

# Rugby Summer Camp alla Cittadella del Rugby di Parma

Un corso esclusivo presso la **Cittadella del Rugby di Parma** col patrocinio delle Zebre Rugby: in tre turni settimanali dal 23 Giugno al 13 Luglio 2013 [Scarica il PDF](#) con il modulo d'iscrizione al **Rugby Summer Camp**

## RUGBY SUMMER CAMP

UN CORSO ESCLUSIVO  
PRESSO LA CITTADELLA  
DEL RUGBY DI PARMA

RUGBY CAMP DIRECTOR  
**FRANCO BERNINI**

**APERTO A TUTTI I GIOVANI RUGBISTI NATI DAL '95 AL 2000  
E A TUTTE LE GIOVANI RUGBISTE NATE DAL '97 AL 2000**

Una splendida esperienza per tutti i giovani rugbisti sotto la sapiente guida di Franco Bernini, allenatore di comprovata esperienza sia nell'alto livello professionistico in Super10, Celtic League e Nazionale sia come formatore tra i giovanissimi proprio grazie ai tanti camp organizzati. Una settimana di grande rugby ed insegnamento dei valori di questo sport.

#### IL CAMP INCLUDE:

- Pratica quotidiana del rugby di movimento.
- Sviluppo dell'Intelligenza tattica e dell'iniziativa durante il gioco.
- Sessioni specifiche di sviluppo dei diversi ruoli con l'ausilio dei giocatori professionisti.
- Insegnamento rigoroso delle regole per la buona preparazione psicofisica dell'atleta.
- Alimentazione fondata sui moderni principi della nutrizione sportiva.
- Allenamenti quotidiani con la presenza dello staff e dei giocatori delle Zebre Rugby.
- Staff medico sempre presente.
- Attività polisportive quali nuoto, tiro con l'arco, calcetto nelle strutture della Cittadella del Rugby.
- Educatori qualificati presenti 24h su 24.

#### SEDE DEL CAMP:

CITTADELLA DEL RUGBY DI PARMA,  
SEDE DELLE ZEBRE RUGBY.

#### PERIODI:

1° SETTIMANA: dal 23/06/13 al 29/06/13.  
2° SETTIMANA: dal 30/06/13 al 06/07/13.  
3° SETTIMANA: dal 07/07/13 al 13/07/13.

#### COSTI:

- Una settimana DAY CAMP: 250,00 €
- Una settimana FULL CAMP: 450,00 €
- Due settimane DAY CAMP: 400,00 €
- Due settimane FULL CAMP: 800,00 €



[www.zebre rugby.eu](http://www.zebre rugby.eu)

**INFO E ISCRIZIONI:**

+39 346 02 90 830

[stadio@zebrerugby.eu](mailto:stadio@zebrerugby.eu)



Sono aperte le iscrizioni al **Rugby Summer Camp** della **Cittadella del Rugby di Parma**, l'esclusivo corso estivo ovale patrocinato dalle Zebre Rugby e diretto a livello tecnico da **coach Franco Bernini**. Il corso si svilupperà **su tre settimane dal 23 Giugno al 13 Luglio 2013** ed è destinato ad atleti nati dal 1995 al 2000 e, grande novità italiana, anche alle atlete nate nelle annate 1997,1998,1999 e 2000.

L'alto livello tecnico è garantito da Franco Bernini, allenatore con 30 anni di esperienza cominciata a livello di club dalle serie minori fino a laurearsi campione d'Italia e a dirigere una franchigia di Celtic League; a livello di selezioni nazionali italiane dalla Under 15 alla "A" diretta dal 2002 al 2006. Bernini, dopo 10 anni di corsi e camp estivi in Francia nello staff dell'ex allenatore della nazionale italiana **Pierre Villepreux**, rinnova la formula del suo camp di successo aprendo anche alla **categoria femminile** in forte ascesa anche grazie ai successi della nazionale italiana femminile all'ultimo Sei Nazioni. Altro elemento di grande rinnovamento è lo **staff tecnico che annovera elementi di grande caratura** quali l'allenatore sudafricano Riaan Mey (Ex giocatore di Freestate e Western Province, capitano del Gran Rugby e del Rugby Noceto nonché allenatore del Gran Rugby nel Super 10); un tecnico francese seguace della filosofia ovale dello stesso Villepreux e soprattutto la presenza dello **staff tecnico della franchigia** italiana di RaboDirect PRO12 ed Heineken Cup delle **Zebre Rugby**.



