

Año I - Número 1 - Revista Digital

Ensayo

Revista de la Federación Española de Rugby

Fotografía: Walter de Girolmo



marzo 2015

España se la juega en marzo

El XV contra Portugal y Alemania, los Leones7z en HK y las Leonas7s en Atlanta

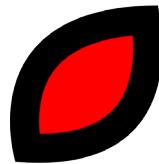




5

Editorial

España se la juega en Marzo



6

España XV

El partido contra Georgia
en imágenes



14

Análisis España XV

¿Las estadísticas?
Para confirmarlas



18

El rugby de movimiento

Santiago Santos



23

¿Qué nos espera en HK?

27-28 y 29 de Marzo
Hong Kong



Entrevista

José Ignacio Inchausti
Director Técnico de Seven

24



Torneo IWD

Torneo International
Womens Day

28



La edad relativa en el Deporte

Mar Álvarez

30

Medical

Lesiones Banales

32

Del "Rouge et Noir" al "Bleu" II

Jaime Cordero

36



Campus de verano para jugadores

**ABIERTO EL PLAZO
DE INSCRIPCIÓN**

Federación Española de Rugby

Con más información, más conocimiento

Tienes en tus manos, mejor dicho en tu pantalla, el número 1 de la revista Ensayo.

Dentro de los objetivos que se ha propuesto la nueva Junta Directiva está facilitar una amplia y detallada información de lo que acontezca en todos los ámbitos de la federación, especialmente el deportivo. Para ello utilizaremos las herramientas que las nuevas tecnologías nos ponen a disposición: Web, Facebook, Twitter, WhatsApp, Youtube... . La web será el balcón principal desde el que publicitaremos nuestras actividades. Las más inmediatas se comunicarán vía Twitter y Facebook; las del día a día a través de las noticias del Site. Las semanales por medio del boletín de noticias y las de contenido técnico y reportajes en esta revista que ahora ojeas. Todo ello quedará luego archivado en los registros históricos para que pueda ser consultado por los exquisitos de la información.

La información gráfica va a tener un lugar predominante. Con la colaboración de los clubes pretendemos que todo lo que sea fotográficamente noticiable en las competiciones nacionales pueda quedar plasmado en una instantánea que se publicará en la web en la parte que corresponda.

También el video va a tener especial cabida como medio de trasmitir opiniones, vivencias o actuaciones de los protagonistas del juego. El canal FERtv será un compendio de emisiones en directo y de grabaciones que por su interés van a ser repetidamente visionados.

Es evidente que con mas información se originará más y mejor conocimiento de nuestro juego, que facilitará un acercamiento a los nuevos aficionados que se integren a nuestro deporte y entusiasmará a la gran cantidad de jóvenes que se están incorporando al juego del rugby a través de diferentes vías: escuelas de los clubes, escuelas municipales, Get Into Rugby, campañas de promoción de las federaciones autonómicas, ...

Tenemos el presentimiento de que el juego del rugby va a promocionarse rápidamente de una forma exponencial en España. El hecho de que se estén construyendo una número considerable de nuevas instalaciones de rugby, de que se estén emitiendo encuentros de la competición nacional de clubes y de la selección nacional por TV y por streaming, de que cada vez haya más asistencia de público a los encuentros y de que las instituciones encuentren en el rugby una fuente de valores trascendentales para ser utilizados en la sociedad, propiciará que las empresas se acerquen a apoyar a clubes y federaciones para hacer también suyo nuestro deporte.

la Federación va a empeñarse de una forma muy exigente en que todo lo que sea de interés y noticiable exista la posibilidad de poder ser conocido por los practicantes y aficionados del juego del rugby.



El partido España - Georgia en imágenes



Reportaje fotográfico del [España-Georgia](#). Rubén Chavero, Nicolás Ayuso y Walter de Girolmo retraron todos los instantes del partido.



















¿Las estadísticas?



Para confirmarlas

Si el balance frente a Rusia, Rumania y Georgia era desalentador, ahora, frente a Portugal y Alemania, pasa todo lo contrario. Por eso **pasamos de intentar romper las estadísticas a tener que confirmarlas.**



España v Portugal



36 partidos Jugados

23 Partidos Ganados - 3 Partidos Empatados - 10 Partidos Perdidos

Total puntos España: 738, media 21 pts.

Total puntos Portugal: 527, media 15 pts.

Primer partido: 13 abril 1935 Lisboa
Portugal 5 – 6 España

Último partido: 15 marzo 2014 Lisboa
Portugal 24 – 28 España

Mayor victoria de Portugal: 23 marzo 2003 Coimbra
Portugal 35 – 16 España

Última victoria de Portugal: 10 marzo 2012 Coimbra
Portugal 23 – 17 España

Mayor victoria España: 22 abril 1995 Madrid
España 50 – 15 Portugal

Anterior victoria de España: 12 marzo 2011 Madrid
España 25 – 10 Portugal

Resultado global más alto: 22 abril 1995 Madrid
España 50 – 15 Portugal





España v Alemania

19 partidos Jugados



11 Partidos Ganados - 1 Partido Empatado - 7 Partidos Perdidos
 Total puntos España: 315, media 17 pts.

Total puntos Alemania: 217, media 11 pts.

Desde 1929
 hasta 1960

España 
 no ganó a **Alemania**

 **Alemania**

Primer partido: 19 junio 1929 Barcelona
 España 15 – 24 R.F. Alemania

Último partido: 20 marzo 2010 Madrid
 España 21 – 17 Alemania

Mayor victoria de Alemania: 19 junio 1929 Barcelona
 España 15 – 24 R.F. Alemania

