

Año 1 - Número 5 - Revista Digital

# Ensayo

Revista de la Federación Española de Rugby



## Lanzados a Rio 2016

Julio/Agosto 2015



PATROCINADOR OFICIAL







5	Editorial ... Y llegó la cosecha
6	Las Leonas7s Objetivo Cumplido
15	Los Leones7s Segundos de Europa
18	El XV del León Nations Cup y Kenya



El rugby y su entrenamiento Santiago Santos
--

20

FER

22

Asamblea General

Medical

24

Manejo conmoción Cerebral



**O**1918**Neills®**

**THE CHOICE OF CHAMPIONS**







#### .... Y LLEGÓ LA COSECHA

Los meses de julio y agosto, en los campos de cultivo del hemisferio norte, suelen ser época de balance y recogida de la cosecha agrícola. También en la Federación Española de Rugby es el momento para analizar los resultados de la temporada transcurrida y preparar la siguiente con las correcciones que se estimen oportunas para mejorar, si cabe, lo acontecido anteriormente.

Así en el plano económico es preciso informar, que tal y como queda manifestamente expuesto en el correspondiente informe de Auditoría, el ejercicio 2014 se ha cerrado con un superávit de 77.504,69 euros. El actual equipo dirigente consiguió enderezar en los primeros seis meses de su gestión la sinuosa y peligrosa situación económica en la que se encontraba la federación hace poco más de un año.

Así mismo, ha sido preciso firmar un plan estratégico con el CSD para ir reduciendo paulatinamente las exageradas pérdidas (superan los 2.000.000 de euros) que incurrió la anterior directiva en los 21 meses que duró su gestión al frente de la federación. Se pretende que en el plazo de seis años la negativa situación económica quede saneada de tal forma que los ingresos que se generen a partir de ese momento se destinen a realizar actividades deportivas y no a pagar intereses y amortizaciones de los préstamos que ha sido necesario gestionar para evitar el concurso de acreedores al que la federación estaba abocada a emprender de haber seguido la trayectoria de descontrol del gasto emprendida en julio de 2012.

De hecho la previsión del cierre del ejercicio económico actual que se proyecta en el control económico elaborado a fecha del 30 de junio de 2015, teniendo en cuenta que más del 70% de la actividad del ejercicio se ha ya realizado, es que en el año 2015 se genere un superávit próximo a 165.000 euros.

Es evidente que la situación económica condiciona muy directamente la actividad deportiva. Sin embargo en esta temporada los resultados conseguidos por las distintas selecciones no se han visto afectados sensiblemente por la reducción de fondos que se ha tenido que soportar.

Así, la Selección masculina senior de XV consiguió un destacado 3º puesto en el Campeonato de Europa. Solo por detrás de Georgia y Rumania. A mediados de junio participó en Bucarest en la Nations Cup con resultados meritorios, venciendo a Namibia, equipo que participará en la próxima Copa del Mundo. El cierre de la temporada no fue el deseado pues el equipo no consiguió vencer a Kenia en Nairobi.

La Selección sub 18 compitió con dignidad en el Campeonato de Europa B. Pinchó en el primer encuentro contra Bélgica pero luego se impuso en los dos siguientes encuentros, por lo que quedó en 5º lugar. La Selección senior de sevens se quedó a las puertas de clasificarse para las Series Sevens de la World Rugby. No obstante ha realizado un buen Campeonato de Europa, consiguiendo el 2º lugar en la clasificación final, que le ha propiciado pasar directamente al preolímpico mundial que se celebrará antes de que finalice junio de 2016.

Las chicas han conseguido mantenerse en la élite mundial, clasificándose para disputar nuevamente en la temporada 2015/16 las Series de la Word Rugby Sevens. Además han quedado terceras en el Europeo y también han conseguido la clasificación para el preolímpico mundial al conseguir alzarse con el 1º puesto en el preolímpico europeo.

En el "Debe" de la gestión deportiva está el hecho de que la selección senior femenina no haya tenido actividad al no haber programado la Rugby Europe ninguna competición a lo largo de la temporada. Se ha intentando cerrar encuentros amistosos con Francia, Escocia, Irlanda e Italia, pero no fue posible ultimarlos. Parece ser que en noviembre sí va a ser posible jugar contra Escocia. También USA ha mostrado interés en iniciar contactos con nuestro equipo.

