



**SEMINARIO
LA PREPARAZIONE ATLETICA NEL RUGBY
NEI DIVERSI LIVELLI DI COMPETIZIONE
9 settembre 2023**



PROGETTARE UN ALLENAMENTO

Principi e metodologie dell'allenare nel seminario a Torino

Mi sono sempre chiesto come mai i giovani principianti più promettenti, anche se poco allenati, sembrano rapidi, veloci e, dopo pochi anni sui nostri campi sono più resistenti e con più massa muscolare ma imbolsiti, lenti e con il passo del maratoneta più che quello del velocista.

Dipende dal tipo di allenamento che facciamo fare loro, come ci hanno spiegato gli autorevoli relatori che, il 9 settembre '23 a Torino, si sono avvicendati al seminario sulla "Preparazione psicofisica nel rugby".

Per più di 4 ore Andrea Di Giandomenico, responsabile della didattica FIR, Giovanni Biondi responsabile della preparazione fisica nelle accademie federali, Vittorio Rossi, preparatore fisico del CUS Torino e il tecnico francese Gregory Marquet ci hanno spiegato come sia indispensabile saper maneggiare parametri come volume, densità, intensità, recupero e altro ancora. Questi parametri si fondano su processi energetici e metabolici del nostro organismo: il tempo dei praticoni che "ai miei tempisi faceva così" è finito per chi vuole approcciarsi ad un rugby moderno che viaggia su ben altri standard prestativi.

Andrea Di Giandomenico, in questo seminario, ha voluto ribadire non solo i concetti guida "dell'Allenare a giocare Rugby" ma anche costruire in Italia una comunità di allenatori, preparatori fisici ecc. che parli un linguaggio tecnico definito in modo preciso perché ci si possa intendere senza equivoci e si possa operare in modo scientifico.

A maggior ragione deve diventare un gruppo coeso un team che voglia sviluppare un progetto tecnico per allenare una squadra di rugby, sia essa una squadra di club o una nazionale. Perché se il progetto tecnico vuole essere efficace ed efficiente deve operare attraverso un team di persone competenti che ne condividano i principi e che parlino uno stesso linguaggio.

I principi di un progetto tecnico

È proprio dai principi che parte la proposta di progetto degli ex coaches della nazionale femminile (Di Giandomenico/Biondi).

- Il primo principio è: Un coach non “allena rugby” ma a “giocare a rugby”. Perché il rugby è innanzitutto gioco inteso come “attività libera condotta nel rispetto di regole”. Non un giocatore robot ma un protagonista che ha libertà di azione, di decisione e che quindi può anche imparare dai suoi errori. Ciò è essenziale perché il gioco non perda la sua natura di divertimento anche in campo professionistico.
- Proprio perché il giocatore deve esprimersi in libertà, lo stile privilegiato d’insegnamento dell’allenatore è quello del facilitatore d’apprendimento che punta a sviluppare una comprensione del gioco e la capacità di prendere autonome decisioni sul campo.
- La variabilità del gioco crea incertezze che portano ad un aumento delle possibilità di azione del giocatore a cui occorre rispondere incrementandone le capacità di percezione delle informazioni rilevanti, allenando le capacità di scelta per modificare il proprio comportamento.

Come esempio di ottimo allenatore Andrea è riuscito a trovarlo nella dea Athena che protegge Ulisse sempre ma non gli risparmia le lezioni e i “problem solving ” che il suo viaggio di 10 anni da Troia ad Itaca comporta.



Andrea Di Giandomenico



Giovanni Biondi

LA PRESTAZIONE INTEGRATA

“Ogni situazione di gioco comprende una decisione tattica che precede un’azione motoria e tecnica e viene orientata a livello cognitivo ed emotivo”.¹ Diventa ovvio che il team che gestisce una squadra debba agire in modo sinergico per operare sul **CARICO FISICO, COGNITIVO** ed **EMOTIVO**
Per questo motivo nell’allenamento occorre gestire i seguenti parametri:

CARICO FISICO

VOLUME di ALLENAMENTO

- La somma del tempo in minuti dei vari “Esercizi”+ i tempi di pausa tra uno e l’altro sarà pari al VOLUME TOTALE DI ALLENAMENTO

DENSITA’ di ALLENAMENTO

- Il rapporto tra tempo di Lavoro/Recupero
- Il numero di interventi, ripetizioni, gesti fatti nel tempo

L’INTENSITÀ

- La % del carico massimo (Sollevamento pesi)
- La % del picco di velocità della Corsa
- L’impegno dell’Atleta
- La ‘richiesta’ dell’allenatore può far variare l’intensità
 - C’è un’intensità fisica
 - ◇ Di movimento (corsa, cambi di direzione, salti ecc.)
 - ◇ Di contatto (lotta, collisioni)
 - C’è un’intensità psicologica
 - ◇ Cognitiva-tecnico-tattica-strategica (lettura del gioco, decisione, ecc.)
 - ◇ Emotiva (motivazione, mentalità, stress, famiglia, tifosi nello stadio ecc.)