Le parole di **Bernini**, direttore tecnico del camp :”Reputo quella del **Rugby Summer Camp** un’esperienza interessante per i giovani essendo impostata in modo coerente a come un atleta si deve comportare durante la settimana che precede un evento sportivo; nello

stesso modo dei giocatori di alto livello. Non a caso si svolgerà alla [Cittadella del Rugby di Parma](#), centro tecnico federale e sede degli allenamenti di una formazione del più alto livello in Italia quale **le Zebre Rugby**. Nello staff sarà presente anche un **medico nutrizionista** che terrà delle lezioni su come un atleta deve alimentarsi correttamente nonché un **preparatore atletico** che seguirà la parte fisica degli atleti ed anche quella di recupero muscolare tramite tecniche in uso nei club professionistici come l'ice bath, il bagno di ghiaccio. Altri importanti saranno gli allenamenti specifici sui diversi ruoli di una squadra di rugby grazie anche ai **giocatori delle Zebre**.”

La settimana prevede due test-matches: uno al mercoledì ed uno al sabato mattina per valutare la crescita dei ragazzi durante il camp stesso che si concluderà con le premiazioni finali ed un pranzo, offerto anche a massimo due famigliari su prenotazione. La [Cittadella del Rugby](#) sita ad un chilometro dal casello autostradale di Parma e dalla stazione ferroviaria di Parma offre per i partecipanti al camp 5 campi da rugby di cui 2 in sintetico, una vicina piscina coperta e scoperta, campi da calcetto, tennis e tiro con l'arco; l'area è recintata in estrema sicurezza e annovera al suo interno una funzionale struttura ricettiva dove si terranno pranzi e cene di gruppo. A tutti gli iscritti verrà omaggiato un kit di materiale sportivo delle Zebre prodotto in esclusiva da Puma e, chi opterà per la formula “Full Camp”, verrà alloggiato nel vicinissimo [Ostello della Gioventù del Comune di Parma](#) che offre ai propri ospiti camere multiple con bagno in camera, sala comune con tv, aria condizionata, internet wi-fi, lavanderia self-service e colazione. Sarà sempre presente un medico e diversi educatori 24h su 24.

**Accoglienza e calendario** : I partecipanti dovranno registrarsi nella sala stampa dello Stadio XXV Aprile di Parma all'interno della [Cittadella del Rugby](#) la domenica dalle ore 15 alle 17.30 provvedendo, per chi non l'avesse già fatto, al saldo in contanti della quota d'iscrizione presentando una copia del **certificato medico d'idoneità sportiva** e la propria tessera sanitaria. Successivamente gli educatori del Rugby Summer Camp accompagneranno gli atleti all'Ostello dove verranno assegnate le camere previa presentazione di un **documento d'identità valido** o certificato di riconoscimento. Alle 19 si darà il via alla settimana del camp con la presentazione dello staff e del programma settimanale delle attività nella struttura ricettiva della [Cittadella del Rugby](#). Il camp termina il sabato successivo con il test-match e la seguente premiazione finale.

**Abbigliamento** : durante gli allenamenti i partecipanti dovranno indossare il proprio materiale tecnico; scarpe con tacchetti, paradenti ed avere sempre con sé lo zainetto dove all'interno mettere un cambio, il materiale per la doccia, le ciabatte, il telo mare ed il costume da bagno per la piscina. Inoltre ogni atleta deve

avere con se una borraccia per l'acqua. E' consigliato munirsi di uno spray per le punture delle zanzare per la sera.

**Spese Extra** : la formula "Full camp" due settimane non comprende la cena ed il pernottamento del sabato sera ed il pranzo della domenica. Per chi volesse rimanere, un educatore rimarrà a disposizione dei ragazzi ed il costo aggiuntivo sarà di 50 € comprensivo anche di lavanderia per il materiale tecnico utilizzato.

**Info ed iscrizioni** : [stadio@zebrerugby.eu](mailto:stadio@zebrerugby.eu) tel : +39 3460290830