Última victoria de Alemania: 13 marzo 2006 Heidelberg
 Alemania 18 – 6 España

Mayor victoria España: 29 noviembre 1986 Madrid
 España 50 – 0 R.F. Alemania

Anterior victoria de España: 15 noviembre 2008 Madrid
 España 22 – 11 Alemania

Resultado global más alto: 29 noviembre 1986 Madrid
 España 50 – 0 R.F. Alemania



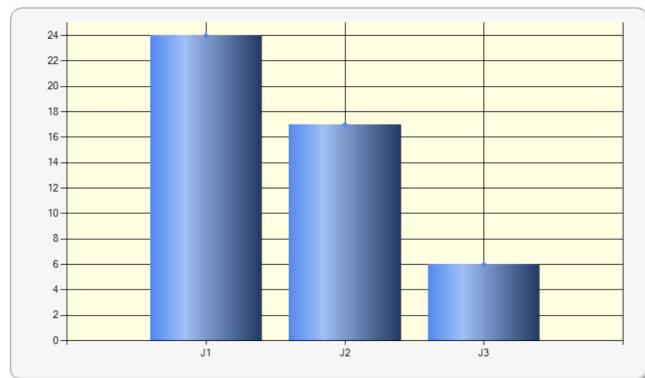
Último partido disputado frente a Alemania 20/03/2010 Madrid



Los números de las tres primeras jornadas

Pasadas las tres primeras jornadas del **Campeonato de Europa de Naciones** éstos son algunos de los datos que podemos extraer del análisis de partidos.

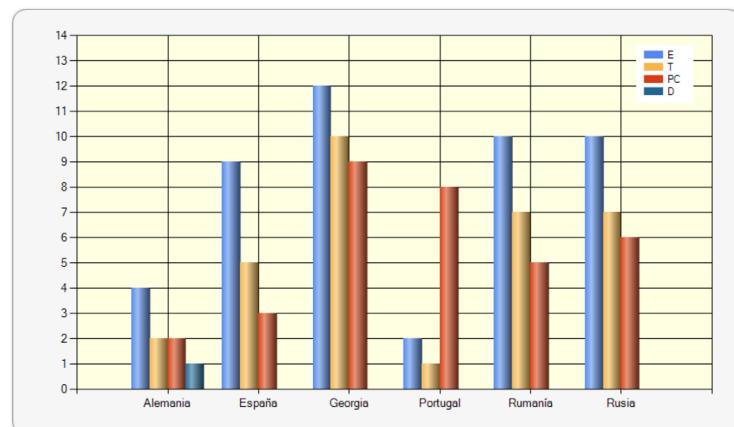
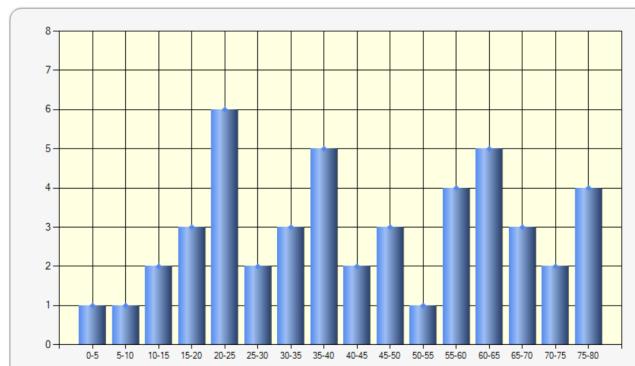
CLASIFICACIÓN DE EQUIPOS POR TIPO DE ACCIÓN (FAVOR/CONTRA)											
Nº	EQUIPO	A FAVOR				EN CONTRA				T	D
		E	PC	T	D	E	PC	T	D		
1	Georgia	12	9	10		2	7	1	1		
2	Rusia	10	6	7		11	3	7			
3	Rumanía	10	5	7		3	5	2			
4	España	9	3	5		9	6	6			
5	Alemania	4	2	2	1	17	3	12			
6	Portugal	2	8	1		5	9	4			
--	Total General ...	47	33	32	1	47	33	32	1		



Georgia va primera porque es la más efectiva: la que más ensayos marca, más golpes de castigo provoca y transforma. España, sin haberse enfrentado a Portugal y Alemania, es cuarta, muy cerca de los registros de los mejores.

Cuanto más avanza el campeonato menos ensayos se marcan: cada jornada los **analistas** tienen más contenido para estudiar a sus rivales.

Del **minuto 20 al 25** es la fracción de tiempo en la que más ensayos se marcan, con un total de 6. Seguida muy de cerca por la misma franja en la segunda parte, del 60 al 65 y de los instantes finales de la primera parte y la segunda. Aunque no aparece en la gráfica las **6 expulsiones** que ha habido en el campeonato van pegadas a las franjas de mayor número de ensayos destacando las 3 que se han producido entre el 65 y el 70.



Georgia, como decíamos al principio, es la primera porque es la que mejores registros tiene: mayor número de ensayos, de transformaciones y golpes de castigo. Además tiene el **máximo ensayador**, su talonador Zurab Zhvania, y al máximo anotador con el pie, Merab Kviriashvili.

Rumanía, Rusia y España la siguen de cerca, pero no llegan a sus registros. Y descolgados están Portugal, que sólo ha marcado 2 ensayos, y Alemania.

Máximo Ensayador**Primero:** Zurab ZHVANIA - 4 Ensayos

3 ensayos a Alemania



1 ensayo a España

**Segundo:** Lasha KHMALADZE - 3 Ensayos**Tercero:** Kehoma BRENNER - 3 Ensayos**Máximo Anotador con el pie****Primero:** Merab KVIRIKASHVILI - 31 puntos

15 puntos a Portugal



16 puntos a España

Segundo: Valentin CALAFETEANU - 27 puntos**Tercero:** Raml Gaisin - 20 puntos**Máximo Anotador****Primero:** Valentin CALAFETEANU - 37 puntos

17 puntos a Portugal



7 puntos a España



13 puntos a Rusia

**Segundo:** Merab KVIRIKASHVILI - 31 puntos**Tercero:** Lasha KHMALADZE - 23 pts.



Javier Camiña

El **rugby de movimiento** que proponemos para el rugby español se basa en la idea de mantener el balón vivo. Puede que sea una idea muy simple, pero es tremadamente eficaz. Cuando el balón está en movimiento la defensa tiene muchos problemas para estabilizar su organización. Cuando el balón se para, la defensa tiene fácil recuperar la estabilidad y organizarse de la manera que considere adecuada.