1 M. Fernandez, 2020



Una proposta per gestire l'intensità nelle esercitazioni attraverso delle scale: nelle immagini successive potete trovare scale ad intensità crescente delle esercitazioni, utili per la programmazione ma anche per una condivisione e un confronto tra tecnici, utilizzando parametri comuni.

Scale INTENSITA'

Intensità di Movimento	
M 0	Da Fermo Camminato
M 1	Spazi molto ristretti Solo appoggi, Piccoli cambi di direzione
M 2	10-15 metri Accelerazioni e Cambi di direzione massimale
M 3	Spazi ampi anche oltre i 30-40mt Accelerazioni e Corse ad alta velocità
M 4	Spazi adeguati al Collettivo Tot./Parz. Accelerazioni e corse ad alta velocità con garanzia di continuità



Scale INTENSITA'

Intensità di Collisioni e Contatti	
C 0	Contatti e collisioni assenti No andare a terra
C 1	No collisioni, contatti tecnici in spazi ridotti anche con il terreno Evetuale utilizzo di scudi
C 2	Gestione delle collisioni* Tutte le situazioni di lotta senza impatti e collisioni massimali
C 3	Gestione delle collisioni* Intensità Massimale dei Punto d'Incontro
C 4	Rugby Senza restrizioni Collisioni e contatti massimali



Scale INTENSITA'

Mischia	
C 0	Condizionamento specifico individuale
M 0	Senza contatto
C 1	Lavori di stabilità e tenuta
M 0	1vs1 o piccoli gruppi
C 2	Lavori di stabilità e tenuta con ingaggio limitato
M 0	Da 5v5 a 8vs3
C 3	Mischie Reali
M 1	
C 4	Mischie Reali con evoluzione
M +	



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Scale INTENSITA'

Touche e Drive e Invio	
C 0	Lancio del tallonatore
M 0	Tecnica individuale di ricezione e consegna
C 1	Tecnica salto-blocco con lancio
M 1	Anche con blocco in movimento
	Blocchi ricezioni calcio di invio
C 2	Blocchi in sfida e Touche Reali
M 1	E costruzione del Drive
	Ricezione calci invio con opposizione
C 3	Touche Reali
M 1	Drive Reale
C 4	Touche e Drive Reali con evoluzione
M +	



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

CARICO COGNITIVO ED EMOTIVO

Un aspetto che viene poco considerato nella programmazione degli allenamenti e delle gare è il dosaggio dei carichi cognitivi ed emotivi a cui sono sottoposti i giocatori.

IL CARICO PSICOLOGICO

- *Carico cognitivo*
 - COMPONENTE CARATTERIZZATA DAI PROCESSI COGNITIVI IMPLICATI PER METTERE IN ATTO UN COMPORTAMENTO RICHIESTO.
- *Carico emotivo*
 - COMPONENTE ENERGETICA CHE FA RIFERIMENTO ALLE RISORSE PSICO- BIOLOGICHE NECESSARIE PER METTERE IN ATTO L'ESECUZIONE.



A. MENOZZI (2022)

Sarà cura del coach prestare attenzione ai limiti della memoria di lavoro e dell'attenzione dei suoi giocatori focalizzando ciò che è essenziale e che è possibile richiedere tenendo conto di età, livelli di sviluppo e compiti:

- È possibile aumentare il carico emotivo/cognitivo attraverso:
 - ◇ Rinforzi: modulare le ricompense/richiami
 - ◇ Domande per correggere: fare e chiedere esempi
 - ◇ Sorprese: variare le proposte favorisce l'attenzione
- E' possibile ridurre il carico emotivo/cognitivo
 - ◇ Con spiegazioni chiare su compiti e obiettivi
 - ◇ Riducendo la quantità e frequenza delle informazioni
 - ◇ Evitando di dire cosa non fare: si crea inutile incertezza
- Possiamo modulare il CARICO COGNITIVO variando:
 - ◇ SPAZIO
 - ◇ TEMPO
 - ◇ NORME LIMITANTI O CONDIZIONANTI
 - ◇ CONTINGENZE DI RISULTATO
 - ◇ NUMERO DI GIOCATORI: con ranghi ridotti carico cognitivo ridotto mentre con collettivo il carico aumenta per la maggiore incertezza

IL RAPPORTO TRA COACH E PREPARATORE FISICO

La proposta emersa nella relazione individua le aree dove possono operare insieme e dove operare separati. In sintesi:

- Tecnico e preparatore fisico operano insieme nella:
 - ◇ progettazione delle esercitazioni tecnico/tattiche dove il preparatore controlla i parametri di densità ed intensità.
 - ◇ definizione delle priorità di cosa osservare.

