

Federazione Italiana Rugby

La formazione motoria
del giocatore
in età evolutiva
e giovanile

Corso Regionale – Tirrenia, 31.05.2010



Le Qualità Fisiche del Giocatore

- Corsa (spostamenti, ripiazzamenti...)
- Corsa Veloce (inserimenti, recuperi.....)
- Corsa con Accelerazioni (frenare, cambio direzione, cambio intensità e ritmo)
- Lotta (placcaggio, ruck, maul, mischia...)
- Agilità (andare a terra e rialzarsi, spin sull'avversario....)



Riflessione

“Il bambino non è un adulto in miniatura e la sua mente non è differente solo quantitativamente ma anche qualitativamente...quindi..

un bambino non è solo più piccolo fisicamente, ma è anche diverso psichicamente da un adulto”

(E.Claparéd)



PREMESSA

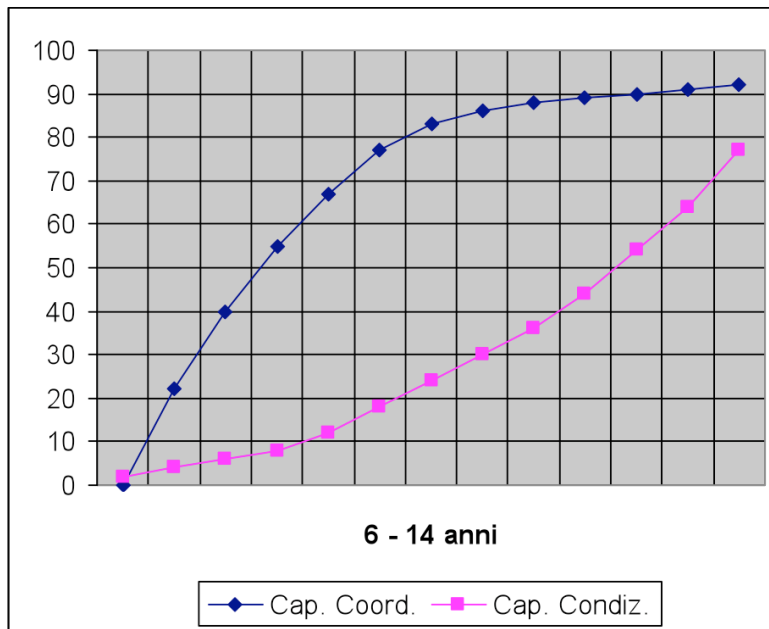
- ✓ LA PREPARAZIONE FISICO-ATLETICA, intesa come attività atta al miglioramento delle capacità condizionali, è prevista a partire dall' U15
- ✓ Per tutte le altre categorie, dall'U6 all'U14, si parla di FORMAZIONE MOTORIA del giocatore (processo a lungo termine)
- ✓ L'interesse dell'educatore/allenatore nel minirugby deve essere concentrato, soprattutto inizialmente, sulla scoperta del gioco attraverso l'ATTIVITÀ LUDICA.



Modello delle FASI SENSIBILI

<i>Capacità\Età</i>		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Funzioni Psicomotorie (capacità coordinative)</i>	Capacità di apprendimento motorio		■	■	■	■	■			■	■
	Capacità di differenziazione e controllo		■	■	■	■	■	■		■	■
	Capacità di reagire a stimoli ottici ed acustici		■	■	■	■	■				
	Capacità di orientamento nello spazio	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
	Capacità di ritmo	■	■	■	■	■	■	■			
	Capacità di equilibrio				■	■	■	■	■		
<i>Capacità Fisiche</i>	Resistenza	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Forza				■	■	■	■	■	■	■
	Rapidità	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
<i>Capacità Affettivo-Cognitive</i>	Qualità Affettivo-Cognitive		■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Voglia di apprendere	■	■	■	■	■	■	■			

Capacità motorie: sviluppo e fasi sensibili



Sviluppo delle
capacità
motorie nella
fascia d'età
6-14 anni

Le capacità coordinative

- ✓ Nel rugby c'è la necessità e l'esigenza di effettuare movimenti coordinati, rapidi ed efficaci, mirati all'adattabilità del gesto nelle varie situazioni tattiche
- ✓ Le capacità coordinative dipendono direttamente dallo sviluppo e dalla maturazione del SNC, che riceve, elabora e memorizza le informazioni esterne/interne e le mette a disposizione dello sviluppo della motricità, per risolvere tutti le situazioni che richiedono di agire rapidamente e in modo finalizzato
- ✓ La fase più sensibile al miglioramento delle varie capacità coordinative va dai 6 ai 14 anni (6-11/11-14); successivamente, nel periodo pre-puberale, il miglioramento sarà riferito a sviluppo di capacità già acquisite, piuttosto che a grandi nuove acquisizioni.