La próxima temporada será muy exigente, especialmente para los dos equipos de sevens. Por ello ahora es el momento de elegir buenas semillas y plantarlas en las mejores condiciones posibles, regándolas debidamente y abonándolas convenientemente para que antes de que finalice la temporada podamos obtener de sus plantas la excelente cosecha que el rugby español merece.





# Objetivo CUMPLIDO





# Clasificados



**Brasil**  
Anfitrión



**NZ**  
1º



**CAN**  
2º



**AUS**  
3º



**UK**  
4º



**Colombia**  
Campeón

FEDERACIÓN COLOMBIANA DE RUGBY



**USA**  
Campeón  
**NACRA**  
North America Caribbean  
Rugby Association



**Francia**  
Campeón



**Campeón**  
15 Noviembre



**Campeón**  
8 Noviembre



**Campeón**  
15 Noviembre

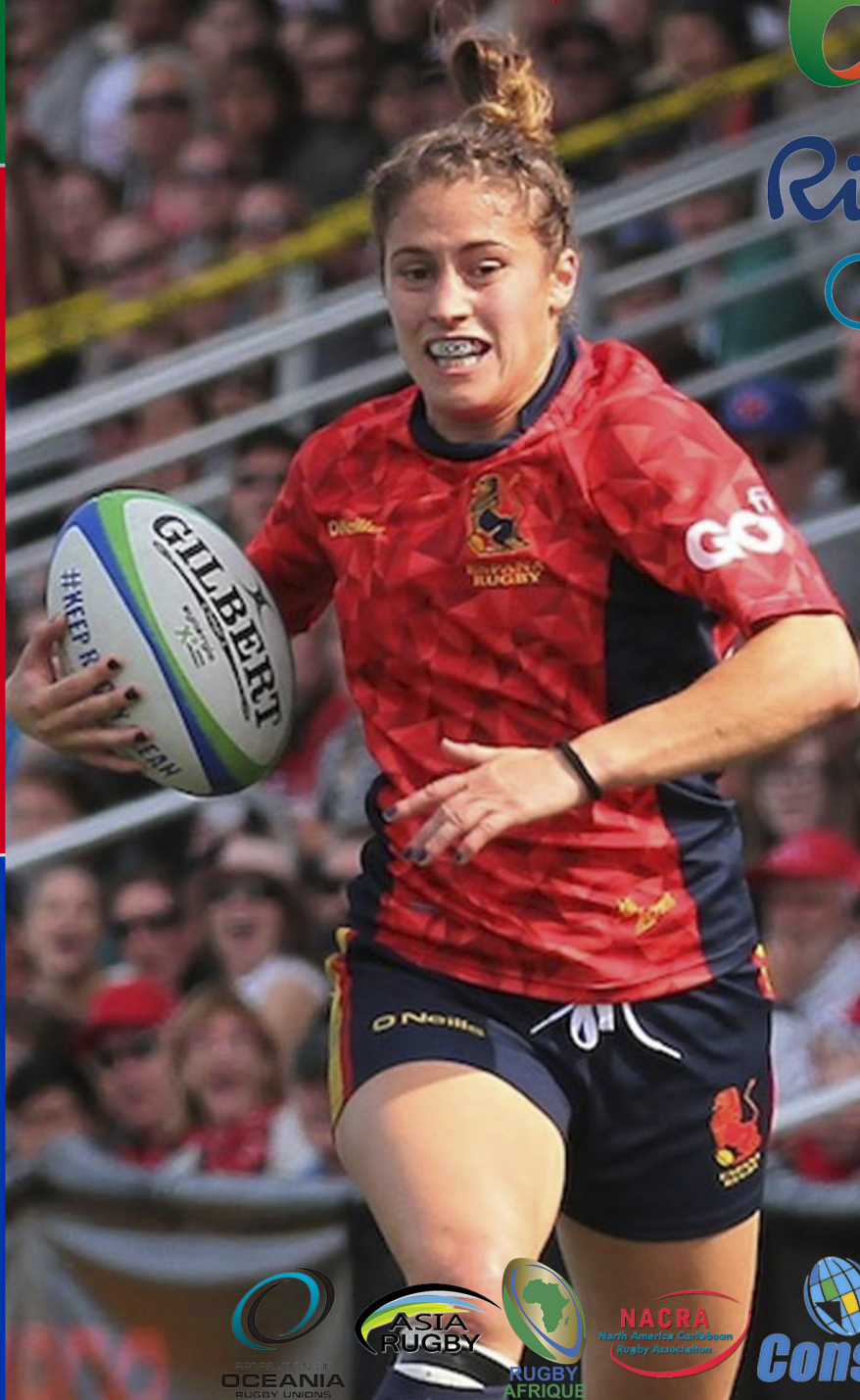


Preolímpico Mundial  
24 selecciones

#LeonasRoadToRio



Rio 2016



1º

1º

1º



2º

2º

2º



15 Nov

3º

3º

8 Nov

15 Nov







# 52-5



Las Leonas se estrenaban en Lisboa frente a Dinamarca, a priori la selección más modesta del torneo, campeona de la División B. Ocho ensayos a favor por tan sólo uno en contra dieron cuenta de la superioridad de la Selección de Antonio Barrio sobre su rival y desde el primer partido miraban de reojo el average con sus rivales: Irlanda ganaba 52-0 a Rumania y Holanda 22-0 a Suecia.



## Anotadoras



Teresa Bueso  
E 1' 10' y 13'  
T 1'



María Casado  
E 3' y 9'  
T 9' y 13'



Marina Bravo  
E 6' y 7'



Irene Schiavon  
E 8'



Patricia García  
T 6' y 7'





# 45-0



El partido frente a las alemanas era una incógnita ya que la DRV había tomado la decisión de cambiar la selección entera después de los malos resultados obtenidos en el Campeonato de Europa de Seven, donde quedaron penúltimas. En su primer partido del día las alemanas perdieron 43-0 frente a Portugal, revelación del torneo, y en su segundo partido no fueron rivales para España que empezó muy fuerte y después administró sus fuerzas de cara a su último partido. Además Irlanda no hizo un buen resultado en su segundo partido, 24-5 frente a Bélgica, por lo que las Leonas afrontaban su último partido con mucha tranquilidad.

