



Arabako Urrezko Emakumeak Alavesas de Oro



“Errugbia balioak
izatera eramaten
zaituen kirola da,
beste modu batera
ulertzen ez delako”



Anne Fernández de Correse 24 ordutik pentsatzen du errugbian. 22 urte besterik ez dituen gasteiztar honek Europako hiru txapelketa irabazi ditu dagoeneko, Espainiako selekzioaren erreferentea da eta Espainiako errugbi Federazioak bere goi mailako kirolarientzat bultzatutako Blume beka du. Amets batez gozatzen du eta handinahia izaten jarraitzen du. Parisko hurrengo joko olinpikoetan nahi luke egon. Lana eta ahalegina ez dira negoziatzen bere bizitzan. Dedikazioa eta sakrifizioak ere ez. Distantzia gorabehera, bere kluba Gaztedi izango da beti.

Nolakoak izan ziren zure hastapenak errugbian?

Kirola egin izan nuen beti, baina izeba Angelak, errugbian jokatzen zuenak, Gaztedi Eskolan entrenamendu bat probatzera gonbidatu ninduen. Oso ondo pasatu nuen lehen esperientzia horretan, eta hortik aurrera, jokatzen eta lehiatzen hasi arte ez nion joateari utzi.

Zerk harrapatu zintuen hainbeste jarraitzeko eta Espainiako selekzioa iristeko?

Errugbiaren aurretik banakako kirolak egin nituen, eta inoiz ez taldekoak. Hasieran gehien gustatzen zitzaidana beste haurrekin oso ondo pasatzen nuela izan zen. Mutilen kontua azpimarratzen dut, eskolan hasi nintzenean ez baitzegoen neskarik, ni baino ez. Baina txikitan lagunak egitea eta haiekin partekatzea izan zen gehien harrapatu ninduen.

Enegarren aldiz hautsiko al dugu kirol bortitzaren estigma?

Hori da errugbi hitza entzuten dugunean burutik pasatzen den lehen gauza, benetan errugbia ez dela halakoa pentsatzen gelditu gabe. Kontaktuko kirola da, oso gogorra, eta fisikoki prestatu behar da. Ez da bortitza. Ez du zerikusirik. Izan ere, gure kirolean, balioen eta errespetuaren gaiari garrantzi handia ematen zaio eta, beraz, oso urrun dago indarkeriatik.

Kirol "demokratikoa" da.

Uste duzu kirolik demokratikoenetako bat dela eta bertan gorpuzkera fisiko desberdina duen edonork lekua duela?

Zalantzarik gabe. Batez ere, 15eko errugbian, non postu asko eta askotarikoak dauden, non kilo gehiagoko pertsona bat behar den bultzatzeko, pertsona argala eta bizkorra korrika asko egiteko, pertsona biziagoa zuzentzeko. Errugbian jokatzeak behar diren ezaugarriak pertsonak bezain anitzak dira.

Hirugarren Europarra irabaztetik zatoz, Espainiako selekzioaren erreferentea zara eta 22 urte besterik ez dituzu... nola barneratzen duzu hori guztia?

Ilusio eta gogo handiz. Duela urte batzuk esan izan balidate, ez nukeen sinetsiko. Azken batean, ondo pasatzeagatik hasi nintzen kirola egiten, sasoiaren egoteagatik, bizitza osasuntsua izateagatik. Baina urteak igaro ahala, helburuak eta egoerak sortuz joan dira. Baina ez zitzaidan buruan sartzen bizimodu hau eramatea, non 24 orduz errugbian pentsatzen dudana, Espainiako Errugbi Federazioak sustatutako Blume errendimendu handiko programari esker.



Kontatuko al diguzu nolakoa den zure bizitza, zure egunerokoa, nola bateratzen dituzun eliteko kirola eta Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako ikasketak Madrilen?

Oso bizimodu desberdina da, betetzear ditudan 23 edo 22 urteko neska batena ez bezalakoa. Aldatuko ez nukeen bizitza da hori. Errugbia lehenesten dugu eta egunero errugbian eta jokalaria hobe izatean pentsatzen bizi gara, beste jarduera edo bizitza pertsonal mota batzuk alde batera utziz. Azkenean, asko entrenatu behar da, elikadura eta atsedena asko zaindu behar dira.