En la construcción del juego, hablamos de tres niveles que son necesarios para que se pueda producir este rugby de movimiento:

**1
Crear movimiento**



Walter Degirolmo



**2
Mantener el movimiento**

Emilio Fernández

**3
Imponer el movimiento**



Nicolás Ayuso

Crear movimiento

Para poner en marcha el equipo, es necesario que el portador del balón y los jugadores que están cerca (la familia del balón vivo) generen movimiento. La idea es Avanzar con el mayor número posible de jugadores organizados, asegurando la continuidad del movimiento que avanza.

La familia del balón vivo tiene la responsabilidad de avanzar y de que el balón no se pare: El portador del balón avanza o hace avanzar (pasa a un compañero que está en mejor disposición que él para seguir avanzando). Si no puede, entonces conserva la posesión del balón avanzando (mantiene el balón vivo).



El apoyo cercano recibe acelerando. Este concepto, que parece simple, cuesta en ocasiones tiempo para que los jugadores lo integren. Con mucha frecuencia los jugadores están cerca del balón pero no son capaces de recibir acelerando en un hueco. Les cuesta mucho estar ajustando continuamente su recolocación a la del portador del balón.

Si el portador del balón no puede pasar, entonces los jugadores de apoyo cercano deben ayudar a deshacer el nudo avanzando: intervienen para que no se pare el movimiento y el balón se conserve pero sin que se produzca una detención significativa ni perdida del momentum ofensivo.



Mantener el movimiento

De nada sirve generar movimiento si cuando hay un pequeño problema que pueda suponer que ese movimiento se detenga no hay otros grupos de jugadores preparados para continuar con ese movimiento.



Los jugadores mas alejados del balón deben estar permanentemente preparados (organizados) para asegurar el flujo del juego atendiendo a dos principios:

1. Ocupación **optima** del espacio.
2. Ser siempre **útil**.

En base a estos principios, deben desplazarse y recolocarse para prepararse a intervenir sobre los ejes de juego previstos o probables. En los momentos y lugares previstos o probables.

Una manera fácil de ayudar a los jugadores a saber que hacer es darles referencias simples para que identifiquen si están al interior o al exterior en relación al sentido del movimiento del balón:

Si el balón se aleja de mi, le sigo: Familia del **interior**.

Si el balón se acerca me desmarco: Familia del **exterior**.

Imponer el movimiento

Pero para poder crear movimiento, es necesario que los jugadores sean capaces de manipular a la defensa.

Es decir, realizar movimientos colectivos que generen una desorganización en la defensa al mismo tiempo que el equipo atacante es capaz de anticipar su propia reorganización para explotar el desequilibrio creado. Esto debe ir acompañado de una capacidad para leer la situación de juego e identificar la dimensión débil de la defensa para atacarla en el momento justo.

Simplificando:

Desplegar para penetrar: proponer una circulación lateral del balón sabiendo que puede generar que la defensa se estire ofreciendo oportunidades para transformar hacia un juego penetración.

Penetrar para desplegar: proponer un juego penetrante sabiendo que puede generar una concentración de la defensa y, por consiguiente, una excelente oportunidad para transformar el movimiento hacia un juego desplegado.



1918 **O'Neill's®**
THE CHOICE OF CHAMPIONS





España 7s



CATHAY PACIFIC / HSBC HONG KONG SEVENS

27-29 Mar 2015

¿Que nos espera en Hong Kong?

321 000 000

Es la audiencia estimada según World Rugby de espectadores por TV sin contar los impactos por internet.

Con un aumento del **10%** de su difusión cada año en los últimos 3 años.

16 selecciones

en el torneo de las Series Mundiales.

12 selecciones

para promocionar a las Series Mundiales.

40 años

de Hong Kong Seven

1976: Primera Edición.

1981: El torneo pasa de 16 a 20 equipos.

1984: 24 equipos. Se introduce la fase de bronce.

1999: WR funda las Series Mundiales de Seven.

2009: Año en el que el Rugby Seven es declarado olímpico.

40 horas

de Rugby de Élite.

28

Argentina, Australia, Belgica, Canadá, Estados Unidos, Fiji, Francia, Gales, Inglaterra, Japón, Kenya, Nueva Zelanda, Portugal, Samoa, Escocia y Sudáfrica
+

Rusia, Papua Nueva Guinea, Túnez, España, Guyana, Zimbabwe, Tonga, Brasil, Hong Kong, México, Uruguay y Corea del Sur

3 Días

de torneo

27 MARZO:

TONGA
 GUAYANA

28 MARZO:

ZIMBABUE
CUARTOS DE FINAL

29 MARZO:

SEMIFINALES
FINAL

40 000

Espectadores en el Estadio





"Estamos ante un mes clave para el rugby a 7 español"

Entrevista a **José Ignacio Inchausti**, Director Técnico Nacional de Seven. Antes del torneo masculino de Hong Kong y el femenino de Atlanta repasó la actualidad del Rugby a 7.

Después de una semana trabajando a pie de campo con los seleccionadores nacionales Alberto Socias y José Antonio Barrio, "Tiki" Inchausti valora la actualidad de la modalidad olímpica y el trabajo realizado por las dos selecciones.

Pregunta: Estos quince días metidos en el torneo asiático, que quedan de marzo, tanto en el masculino como en el femenino son cruciales. Como Director del proyecto ¿Cómo lo valoras?

Respuesta: Lo valoro muy positivamente y con mucho optimismo. Lo veo realmente como un reto, tanto esta parte como el verano que viene, que será el proceso de clasificación olímpica, son nuestros dos objetivos para este año. Las chicas, están en buena línea, tienen que seguir trabajando. Creo que a las Leonas las está costando coger el nivel que tenían hace un par de años debido a que han retrocedido demasiado. Ahora nos está costando remontar, tenemos que empezar a construir hasta el grupo casi. Pero están en una buena dinámica, cada día van mejorando, cada día van sacando cosas adelante. Y poco a poco, hay que tener en cuenta que nuestro objetivo es la clasificación olímpica, al final seguro que vamos a llegar en unas condiciones de conseguirlo que es lo que esperamos todos. Y con los chicos, nuestro primer objetivo es Hong Kong, pensaremos después en la clasificación olímpica, pero ahora mismo estamos completamente

desde luego, si lo conseguimos, nos espera un futuro para España importantísimo: Estar otra vez en el circuito mundial jugando contra las mejores selecciones del mundo todo el año. Resumiendo, estamos en un mes clave para el rugby español y espero que con la ayuda de todos y el apoyo de todo el mundo consigamos cada uno de los objetivos.

