

RUGBY: DEPORTE O VIOLENCIA.



Autores: Aitor Ugarte.
Joseba Aranaz.
Felix Sein.

Índice.

PÁGINAS

TEMAS

1.....	Portada
2.....	Índice
3.....	Bibliografía
4.....	Introducción
5.....	El rugby
6.....	Invención y desarrollo, las leyes del juego
7.....	El saber ganar en un campo, antes del encuentro
8.....	Anotaciones, juego, lucha por la pelota
9-10.....	Apertura de la pelota en juego
10.....	Infracciones
11.....	Terreno de juego, necesidad de protección
12.....	Modalidades de rugby
13.....	Torneo de las seis naciones
14.....	Torneos más importantes, Heineken Cup
15.....	Sistema de puntuación
16.....	Alimentación para jugar al rugby
17.....	Conclusión

BIBLIOGRAFIA. Cambio de color y letra!!!!!!

- <http://es.wikipedia.org/wiki/Rugby>.

- [http://es.wikipedia.org/wiki/Rugby_\(desambiguaci%C3%B3n\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Rugby_(desambiguaci%C3%B3n)).
- <http://www.educar.org/Educacionfisicaydeportiva/historia/rugby.asp>.
- http://oviedorugby.com/index.php?option=com_weblinks&view=category&id=24%3Acompeticiones-de-rugby&Itemid=23.
- <http://www.deportsalud.com/nutricion/nutricion312.htm>.
- <http://www.rugbyinfantil.org.ar/comodeporte.htm>.
- <http://www.revistadini.com/noticia/387/rugby.html>.
- http://sportsworld.metroblog.com/rugby_un_deporte_de_caballeros.
- <http://www.euskomedia.org/ImgsGaler/008372.jpg>.

INTRODUCCIÓN:

Hemos elegido este tema, porque nos llama la atención de la agresividad de este deporte en concreto. Que posteriormente después del partido y de la intensidad de las emociones personales puedan tomarse tranquilamente una cervecita y un bocata entre los dos equipos.

EL Rugby.



El rugby es un deporte de contacto en equipo, nacido en Inglaterra.

deporte de
nacido en

Es muy popular en las Islas Británicas y en otros países anglosajones, especialmente en las ex colonias británicas de Australia, Nueva Zelanda y Sudáfrica, así como en Francia y en Italia. También está difundido en otros países del continente europeo, sobre todo en Portugal, España y en países del este europeo, como Rumania, Georgia o Rusia.

Desde los orígenes mismos del rugby y del fútbol, cuando ambos deportes se separaron a mediados del siglo XIX, ambos se presentaron en oposición del otro: fuerza contra habilidad; juego limpio contra juego desleal, etc. En el rugby es característico el respeto por las reglas que deben practicar tanto los jugadores como el público. Las decisiones del árbitro rara vez son discutidas por los jugadores. En los partidos internacionales entre selecciones y en muchos de los campeonatos europeos como el Top 14 se puede recurrir, a solicitud del árbitro principal, a la repetición en vídeo de las jugadas producidas dentro del *in goal* en caso de duda. La revisión de estas jugadas está a cargo de un cuarto árbitro llamado *TMO (Television Match Official)*, aunque la decisión final siempre corresponde al árbitro principal. Además, la sociabilidad generalmente entre

Invención y desarrollo:

Durante el siglo XIX se desarrolló entre los colegios privados de Inglaterra un proceso de definición de las reglas del *football*, un juego poco definido -que los hispanohablantes denominaron *fútbol de carnaval*-, que los estudiantes practicaban en cada pueblo británico según sus propias reglas. De ese proceso de reglamentación surgirían el rugby y el fútbol modernos, así como otros deportes emparentados.

La tradición atribuye la invención del rugby a un estudiante de teología del Colegio de Rugby. Según el relato tradicional, en 1823, durante un partido de *football* o fútbol de carnaval, William Webb Ellis, «con fina desobediencia de las reglas del fútbol», tomó la pelota con las manos y la llevó hasta la meta contraria, obteniendo un gol. La historicidad del hecho ha sido reiteradamente puesta en duda, pero es aceptada oficialmente por la International Rugby Board como primer antecedente del rugby

moderno, y el trofeo que se entrega a los ganadores de la Copa del Mundo de Rugby lleva su nombre.