Zure bizitzan hainbeste gauza sakrifikatzeak konpentsatzen al du?

Jakina. Konpentsatzen nau. Horrexegatik nago hemen. Gure adinean, jendeak bizipen askorekin gogoratzen du unibertsitateko garaia. Nire kasuan, nik ere ikasten dut, baina, berriro diot, errugbia da lehentasuna. Tira, harreman sozialak eta nire lagunak ere zaintzen ditut, eta ondo pasatu behar denean, bizipen horiek ere izan behar dira, baina neurrian.

Gainera, erreferenteetako bat zara selekzioan. Zaila al da hurrengo urteetan maila horri eustea?

Egia da. Selekzioan hain gazte sartu izanak hori dakar berekin. Baina ez naiz asko gelditzen etorkizunean pentsatzen, eta bai orainaldian. Gozatu egiten dut egunero egiten dudana. Ez dut pentsatzen zenbat urte geratzen zaizkidan. Gozatzeari uzten diodanean, beste gauza batzuetan pentsatuko dugu.



Amets olinpikoa

Olinpiarra izatea zure planetan sartzen da?

Uff, oso polita izango litzateke. Horixe da iltzatuta daukagun arantzatxoa, ezin izan baikenuen Tokioko jokoetarako sailkatu. Bere diziplina programa olinpikoan duen kirolari batentzat ametsa da, zalantzarik gabe.

Goi mailako kirolaria zara, baina sekula ez zara ahazten zure jatorriaz eta Gaztediz, dena hasi zen klubaz.

Beti dagoen sentimendua da. Egia esan, Gaztedirekin lotura handiagoa izatea gustatuko litzaidake, baina Madrilen bizi izanda zaila da. Norberak ez du inoiz ahaztu behar nondik datorren, eta, azkenean, ni nagoen lekuan baldin banago, Gasteizko hastapenetan lagundu zidaten eta entrenatu ninduten pertsoneri esker nago hemen. Ezin ditut ahaztu ez nire kideak, ez zorte handia izan nuen nire entrenatzaileak.

Batzuetan, kirolaren balioez hitz egiten da benetan baino itxurakeria gehiagorekin. Errugbian, esentzia hori mantendu egiten da?

Pertsona bakoitzak bere balioak ditu, eta errugbian izan ditzakezu edo ez, baina kirol horrek balio horiek izatera eramaten zaitu, ez baita bestela ulertzen. Zu ez bazara errespetuzkoa eta epailearekiko errespeturik erakusten ez baduzu, adibidez, errugbiak berak zigortuko zaitu. Zentzu horretan, balio horiek sustatzen dituen eta jolasaren beraren parte den kirola da.

Zergatik gonbidatuko zenituzke haur gazteak errugbia egiten hastera eta probatzera?

Batez ere, oso kirol dibertigarria delako, eta lagun asko egingo dituztelako, hori baita garrantzitsua. Jokoa, berez, oso entretenigarria da, ez dago aspertzeko astirik, zeren eta korrika egiten ari baitzara edo plakatzen edo salto egiten edo lagun bat altxatzen. Oso joko bizia da. Aukera bat eman behar diote eta ez zaie damutuko.

Zeintzuk izan dira zure kirol erreferenteak?

Beti izan dira errugbiko jokalaria. Beti gogoratzen naiz Munduko Serieak ikusten hasi nintzenetik asteburu osoak zirela partidak ikusteko. Zeelanda Berriko selekzioa jokari asko beti izan dira nire erreferenteak, motibatzen nindutelako; haien bideoak jartzen nituen. Horien artean, Kayla McAlister eta Portia Woodman munduko erreferenteak nabarmenduko nituzke.

Baduzu astirik beste zaletasun batzuetarako?

Bai, garrantzitsua da denbora banatzea. Ahal dudan guztietan, nire lagunekin geratzen saiatzen naiz, planik onena bezala. Irakurketa da nire pasioa eta gero telesailen bat edo "el Conquis" ikus dezaket lehiaketa gisa. "El monje que vendió su Ferrari" liburua gomendatzen dizuet.