## Anotadoras



Eli Martínez

E 1'



Ángela Del Pan

E 2'



Vanesa Rial

E 3' 7' y 9'



Iera Echebarría

E 11'



Patricia García

E 14  
T 9' 11' y 14'



María Casado

T 2'



Berta García

T 1'







# 22-0



El último partido del sábado emparejó a las Leonas contra las anfitrionas. Un partido trampa ya que la diferencia de nivel entre las dos selecciones en el europeo se vio reducido por la gran mejora defensiva de las portuguesas y su condición de locales. La Selección que en la primera parte pagó los nervios de tener que ganar por más de 29 para ser cabeza de serie solamente pudo hacer 22 puntos por lo que acabó el sábado siendo segunda mejor primera.



## Anotadoras



Patricia García  
E 3'  
T 10'



Ángela Del Pan  
E 10'



Iera Echebarría  
E 11'



Irene Schiavon  
E 13'





CUARTOS DE FINAL

# 31-5



En cuartos de final nos tocó enfrentarnos ante Suecia, que en la segunda división del europeo quedó segunda, y que en la primera jornada había quedado mejor tercera. Desde el primer minuto las Leonas dominaron el partido y solamente un despiste defensivo en el minuto 4 hizo que las suecas se metieran en el partido, aprovechándose el cansancio de Iera, que acababa de ensayar, para atacar con su jugadora más rápida, y probablemente del torneo, y ensayar. Pese a ello 31-5 y en semifinales nos cruzábamos con Holanda.

## Anotadoras



María Casado

E 2'



Iera Echebarría

E 3'



Vanesa Rial

E 8'



Eli Martínez

E 11'



Patricia García

E 14'

T 8' 11' y 14'



40-0



31-5



17-0



7-5







SEMIFINALES

# 21-5



El partido más importante del torneo frente a la selección emergente que más a apostado por el Seven en los últimos años. Una victoria nos aseguraría lograr el objetivo de seguir en la carrera olímpica y una derrota nos haría jugar el pase al preolímpico mundial frente al perdedor de la otra semifinal: Irlanda-Portugal.