P: Comenzamos por el femenino que juega antes. Después de dos malos torneos, hay cierto revuelo sobre las chicas ¿Cómo ves a las Leonas?

R: Con las Leonas, lo primero, debemos tranquilizarnos todos un poco. Hemos tenido con ellas las metas altísimas: Son cuartas del mundo y han conseguido campeonatos de Europa; pero ahora están en un momento de valle. Han bajado, por las circunstancias que sean, no tenemos que ponernos a analizar las causas de la situación, pero lo que si tenemos que hacer es mirar al frente y seguir construyendo. ¿Cómo estamos construyendo? Primero, trabajando sobre el grupo. Era importante que volvieran a ser un grupo y que tuvieran un mismo objetivo. Para mi eso es lo más importante, que crean



"Estamos en un mes clave para el rugby español"

"Ahora toca demostrar que España tiene que estar ahí"

"Estoy convencido de que cuando llegue el momento, las chicas, van a estar a tope"



en un mismo objetivo y que trabajemos juntos por ello. Lo segundo, trabajo físico, que no tenían. Estamos construyendo, estamos trabajando físicamente y ahora después vendrá todo lo demás: el juego, la competición y la estrategia. Pero sin las dos primeras partes, el grupo y el físico, no se puede hacer nada en el rugby 7. Con lo cual estamos haciendo las cosas bien, vamos tranquilos trabajando por objetivos, y ya vendrá el resto. Tenemos dos objetivos con las chicas que son: no perder la condición de Core Team, tenemos que quedar entre las nueve primeras, ahora mismo estamos descendidas, pero confío de que ya en Atlanta den un paso al frente y seguro que para Canadá van a estar a otro nivel. Y la clasificación

olímpica que es una meta importantísima para nosotros. Y estoy convencido de que cuando llegue ese momento van a estar como han estado siempre, a tope, y compitiendo con todas las selecciones.

P: Pasamos al masculino, ¿Cómo ha sido el proceso de preparación de los Leones de cara a HK?

R: El proceso, la verdad, ha sido muy bueno y va a buen ritmo. El proceso en sí mismo, está compuesto de varias etapas, la primera etapa era la más complicada porque no teníamos al equipo completo, ya que algunos de los jugadores estaban con el XV, pero decidimos que los que no estaban convocados con el XV que viniesen a trabajar a Madrid para adelantar trabajo. Después

vendría una segunda etapa que es el torneo de Marcoussis, que nos ha servido para muchas cosas: Nos ha puesto más clara, a los técnicos, la lista de los 12 jugadores que irán a Hong Kong. Y a los jugadores les ha servido para enfrentarse a una selección IRB, como es Francia, y con el nivel que nos han exigido nos ha hecho saber un poco donde estamos. Y la parte final, estas dos últimas semanas, que son Hong Kong y los rivales del torneo. Ha sido un buen proceso, los jugadores lo tienen muy claro porque son jugadores experimentados y saben lo que cuesta clasificarte como equipo Core Team. Y están mentalizados, están trabajando muy bien, pese a ser dos semanas con mucha carga, lo están sacando en

grupo y dando mucha energía y eso te hace ver que el equipo está enchufado.

P: Has estado varias veces en Hong Kong, disputando el torneo. ¿Sabrías explicarnos que supone el torneo de HK?

R: Hong Kong, lo voy a intentar separar en dos partes, lo primero en lo personal. Es la Meca del rugby Seven, pero para mi es algo más que eso: Una experiencia personal única y que cada año se supera. Creo que este es mi cuarto año que voy a ir a Hong Kong y cada año ha sido mejor. Y la energía que tiene el torneo, desde que llegas allí, hace que parezca que estás en un mundo paralelo y eso a nivel de un deportista es una experiencia que creo que se repite pocas veces en la vida. Así que en el plano personal es a lo más alto que puedes llegar en el rugby 7. Luego está el nivel federativo, yo creo que España fue equipo Core Team, consiguió la clasificación hace 4 años y gracias a ello sabemos lo que significa estar compitiendo con los 15 mejores equipos del mundo y lo que hace crecer a los jugadores y a la federación estar en este entorno. Por lo que, entendiendo lo importante que es para la Federación y lo difícil que es llegar allí, deberíamos de conectarnos todos, ponernos todos en el mismo camino y pelearlo a muerte porque federativamente es un paso importante y supone que la FER vuelva a estar nuevamente con las 15 mejores selecciones del mundo de rugby a 7, que desde luego el nivel lo tiene y un lugar que

nunca tuvimos que dejar. Ahora toca volver a dar un golpe en la mesa y demostrar que España tiene que estar ahí.

"Hong Kong es una experiencia única que se supera cada año"





Heineken®

O'Neill's®
1918

THE CHOICE OF CHAMPIONS

Halconviajes.com

GILBERT

acquajet
presume de agua

hispasat



fit
Go



InfiSport®
La nutrición científica aplicada
al deporte y la salud



Torneo International Womens Day



Los pasado 6 y 7 de marzo, el Central fue sede de uno del Torneo International Womens Day como parte de la preparación de las Leonas7s de cara a las Series Mundiales de Rugby a 7 de Atlanta, que tendrán lugar entre el 14 y el 15 del mismo mes.

El torneo contó con la presencia de las selecciones de Alemania, Túnez, Madrid y España como anfitrionas del evento. En su primera jornada, la competición solo enfrentó a los combinados alemán y español en tres ocasiones; saliendo victoriosas las Leonas7s en todos los enfrentamientos del día, con los resultados de 39-0, 31-0 y 26-12. En los dos primeros partidos, la superioridad de las hispanas quedó patente; pero en el último el cansancio se hizo patente y fue entonces cuando las alemanas desplegaron su mejor juego. Sin duda alguna,

esta progresión a predestinaba la igualdad que se mostraría en la segunda jornada.

La segunda jornada la abrió el partido entre Alemania y Madrid, donde después de ir ganando la mayor parte del partido, al final las germanas lograron darle la vuelta al marcador acabando con el resultado de 32-21.