El rugby se difundió por el mundo, especialmente donde había importantes comunidades británicas, arraigando especialmente en Sudáfrica, Australia, Nueva Zelanda, las Islas del Pacífico Sur, y en Sudamérica, especialmente en la Argentina, y en menor medida en Chile y Uruguay.

Las leyes del juego:



Las "Leyes del Juego de Rugby" son dictadas por la International Rugby Board. Su cuerpo central son las 22 reglas que regulan el juego: el terreno, la pelota, número de jugadores, vestimenta, tiempo, oficiales, modo de jugar, ventaja, modo de marcar, juego sucio, *offside* (fuera de juego) y *on side* (en juego), pase forward (pase adelantado o "avant"), salidas, pelota al suelo sin tackle ("placaje"), tackle ("placaje"): portador de la pelota derribado, *ruck*, *maul*, *mark*, *touch* y *line-out*, *scrum* ("melé"), penales y *free kicks* y *tries* (ensayos). Las Reglas del Juego de Rugby también están integradas por un Prólogo, una lista de definiciones de los términos utilizados en las reglas, un apartado de variaciones para menores de 19 años, otro apartado para "rugby a siete", señales de los árbitros, y un extracto de la Regulación 12, sobre vestimenta de los jugadores. La publicación oficial de la IRB, asimismo, está acompañada de un «Documento del Juego», complementario de las Reglas del Juego, que "cubre los principios básicos del Rugby".

El saber ganar en un campo:

El «Documento del Juego» ha sido incluido en la versión 2007 del reglamento y es complementario a las Reglas del Juego. Está orientado a consolidar los aspectos éticos del deporte y en especial el juego limpio.

- **Conducta:** destaca la importancia del control y la disciplina, tanto individual como colectiva.
- **Espíritu:** el juego debe practicarse ateniéndose no sólo a la letra de las reglas, sino a su espíritu.
- **Objeto:** "El Objeto del Juego es que dos equipos de quince jugadores cada uno, practicando un juego leal de acuerdo a las Leyes y al espíritu deportivo, portando, pasando, pateando, y apoyando la pelota, marquen la mayor cantidad de puntos posible".

- **Disputa y continuidad:** "La disputa por la posesión de la pelota es una de las características clave. El objetivo es mantener la continuidad negándole la pelota a la oposición..."
- **Un deporte para todos.**
- **Mantenimiento de la identidad:** mantener las características distintivas del juego, "*mediante melés, touchs, mauls, rucks, kick-offs (o tiro afuera) y kicks de reinicio*" y las "*relacionadas con la disputa y la continuidad: el pase atrás y el placaje o tackle ofensivo*".
- **Diversión y entretenimiento:** tanto para los que juegan como para los que lo ven.
- **Aplicación:** "*cumplir las Leyes y respetar los principios del juego limpio.*"

Antes del encuentro:

En el rugby se enfrentan dos equipos de quince jugadores cada equipo. El campo de juego tiene forma rectangular y es de césped (aunque puede ser de arena, tierra, nieve o césped artificial). Sus medidas son de un máximo de 100 metros de largo y 70 de ancho. Al campo de juego se le suman dos áreas, la zona de marca (o *in-goal*), en cada uno de los extremos, de no más de 22 metros cada una, destinada a apoyar la pelota para obtener el *try* o "ensayo", principal anotación del juego.

En los dos extremos del campo, en el centro de la *línea de marca*, se encuentran instalados dos postes separados entre sí por 5,6 metros y unidos por un travesaño situado a 3 metros de altura. Los postes deben tener un mínimo de 3,4 metros de alto, lo que le da al conjunto de los tres palos una forma de H. La pelota de forma ovalada y construida con cuatro gajos, es de cuero o material sintético parecido y pesa algo menos de medio kilo.

