajo y de machaque; el francés es más según tú lo sientas, te dejan un poco más a tu libre albedrío, tú te organizas tu tiempo, según como te sientas en la sala de musculación, según quieras trabajar ciertos aspectos de tu juego en el campo... Son dos maneras de trabajar diferentes.

Fotografía de Javier Camiña





En su día fue Santiago Santos quien te sacó de la tercera línea y te reconvirtió a centro, y es el mismo Santos quien ahora te saca de la tres cuartos para reincorporarte a la tercera línea. ¿No sabe dónde colocarte?

A lo mejor eso no tienes que preguntármelo a mí, a lo mejor tienes que llamarle y preguntarle porque lleva volviéndome loco toda la vida. Es broma, pero aun así quizás parte de la respuesta si te la deba dar él. Es cierto que yo jugué los dos mundiales de los que hablábamos antes de tercera línea y ocho; y que fue con mi llegada al equipo senior del MARU cuando Santi, siendo entrenador, tenía dos posibles planes para mí. Me dijo que en la tercera línea no tenía sitio para mí; y que con las condiciones que tenía podían hacer dos cosas: o convertirme en el mejor pilar derecho del mundo, o convertirme en un animal en los tres cuartos. Y le dije que se olvidara de lo de pilar; que me iba a los tres

cuartos y que iba aprendiendo poco a poco. Si que es cierto que él fue quien tomó la decisión de reconvertirme, que yo he hecho prácticamente toda mi carrera de centro; y ahora mismo, se han dado unas circunstancias en el equipo nacional, en las que Santi tenía una visión, me la intentó explicar de la mejor manera posible, viendo con todos los sistemas de juego, con un poco con la ideología de juego de la que quiere impregnar a la selección y me propusieron que suplir una debilidad que encontraban en la tercera línea. Ya digo que creo que debería ser Santiago Santos quien responda a esto, pero yo me imagino que Santi vio de alguna manera esa maleabilidad que yo podría tener de pasar de una posición a otra; y sobretodo hacerlo en el menor tiempo posible. Es decir que esa transición fuera realmente rápida, para que yo prácticamente de la noche a la mañana pudiera estar aportando a esa selección en esa posición.

Personalmente, ¿prefieres centro u ocho?

Luego esta lo personal. Yo también creo que el cambio ha sido acertado. Creo que he tomado una buena decisión, y el cuerpo técnico también. En el momento en el que me encuentro en mi carrera, y tal y como quiere jugar España ahora mismo, y tal y como se está jugando al rugby hoy en día, con ese rugby tan de movimiento, con un aspecto físico que cada día evoluciona y que mejora. La verdad es que yo ahora mismo me encuentro mucho más cómodo jugando de tercera línea.

Has tenido a Santiago Santos, tanto de entrenador en Alcobendas como ahora en la selección, ¿cambia mucho el planteamiento que propone al equipo en cada uno de los casos?

El concepto de entrenador siempre está ahí, lo que pasa es que, obviamente el Santi que conocemos hoy como entrenador, probablemente no tenga nada que ver con el de hace trece años; todo el mundo evoluciona en esta vida. Evolucionan los jugadores, evolucionan los entrenadores, evoluciona el juego, evoluciona todo. A día de hoy, creo que Santi es un entrenador mucho más preparado, con mayor capacidad de síntesis, con más capacidad de toma de decisiones. Pero aún así, la esencia de Santiago Santos es la misma, esos pequeños detalles que te hacen único,

eso Santi lo sigue teniendo.

Trece años después, capitán de la selección en la Nations Cup, ¿qué sentimientos y sensaciones tienes?

Muy bonito. No se que planes tendrá Santi. Ser el capitán en la Nations Cup, eso significa para mi que Santi me tiene en cuenta, que soy un jugador importante para él dentro del equipo y dentro del grupo, y que soy uno de esos jugadores líderes. A mi me produce mucha satisfacción, pero también me invade un sentimiento de responsabilidad y de querer coger esa capitanía con ganas, con mucha humildad y querer hacer las cosas bien, por mis compañeros y por el bien de la selección. Eso no quiere que yo

vaya a ser el capitán de ahora en adelante, por que no lo soy. El capitán, de hecho, ahora mismo es Jesús Recuerda, lo ha sido este Seis Naciones B; y si no está Jesús, está también Pablo Feijóo, el gran capitán de todos estos años. Es cierto que yo voy a asumir este rol en estas Nations Cup, pero para el futuro hay más jugadores que son igual de líderes que yo, o más.