El partido fue de las Leonas de principio a fin, solamente en la última jugada del partido la defensa se relajó y concedió a Holanda el ensayo de la honra. Pese al resultado la posesión en la primera parte fue Orange y solamente un gran partido en defensa de las españolas hizo posible el triunfo.



28-5



21-5



## Anotadoras



Eli Martínez

E 3'



María Casado

T 3' y 6'



Vanesa Rial

E 6' y 11'



Patricia García

T 11'





FINAL

19-26



## Anotadoras



María Casado

E 3'



Eli Martínez

E 11'



Marina Bravo

E 17'



Berta García

E 20'



Patricia García

T 11' 17' y 20'



Con los deberes hecho las Leonas se regalaban la posibilidad de conseguir un título para poner el broche a una temporada muy difícil en la cual la Selección ha ido de menos a más. En la final nos esperaba la temida Irlanda, con sus jugadoras del 6 Naciones y con una intensidad y un estado físico superior al resto de selecciones. La final comenzó, para que nos vamos a engañar, mal, dejando que las del 7 del trébol jugasen su mejor baza: los saques de centro y su capacidad para presionar y recuperarlos. Antes de que las nuestras pudiesen reaccionar ya perdían por dos ensayos. Pese a ello un ensayo de María Casado antes del descanso nos hacía creer en la remontada.

El partido era intenso, como debe de ser una final, tal es así que hubo una expulsión por equipo en la primera parte. Las Leonas creían en ellas y jugando con una menos Eli lograba ensayar y Patri lograba una transformación imposible. Las Irlandesas respondían con otro ensayo a falta de 5 minutos para el final, poniéndose a 7 de España. Cuando todo parecía perdido Marina Bravo sacaba un golpe rápido y nos ponía a 2 puntos, Patri con nervios de acero igualaba el partido a falta de 1 minuto. En la última jugada las Leonas recuperaban el balón y Berta en la banda esperaba un pase imposible de Marina para obrar el milagro. Y así fue, tras el pase imposible Berta se marchaba de dos jugadoras y lograba el ensayo de la victoria que Patri, cómo no, transformaba.



19-26



12-5





# Repesca Europea Equipos clasificados para el preolímpico mundial



Rio 2016



## Infisport con la Selección



La nutrición científica  
aplicada al rugby y la salud





# Subcampeones de Europa





## y directos al preolímpico

Marc Galaor

La Selección Española Masculina de Seven se proclamó subcampeona de Europa tras acabar en tercer lugar en la última prueba del Grand Prix Europeo disputada el pasado 11 y 12 de Julio en Exeter, Inglaterra. Los Leones se aseguraban la segunda plaza y la clasificación para el preolímpico mundial en cuartos de final, tras disputar su primer partido del domingo, ya que su victoria ante Rusia por 5-14 les aseguraba matemáticamente ambas cosas.

Francia fue la campeona ganando los tres torneos del circuito, siendo la clara dominadora del Grand Prix. El 7 del Gallo solamente tuvo resistencia en las finales de las pruebas de Lyons y Exeter, ante España e Inglaterra respectivamente. La sorpresa fue Alemania, que desplegó un gran juego y la decepción fue para Portugal, que no llegó a hacer ningún buen torneo.



	<b>Francia</b> Campeón	60 pts
	<b>España</b> Sub Campeón	50 pts
	<b>Inglaterra</b> Terceros	44 pts
	<b>Rusia</b> Cuartos	38 pts
	<b>Alemania</b> Quintos	38 pts
	<b>Portugal</b> Sextos	24 pts
	<b>Gales</b> Séptimos	22 pts
	<b>Bélgica</b> Octavos	20 pts
	<b>Lituania</b> Novenos	17 pts
	<b>Georgia</b> Décimos	14 pts
	<b>Italia</b> Undécimos	11 pts
	<b>Rumania</b> Últimos	4 pts