Anotaciones:

El objetivo fundamental consiste en obtener mayor cantidad de puntos que el adversario. Los puntos se pueden obtener del siguiente modo:

- **Try o ensayo (5 puntos):** es la anotación más importante, y consiste en apoyar el balón con las manos, brazos o pecho, en la "zona de marca" (o el *in-goal*) del adversario.
- **Try penal o ensayo de castigo (5 puntos):** es una sanción que concede el árbitro, cuando un *try* es inminente y el equipo defensor comete una infracción con la evidente intención de impedirlo.
- **Drop goal o puntapié de botepronto (3 puntos):** el *drop* o botepronto es un tipo de patada que se realiza dejando caer la pelota al suelo y pateándola inmediatamente después, y casi simultáneamente con el bote. Puede dar lugar a equívocos, pues el *drop* no es necesario que sea realizado con la punta del pie, y es habitualmente realizado con el empeine o la zona lateral interna del mismo.
- **Goal de un penal o transformación de un puntapié de castigo (3 puntos):** ciertas infracciones graves son sancionadas con un penal; en ese caso el equipo

favorecido tiene la opción de realizar una patada hacia los postes desde el lugar en que se cometió.

- **Conversión o transformación** (2 puntos): conseguido el ensayo (try), el bando que lo obtuvo tiene derecho a patear el balón hacia los postes de goal, a la altura en la que se marcó el mismo.

Juego:

Para lograr un *try* o ensayo, el equipo atacante puede:

- Correr con la pelota en las manos evadiendo a los jugadores del equipo defensor.
- Dar pases hacia atrás o el costado (el pase hacia adelante está prohibido si se realiza con las manos).
- Avanzar mediante patadas hacia el territorio rival.
- Realizar un *maul*, una formación grupal ofensiva que se explica más abajo.

Lucha por la pelota:

Un tackle (*placaje*) tiene lugar cuando el portador del balón es sujetado por uno o más adversarios y es derribado sobre el suelo. A los jugadores adversarios que sujetan al portador del balón y llevan a ese jugador al suelo, y que también van al suelo, se les llama tackleadores (placadores). Los jugadores adversarios que sujetan al portador del balón y no van al suelo no son tackleadores (placadores).

Para que el placaje o *tackle* sea válido, el atacante debe ser derribado tomándolo desde el torso hacia abajo, ya que por razones de seguridad está prohibido tomar al adversario por encima de la línea de los hombros.

Apertura de la pelota en juego:

-- **Line out o saque de lateral:** Cuando el balón sale del campo, se vuelve a poner en juego mediante un saque de banda que debe arrojarse recto entre dos hileras de jugadores, que deben saltar para obtenerla. Le corresponde lanzar la pelota al equipo que no la envió afuera, salvo que haya sido consecuencia de un penal, en cuyo caso debe lanzar el equipo que pateó. El equipo que lanza la pelota, decide también cuantos jugadores va a haber en la hilera (de 2 a 14), mientras que el otro equipo puede tener menos pero no más.



-- **Scrum O melé:** Tras una falta menor (un pase adelantado o una caída involuntaria de la pelota hacia adelante, por ejemplo), o para reiniciar el juego luego de una formación donde la pelota no salió para ninguno de los dos equipos, se realiza una melé. La melé o el "scrum", una de las formaciones más reconocibles del rugby, es una puja frente a frente, de un grupo de cada equipo, que se presentan agachados y agarrados, para

comenzar a empujar con el fin de obtener, el balón que ha sido lanzado en medio de ellos y sin tocarlo con la mano. El grupo que haya obtenido el balón, debe sacarlo sin tocarlo con la mano por detrás de la formación, donde lo tomará un jugador (usualmente, pero no siempre, el "medio melé" o "medio scrum") y continuará el juego.

Tanto en el lanzado (*line out*) como en el *scrum* (la melé), el sentido de las reglas es que exista disputa por la pelota. Esa es la diferencia con las infracciones mayores, que se penalizan con una patada de castigo (tiro a los postes, tiro afuera o puesta en juego), en la que el equipo infractor no puede intervenir.



-- Rucks y mauls:

Los *rucks* y los *mauls* son las formaciones grupales de lucha por la pelota que forman ambos equipos durante el desarrollo del juego. La diferencia entre ambos estriba en si la pelota se encuentra en poder de uno de los jugadores ("maul"), o si se encuentra en el suelo ("ruck").