El segundo encuentro del día enfrentaba a las vencedoras del día anterior con el equipo de Túnez. La superioridad de las Leonas7s quedó patente con el resultado final de 35-12.

Repetiendo en el campo la representante de África, las anfitrionas madrileñas acusaban la falta de preparación y caían frente a ellas con el peor resultado de la jornada, quedando su marcador a cero frente a los 26 puntos marcados por las tunecinas.



El cuarto encuentro sería una regresión a la jornada anterior, pero en este caso, las que se acabarían llevando el gato al agua serían las alemanas, quienes se impondrían por la mínima de 10 a 12 a las españolas, quienes sufrieron varias bajas a lo largo del fin de semana y no lograron rehacerse de las pérdidas.

El último partido acabo siendo el decisivo para la clasificación final. Las tunecinas dieron la sorpresa y acabaron sobre pasando a Alemania por 10 a 31, después de que estas perdieran a su capitana por lesión. Este resultado causaba un triple empate entre los combinados internacionales, que debería acabar resolviéndose por diferencia de puntos en los enfrentamientos directos entre ellas.

Así pues, España se alzaba con el título tras lograr un 45 puntos

totales, con una diferencia de +22; seguido de Túnez con 43 puntos y diferencia de -2; dejando en tercer lugar a Alemania con 22 puntos y una diferencia de -19; y por último a la selección de Madrid con 26 puntos y una diferencia de -37.

De esta manera, las Leonas7s ponían fin a dos semanas de concentración para preparar las Series de Atlanta, donde necesitan realizar una mejor actuación que en Sao Paulo y Dubai. Anteriormente no pudieron pasar de la copa de bronce y de la décima posición, por lo que lograr una plaza para los juegos de Rio 2016 se les plantea muy complicado si no logran una buena puntuación en el siguiente torneo. Esperemos que las buenas sensaciones dejadas por el pasado fin de semana después de las duras sesiones de trabajo den su fruto y vuelvan en forma de una gran participación.



RESULTADOS 1ª JORNADA:

España 39-0 Alemania

España 31-0 Alemania

España 26-12 Alemania

RESULTADOS 2ª JORNADA:

Alemania 32 – 21 Madrid.

España 35-12 Túnez.

Madrid 0-26 **Túnez**.

España 10-12 **Alemania**.

Alemania 10-31 **Túnez**.

LAS LEONAS

Federación de Madrid

- *XV Sanse Scrum*: Lourdes Alameda y **María Ribera**.
- *CR Majadahonda*: **María Casado** y Lucía Díaz.
- *Olímpico de Pozuelo*: **Iera Echebarria**, Patricia García e Irene Schiavon.

Federación de Cataluña

- *GEiEG*: **África Félez** y **Elisabet Martínez**.
- *INEF Barcelona*: Alexandra Castillón, **Ángela del Pan**, **Laura Esbrí** y Anna Ramón.

Federación de Galicia:

- *CRATA Coruña*: **Berta García**, **Paula Medín** y **Vanesa Rial**.

Federación del País Vasco

- *Getxo Artea*: **Bàrbara Pla**.

Federación de Francia

- *ASB Bayona*: **Amaia Erbina**.

* En negrita las convocadas para las WSS de Atlanta



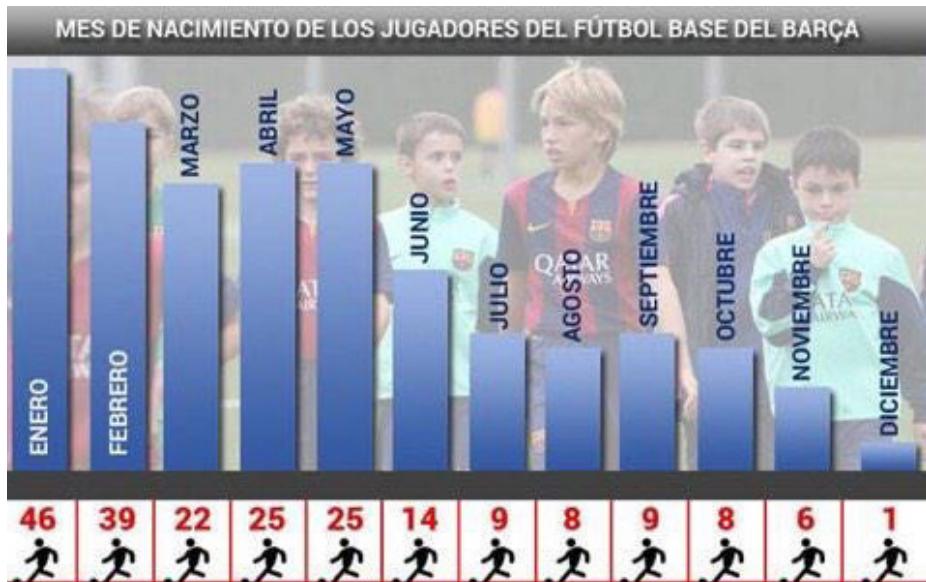
Acabas de nacer... Podrías ser un deportista de alto rendimiento.

Ahora que he empezado un proyecto de Tecnificación de Rugby, estoy dedicando mucho tiempo a estudiar sobre categorías inferiores.

Una de las cosas que más me ha sorprendido es que los estudios que han demostrado que hay más deportistas de élite nacidos en los primeros meses del año, ya que su maduración es mayor a los que nacieron en Diciembre, coinciden con esa proporción en adultos. Parece

lógico, no? Pues esto se llama Efecto de la Edad Relativa.

El gráfico que podéis ver arriba es de la cantera del Barcelona FC, donde podemos ver que han seleccionado a muchísimos más jugadores nacidos entre enero y febrero que en los últimos meses del año (ojo 1 de diciembre).



Parece ser que esta tendencia es similar en todas las canteras y en la élite del fútbol el 48% es nacido en los primeros meses del año. En el estudio de Lesma et al. sobre la primera División española de fútbol en la temporada 2009/2010 se puede ver que el 61,12% de los jugadores habían nacido en la primera mitad del año y de estos, el 38,88% en el primer trimestre.