Gracias Leones





# Clasificados



**Brasil**  
Anfitrión

#LeonesRoadToRio



Rio 2016



**Fiji**  
1º



**SA**  
2º



**NZ**  
3º



**UK**  
4º



**Argentina**  
Campeón  
Consur



**USA**  
Campeón  
NACRA  
North America Caribbean  
Rugby Association



**Francia**  
Campeón  
rugby europe



**Campeón**  
15 Noviembre



**Campeón**  
8 Noviembre



**Campeón**  
15 Noviembre



Preolímpico Mundial  
24 selecciones

1º

1º

1º



2º

2º

2º



15 Nov

3º

3º

8 Nov

15 Nov





# El XV del León se mantiene en el top 20



WORLD  
RUGBY



WORLD  
RUGBY  
NATIONS CUP



35 - 9



6 - 15



3 - 20



En Junio la Selección Española Masculina de Rugby XV disputó en Bucarest la Nations Cup donde perdió en la primera jornada frente a los anfitriones, Rumania, hicieron lo propio frente a Argentina XV y acabaron ganando a la mundialista Namibia. Estos resultados llevaron a los hombres de Santiago Santos a ascender hasta el puesto número 19 del ranking World Rugby, posición a la que llegaban por segunda vez en la historia. Pero la derrota frente a Kenia nos ha devuelto al puesto número 20 del ranking perdiendo nuestro puesto en favor de Uruguay.



# Kenia ganó el duelo de Leones



Kenya  
Rugby  
Union

36-27



Kenia sorprendió a la Selección en Nairobi con su juego físico y de continuidad y nuestros Leones tardaron 40 minutos en entrar en el partido. En la segunda parte el partido se igualó, incluso el XV del León se llegó a poner por delante en el marcador 22-27 a falta de 20 minutos, pero una expulsión en el minuto 70 dejó el partido en bandeja para los keniatas que se llevaron la victoria e hicieron perder a la Selección un puesto en el ranking World Rugby.



# Referencias para jugar mejor en las fases de fijación



**Disponer de referencias comunes permite a los jugadores acoplar de una manera más eficientes sus acciones de juego.**

Cuando los miembros de un mismo equipo son capaces de construir significados compartidos respecto a las situaciones de juego que se suceden se hace posible la articulación de las acciones individuales dentro de una acción colectiva eficaz en el transcurso de un partido de rugby.

Es pues conveniente tener referencias compartidas por todos los miembros de un mismo equipo respecto a las diferentes fases que se producen en un partido:

 Fases de Movimiento General del Juego

 **Fases de Fijación**

 Fases Ordenadas

Nos vamos a centrar en las referencias para jugar mejor juntos en las fases de fijación.

## Referencias para jugar juntos mejor en las fases de fijación

Las fases de fijación se caracterizan por la ausencia de movimiento significativo del balón al mismo tiempo que existe un movimiento significativo de jugadores.

Estas situación pueden ser tanto **TÁCTICAS**, en el caso de fases de fijación sin reagrupamiento o reagrupamiento muy rápido, como **ESTRATÉGICAS**, en el caso de fases de fijación con reagrupamiento.

### Sin reagrupamiento: pases axiales y placajes

Se mantiene la lógica del movimiento general del juego. Si el equipo en ataque mantiene la posesión del balón procura mantener la continuidad del movimiento que avanza mientras que si el equipo en defensa recupera el balón procura contraatacar.





## Con reagrupamiento: maul y ruck

### A) El equipo en ataque mantiene la posesión del balón

Podemos establecer referencias para la organización colectiva del relanzamiento tras el ruck en función de la relación de fuerzas y teniendo en cuenta si se ha conseguido o no ganar la línea de ventaja.

#### 1 Desequilibrio **favorable** (se ha ganado la línea de ventaja)

Relanzamiento eminentemente **táctico**.

Utilizar lo más deprisa posible la superioridad.

=> Sobre el **eje profundo** si el avance ha sido pequeño antes del reagrupamiento.

=> Sobre el **eje lateral** si se ha producido un avance grande antes del reagrupamiento.

=> El relanzamiento se efectuara sobre el **lado mas desguarnecido**.

#### 2 Equilibrio (sobre la línea de ventaja)

Relanzamiento **táctico o estratégico**.