El **maul** (regla 17) es una formación esencialmente ofensiva, en la que el jugador que ataca, busca asistirse con un compañero y un contrincante (como mínimo deben ser dos atacantes y un defensor), para ganar fuerza y penetrar la defensa. Sus reglas son complejas, pero básicamente no debe dejar de moverse hacia la meta y con los defensores retrocediendo; si es detenido durante cinco segundos, algún jugador atacante debe abandonar el maul con la pelota o pasarla; en caso contrario, la acción del equipo atacante es castigada con un scrum a favor del defensor.



El **ruck** (regla 16) es una formación más orientada a la disputa de la pelota, pero cuando es ejecutada en serie, también se convierte en una herramienta ofensiva. El ruck se forma con la pelota en el suelo y con al menos un jugador de cada equipo chocando y pujando por la pelota, pero habitualmente son varios. El ruck lo forman los jugadores parados y enfrentados con sus contrincantes, que deben "ruquear" la pelota, esto es tratar de obtenerla, solamente utilizando los pies. El ruck suele formarse cuando un jugador con la pelota es derribado; sus compañeros vienen entonces a proteger la posesión del balón, pasando un pie por encima de éste, tomando así posesión de la pelota y obligando al equipo contrario a pasar completamente por arriba del jugador derribado y correr a los jugadores contrarios para tomar la posición de la pelota. No se puede entrar lateralmente a esta formación ya que sería sancionado con un penal.

Infracciones:

El fuera de juego es la infracción más común durante un encuentro. Si la penalidad se otorga a una distancia razonable para el pateador del equipo no infractor, este puede decidir por patear hacia los postes para obtener tres puntos. El equipo infractor tiene que ubicarse a 10 m de distancia del equipo que patea y no puede hacer ningún movimiento ni ruido, ni siquiera levantar los brazos. Si la falta es convertida (transformada), el juego se reinicia en la línea de centro con un saque del equipo que cometió la infracción. Por el contrario, si la penalidad no es convertida (transformada), normalmente se reinicia el encuentro desde los 22 m con una patada de botepronto (*drop*) del equipo que cometió la infracción; esta patada se llama "salida de 22 metros". Otras penalidades frecuentes incluyen juego peligroso, interferencia, no soltar el balón en el piso, y lanzarse sobre un ruck (montonera en el piso). El equipo al que se le otorga la falta (pateador) puede reiniciar el juego con un pequeño toque con el pie (pasando la marca) para iniciar una jugada o con una patada a la línea de banda (*touch*) para obtener un saque de banda. En este saque de banda, el equipo que pateó el balón tiene el derecho de lanzar el balón nuevamente en el line-out. Para infracciones menores (tales como adelantar el pie en el scrum), se otorga un tiro libre o *free kick*. A diferencia del golpe de castigo (*penal*), este no puede patearse directamente a los postes para ganar puntos. Además, el equipo infractor puede cargar hacia el balón una vez el pateador haya hecho algún movimiento para patear el balón.

Terreno de juego:

Un campo de juego de rugby es rectangular, y no debe exceder de 100 m de largo por 70 de ancho. Las líneas laterales (denominadas "líneas de *touch*") del campo de juego no forman parte de este. A continuación de cada uno de los lados menores del rectángulo hay una zona de marca (o de ensayo), denominada "*in-goal*", con una longitud de entre 10 y 22 m. Entre el campo de juego y estas zonas de marca hay una línea continua, denominada "línea de *goal*" (de marca o de gol), que es parte de las últimas y en cuyo centro se ubican los postes de gol. Estos postes verticales están separados entre sí por una distancia de 5,6 m y unidos a 3m de altura por un travesaño. La altura de los postes depende del gusto del equipo local, aunque en cualquier caso debe sobrepasar los 3,4 metros. El conjunto del campo de juego y las áreas de gol se denomina "área de juego". El área de juego, las líneas no incluidas en ella (las líneas de *touch* y las líneas laterales y finales que limitan el *in-goal*, denominadas líneas de *touch in-goal* y líneas de pelota muerta respectivamente), y un área perimetral de 5 m de ancho alrededor del conjunto anterior, se denomina "terreno de juego".