Dicen que el número trece trae mala suerte, pero habiendo jugado de centro; quizás esta vez, y después de trece años, el trece sea un buen augurio.

La verdad, ponerse a mirar atrás después de trece años son muchos años. Has visto pasar a muchos seleccionadores,

muchos compañeros, que no se han podido quedar, o que han terminado sus carreras deportivas. Ha sido un camino muy largo, que voy a intentar alargar todo lo que pueda, porque yo veo que esta selección va camino de un mundial. Está aun muy lejos, porque dentro de unos meses se va a celebrar el mundial de Londres 2015, y nosotros estamos hablando de Japón 2019, a cuatro años vista. Pero yo voy a hacer todo lo que pueda para llegar a ese mundial, y si no puede ser como jugador, hacer todo lo posible durante las dos temporadas siguientes; para que la selección española esté en un mundial. Aunque yo no pueda disfrutar de ello, por lo menos que lo disfrute el rugby español.

Fotografía de Nicolás Ayuso



Preparando un partido con Alhambra NIEVAS

Fotografía de rugbymatters.net



Granadina, comenzó jugando al rugby en la Universidad de Málaga, dónde militó durante 10 temporadas como jugadora y pasó a ser entrenadora. Se enfundó la camiseta del XV del león femenino en 2006 ante Inglaterra en un partido del Torneo de las 6 Naciones Femenino.

Como árbitro de rugby, ha arbitrado cerca de 50 partidos de las series mundiales femeninas de rugby a 7, partidos del mundial de rugby femenino de 2014, ha sido árbitro asistente en el mundial de rugby a 7, y desde 2012, arbitra en División de Honor, teniendo ya varias finales de liga, copa y supercopa a sus espaldas.

Una final de los juegos olímpicos de la juventud, distintas finales de las series de seven. Haber participado en un mundial de seven y en uno de XV, varios partidos de la élite internacional, entre ellos del 6 naciones femenino. La última fina de liga, y varias finales de copa y supercopa. Si ese no es el currículum de un árbitro del más alto nivel, que se lo digan a la granadina Alhambra nievas. Ha superado a sus predecesoras Paloma Loza e Itziar Díaz, y sin lugar a dudas, es una de las mejores árbitros del panel nacional.

Con motivo de su gran temporada, le pedimos adentrarnos un poco más en su vida profesional:





La preparación para un Torneo, aunque la mayoría piense que tenemos una vida paradisiaca dando vueltas alrededor del Mundo, es muy exigente y sacrificada, sin olvidar que empieza en el día a día en casa cuidando todos los detalles que te ayudan a mejorar el rendimiento en competición.

Me siento una afortunada por poder hacer lo que me apasiona y estar viviendo tantas experiencias únicas, pero siempre tengo presente la afirmación: "El éxito sólo está delante del trabajo en el diccionario".

Hay algunas diferencias entre preparar un Torneo de Siete y un partido internacional o nacional de XV, ya que como principal diferencia en el Seven formamos un Equipo y en el XV preparas la cita de forma individual.

LUNES

Seven: Normalmente es el día de llegada. Lo más importante es el cuidado y alimentación durante el viaje: hidratación, movilidad, estiramientos, prevención del jet lag,... y descansar bien a la llegada para poder recuperar lo mejor posible.

XV: Día de recuperación tras el partido del sábado y domingo. Normalmente tengo una sesión en la clínica con el preparador dónde comentamos sensaciones y analizamos datos del GPS en cuánto a gasto y exigencia física. En caso de sobrecarga, podemos incorporar sesión con fisioterapia.



MARTES

Seven: Comenzamos el día con una sesión, normalmente en gimnasio, dónde cada árbitro lleva su rutina de adaptación y recuperación, supervisada por el responsable de la condición física. Por la tarde realizamos una sesión técnica dónde revisamos el Torneo anterior, aportando cada árbitro así como los responsables clips de debate y análisis, con objetivo de clarificar directrices y optimizar el rendimiento del grupo. Puede haber alguna actividad de ocio extra dependiendo del horario.

XV: Día de revisión de partido. La dinámica es, el árbitro revisa primero realizando una lista de clips para debatir, indicando también las no decisiones y errores, así como un análisis de las áreas más importantes: placaje/ruck/maul, fases estáticas, comunicación, control partido, arbitraje a tres y un resumen final. Después el revisor realiza el mismo proceso y se cierra el informe. Suele ser un día de descanso físico.