Buscar los más deprisa posible ganar la línea de ventaja relanzando un juego penetrante o explotando una eventual superioridad lateral.

#### 3 Desequilibrio **desfavorable** (no se ha ganado la línea de ventaja)

Relanzamiento **estratégico**.

=> Reequilibrar rápidamente las fuerzas, por lo tanto retardar la salida del balón.

=> Buscar ganar la nueva línea de ventaja establecida.

=> Reinvertir la presión.

### B) El equipo en defensa recupera la posesión del balón.

Del mismo modo, podemos establecer referencias similares para la reutilización del balón tras el ruck en el caso de que el equipo en defensa recupere la posesión del balón.

#### 1 Desequilibrio **desfavorable** (no se ha ganado la línea de ventaja)

Relanzamiento **estratégico**.

=> Reequilibrar rápidamente las fuerzas, por lo tanto **retardar la salida del balón**.

=> Buscar ganar la nueva línea de ventaja establecida.

=> **Reinvertir la presión**.

#### 2 Equilibrio (sobre la línea de ventaja)

Relanzamiento **táctico o estratégico**.

Buscar los más deprisa posible ganar la línea de ventaja relanzando un juego penetrante o explotando una eventual superioridad lateral.

#### 3 Desequilibrio **favorable** (se ha ganado la línea de ventaja)

Relanzamiento eminentemente **táctico**.

Utilizar lo más deprisa posible la superioridad.

=> Sobre el eje profundo si el avance ha sido pequeño antes del reagrupamiento.

=> Sobre el eje lateral si se ha producido un avance grande antes del reagrupamiento.

=> El relanzamiento se efectuara sobre el lado mas desguarnecido.

## Infisport con la Selección



La nutrición científica aplicada al rugby y la salud





El pasado día 11 de julio se celebró en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) de Madrid la Asamblea General de la Federación Española de Rugby. Asistieron 50 asambleistas de un total de 72.

Los temas tratados fueron:

**1º.-** El informe del Presidente se basó en los siguientes temas:

- Bienvenida a los nuevos miembros de la Asamblea General.
- Memoria para las personas fallecidas en el último año vinculadas a la Federación
- Situación económica, que se va reconduciendo
- Situación deportiva, que se puede considerar como meritoria
- Plan ADO, del que se han beneficiado los jugadores/as de los equipos de sevens
- Competición doméstica que se ha desarrollado con bastante éxito organizativo y deportivo
- Convenio con la Junta de Castilla y León, para utilizar la Residencia del Río Esgueva
- Residencia Blume, utilizada por las diferentes selecciones nacionales
- Licencia Única, que se implantará en la temporada 2015/16

- Copa de Europa de Clubes, en la que participará el VRAC Valladolid
- Calendario de actividades 2015/16, que está pendiente de cerrar la actividad internacional
- Jugadores de Formación, de los que, al menos, cinco deberán que formar parte en los encuentros
- Aplicación de competiciones y archivos internacionales
- Escuela de Verano, celebrada con gran asistencia de alumnos
- Patrocinadores, que sigue siendo la asignatura pendiente
- Potenciación de difusión en la competición de clubes
- Get Into Rugby, con más de 20.000 impactos
- Aumento de licencias, del 8% respecto a la temporada anterior
- Redes sociales, con gran impacto de noticias a través de ellas
- Promoción rugby femenino, con ayudas especiales del CSD
- Rugby Inclusivo, que se está activando en clubes
- Tienda de Rugby, a través de internet

- Relaciones con terceros, como parte del Código de Buen Gobierno
- Gestión del anterior Presidente, contra el que se ha presentado una querrela

**2º.-** Se aprobó la gestión deportiva de la temporada 2014/15 al contar con 43 votos a favor, 1 en contra y 4 abstenciones.

**3º.-** Se aprobó la gestión económica del año 2014 con un superávit de 77.504,69 euros, que se destinarán a amortizar pérdidas de ejercicios anteriores, al contar con 48 votos a favor, 1 en contra y 1 abstención

**4º.-** Se aprobó el programa deportivo y el calendario de competiciones de la temporada 2015/16 al contar con 45 votos a favor, 2 en contra y 3 abstenciones. En las competiciones nacionales deberá haber jugando simultáneamente, como mínimo, cinco "Jugadores



de Formación" (ósea, diez jugadores de no formación).