U6-U8

Obiettivi motori:

- schemi motori di base
- capacità coordinative
- rapidità/agilità

Metodo operativo:

- proporre esercizi sotto forma di gioco, con pallone da rugby o con palloni differenti
- gli esercizi devono essere svolti in velocità e devono sviluppare gli schemi motori di base: correre, saltare, lanciare, afferrare, arrampicarsi, rotolarsi, ecc..



U9-U10

Obiettivi motori:

- capacità coordinative
- velocità/rapidità/agilità
- mobilità articolare

Metodo operativo:

- proporre esercizi e giochi in regime di velocità, con pallone da rugby e/o attrezzi differenti
- gli esercizi devono tendere a potenziare tutti gli schemi motori di base
- esercizi combinati di forza ed equilibrio (es: giochi di lotta)



U11-U12

Obiettivi motori:

- capacità coordinative in situazioni dinamiche
- velocità/rapidità/agilità
- mobilità articolare

Metodo operativo:

- gli esercizi devono mirare al miglioramento e al consolidamento di tutto ciò che è stato appreso nei cicli precedenti
- Si possono proporre esercizi per lo sviluppo della forza (incremento accompagnato dallo sviluppo e cambiamento biologico)



U13-U14

Obiettivi motori:

- capacità coordinative e condizionali
- velocità/rapidità
- mobilità articolare
- Inizio apprendimento lavori di forza specifici

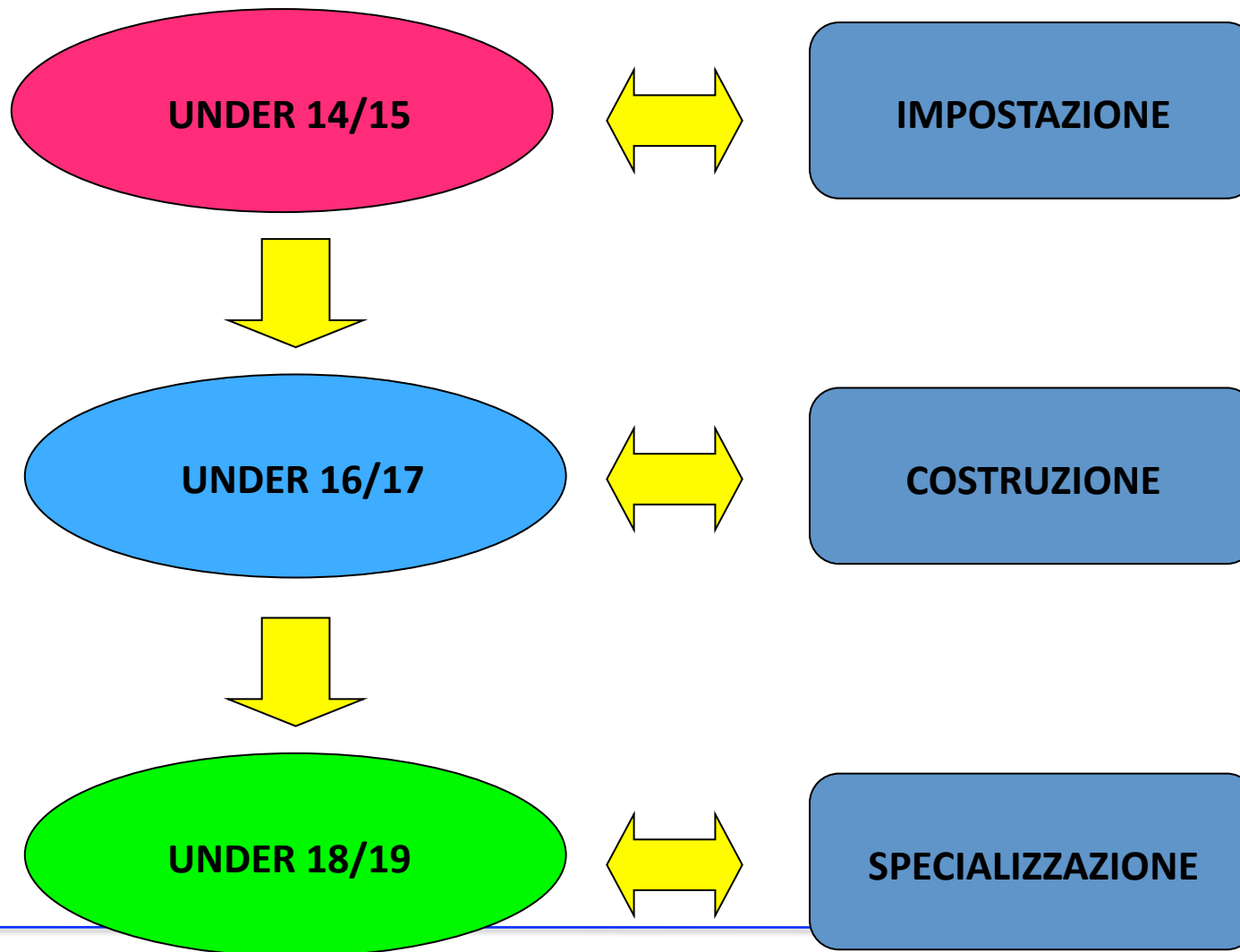
Metodo operativo:

- Si possono proporre esercizi specifici per lo sviluppo della forza (incremento legato all'aumento della massa muscolare)

(Es: piegamenti sulle braccia, trazioni, dips ,piegamenti sulle gambe, balzi in estensione e in elevazione, addominali e dorsali, lanci di palle mediche, lavori in quadrupedia, affondi, trasporto dei compagni)



Età giovanile



U15	U16	U17	U18	U19
Aumento del Volume di Lavoro Annuo				
Rinforzo cintura addominale-dorsale				
Propiocettività / Disequilibrio / Rotazione				
Corsa: Tecnica/"Ritmo"/Accelerazione/Velocità Max				
<ul style="list-style-type: none"> • Potenziamento generale a carico naturale • Forza Espl./Elastica: "impulsi"/balzi/lanci (apprendimento) • Tecnica pesistica: Stacco/Squat/Strappo (apprendimento) 	<ul style="list-style-type: none"> • Potenziamento generale con sovraccarichi (strutturazione) • Forza Espl/Elast • Tecn. pesistica : Strappo/Girata/Slancio 	<ul style="list-style-type: none"> • Potenziamento generale con sovraccarichi (sviluppo) • Forza Espl/Elast • Velocità Specifica 	<ul style="list-style-type: none"> • Potenziamento generale con sovraccarichi (sviluppo) • Disequilibrio Combinato • Forza Espl/Elast • Velocità Specifica 	<ul style="list-style-type: none"> • Potenziamento generale con sovraccarichi (specializzazione) • Disequilibrio Combinato • Velocità Specifica • Potenza specifica • Resistenza spec. • Differenziazione per ruoli



Quali tests?

UNDER 15	UNDER 16	UNDER 17	UNDER 18-19
<ul style="list-style-type: none"> • Sargeant Test • Lanci palla medica (o piastra) 5 Kg • 30m manuale Su pista o su terreno secco • Piegamenti sulle braccia ad esaurimento • 600m 	<div data-bbox="757 576 1489 960" style="background-color: #d3d3d3; padding: 10px; border: 1px solid black;"> <ul style="list-style-type: none"> • Sargeant test modificato • Lungo da fermo • Triplo alternato (dx e sx) • 30m/50m manuale • 1000m </div> <ul style="list-style-type: none"> • Panca esaurimento 50 % PC • Accosciata profonda monopodalica su plinto 	<ul style="list-style-type: none"> • Squat alla parallela 3 RM • Panca piana 3 RM 	<ul style="list-style-type: none"> • Panca • Squat alla parallela • Girata da terra • Trazioni • Rematore orizzontale • Sargeant test • 10/30/50 elettrico • VAMEVAL • Test Resist.Spec.?



Quali parametri per iniziare?