Errugbiaren historia laburra

Errugbi modernoa, futbol modernoa bezala, Erdi Aroko futbol britainiarraren zuzeneko bilakaera da, euskaraz inauterietako futbola ere deitua (ingelesez "mob football", futbol jendetsuaren baliokidea), pilota joko bortitza eta behin eta berriz debekatua, oso arau aldakorrekoa, Europako Erdi Aroan britainiar uharteetan jokatzen zena; joko horretan eskuak zein oinak erabiltzen ziren, baita lehiakideak geldiarazteko indarra ere.

Tradizioak errugbiaren asmakuntza William Webb Ellisi ematen dio, Ingalaterrako mendebaldeko erdialdean dagoen Warwickshire konderriko Errugbi ikastetxeko teologia ikasle bati, eta haren izena dauka Munduko Kopako irabazleei ematen zaien garaikurrak. Gertaera hau, errugbiaren *public schooleko* hilarri mural batean ekartzen da gogora.



Jolasa

Errugbian, hamabost jokalariko bi talde daude nor baino nor (aldaketa bat dago zazpiko joko baterako). Joko-zelaiak angeluzuzen forma du eta belarrezkoa da (harea, lur, elur edo belar artifizialezkoa ere izan daiteke). Gehienez 95 metro luze eta 65 metro zabal da. Joko zelaiari bi eremu gehitzen zaizkio, mutur bakoitzean golaren eremua (edo *in-goal*), gehienez ere 22 metrokoa, pilota laguntzera bideratua, *try* edo "entsegua" lortzeko, jokoaren gol nagusia.

Zelaiaren bi muturretan, *gol lerroaren erdian*, 5,6 metroko tartea duten bi zutoin daude, 3 metroko altueran dagoen langa

batez lotuta. Zutoinek 3,4 metroko altuera izan behar dute gutxienez, eta horrek H forma ematen dio hiru makilen multzoari. Errugbiko baloia obalatua da, larruzko lau atalez edo antzeko material sintetiko eginda dago eta kilo erdi baino pixka bat gutxiago pisatzen du. Partidek, hamabost jokalariko modalitatean, lauorgeri minutu irauten dute, bi denbora berdinetan banatuta (70 minutu 19 urtetik beherako gazte kategorietarako).

Jokalekua

Joko zelaia laukizuzena da, eta gehienez 95 metro luze eta 65 metro zabal

izan behar du. Joko zelaiaren alboko lerroak ("*touch* lerroak") ez dira joko zelaiaren zatia. Laukizuzenaren alde txiki bakoitzaren ondoren, gola lortzeko eremu bat dago (edo entsegu eremu bat), "*in-goal*" izenekoa, eta 10 eta 22 metro arteko luzera du. Joko zelaiaren eta gol eremu horien artean lerro jarraitu bat dago, "*goal-lerroa*" izenekoa (markakoa edo golekoa). Lerro hori azkenekoan zati da, eta haren erdian daude gol zutoinak. Zutoin bertikal horiek 5,6 metroko distantziara daude batetik bestera, eta langa batek 3 metroko altuerara lotzen ditu. Zutoinen altuera etxeko taldearen gustuaren arabera



«Jokoaren arau
ofizialak “Jokoaren
agiria” izenekoan
daude jasota, zeinaren
xedea baita bermatzea
jokoan parte hartzen
duten persona guztien
jokabide etikoa,
“zelaiaren barruan zein
kanpoan”.»

da, baina 3,4 metrotik gorakoa izan behar du. Joko zelaiaren multzoari eta gol eremuiei “joko eremu” esaten zaie. Joko eremuak, bertan sartzen ez diren lerroek (*in-goala* mugatzen duten alboko eta amaierako lerroak, *touch in-goal* eta pilotako lerro hilak deituak, hurrenez hurren) eta aurreko multzoaren inguruan 5 metroko zabalera duen eremu perimetralak osatzen dute “jokalekua”. Zelaiaren erdian, gol lerroen paraleloan, “kantxa erdiko lerroa” izeneko lerro jarraitu bat dago. Horren erdian, lerro perpendikular batek zelai erdia markatzen du. Zelai erdiko lerroaren alde banatara, 10 metrora, lerro eten paralelo bat dago, irteeretarako erreferentzia gisa erabiltzen dena, baloiak lerro hori gaingitu behar baitu jokoan egoteko. Alde bakoitzetik beste lerro jarraitu bat dago bi hegala lerroen artean, gol lerroarekiko paraleloa eta honetatik 22 metrora, zelai erdirantz. Lerro horrek mugatzen duen espazioari eta gol eremuari (azken hori kanpo utzita) “22ak” edo “22aren esparru” esaten zaio. Bandako bi lerroen artean, gol lerroetatik 5 metrora eta honen paraleloan, lerro etenak daude. Azkenik, lerro etenak daude aurrekoen artean, alboko lerroekiko paraleloak, lerro horietatik 5