En mitad del campo, paralela a las líneas de gol, se ubica una línea continua denominada "línea de mitad de cancha". En el centro de esta, una línea perpendicular marca el centro del campo. A 10 m a cada lado de la línea de mitad de campo existe una línea discontinua paralela, la cual se utiliza como referencia para las salidas, ya que el balón debe superar dicha línea para considerarse en juego.

Necesidad de protección:

El rugby es un deporte de intenso contacto físico. Sin embargo, las reglas no permiten el uso de ninguna protección rígida, pues estas podrían causar lesiones a los jugadores.

Solo se permiten protecciones acolchadas de hasta 5 mm de espesor en algunas zonas del cuerpo; estas protecciones deben ser aprobadas por el IRB. Normalmente se emplean un protector bucal de material siliconado; una camiseta elástica (usada por debajo de la camiseta del equipo) con protecciones para hombros y cuello, y a veces también para esternón, costillas, riñones, columna vertebral y bíceps; un casquete blando, destinado mayormente a reducir el efecto de los golpes en las orejas; y unas calzas cortas de contención. Se permite el uso de otras protecciones no rígidas y de espesor mínimo para prevenir lesiones, como rodilleras o tobilleras.

Modalidades de rugby:

1. Rugby 15 o Rugby Union:

La versión de este deporte más conocida es la del rugby jugado por equipos de quince jugadores, aunque no es la única. Sigue el modelo propuesto por William Webb Ellis. Por cada equipo juegan un total de 15 jugadores divididos en dos grupos: *forwards* o delanteros y *backs* o tres cuartos. Las denominaciones de los puestos, al igual que el resto de la terminología de juego, varía considerablemente entre España y los demás países hispanohablantes.

Los jugadores del 1 al 8 (*forwards*) forman el *pack*, la "delantería" o "paquete" para realizar el scrum (la melé):

Primera línea: los jugadores que intentan llevar la pelota a su lado y que están en el choque; su función en los scrums es mantener el scrum estable.

- 2 - **Hooker** - *Hooker* o talonador
- 3 - **Prop** - Pilar derecho

Segunda línea: generalmente los jugadores más altos del equipo y que se hacen cargo de empujar en los scrums, también encargados de ganar la pelota en los saques desde el lateral. (*touche, line-out*)

- 4 - **2nd row** - Segunda línea o *lock*
- 5 - **2nd row** - Segunda línea o *lock*

Tercera línea: los jugadores que mantienen la formación equilibrada para que no se desarme cometiendo una falta.

- 6 - **Flanker** - Ala o *flanker*
- 7 - **Flanker** - Ala o *flanker*
- 8 - **Number 8** - Octavo, tercera centro o número 8
- 9 - **Scrum-half** - Medio scrum o medio melé: es el encargado de dirigir a los delanteros y enlazar con la *línea de tres cuartos*
- 10 - **Fly-half** - Apertura o medio apertura

- 11 - **Left wing** - *Wing* o ala izquierdo
- 12 - **Inside center** - Primer centro o primer inside
- 13 - **Outside center** - Segundo centro o segundo inside
- 14 - **Right wing** - *Wing* o ala derecho
- 15 - **Full back** - Zaguero o *arrière*

2. Rugby de 13 jugadores o *Rugby league*:

Rugby League Football o Rugby a 13 es un deporte de equipo jugado por dos equipos de 13 jugadores, con 4 en el banco (reservas). El objetivo fundamental, como en el rugby de a 15, consiste en apoyar un balón ovalado en el suelo con las manos sobre o tras la línea de ensayo. Esto se denomina ensayo y tiene un valor, en Rugby League de 4 puntos. Tras el ensayo, el equipo anotador tiene el derecho de patear el balón hacia la portería adversaria, y si consigue pasarlo (transformación) entre los dos palos verticales y por encima del travesaño, anota 2 puntos más. También pueden conseguirse puntos tirando a palos tras un penalti, consistente en tirar a palos durante el juego abierto dejando previamente botar el balón en el suelo. En ambos casos su valor es de 1 punto. El equipo adversario intenta impedir al equipo de ataque realizar este gol obstaculizando al jugador con la pelota.