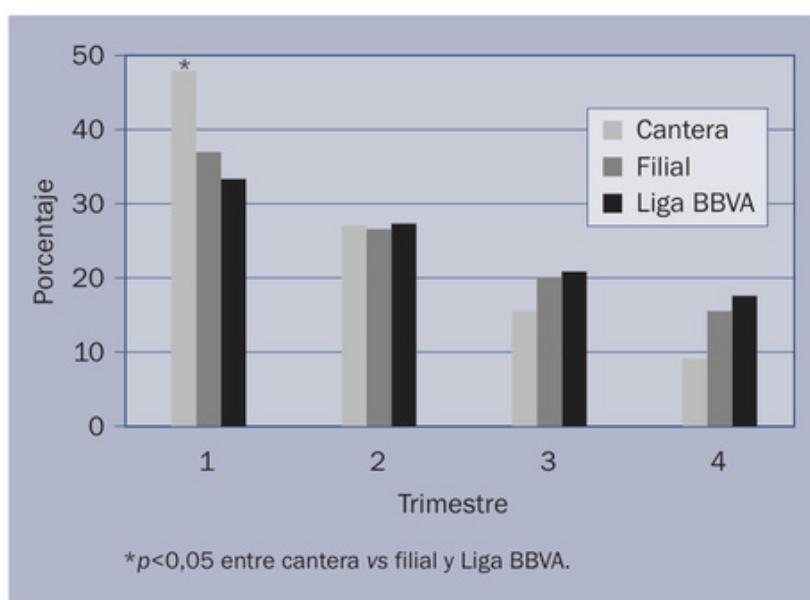


Figura 1. Distribución de los jugadores de los tres subgrupos entre los cuatro trimestres

des a los jugadores que hemos descartado previamente.

2. Hay más lesiones en los jugadores con una maduración más tardía (que suele coincidir con los nacidos al final del año) que los jugadores con una maduración temprana. Algo que también parece lógico si entran en grupo y las cargas son similares para diferentes grados de maduración. (Van der Sluit et al Int J Sports Med 2015).

3. Tal vez los jugadores que están llegando a la élite tuvieron más oportunidades (pasando el corte mauritano y evitando lesiones) y no fueron realmente los más habilidosos o los que tenían más talento. Tal vez como entrenadores, debamos crear otros sistemas para medir a los jugadores con otro tipo de test. Tal vez debamos revisar cómo se agrupan las categorías.

Y la última reflexión, (pensando en el único jugador del gráfico nacido en Diciembre), si encontramos a ese uno, habrá que cuidarlo, seguirlo y mimarlo.

De todo esto me planteo 3 cuestiones:

1. La primera y más emocional: cuántos niños nos dejamos en el camino por pensar que no están a la altura del grupo y la realidad es que su maduración es diferente a la del grupo en la que está encuadrado? De algún modo se van cortando las posibilidades de desarrollo y al final no llegan. A menudo, tengo conversaciones con colegas que condenan a un jugador porque le falta tal o cual habilidad o capacidad, sin pararse a ver su evolución. El entrenamiento "hace de las suyas" y tenemos que seguir dándole oportunida-

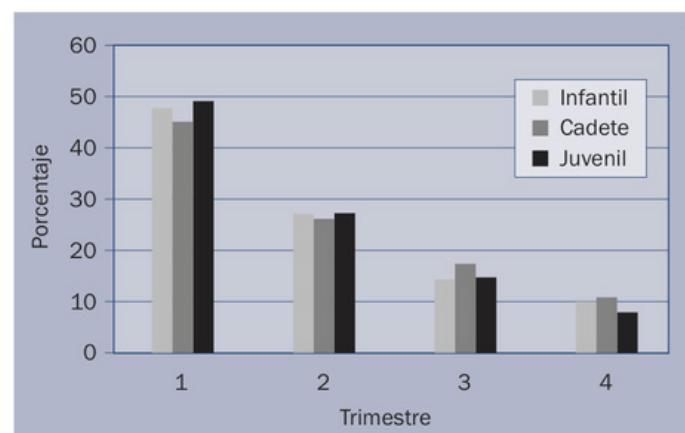


Figura 2. Distribución de los jugadores de las tres categorías entre los cuatro trimestres

Lesiones banales: Principios generales de tratamiento

El **Dr José Luis Bada Jaime**, Cirugía Ortopédica, nos explica el tratamiento de las lesiones más comunes en nuestro deporte.



Walter Degirolmo

El rugby es un deporte de lucha y evasión, donde los golpes y el contacto con el contrario, los propios compañeros o el terreno de juego son inevitables. Al final de un partido, y sobre todo las horas siguientes es frecuente que el jugador sea consciente de las consecuencias de los lances del juego en forma de hematomas, erosiones, molestias musculares. Un correcto cuidado personal es fundamental para no ver limitada la actividad deportiva en los días posteriores. No nos vamos a referir a aquellas situaciones en que se ha realizado una derivación a un centro sanitario, donde se ha dado una valoración por un facultativo y éste ha establecido un tratamiento con unas pautas de seguimiento a cumplir.

Vamos a empezar por las lesiones más comunes. Ante una contusión, torcedura, esguince articular o lesión muscular recomendamos tener presentes los consejos que se recogen en la web de World Rugby (1) sobre cómo actuar en las primeras horas posteriores a una lesión

la lesión afecta una articulación de la extremidad inferior y que provoca dolor a la carga podemos emplear ayudas para la marcha como muletas. La falta de reposo puede aumentar el sangrado en la zona lesionada y retrasar la curación.

CRIOTERAPIA:

La aplicación de frío local tiene una función antinflamatoria y analgésica. Evitaremos el contacto directo de la piel y la bolsa que contiene el hielo para evitar lesiones cutáneas

del tipo quemadura local. Se aplica durante unos diez a quince minutos y durante las primeras 24 – 48 horas; se puede repetir cada hora. Otra complicación que se puede dar si mantenemos el yeso durante mucho rato es el sangrado en el punto de la lesión; esto se debe a que si hay una estructura vascular lesionada esta pierde su capacidad de vasoconstricción por parálisis de la musculatura de la pared por acción del frío y la consecuencia puede ser un hematoma importante.