eta 15 metrora. Lerrook hegaleko sakeetan aurreratuen eta atzeratuen dagoen jokalariaen posizioaren mugak adierazten dituzte.

Posizioak

Errugbian, talde bakoitzeko jokalaria bi multzo handitan banatzen dira: *forward*-ak edo aurrelariak eta *back*-ak, atzelariak edo defendatzaileak.

Forward-ak edo aurrelariak, “forward pack” gisa ere ezagunak, taldearen aurrealdean dauden zortzi jokalaria dira. Oro har, taldeko jokalaririk handienak eta astunenak dira.

Scrum-a (melea) eta alboko sakeak (*line out*) lehiatzea da funtzio espezifikoak.

Forward-ak hiru lerrotan daude: lehen lerroa bi pilatek eta erdian *hooker* edo orpokatzaile batek osatzen dute; bigarren lerroa izen horrekin izendatutako bi jokalariz osatuta dago; hirugarren lerroa hiru jokalariz osatuta dago, erdian zortzigarrena duena, alboetan bi hegala edo *flanker* dituela. *Back*-ak, atzelariak edo defendatzaileak, taldearen atzealdean dauden zazpi jokalaria dira. Oro har, taldeko jokalaririk bizkorrenak dira. Bost *back*-ek “lerroa” edo “hiru laurdenak” osatzen dute, diagonalean kokaturik daude, aurrealdean abiadura lortzeko; *scrum* edo mele erditik aurrera, zabaltzaileak, bi zentro eta wing edo hegala bat. Linearen beste muturrean beste *wing*itsu bat dago, eta zentroaren atzean *fullback* edo atzelaria.

Idatzoharrak

Helburu nagusia aurkariak baino puntu gehiago lortzea da. Puntuak honela lor daitezke:

- **Try edo entsegua** (5 puntu): jokaldi garrantzitsuenetarikoa bat da, eta baloia eskuarekin, besoekin edo bularrarekin aurkariaren “gol-eremuan” (*in-goal*) jartzean datza.
- **Zigor try edo zigor-entsegua** (7 puntu): epaileak ematen duen zehapena da, *try* bat hurre-hurrekoa

denean eta defentsa-taldeak arau-hauste bat egiten duenean, hori eragozteko asmo nabarmena izanik.

- **Drop goal** edo **bote lasterreko ostikada** (3 puntu): *drop*-a edo boste lasterra ostikada mota bat da, pilota lurrera erortzen utziz eta berehala ostikatuz egiten dena, eta ia punparekin batera. *drop* tanto bat ostiko horren bidez egiten da, jokoa eten gabe eta beti zutoinen artetik pasatzen bada.
- **Zigor gola edo zigor ostiko bat gol bihurtzea** (3 puntu): arau-hauste larri batzuk penaltiarekin zigortzen dira; kasu horretan, talde lagunduak aukera du ostikada bat egiteko zutoinetara, arau-haustea egin zen lekutik bertatik.
- **Entsegu gaizatzatze** (2 puntu): entsegu lortu ondoren (try, baina ez zigor try-a), gauzatu zuen taldeak baloia gol zutoinetarantz ostikatzeko eskubidea du, hura markatu zuen altueran, eta (transformazioa)

gauzatuko du pilota bien artean eta langaren gainetik pasatzen bada.

Joko orokorra

Jokalari batek, jokoan badago (*on side*), honako hauek egin ditzake:

- Pilota eskuetan duela korrika egitea, defentsa taldeko jokalariei ihes eginez.
- Paseak eman atzerantz edo albo batera (debekatuta dago aurrera pasatzea eskuekin egiten bada).
- Pilota ostikatzea.