MIÉRCOLES

Seven: Sesión de acondicionamiento en campo en la que se hacen pruebas físicas o similar, de un nivel alto de esfuerzo para testear la condición física del grupo. En ella usamos GPS para analizar

después los resultados que debemos cargar en el sistema AMS. Por la tarde realizamos sesión "Team Value" dónde revisamos los valores del Equipo y solventamos posibles situaciones conflictivas siempre con la máxima de honestidad y de forma positiva. Normalmente, nos entregan designaciones para la primera jornada.

XV: Sesión dura de entrenamiento de la semana, que varía dependiendo del objetivo de la misma. Análisis del perfil de partido del próximo fin de semana.

JUEVES

Seven: Día libre aunque normalmente tenemos por la mañana una sesión de recuperación en piscina así como una reunión con los árbitros asistentes y controladores de campo para revisar el protocolo y directrices de arbitraje a tres. Solemos hacer actividades por la ciudad juntos para relajarnos antes de la competición.

XV: Sesión de prevención y testeo de la composición corporal para control nutricionista. Cierro la preparación de partido del fin de semana, escribo a los árbitros asistentes asignados con detalles y fijo objetivos para el partido.



VIERNES

Seven: Primer día de torneo, aunque a veces comienza en sábado. Organizamos horarios de calentamiento que realizamos todos juntos. El sistema es preparación partido física, partido, revisión de partido en AMS (video), datos GPS y recuperación. Para recuperar usamos botas Normatec, masaje y crioterapia. Solemos ver y preguntarnos entre nosotros sobre jugadas y decisiones. Al final de la jornada tenemos un pequeño briefing con lo más destacado, algunas indicaciones y nos dan las designaciones para los primeros partidos del segundo día. Debemos realizar el resumen del día uno y después recibimos el feedback del manager.

XV: Día de descanso o rematar algún detalle. En caso de partidos internacionales en Europa, viaje a la ciudad dónde

se disputa el partido.

SÁBADO

Seven: Segundo día de Torneo. Misma dinámica con la diferencia que las designaciones se van dando ronda a ronda, dependiendo del rendimiento que tengamos y cómo quedan los emparejamientos de los partidos eliminatorios. Tras la Final tenemos reunión de Torneo dónde suele haber un ambiente de agradecimiento y festivo entre todo el Equipo Arbitral implicado en el Torneo. Así mismo, acudimos a la Cena fin de Torneo con todos los equipos y organización, momento para relajarse y disfrutar tras el trabajo realizado.

XV: Día de activación con pequeña sesión física. En caso de partidos nacionales, día de viaje. Importante cuidar la alimentación y descansar bien.

DOMINGO

Seven: Día de regreso o en ocasiones segundo día de Torneo. Momento de descansar después de todo el esfuerzo de la semana.

XV: Día de Partido. Quedo con los árbitros asistentes con anterioridad suficiente para preparar todo lo previo al partido: acta, charlas equipos, revisión tacos, sorteo, charla asistentes, calentamiento, transmisores, médico,... de forma que estamos listos para el partido en el que es muy importante la concentración, consistencia y comunicación entre nosotros. Tras el partido, cierre y envío del acta, vuelta a la calma, aseo y asistencia al tercer tiempo, tiempo para poder comentar con entrenadores y jugadores el partido de una forma relajada y positiva. Viaje de vuelta y descanso.

Como cosas generales a destacar, en cada Torneo de Siete asignan una responsable que se encarga de marcar el código de vestimenta, ya que para todas las actividades oficiales, utilizamos la ropa que nos entregan y vamos vestidas igual, al igual que sucede con los equipos. Así mismo se asigna a una persona la organización de una actividad grupal para visitar o realizar algo conjunto. En ocasiones hemos jugado a otros deportes: tenis, golf,.. En los que competimos los equipos Hemisferio Norte contra Hemisferio Sur. Suele ser momentos muy divertidos que fomentan el trabajo en equipo y poder relajarnos previo a la competición.

Tanto en los Torneos de Seven como en los partidos de XV, la organización nos trata de forma excepcional con comida muy sana y adecuada, alojamiento cómodo para el descanso, facilidades para entrenamiento, recuperación, .. las condiciones suelen ser óptimas para poder rendir, como deportistas de alto nivel, en competiciones en las que el juego crece día a día.