3. Rugby de 7 jugadores o *seven-a-side*:

El **Rugby a siete, rugby 7, seven a side** o simplemente **seven**, es una variante del rugby en que solo juegan siete jugadores por equipo, en lugar de 15. Esta versión del Rugby es muy popular con competiciones notables como el IRB Sevens World Series y la Copa del Mundo de Rugby 7. También se juega a Rugby 7 en acontecimientos como los Juegos de la Mancomunidad. Aunque fue creado como un acontecimiento del rugby, la Rugby League también ha incorporado el formato de 7.

El **Rugby 7** está autorizado por el International Rugby Board (IRB) y se juega bajo las mismas reglas y en un campo con las mismas dimensiones que el Rugby 15. Mientras que en un partido normal de Rugby dura 80 minutos, un partido normal de Rugby 7 dura unos 15 minutos aproximadamente (dejando un minuto para el intermedio, el tiempo de descuento y así sucesivamente). Las finales duran algo más de 20 minutos; cada tiempo es de diez minutos en lugar de los siete minutos normales, y el intermedio puede ser de dos minutos.

Torneo de las Seis Naciones.

El **Torneo de las Seis Naciones** masculino es una competición anual de rugby entre los equipos de Francia, Escocia, Inglaterra, País de Gales, Irlanda e Italia.

Francia

- Colores: Camiseta azul, pantalón azul, medias rojas
- Estadio: Stade de France en París-Saint-Denis (80.000 plazas)
- Símbolo: el gallo

Escocia

- Colores: Camiseta azul oscuro, pantalón azul oscuro
- Estadio: Murrayfield en Edimburgo (67.500 plazas)
- Símbolo: el cardo sobre un balón de rugby

Inglaterra

- Colores: Blanco
- Estadio: Twickenham en Londres (82.000 plazas)
- Símbolo: la rosa de Lancaster

Gales

- Colores: Camiseta roja, pantalón blanco
- Estadio: Millennium Stadium en Cardiff (72.500 plazas)
- Símbolo: 3 plumas de avestruz

Irlanda

- Colores: Camiseta verde, pantalón blanco
- Estadio: Lansdowne Road (en remodelación) (50.000 plazas)
- Símbolo: el trébol

Italia

- Colores: Camiseta azul, pantalón blanco
- Estadio: Stadio Flaminio en Roma (34.000 plazas)
- Símbolo: la corona de laurel bajo una banderita de Italia

Historia

El Torneo de las Seis Naciones toma el relevo del Torneo de las Cinco Naciones, quien a su vez era heredero de un torneo entre cuatro equipos. Desde 1996, el Torneo otorga oficialmente (hasta entonces era oficioso) el título de Campeón de Europa de Rugby. Como manda la tradición, los antiguos trofeos como la Copa Calcuta (que se disputa entre Inglaterra y Escocia) y la Triple Corona (que se otorga al equipo de las islas británicas que se imponga a los otros tres) se siguen disputando. Mucho más recientes son el *Millennium Trophy*, que premia al vencedor del partido entre Inglaterra e Irlanda, el *Trofeo Eurostar* para el vencedor del partido entre Francia e Inglaterra y el Trofeo Giuseppe Garibaldi al vencedor del encuentro entre Italia y Francia. Además, el *Grand Slam* es la guinda del pastel del vencedor del torneo: lo obtiene el equipo que gana todos los partidos; por el contrario, la *cuchara de madera* es la triste recompensa virtual del equipo que pierde todos los partidos.