**5º.-** Se aprobó la cuota de la licencia deportiva de la temporada 2015/16, con cero euros para la FER, al contar con 10 votos a favor de las federaciones, que representaban el 78,70% de las licencias y 4 abstenciones que representaban el 21,30% de licencias. Además la propuesta contó con 46 votos a favor, 2 en contra y 2 abstenciones de la Asamblea General.

**6º.-** Se aprobó el presupuesto para el ejercicio 2016,

que deberá cerrar con un beneficio de 290.043,46 euros para amortizar pérdidas de ejercicios anteriores, con un total de ingresos y gastos de 2.849.545,06 euros al contar con 47 votos a favor, 1 voto en contra y 2 abstenciones.

**7º.-** Se aprobó la modificación de los artículos 13 y 14 del Estatuto de la FER, para adaptarlos a la Ley 15/2014, de 16 de septiembre, de racionalización del Sector Público y otras medidas de reforma administrativa al contar con 44 votos a favor y 6 abstenciones.

**8º.-** Se ratificaron los miembros de los Comités de Disciplina y Apelación, faltando de completar un miembro en cada uno de ellos, que será designados por el Presidente de la FER.

**9º.-** Fue elegido Javier Gallach como miembro de la Comisión Delegada por el estamento de Árbitros y Alexander Von Kursell Pérez de Prada por el estamento de jugadores.







**Probar Jugar Seguir**

**Apúntate a Rugby**

[www.irb.com/getintorugby](http://www.irb.com/getintorugby)



# Manejo de la conmoción cerebral en el rugby

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

**Como indicábamos en el capítulo previo tras el diagnóstico de Conmoción Cerebral , debemos poner en marcha las otras 4 R del protocolo de World Rugby :**



**Reposo**

**Remitir a un especialista para valoración**



**Recuperación**



**Retorno Gradual al juego**

Cualquier jugador diagnosticado de Conmoción Cerebral requiere un reposo " físico" y "cognitivo" de mínimo de 24 horas. Por lo tanto no están indicadas actividades como leer, ver televisión, manejar ordenadores, es decir cualquier actividad que requiera esfuerzo cognitivo.

Los niños y adolescentes requieren un periodo de recuperación mayor , por lo

que World Rugby recomienda 2 semanas de reposo mínimo desde la desaparición de sintomatología, para poder comenzar los entrenamientos. Los estudiantes deben haber comenzado sus actividades de estudio sin alteraciones en la capacidad de concentración, o cualquier otra anomalía a la hora del estudio, antes de realizar el retorno a los entrenamientos.





## Programa de retorno gradual al juego

Deben seguirlo todos los jugadores que:



Han sido diagnosticados de Conmoción cerebral.



Sospecha de Conmoción, sin ningún especialista presente en el momento de la misma.

El programa sólo debe iniciarse tras las 24 horas de reposo físico y cognitivo indicado anteriormente y únicamente cuando el jugador está libre de cualquier síntoma neurológico (cefalea, fatiga, cervicalgia, etc) y por supuesto no toma ninguna medicación que pueda enmascarar esta sintomatología.

Dentro del programa sólo se podrá pasar a la siguiente etapa si no existe o aparece de nuevo ningún síntoma. Si es así, se deberá volver a la etapa anterior, previo reposo de 24 horas. World Rugby recomienda que antes de pasar a la etapa 5, con contacto, el paciente sea supervisado neurologicamente por un médico.



Cualquier jugador que con historia de una segunda conmoción cerebral en el mismo año, conmociones cerebrales de repetición, periodos de recuperación excesivamente largos o síntomas residuales tras una conmoción debería ser evaluado por un Neurólogo, para valorar si es apto para continuar con la práctica del rugby

Siempre debemos tener en cuenta los daños cerebrales que pueden producirse a corto plazo, el tan temido Síndrome del Segundo Impacto o largo plazo, Encefalopatía postraumática Crónica, por un manejo inadecuado de la Conmoción Cerebral.