Como anécdota por ser española y del sur, digo que siempre llevo el Sol en la maleta y por el momento me ha llovido poco incluso yendo varias veces a Londres. Además mi nombre da mucho "juego" por el monumento y una famosa marca de cerveza,

por lo que suele generar risas. Mi particular acento granaíno hablando inglés es curioso aunque sorprendentemente me entienden hasta los neozelandeses! Aunque la inversa costó un poco más ya que tienen un acento muy cerrado junto con los australianos.

Sin duda una época de mucha actividad, entre la actividad del siete y de XV, que exige mucho trabajo y preparación, que sin duda merece la pena por poder disfrutar de este gran deporte. Feliz, satisfecha y con ganas de seguir aprendiendo, creciendo y disfrutando.



Transformación de Juego en penetración a juego desplegado



La propuesta principal de juego que pretendemos hacer con la Selección Española es un **rugby de movimiento.**

Este rugby de movimiento está basado en el **encadenamiento dinámico de movimientos colectivos** y busca la desestabilización permanente del equipo adversario mediante una **organización colectiva** que nos permita ser eficientes en el **combate por el balón y por el espacio.**



Para ello, necesitamos una **circulación inteligente del balón y de los jugadores.** Nuestra prioridad es que los movimientos colectivos se encadenen **sin que apenas se produzcan detenciones del balón** para conservar la dinámica del movimiento que avanza.

En ataque buscamos que el juego evolucione hacia los espacios con menor densidad de adversarios mediante **transformaciones rápidas** de la forma de juego para **conservar la dinámica del movimiento que avanza e impedir la estabilización del equipo adversario.**

Elementos clave

Como entrenadores debemos ayudar a los jugadores a que construyan y utilicen las referencias que les permitan percibir el momento de transformación del juego y a que realicen de manera óptima dicha transformación.

1

En primer lugar, **todos los jugadores** deben estar tomando **permanentemente información sobre la dinámica del movimiento**, los espacios con mayor y menor densidad de jugadores adversarios, los espacios que se están abriendo y los que se están cerrando. En función de dicha información deben **(pre)actuar** para hacer que el juego evolucione hacia la

2

En segundo lugar, **el portador del balón** tiene la responsabilidad de decidir la transformación del juego antes de que se detenga el balón. Debe evitar que el avance se pare y el balón se bloquee. Es esencial que perciba la modificación de la relación de fuerzas generada por el juego penetrante, y antes de que el canal de penetración se agote y el juego colapse, jugar con su apoyo axial para iniciar la transformación.

3

En tercer lugar, **el jugador de apoyo axial** debe jugar un rol de pivote. No recibe el balón a la altura del portador y en velocidad para continuar la penetración, sino que, cuando se da cuenta de que la defensa se ha cerrado y es necesario cambiar el eje de ataque, recibe detrás del portador del balón para realizar un pase al jugador situado en el eje lateral.

4

Por último, **los jugadores de apoyo exterior situados en el eje lateral** se deben desplazar en número suficiente y con el ritmo adecuado, con la profundidad necesaria, para correr de frente y desmarcarse de los defensores.



Infisport con la Selección

La nutrición científica aplicada al rugby y la salud

El día que hicimos historia

Las Leonas7s vencen a las Black Ferns

Cuando hablamos de rugby, la primera imagen que nos viene a la mente es siempre Nueva Zelanda, la tierra del Rugby; y a los All Blacks y las Black Ferns, sus hijos predilectos. Aquellos capaces de hacer fácil lo imposible, y de romper todas las estadísticas. Pero hasta los más grandes pueden tropezarse con una piedra en el camino, y ¿a quién no le gustaría ser esa piedra? Las chicas de Jose Antonio Barrio pueden decir que ya lo han sido. Seguro que ninguna de ellas olvidará nunca el 15 de mayo de 2015.

Primer día de la serie de Londres correspondiente al circuito mundial. Después de haber ganado a Brasil, las Leonas7s se enfrentaban a su



 NEW ZEALAND		SPAIN 	
2	HIREME	1	B. GARCIA
3	TUBIC	8	ALAMEDA
4	WEBBER	10	SCHIAVON
6	BROUGHTON	4	P. GARCIA
7	NATHAN-WONG	5	PLA
9	WHATA-SIMPKINS	7	CASADO
10	TANE	9	ECHEBARRIA
1	TUI	2	MEDIN
5	GOSS (c)	3	DEL PAN
8	BRAZIER	6	MARTINEZ (c)
11	WOODMAN	11	RIAL
12	McALISTER	12	RIBERA
Head Coach SEAN HORAN		Head Coach JOSE ANTONIO BARRIO	



segundo partido del día, frente a nada más ni menos que a las intratables neozelandesas. Y es que a falta de dos series por jugar, ellas estaban a tan solo una victoria de clasificarse para los Juegos Olímpicos de Río 2016, único objetivo de todos los equipos este año. Parecía que después de 37 partidos consecutivos sin conocer la derrota, una victoria más, y

un récord más en su haber no iba a ser complicado. Pero no contaban con una cosa, y es que a cabezones, a los españoles; no nos gana nadie.