REPOSO:

Durante las primeras 48-72 horas se debe realizar reposo de la extremidad lesionada, se debe evitar el trabajo físico. Si

COMPRESIÓN:

En casos de tener un edema importante de la zona lesionada se puede emplear sistemas de compresión prefabricados adecuados o bien si hay una persona entrenada se puede realizar un vendaje que haga compresión sobre la zona. Se deben evitar los vendajes demasiado rígidos. En todo momento se debe incluir en el vendaje las articulaciones proximales y distales a la articulación lesionada para facilitar la correcta inmovilización de la articulación lesionada. Evitaremos el empleo de órtesis (tobilleras, rodilleras) que podamos haber usado nosotros hace años o que nos deje un compañero.

ELEVACIÓN:

Mantener la extremidad lesionada elevada ayuda a disminuir el dolor y el edema.

MEDICACIÓN:

Es recomendable tratar el dolor con analgésicos simples tipo paracetamol, ibuprofeno o metamizol. El empleo de antinflamatorios se debe limitar a las primeras 48-72 horas. Su uso durante mayor tiempo disminuye la resistencia de la cicatriz en lesiones ligamentosas o retrasa la cicatrización de lesiones musculares ya que actúan interfiriendo el propio proceso de cicatrización (2,3). Hemos de evitar la manipulación brusca es de la articulación o la extremidad. Nos deberemos plantear acudir a un centro hospitalario para una valoración por un profesional en algunas situaciones concretas:



Nicolás Ayuso

- Si un movimiento concreto produce un aumento muy marcado del dolor.
- Si hay alteraciones de la sensibilidad o de la temperatura de la parte de la extremidad que queda distal a la lesión.
- Si a las 48 horas de la lesión no hay mejoría de los síntomas o no podemos apoyar la extremidad.

- Si el dolor se localiza sobre prominencias óseas más que en las partes blandas vecinas.
- Si aumenta el dolor o la inflamación. Sí al cabo de unos días tenemos dolor al caminar o al intentar correr o entrenar.
- Sí tenemos sensación de "fallo de la extremidad" por bloqueo o inestabilidad de la articulación.

En estos casos nos podemos encontrar ante una fractura o una lesión articular grave.

Si estamos ante una erosión o herida, o ésta se añade a alguna de las lesiones anteriores procuraremos seguir unos pasos:

LIMPIEZA de la herida: Debemos limpiar bien la herida con agua y jabón abundante. Se empelarán gasas para secar la zona lesionada, evitando el uso de algodón ya que pueden quedar hebras enganchadas a la herida y ser una fuente de infección.

DESINFECTAR con un antiséptico. Mediante un antiséptico tipo povidona yodada o clorhexidina. Hay que evitar las pomadas y los antibióticos tanto tópicos como por vía oral si no están recetados por un médico. Evitaremos el empleo de alcohol, ya que quema los tejidos expuestos, o del mercurrocromo, que crea una capa superficial aislante de la herida pero no desinfecta.

PROTECCIÓN de la herida. Si es superficial podemos dejar la herida al aire para que se seque. Se puede proteger con unas gasas para evitar que se manche la ropa o ésta quede pegada a la herida si presenta



Nicolás Ayuso

Bibliografía:

- (1) <http://playerwelfare.worldrugby.org/>
- (2) Almekinders LC. Anti-inflammatory treatment of muscular injuries in sport. An update of recent studies. Sports Med. 1999;28:383-8. C
- (3) Mehallo CJ, Drezner JA, Bytomski JR. Practical management: nonsteroidal antiinflammatory drug (NSAID) use in athletic injuries. Clin J Sport Med. 2006;16:170-4.

un exudado, fijando las gasas con un vendaje elástico, un poco de esparadrapo o sistemas adhesivos que existen en el mercado.

Ante una herida que parece profunda evitaremos explorarla en el campo de juego, vestuario o en casa. Se debe retirar al jugador y tras limpiar la herida y taparla remitiremos al lesionado a un hospital para su valoración. Una exploración incorrecta puede facilitar la infección de la herida o la lesión de algún nervio o un vaso.

Si en el curso de la convalecencia de una herida o erosión aparece un enrojecimiento con supuración de la herida, hay dolor local en aumento, o si aparece fiebre, edema en la extremidad y dificultad para mover los dedos debemos consultar con un centro hospitalario.

Infisport con la Selección

La nutrición científica
aplicada al rugby y la salud

INFISPORT



Del "Rouge et Noir" al "Bleu" II

Jaime Cordero de Ciria, nos acerca la historia del **Toulon** a través de sus internacionales.



En los años 50 el rugby francés estaba dominado por el equipo de Lourdes que, desde que ganó a Toulon en el 48 hasta el 1960, se llevó seis títulos de Liga a casa. Durante la década siguiente, los 60, su hegemonía se diluyó y el protagonismo se repartió entre varios clubs. Para Toulon no fue una buena etapa hasta el 1968, en el que volvió a alcanzar la final y el destino le volvió a cruzar contra Lourdes. Lo que sucedió aquella vez excede todo lo imaginable.



Pierre Danos abre el balón para Spagnolo

En la primera entrega de este repaso por la historia del Rugby Club Toulonnais a través de sus jugadores internacionales, nos habíamos quedado en la segunda final de Liga disputada por el club, en 1948, en la que perdieron por 11-3 contra Lourdes.

Los años 50 no fueron especialmente provechosos para el club, que se vio reiteradamente apeado de la competición en octavos de final un año tras otro. Sin embargo, si salieron algunos buenos jugadores, como el segunda línea Philibert Capitani, que se fue con la selección a una gira

por Argentina en el 54; el ala izquierdo Roger Lacaussade, que también pasó fugazmente por la selección; o el gran Pierre Danos, un medio melé formado en Toulouse, que estuvo cinco años en Toulon, del 50 al 55, antes de marchar al Beziers a ganar un título de Liga y alcanzar la final en otras tres ocasiones.

Jugó con la selección 18 partidos y ganó dos veces Torneo de las V Naciones, en 1959 y 1960. La huella dejada por Danos en Toulon trascendió los méritos deportivos ya que era conocido como "Dominguín", por su parecido con el torero español y además, a él se le atribuye la conocida expresión según la cual "en el rugby, para que unos puedan tocar el piano, otros tienen que transportarlo" ... que cada cual lo entienda como quiera, según la posición en la que juegue ...