30 m	Manuale	4''3
50 m	Manuale	6''7
30 m	Elettrico	4''5
50 m	Elettrico	6''9
Sargeant test	In punta di piedi	25 cm
L.d. f.	Buca sabbia	2,40 m
Triplo		6,50 m
Acc. Mono profonda		1 o 2
Lancio palla medica	Dorsale 5kg	10 m
Piegamenti braccia	esaurimento	15
Panca esaurimento	50% pc	12
600 m		2'10
<u>1000 m</u>		<u>3'30/4'</u>



Il progetto Federale/regionale sulla preparazione fisica



Il progetto Federale/Regionale sulla preparazione fisica

Obiettivi

- Crescita culturale del movimento
- Diffusione del progetto tecnico tra le società
- Individuazione e prima formazione dei giocatori potenziali accademici

Mezzi

- Visite alle società
- Lavori con le selezioni regionali
- Lavori bisettimanali con i giocatori probabili accademici
- Lavori settimanali con i giocatori èlite regionali

Operatori

- Preparatore fisico territoriale



FORMAZIONE FEDERALE

TIRRENIA UNDER 19/20

PARMA
Under 17/18

LOMBARDIA

PIEMONTE

LIGURIA

EMILIA

UNDER 15/16

ROMA
Under 17/18

TOSCANA

LAZIO

UMBRIA

Marche

ABRUZZO

CAMPANIA

PUGLIA

CALABRIA

SICILIA

SARDEGNA

UNDER 15/16

MOGLIANO
Under 17/18

VENETO 1

VENETO 2

VENETO 3

VENETO 4

UNDER 15/16



Il progetto Federale/Regionale sulla preparazione fisica

PROBABILI ACCADEMICI

I giocatori che sul piano mentale, fisico, tecnico-tattico abbiano spiccate caratteristiche, tali da poter essere considerati potenziali giocatori di alto livello.

ELITE REGIONALI

I giocatori che sul piano mentale, fisico, tecnico-tattico abbiano caratteristiche superiori alla media dei coetanei.



Il progetto Federale/Regionale sulla preparazione fisica

L'esempio della Toscana



L'esempio della Toscana

Stagione Sportiva 2009 – 2010

- 2 Preparatori (Chiarella/Gelsi)
- Giocatori 94
 - 4 P. A.
 - 7 E. R.
- Sedi di lavoro
 - Firenze/Prato/Siena (Chiarella)
 - Cecina/Tirrenia (Gelsi)



L'esempio della Toscana

La settimana tipo

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Lavoro con il prep. territoriale	Club	All. regionale	Lavoro con il prep. territoriale + club	Club		Partita



L'esempio della Toscana

La settimana tipo

Lavoro con il prep. Territoriale (periodo Ottobre/Gennaio)

Lunedì (Under 15/16)

- Lavori posturali
- Tecnica di corsa
- Apprendimento tecnica di sollevamento (squat e girata)

Giovedì (Under 15/16)

- Lavori posturali
- Tecnica di corsa
- Potenziamento



L'esempio della Toscana

La settimana tipo

Lavoro con il prep. Territoriale (periodo Febbraio/Giugno)

Lunedì (Under 15/16)

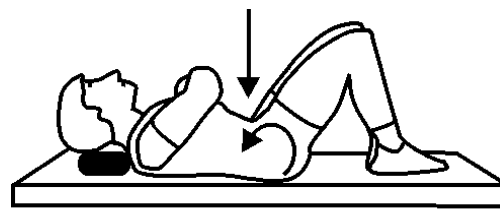
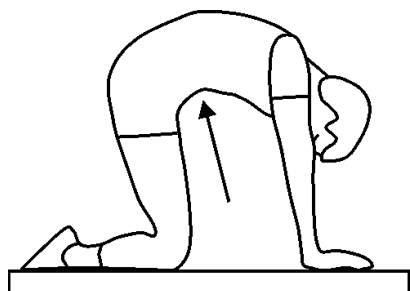
- Lavori posturali
- Velocità
- Potenziamento (squat e girata)
- Apprendimento tecnica strappo

Giovedì (Under 15/16)