Empezaba el partido favorable a las Kiwis, quienes casi al final de la primera parte ya iban por delante en el marcador con dos ensayos sin transformar. Pero con el primer tiempo cumplido,

el ímpetu de Patricia García lograba posar el oval en zona de marca, y sin conformarse, ella misma lograba su transformación entre palos. 10 a 7 al descanso, resultado que daba alas a las Leonas7s.

Con la reanudación del juego, y esta vez de la mano de Berta García y de las botas de Patricia García llegaban los siguientes siete puntos, que las adelantaba en el marcador por primera vez. Pero esta alegría parecía efímera, ya que a los dos minutos, Whata-Simpkins lograba un nuevo ensayo para las mujeres de negro, que parecía quitar cualquier posibilidad a las nuestras. Otra vez con el tiempo cumplido, logrando mantener el balón vivo casi con electroshocks, Patricia García lograba romper la defensa kiwi y posar el balón. 15 a 19. Final de partido. Las Leonas7s lograban imponerse a las Black Ferns en la que sin duda será una de las jugadas más recordadas de la historia del rugby español.

Y es que no simplemente es histórico este triunfo por ser la primera victoria española frente a las neozelandesas, si no que además lograban romper su racha de 37 partido sin perder y posponer su clasificación para los Juegos Olímpicos.



#GraciasLeonas



Diagnóstico de la conmoción cerebral en el rugby

El **Dr José Carlos Saló Cuenca**, Cirugía Ortopédica y Traumatología, nos explica como diagnosticar la conmoción cerebral.

Hablaremos del manejo de la Conmoción Cerebral para el público en general (padres, jugadores, delegados) ya que en muchos de los partidos que se juegan en nuestro territorio, no disponen de personal medico especializado (fisioterapeutas formados en conmoción o médicos).

La Conmoción Cerebral es la llamada "epidemia oculta" en los deportes de contacto, con un número de pacientes diagnosticados muy inferior al real.

La Conmoción cerebral es secundaria a un traumatismo craneal o a un mecanismo de flexo-extensión brusca de la columna cervical, que va a producir un golpe-contragolpe de la masa encefálica en un espacio estanco y duro como es el cráneo. Este traumatismo va a producir una serie de cambios inmediatos y transitorios en las funciones cerebrales, que pueden ir desde la simple cefalea, a la pérdida de conciencia.

Lesión más frecuente durante las temporadas 2011/12/13 con 6'7 conmociones / 1000 horas de juego. Las mujeres, niños y adolescentes tienen mayor riesgo de padecerla, así como una recuperación más lenta. La incidencia ha aumentado exponencialmente en los últimos 20 años, debido a una mayor identificación de las conmociones así como a una mayor información de jugadores, entrenadores y personal médico.

En la literatura la incidencia varía desde las 0'62 hasta 9'05 / 1000 horas de juego, con un mayor riesgo en jugadores profesionales. En el estudio epidemiológico realizado en la Premiership inglesa, ha sido la





¿ Como identificar una conmoción cerebral?

“SOLO UN 10% DE LAS CONMOCIONES CEREBRALES PRODUCEN
PÉRDIDA DE CONCIENCIA”

La Conmoción Cerebral (CC) no produce alteraciones estructurales a nivel cerebral (TAC y RNM normales). **Uno o más de estos síntomas o signos pueden se indicativos de CC:**



Dolor de cabeza



Cansancio



Mareos



Somnolencia



Confusión

Sensación de que las cosas pasan lentas.



Hipersensibilidad al

ruido o la luz



Alteraciones de la visión



Sensación de presión en la cabeza



Náuseas o vómitos

La contestación incorrecta de cualquiera de las preguntas de Maddocks puede indicar CC:



¿En qué campo estamos?



¿En qué tiempo del partido estamos?



¿Qué equipo fué el último en marcar puntos en el partido?



¿Contra qué
equipo jugaste la
semana?



¿ Ganaste el último partido?

