

#Rugby
Without
Limits

WOMEN'S
RUGBY
CAMP
Ribera & Pla
2015



INTERNATIONAL
EDITION



Women's Rugby Camp nace en diciembre de 2011 en una de las muchas concentraciones de la Selección Española de la mano de las internacionales **María Ribera y Bàrbara Pla.**

Ambas jugadoras llevaban años haciendo un escàner de la situación del rugby Español. No solo en las regiones pioneras y con más tradición, sino en todos los rincones de nuestro país, que a veces olvidamos pero en los que el Rugby también florece.

Sus retinas habían visto pasar demasiadas jugadoras con unas ganas y un potencial increíble o muchas otras que amaban este deporte y que se merecían ese trato cercano e interesado por parte de entrenadores que en muchas ocasiones o no tenían o no estaban cualificados.

Estas dos Licenciadas en Ciencias del Deporte, llegaron a la conclusión que ellas habían sido unas afortunadas porque en algún momento dieron o bien con compañeras de alto nivel o con entrenadores alta mente cualificados o empezaron en clubes de tradición ojeados con frecuencia que les ayudaron en gran parte a estar donde hoy en día están.

Así decidieron que ellas les debían algo al Rugby y lo que éste les aporta y así nació el **WOMEN'S RUGBY CAMP RIBERA&PLA.**



Actualmente el Rugby Femenino es uno de los mejores baluartes de promoción del Rugby en España.

Muchas son las jugadoras españolas que en los últimos años han hecho la maleta para jugar en los mejores clubes a nivel Mundial.

Es por ello que WRCamp realizará en su tercera edición **EL PRIMER CAMPUS INTERNACIONAL DE RUGBY FEMENINO EN ESPAÑA**, una experiencia única de la mano de profesionales internacionales de este deporte.



LOOKING FORWARD

El **WOMEN'S RUGBY CAMP** se ha convertido en un referente para la formación de las jugadoras en España. Las jugadoras que participan además de contar con sesiones de Rugby todas ellas, impartidas por jugadores/entrenadores de experiencia **INTERNACIONAL**, cuentan con charlas de nutrición deportiva, prevención de lesiones, preparación física y psicología deportiva con el objetivo de desarrollar globalmente al deportista.



Women's Rugby

demiguel
FABRICACION



La familia WRCamp tiene como misión acercar el alto nivel a todas las jugadoras y que la tecnificación esté al alcance de toda jugadora que quiera crecer en este deporte sea cual sea su nivel inicial, transmitiendo conocimiento de rugby de jugadoras internacionales y seleccionadores.



#RUGBYwithoutLIMITS!!



*Campus de tecnificación
exclusivo para toda jugadora que
quiera vivir el Rugby
internacional integrando este
deporte y sus valores de manera
cercana y personalizada.*

DIVERSIÓN
Superación
LUCHA
Ilusión
EQUIPO
pasión



HUMILDAD:
*Todas tuvimos
un inicio en este
deporte.*

*Escaparate de detención de talentos. Seis de las jugadoras
del WRCamp años posteriores han sido convocadas con la
Selección Española defendiendo su camiseta.*

Ámbitos de actuación

NUTRICIÓN

COACHING
DEPORTIVO

JUGADORA

PREVENCIÓN DE
LESIONES

VALORES
del RUGBY

TECNIFICACIÓN

PREPARACIÓN
FÍSICA

❖ TRABAJO FÍSICO-TÉCNICO ESPECÍFICO POR Y PARA LA JUGADORA.

- Estudio antropométrico y orientaciones en nutrición deportiva.
- Preparación física con todos orientada a hacer una pretemporada con garantía para afrontar el año y con todos los recursos para darle continuidad en casa.
- Trabajo preventivo de lesiones; tobillo, rodillas, hombros y cuello (pilieres)
- Trabajo de la técnica individual común y por posiciones: Evasión, placaje, habilidades en el contacto, pase, juego al pie y recepción y técnica de ruck, melé y touche.
- Importancia del conocimiento del reglamento para mejorar el rendimiento.
- Importancia de los aspectos psicológicos en el rendimiento
- Análisis de video.
- Ficha final individualizada de la jugadora.



❖ TRABAJO TACTICO-ESTRATÉGICO:

- Estructura defensiva colectiva
- Tercera cortina defensiva, basculaciones y defensa del juego al pie.
- Trabajo de ataque delante, dentro, detrás de la defensa y contraataque.
- Ataque desde fases estáticas, touche y melé.
- El valor de trabajar sin balón sobre el espacio y contestar a la pregunta ¿Cómo sentirme útil?



❖ SESIONES PRÁCTICAS DE RUTINA HIGIÉNICA:

- Trabajo muscular intrínseca y estabilizadores para prevenir lesiones.
- Importancia del calentamiento y estiramientos.
- Control postural en ejercicios específicos del Rugby para prevenir lesiones y para incrementar la eficacia en la acción.
- Sesiones de recuperación en playa.



❖ OCIO Y TIEMPO LIBRE:

- Sala para poder ver todos los partidos internacionales.
- Dinámicas de grupo.
- Velada nocturna
- Visitas culturales.
- Actividades en la playa



¡AHORA YA PUEDES FORMAR PARTE DE NUESTRA FAMILIA!

❑ Fecha:

Del 24 al 30 de Agosto. Edades mayores de 17 años.

❑ Lugar:

El Campus tendrá lugar en el centro de perfeccionamiento técnica deportiva la Fadura en Getxo.

❑ Precio:

Interno: 440 €

Externo: 220 €

Sin alojamiento y con comida

❑ Incluye:

•Autobús Madrid – Getxo, 7 días de alojamiento y pensión completa (4 comidas), estudio antropométrico, ropa oficial Tryzzer, fisioterapeutas, seguro responsabilidad civil y todas las actividades complementarias.

•[INSCRÍBETE AQUÍ:](http://womensrugbycamp.blogspot.com.es/p/inscripciones-2015.html)

<http://womensrugbycamp.blogspot.com.es/p/inscripciones-2015.html>





ISABEL RODRIGUEZ

Internacional por España con más de 50 caps

Campeona de Europa de XV y 7s

Ha participado en Mundiales de XV de 7s y en el Seis Naciones cuando ESP jugaba.

Actualmente medio melé del Getxo.



Fi COGLAN

85 Veces internacional por Irlanda, capitana de la Selección Irlandesa, 4º del Mundo en Paris 2014 y ganadora del Grand Slam (Pleno victorias en el seis naciones). Campeona de la liga Irlandesa por Leinster. POSICIÓN: PILIER



LYNNE CANTWELL

87 veces internacional por Irlanda. Mundialista en 7's y XV. Campeona Premier Inglesa con el Richmond y del Grand Slam y 4º del Mundo con Irlanda.

Posición: Centro y comodín en la $\frac{3}{4}$, Utility player.

**INVITADAS DE HONOR EN LA
III EDICIÓN DEL WROAMP**