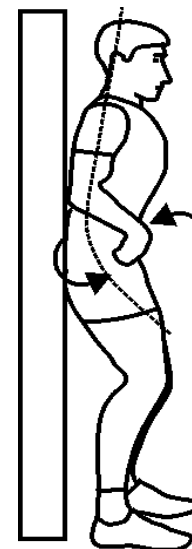
- Lavori posturali
- Velocità
- Potenziamento (squat e girata)



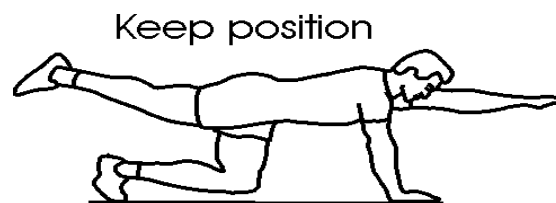
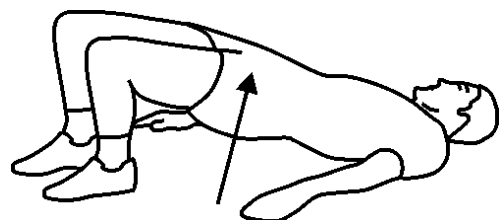
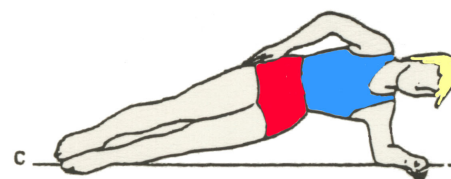
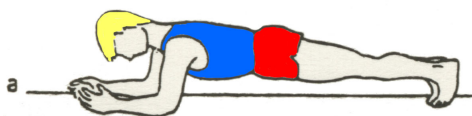
MOBILIZZAZIONE E PROPRIOCETTIVITA' DELLA COLONNA



Back flat

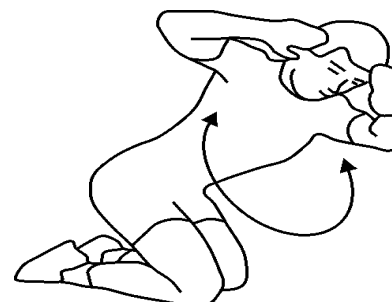
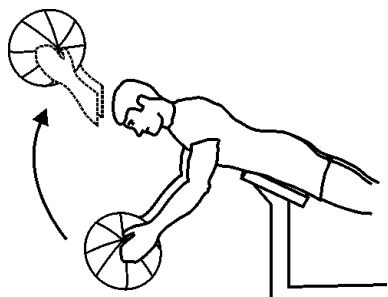
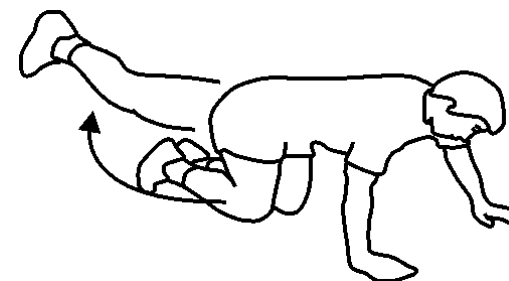
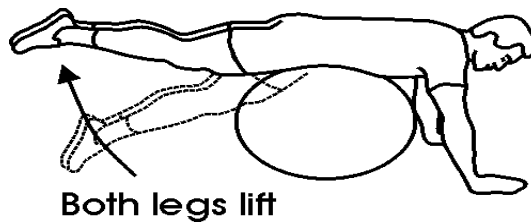
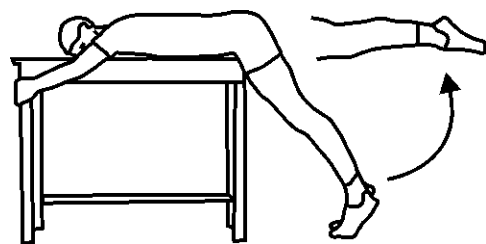