Torneos más importantes son:

- Copa del Mundo de Rugby 7
- Melrose Sevens
- IRB Sevens World Series, que actualmente incluye:
 - Adelaide Sevens
 - Dubai Sevens
 - Edinburgh Sevens
 - Hong Kong Sevens
 - London Sevens
 - Seven a side Punta del Este
 - South Africa Sevens
 - USA Sevens
 - Wellington Sevens
- Middlesex Sevens
- The National Schools 7's, (Rosslyn Park, Londres)
- Commonwealth Games

Heineken Cup:

Heineken Cup es el nombre de la Copa de Europa de rugby. Esta copa también es conocida como **H cup** en Francia para estar en acuerdo con las leyes de este país, donde las publicidades sobre el alcohol y el tabaco están muy reglamentadas. La particularidad y la originalidad de la Heineken Cup es hacer competir entre ellos clubes, regiones y franquicias de las 6 naciones : Francia, Inglaterra, Irlanda, Escocia, Gales e Italia. (También unos clubes rumanos ya han participado en la Heineken Cup y los mejores clubes españoles y portugueses al Challenge europeo que sería más o menos el equivalente de la Copa UEFA en fútbol). La Heineken Cup es una de las más prestigiosas competiciones deportivas del continente europeo.

El club con más títulos es el Stade Toulousain con tres.



Division de honor:

La liga española de Rugby o **Renfe División de Honor** debido a su máximo patrocinador, es la máxima competición de este deporte disputada en España. Las primeras ediciones se disputaron en los años 1953 y 1954, pero no fue hasta 1970 cuando el campeonato adquiere la continuidad necesaria. Algunos años la liga se disputó en cuatro grupos. En 1979 no se disputó la fase final entre los cuatro campeones de grupo, con lo que hubo 4 Campeones.

Actualmente la División de Honor cuenta con un total de diez equipos, por lo que cada equipo juega un total de dieciocho partidos: nueve en casa y nueve como visitante. La División de Honor B está formada por dos grupos de ocho equipos cada uno, donde los cuatro mejores juegan posteriormente una liguilla de ascenso que decide qué dos equipos ascienden a División de Honor. Durante algunos años la primera división contó con doce equipos. De hecho, recientemente ha terminado una disputa entre la Asociación de Clubes de Rugby y la Federación española de rugby, en la que se pretendía aumentar nuevamente la División de Honor a doce equipos, pero el proyecto no prosperó ante la negativa de algunos clubes unido a la falta de acuerdos sobre el calendario de partidos de la temporada 2008/2009, condicionado por la inminente creación de la Liga Superibérica.

El primer clasificado de cada año, accede directamente a la European Challenge Cup, la segunda competición europea más importante a nivel de clubes tras la Heineken Cup.

El sistema de competición es una liga regular a dos vueltas (partidos de ida y vuelta) de 10 equipos. Al final de la temporada, se producen los ascensos o descensos de categoría. Este sistema da un total de 18 jornadas de liga y 90 partidos, además de un partido especial para dirimir el ascenso o descenso de categoría de uno de los equipos (jugado entre el noveno de División de Honor y el segundo de División de Honor B).

Sistema de puntuación:

- Cada victoria suma **4** puntos.
- Cada empate suma **2** puntos.
- Cuatro ensayos en un partido suma **1** punto de bonus.
- Perder por una diferencia de siete puntos o inferior suma **1** punto de bonus.