Vengono inseriti dal preparatore attività specifiche con lavori Aerobici o Lattacidi solo nel caso in cui gli allenatori non riescano a svolgere i collettivi ad Alta Densità o ci siano necessità individuali dei giocatori.

- Area Preparatore Fisico

Le Priorità in SALA PESI sono due:

- ◇ Insegnamento delle tecniche di sollevamento e sviluppo della FORZA attraverso STACCO, SQUAT e GIRATA
- ◇ Lavoro da subito di Rinforzo STRUTTURALE

Esercitazioni di ATLETICA dove la priorità è l'insegnamento della tecnica della CORSA VELOCE:

- ◇ Piedi, andature, andature balzate, accelerazioni, cambi di direzione, tecnica di velocità sul lanciato e velocità pura.

Basta con i giri di campo o cose simili. Le esercitazioni atletiche per il condizionamento generale vengono fortemente limitate (sono generalmente sufficienti quelle nel gioco). Vicino alle competizioni vengono eliminate le esercitazioni atletiche.

Gregory Marquet

Vittorio Rossi



Due schemi esemplificano il tipo di lavoro condotto congiuntamente da Andrea Di Giandomenico e Giovanni Biondi con la nazionale Femminile nell'ultimo Mondiale nell'autunno '22 in Nuova Zelanda.

PROGRAMMA ALLENAMENTI RUGBY

	Nazionale Femminile			PROGRAMMA ALLENAMENTO			
	Parma	venerdì 16 giugno 2023		Sintetico		Raduno pre-Spagna	
Esercizio	Minuti	n° giocatori o gruppi	Densità	Coach guida	Coach Ass.	Intensità Movimento	Intensità Contatto
Tecnica di passaggio da fermi	4	4 gruppi	30 passaggi/c	nome	nome/ruolo	M0	C0
Pausa	2						
Rango ridotto attacco, PI reale, pulizia del pallone veloce	15	4 gruppi	12 interventi/c	nome	nome/ruolo	M1	C3
Pausa	2						
Contrattacchi	10	28	Bassa	nome	nome/ruolo	M3	C1
Pausa	2						
Collettivo Alta DENSITA'	25	28	sopra 3,0	nome	nome/ruolo	M4	C2
	60						

Nella tabella si può osservare la presenza del collettivo (gioco a ranghi completi con opposizione controllata, C2) ad alta intensità della durata di 25 min.

Nello schema successivo possiamo vedere come sono stati gestiti i 25 min. di attività con un rapporto di lavoro/riposo di circa 1/3. In concreto i 25 min. di gioco sono stati suddivisi in sequenze intervallate con pause di recupero di circa 1 min. ciascuna.

TEMPO TOTALE				27:08		ERRORI TOTALI				60	
	PRIMO TEMPO	SECONDO TEMPO	TOTALE	ERRORE TECNICO	27	ERRORE TATTICO		33			
BALL IN PLAY	0:00	0:00	20:04	MANUALITA'	14	TURNOVER	10	BACK IN GAME	5	DISTRIBUZIONE	12
LAVORO / RIPOSO	0	0	2,84	PIEDE	3	OFFSIDE	5	DECISION	10	SOSTEGNO	1
N.SEQUENZE	0	0	7								
LUNGHEZZA SEQUENZE											
< 120 sec	120-130 sec	130-150 sec	150-170 sec	170-180 sec	> 180 sec						
0	0	0	5	0	2						
GESTIONE SEQUENZE CAMPO				DISTRIBUZIONE ERRORI							
SEQUENZA 1	2'34"	REST 1	59"	ERRORI < 90 SEC	33	ERRORI < 60 SEC		22			
SEQUENZA 2	2'40"	REST 2	1'18"	ERRORI > 90 SEC	27	ERRORI > 60 SEC		38			
SEQUENZA 3	2'49"	REST 3	1'17"								
SEQUENZA 4	3'03"	REST 4	1'14"								
SEQUENZA 5	3'48"	REST 5	1'24"								
SEQUENZA 6	2'39"	REST 6	51"								
SEQUENZA 7	2'30"										

A conclusione di questo veloce riepilogo degli argomenti sviluppati durante il seminario, voglio sperare in una sempre maggiore consapevolezza della complessità che allenare a "giocare a rugby" comporta. Non sono più sufficienti le esperienze vissute come giocatori a far diventare bravi allenatori. E ciò vale a maggior ragione nelle categorie giovanili. Investire nella formazione dei tecnici e dei preparatori fisici è sempre più vitale per la crescita del movimento rugbystico italiano.

Benedetto Pasqua