ISOMETRIA ADDOMINALE E DORSALE

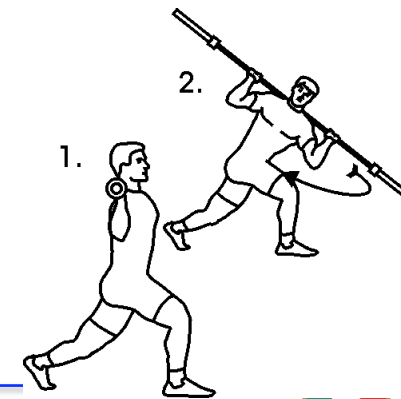
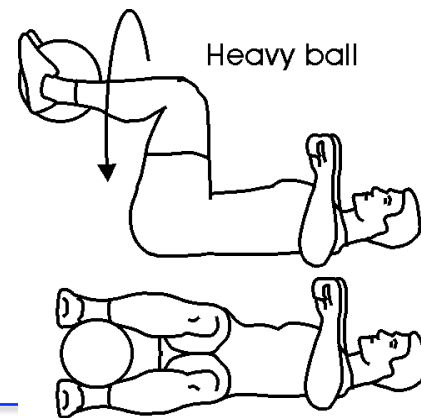
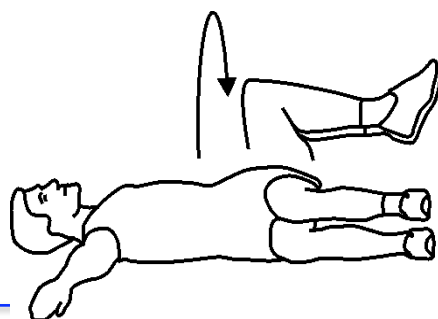
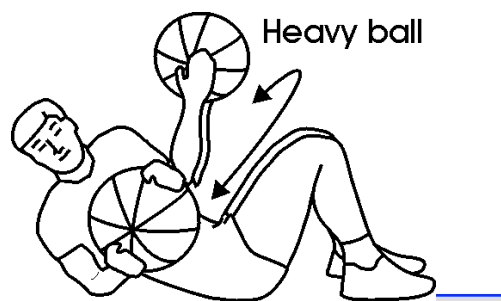


↑ Knee of
the floor

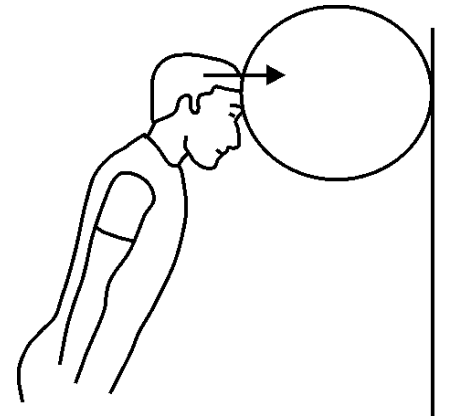
RINFORZAMENTO LOMBARE (CATENA POSTERIORE)