**CUALQUIER DEPORTISTA CON SOSPECHA/DIAGNÓSTICO DE
CONMOCIÓN CERREBRAL DEBE SER RETIRADO DEL CAMPO DE JUEGO**

El jugador no debería quedar sólo durante las primeras 24 horas, ni consumir alcohol, ni conducir vehículos hasta ser examinado médicamente. Requiere reposo “ absoluto” físico y psíquico durante 24 horas siguientes a la conmoción.

En este capítulo hemos hablado de las 2 primeras R (dentro de las 6 existentes) en el mensaje de World Rugby sobre la Conmoción: RECONOCER Y RETIRAR.

BERA BERA RT y CR MAJADAHONDA:

Rey y Reina del Seven español

El pasado sábado 6 de junio tuvo lugar una nueva edición del Campeonato Nacional de Seven. Esta vez unificado en una jornada de un único día, con la presencia de 6 equipos femenino y otros tantos masculinos; la edición 2015 se desplazó hasta la localidad oscense de Jaca; con la que el pasado mes de marzo la Federación Española de Rugby firmaba un convenio para facilitar el uso de las instalaciones a las categorías inferiores y para la organización de dicho torneo.

En la categoría femenina destacaban la presencia de los conjuntos de División de Honor Femenina de Olímpico de Pozuelo Club Rugby y del Club Rugby Majadahonda, vencedor de la pasada edición del torneo. Completando la presencia madrileña, el Club Deportivo Arquitectura. El resto de representantes fueron Tecnidex Valencia, Universidad de Sevilla y Club Rugby Albeitar León.

CAMPEONATO NACIONAL DE RUGBY 7

FEMENINO

JACA, 6 DE JUNIO DE 2015

Grupo A	Grupo B
OLÍMPICO POZUELO RC	CR MAJADAHONDA
CR ALBEITAR LEÓN	UNIV. DE SEVILLA
TECNIDEX VALENCIA	CD ARQUITECTURA

Por otra parte, en la competición masculina también tenían representantes los conjuntos de Valencia, Majadahonda, Arquitectura. En este caso el cuadro quedaba cerrado por tres representantes más de las máximas categorías nacionales: Club Rugby Fénix y Bera Bera Rugby Taldea, de División de Honor B, y Getxo Rugby Taldea de División de Honor.

CAMPEONATO NACIONAL DE RUGBY 7

MASCULINO

JACA, 6 JUNIO DE 2015

Grupo A	Grupo B
GETXO R.T.	BERA BERA R.T.
TECNIDEX VALENCIA	CD ARQUITECTURA
CR MAJADAHONDA	C.R. FÉNIX





Así pues, ambos conjuntos se clasificaban como primeros de grupos sin haber encajado ningún ensayo en contra y superando todos los partidos con más de treinta puntos a favor en todos los casos. Gracias a estos resultados, se clasificaban como favoritos para semifinales; donde los chicos de Gorka Bueno se cruzaban a los chicos de Majadahonda y se imponían por 7 a 24, logrando así el pase a la final. Por otro lado, las chicas de Carmen Blanco lograban un marcador que les había dado la espalda, y lograban clasificarse por 19 a 28 frente a las chicas de Albeitar León.

En la final les esperaban Arquitectura (masculino) y Tecnidex Valencia (femenino), que habían dejado atrás en

semifinales a Tecnidex Valencia y Universidad de Sevilla respectivamente.

Al final del día, después de casi diez horas ininterrumpidas de rugby, y con algún que otro atisbo de tormenta: quedan por delante cuarenta minutos del mejor rugby a siete nacional, para decidir que equipos se alzarían con el título de Campeón Nacional de Seven 2015.

En la final femenina, Valencia se adelantaba en el marcador con un ensayo y transformación; e imponiendo su presión defensiva les complicaba mucho el juego a las veinte campeonas. Pero a pesar del buen juego de las levantinas, las majariegas lograron escaparse dos veces para posar el oval y acabar

ganando por un apurado 7 a 10.

En el caso de la final masculina, los dos equipos de División de Honor B hicieron valer su categoría de equipos nacionales, regalándonos un gran partido. En este caso, la victoria para los donostiarros no resultaría tan ajustada y acabarían alzándose con el título con un marcador final de 5 a 24.

El tercer puesto masculino fue para Majadahonda por incomparecencia de Tecnidex Valencia, y para Albeitar León por un abultado 37 a nada, en el caso de la competición femenina.





OE