«Hirugarren zatia»
errugbiaren tradizio
moral da, joko
garbiaren espirituaren
adierazpen
nagusietako bat.»

- Pilotaren eramailea geldiarazten saiatzea, plakatur edo lurrera botatz (*tackle*).
- Pilota badarama, saiatu ez dezaten gelditu edo eraitsi, aurkariak besoa luzatuta eta eskua irekita urrunduz.
- Pilotarekin lurrera joatea, edo pilota gainean eramatea, baldin eta berehala eskuratu badu.
- Pilota lehiatzen den formazio finko edo bat-batekoetan parte hartzea, hala nola *scrum*, *line out*, *ruck* eta *maul*-ean.

ERRUGBI MODALITATEAK

Errugbia 15 edo batasun errugbia

Kirol honen bertsiorik ezagunena hamabost jokalariko taldeek jokatutako errugbia da, baina ez da bakarra. Mundu anglosaxoian batasun errugbi gisa ezagutzen den modalitatea da, arau berberak betetzen dituzten eta, tradizionalki,





unibertsitarioak edo zaleak izan ziren klubaren federazioari (batasuna) erreferentzia eginez. Partida batek 80 minutu irauten du, 40 minutuko bi zatitan banatuta, zati batetik bestera 15 minutuko atsedenaldia eginez.

Errugbia 7

7ko errugbi formatua (*seven-a-side*), normalean txapelketa laburretan jokatzen da (egun edo asteburu batekoak). 15 lagunek modalitatean erabiltzen den zelai bera erabiltzen da, baina taldeko 7 jokalarirekin bakarrik. Hona hemen hamabosteko jokoaren arauen aldean dauden aldaketak:

- Partida zazpi minutu irauten duten bi zatitan banatzen da (hamalau guztira).
- Ohartarazpenek ("txartel horia") bi minutu irauten dute, hamar minuturen ordean, hamabost jokalariko errugbian gertatzen denaz bestaldera.
- Talde bakoitzeko hiru jokalarik osatzen dituzte *scrum*-ak.
- Gauzatzeak ostikoz bakarrik egin daitezke.
- Tantoa markatu ondoren, berriz hasteko ostikoa sartu zuen taldeak egiten du.

- Hasierako eta berrekiteko ostikoen arau-haustea ez daude talde ez-arau-haustearen aukeraren mende: *free kick* batez zigortzen dira beti.

Gaur egun, Munduko 7ko Errugbi Txapelketa eta munduko zirkuitu bat daude, eta 2016ko Olinpiadetarako olinpiar kirol bezala onartua izan da.



Errugbiaren balio nabarmenak

Errugbia tradizioz balio moralei garrantzi handia eman dien kirola da. Jokoaren arau ofizialak "Jokoaren Dokumentua" izenekoak osatzen ditu, jokoan parte hartzen duten guztien jokabide etikoa bermatzera bideratuta dagoena, "zelaian zein zelaitik kanpo". Errugbian balio etikoek duten garrantziaren erakusgarri da dokumentuan jasotako jokoaren espirituari buruzko xedapena:

«Hirugarren zatia errugbiaren tradizio moralak da, jokoaren alderdi nagusi bat osatzen duten joko garbiaren eta leialtasun orokorraren adierazpen nagusietako bat.»

Non ikas eta goza dezakezu kirol honetaz?

Jar zaitez harremanetan
Arabako Rugby Federakuntzarekin



Arabako Rugby Federakuntza
Federación Alavesa de Rugby

Zerkabarren 5 (Kirol Etxea)
01001 Gasteiz (Araba-Álava)
Telefonoa 945 13 39 58

info@arabarugby.com
<http://arabarugby.com>



dxtfem.com/alava/

EL SITIO QUE TE INFORMA SOBRE
EL DEPORTE FEMENINO EN ARABA

ARABAKO NESKEEN KIROLARI
BURUZKO LEKU



Kirol Zerbitzua
Servicio de Deporte

araba  álava
foru aldundia diputación foral



web.araba.eus/eu/kirola