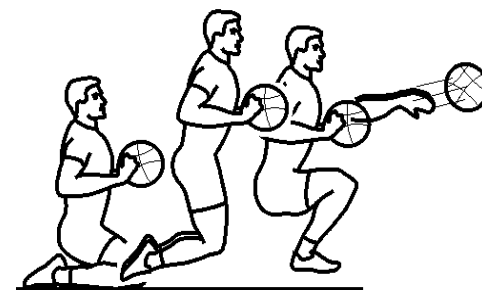
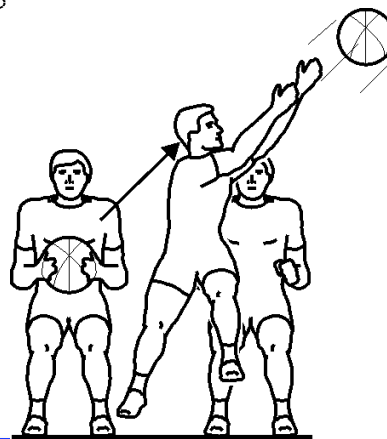
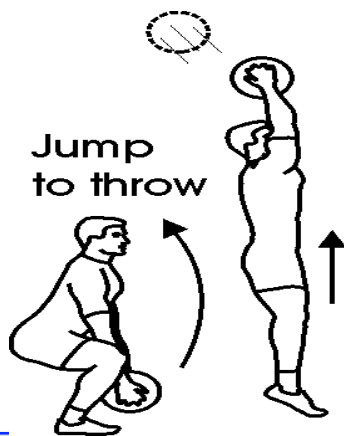
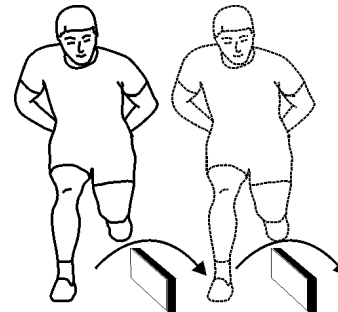
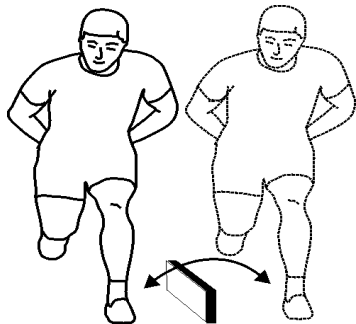
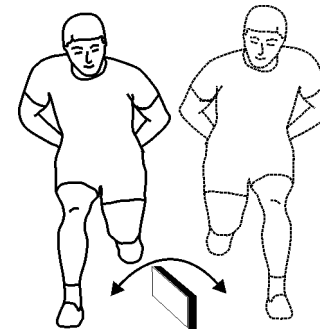
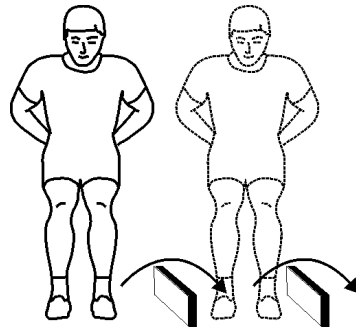
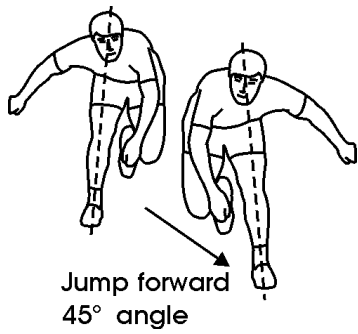


ROTAZIONE (CATENA LATERALE)



DISEQUILIBRIO





Throw before the feet
touch the floor

1°ES. di LAVORO sulla VELOCITA'

- Riscaldamento: 15' di allungamento/attivazione (seguendo un ordine preciso che va dal collo e passa lungo tutto il corpo fino ad arrivare alle caviglie), 3' di corsa
- Andature: 2 x mt.30 : calciata dietro – calciata avanti – doppio skippe – skippe – skippe calciato – piede scaccia piede – corsa laterale – balzi alterni – 10 balzi a rana – rullata dei piedi – corsa in quadrupedia – 10 balzi in quadrupedia
- Velocità: mt. 30 x 4 : staffetta a tempo (2 gruppi di giocatori, partenza da proni arrivano all'ostacolo, tornano al punto di partenza e toccano il compagno che partirà e farà lo stesso tragitto).



2°ES. di LAVORO sulla VELOCITA'

Lavoro in campo alternato con balzi in estensione ed in elevazione:

- "Estensione": balzi in buca o su prato, 10 lunghi da fermo, 5 tripli a piè pari, 5 tripli alternati, 10 salti con rincorsa, di cui 4 al 70 – 80 % di intensità, i restanti 6 al 100 % dell'intensità
- "Elevazione": 6 / 8 ostacoli da 20 / 40 cm., distanza 1mt. camminando, passaggi laterali x 2 dx – sx, passaggi frontali x 2 x gamba, passaggi a piè pari x 2, 6 ostacoli distanza 6 / 8 mt. in corsa, 6 passaggi frontali a max intensità



ALLENAMENTO INVISIBILE

1. Una corretta igiene alimentare permette di innalzare e mantenere il livello d'allenamento raggiunto; è necessario per i ragazzi assumere 5 pasti al giorno: colazione, merenda (a metà mattina), pranzo, merenda (almeno 2 ore prima dell'allenamento), cena.
2. BERE ACQUA SPESSO: prima ,durante e dopo qualsiasi allenamento.
3. Qualsiasi infortunio, anche il più semplice, non va sottovalutato. Ogni infiammazione può potenzialmente cronicizzarsi e creare problemi seri futuri. Porre attenzione ai vizi posturali.
4. Basilare per un giovane atleta sono almeno 8 ore di sonno.

Il riposo fa parte del recupero di uno sportivo.



*Grazie
per l'attenzione*

Elena Chiarella