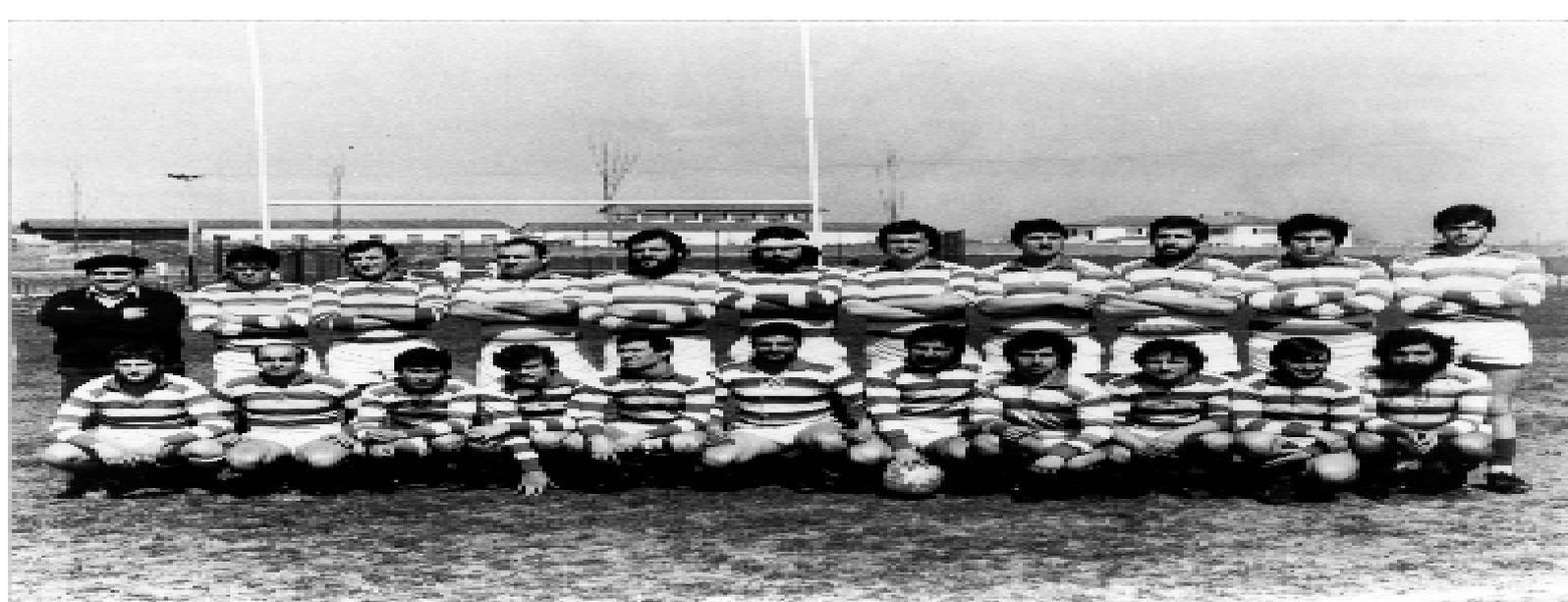


ALIMENTACION EN EL RUGBY

El rugby es un deporte que presenta estallidos de juegos más que una actividad continua. Es un juego físicamente demandante con contacto fuerte y tacleos, pero desafortunadamente depleciona las reservas de energía a nivel muscular. Características físicas: volumen muscular y fuerza son rasgos característicos de los jugadores de rugby. Los forwards necesitan estar aptos para correr la pelota ofensivamente y para tacklear. Son típicamente pesados con un importante volumen de masa muscular y relativamente altos niveles de tejido adiposo. Los backs son generalmente 10 a 20 kg más livianos con menores porcentajes de grasa. El rugby se está volviendo más profesional y está haciendo mayor uso de las ciencias del deporte. De todos modos persisten ideas prácticas tradicionales y folclóricas. Muchos jugadores jóvenes con tienen limitados conocimientos sobre la nutrición (y habilidades culinarias) realizan largas sesiones de entrenamiento, además de seguir con sus actividades como estudio y trabajo sin atender sus necesidades nutricionales. En muchos casos viven solos por lo cual son responsables de la elaboración de sus comidas. Es necesario cuidar aquellos alimentos que aportan gran cantidad de calorías vacías (alcohol, comidas hipergrasas, etc) es decir carentes de otros nutrientes mientras consumen alimentos con alta densidad de carbohidratos y proteínas magras. A veces es necesario reducir las porciones de las comidas y repensar el número de colaciones o comidas intermedias que se realizan. Una meta real de pérdida de peso es aproximadamente 0.25 – 0.5 kg por semana, lo que equivale aproximadamente a 5 mm de grasa corporal. Ganando masa muscular: La fuerza y la masa muscular son importantes para ayudar al jugador de rugby a soportar el contacto físico del juego. En muchos casos la necesidad de incrementar la masa muscular hace caer a los jugadores en dietas erróneas o suplementos innecesarios. Pero es necesario para alcanzar este objetivo unir a un adecuado plan de entrenamiento un plan de alimentación alto en calorías.



Equipo de Joseba.



Año, 1978.



CONCLUSIÓN

La conclusión de este trabajo es que en un deporte de mucha agresividad salgan amistades a base de golpes. Después de una disputa dura salen del campo como han entrado y eso es lo que tenemos que hacer en la vida social. Que no se nos cambie la personalidad por ningún evento.