También habría que mencionar el breve paso por Toulon de una de las estrellas de la época: el ala derecho Henri Rancoule, quien abandonó Languedoc siguiendo a sus padres a Lourdes y allí vivió la época dorada del club de esta ciudad: finalista de la Liga en el 55, y campeón en el 56, el 57 y el 58. En 1959 firmó por Toulon y, después de un par de años sin ganar nada, hizo las maletas en dirección a Tarbes. Con la selección jugó 27 partidos ganando el Torneo de las V Naciones en los años 1955, 59, 60, 61 y 62. Henri, además de ser un fenómeno en el campo, transmitió su pasión y sabiduría a sus hijos Jean Michel y Philippe, que también fueron extraordinarios jugadores, especialmente Jean Michel, campeón de Liga con Toulouse en 1985, 86 y 89. A finales de la década de los 50, llegaron al club dos jugadores que marcaron los años siguientes: Jean Carrere y André Herrero.

Carrere era un duro flanker (tercera ala o tercera apoyo, se decía antes) que jugó desde el 57 al 64 en Toulon y fue 9 veces internacional, habiendo ganado un Torneo del V Naciones. Cuando abandonó el terreno se pasó a los banquillos sentándose en algunos tan ilustres como el del propio Toulon, Perpiñan, Narbonne o Montpellier. Es más, cuando se cansó de entrenar inició una carrera política que le llevó a la alcaldía de Argelès-Sur-Mer del 1983 al 2001 y a la Consejería de Languedoc-Roussillon, hasta el 2004, una trayectoria tan completa que le



André Herrero abandona el campo lesionado

hace merecedor de un Torneo de escuelas de rugby con su nombre.

André Herrero "El Grande" es una institución de la ciudad de Toulon y del rugby francés. Cogió su primer balón ovalado con el RC Corse, de la ciudad de Toulon, antes de pasar, en 1958 al RCT, en el que cubriría toda la década de los sesenta para marchar -junto a otros diez jugadores- a Niza en el 71, en donde asumió tareas de jugador-entrenador.

Volvió a Toulon en el 78 para jugar y luego entrenar, hasta el 81. Jugaba como segunda línea aunque también podía hacerlo en la tercera, de 8 o de flanker. Hasta el 67, el RCT chocaba una y otra vez contra los octavos de final como un muro infranqueable, ya fuera su rival Perpiñan, Grenoble, La Rochelle, Dax, Béziers, Brive... Y llegó la primavera del 68, y lo que ocurrió uno ya no sabe cómo interpretarlo...

1968: La revolución se cruza en el destino de Toulon

El RCT pasa por fin de octavos de final, en cuartos tumbarán al Grenoble por 18-3, en semis les toca con Narbonne, a quien también consiguen derrotar por 14-9, y alcanzan, por tercera vez en toda su historia, la final del Campeonato francés de Primera División.

Hasta entonces han ganado una sola final, en el 1931 y han perdido la otra en el 48, veinte años antes, contra Lourdes que, casualmente, será de nuevo su rival en esta ocasión. Y al igual que en el 48, se juega en Toulouse. La euforia se desata en la ciudad, pero los malos presagios nublan el horizonte desde el primer momento.

La final estaba programada para el 26 de mayo, pero los acontecimientos de ese mes en el 68 en Francia obligan a retrasarla tres semanas hasta el 16 de junio. Mal empezamos, pero ni los jugadores, ni los

aficionados del "rojo y negro" son de achantarse fácilmente, así que unos y otros preparan con empeño e ilusión la tan ansiada final.

Por fin llega la fecha y Toulouse es una fiesta para acoger el partido, pero las nubes siguen amenazando y llueve durante toda la mañana. Empieza el encuentro y la primera parte es para Lourdes que se va al descanso con un 6-0 a su favor. Sin embargo, El RCT ha esperado mucho para llegar hasta aquí y van a vender cara la derrota, así André Herrero y sus compañeros se revelan contra el destino y hacen una extraordinaria segunda parte en la que logran remontar el marcador hasta el 6-6 con el que se llega al pitido final. La prórroga se juega a cara de perro, con los jugadores ya fundidos, pero la igualdad se mantiene, en este caso

empatados a 9.

Y la tormenta se convierte en el diluvio universal para asolar la ciudad de Toulon cuando la Federación Francesa toma la terrible decisión. El Reglamento preveía para estos casos que la final se volviera a jugar (algo parecido a lo que le sucedió al Atlético con el Bayern en el 74), pero el retraso en la final por los sucesos del mayo francés, y una gira de la selección que debe viajar a Nueva Zelanda, dejan el calendario sin fechas, de modo que la Federación decide darle el título de Campeón a Lourdes basándose en el dato de que este equipo ha metido dos ensayos en la final, mientras que Toulon no había obtenido ninguno... ¿puede ser una derrota más cruel con un equipo?

El Escudo de Brennus -trofeo que se entrega al Campeón-

se niega una vez más a venir a Toulon, mientras la ciudad sufre con orgullo y dignidad su infortunio. No tardarían mucho en volver a intentarlo.

Toulon ha ganado, a lo largo de sus 106 años de vida, cuatro títulos de liga, lo cual no es mucho decir; pero, como podemos ver, también ha disfrutado a lo largo de su historia de un buen puñado de jugadores muy carismáticos dentro del rugby francés, caso de Eric Champ, Jerome Gallion, André Herrero o Pierre Mignoni. Por otro lado, también ha dejado escapar algunas súper estrellas, como Christian Califano o Christophe Dominici. Todos, unos y otros, forman parte de la historia de este club, todos tienen una historia, algunas de ellas fascinantes, viejas historias de rugby que seguiremos contando en el próximo capítulo.



RC Toulon celebrando su último título de Liga - RCT Press



Heineken®

O'Neill's®
1918 THE CHOICE OF CHAMPIONS

Halconviajes.com

GILBERT

acquajet
presume de agua

hispasat



fit
Go



InfiSport®
La nutrición científica aplicada
al deporte y la salud