

Corso livello 2

Il giocatore nell'adolescenza dai 13 ai 18 anni

Introduzione



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Obiettivi

- Delineare la Missione, la Vision e Valori della F.I.R.
- Gli allenatori comprenderanno i principi e le caratteristiche principali del gioco di Rugby– la “realtà del gioco”
- Gli allenatori comprenderanno i metodi e processi di realizzazione (laboratori, attività, esercitazioni e presentazioni)



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

La Nostra Missione

L'espansione capillare del Gioco di Rugby e l'affermazione di un prodotto attrattivo di grande valore educativo e sportivo

La Nostra Visione

Che i valori culturali e sportivi del “Gioco di Rugby” contribuiscano in maniera significativa al processo educativo degli italiani



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

I NOSTRI VALORI

È il pilastro educativo del movimento: lo sviluppo della lealtà e dell'integrità degli appassionati è il fine ultimo della FIR.

Il rugby è la gioia di stare insieme: partecipazione e positività rendono speciale questo sport.

Si avanza solo con l'aiuto degli altri: ogni meta raggiunta è frutto di un impegno collettivo. Abnegazione del singolo per i compagni e per la squadra.

SPORTIVITÀ

DIVERTIMENTO

SOSTEGNO

CORAGGIO

RISPETTO

TRADIZIONE

Si affronta la sfida fisica e morale al servizio dell'obiettivo comune.

L'accettazione dell'avversario, il verdetto del campo e il rispetto delle regole sono la base dell'educazione rugbistica.

È fondamentale per la trasmissione dei valori che costituiscono il patrimonio del rugby.



I principi e le caratteristiche principali del Rugby e la “realtà del gioco”

Avanzare e
pressare
Sostenere
Continuare

Collettivo e
individuale
Attacco e
difesa
Strategico e
tattico
Tattica e
tecnica

Combattimento
Continuità
Contesa per il
possesto
Fasi di
conquista
Fuorigioco



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Il metodo durante il corso

- Presentazioni
- Video
- Laboratori di gruppo
- Attività individuali
- Sessioni pratiche collettive



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Caratteristiche del livello 2



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

**Modulo 1- Corso Livello
2**

Obiettivi

- Discutere ed identificare le caratteristiche principali e le essenze di giocatore, gioco ed allenatore a Livello 2 (U14, U16, U18)
- Gli allenatori esploreranno ed individueranno la propria filosofia di allenamento e del rugby, le responsabilità principali appropriate alle capacità del giocatore.
- Gli allenatori comprenderanno il senso e le implicazioni di un approccio “**giocatore-centrico**”.



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

**I picchi alti necessitano di solide
fondamenta!**



Percorso formativo del giocatore a lungo termine

Il percorso ha lo scopo di fornire un punto di riferimento comune a tutte le componenti partecipanti alla crescita del Rugby Italiano e che sia il più coinvolgente e produttivo per tutti (giocatori, allenatori, genitori, spettatori, arbitri e dirigenti).

I principi fondamentali alla base del percorso sono:

Un modello centrato sul giocatore e sulle sue competenze, basato su principi scientifici, adeguato alle capacità di prestazione in possesso dei partecipanti in ogni fase di sviluppo e che quindi tenga presente dei processi di crescita e di maturazione dei singoli atleti.



Percorso formativo del giocatore a lungo termine

- La formazione dei giocatori è un processo a lungo termine che necessita di grande quantità e qualità di lavoro e di una progettazione a lunga durata che inizi precocemente e che si basi su presupposti scientifici; la realtà è che non ci sono scorciatoie nello sviluppo di competenze per livelli di eccellenza. Una credenza ampiamente accettata è che **occorrono dieci anni di allenamento specifico** per la produzione di un atleta che possa rispondere alle esigenze dell'alto livello.
- E' indispensabile creare condizioni di formazione dove sia la dimensione intellettuale dell'atleta sia la dimensione sportiva possono essere curate e stimolate al massimo. **(Formazione dell'uomo e dell'atleta)**
- **L'allineamento tra le risorse interessate al processo formativo, le strutture preposte e i giocatori è il principio fondamentale a supporto al percorso.**



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Percorso formativo del giocatore a lungo termine

Il percorso deve interessare tutte le aree concernente l'atleta relative alla prestazione nel rugby.

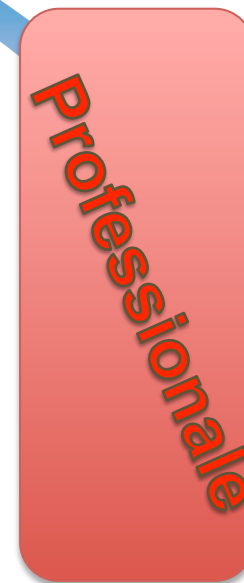
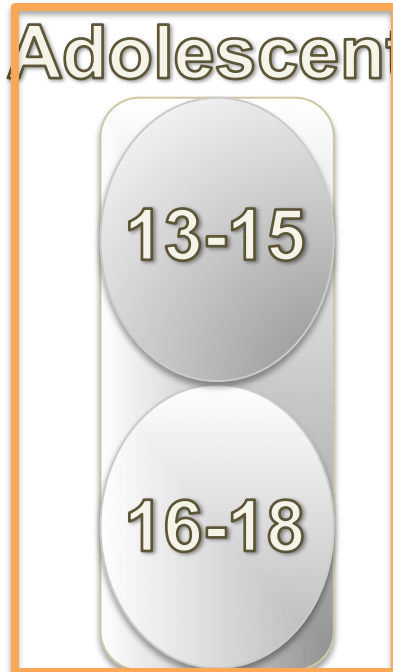
Queste aree sono relative agli ambiti:

- Tattico/tecnico;
- Mentale;
- Fisico/fisiologico
- Stile di vita, cultura/tradizione, igienico/sanitario



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Bambini Adolescenti Adulti Elite



Il Gioco diventa più veloce e specializzato spostando il focus dal generale allo specifico; dal divertimento – partecipazione – prestazione – risultati. L'arbitrare diventa più preciso



Le capacità dei giocatori aumenta con la maturità. Si richiede e ci si aspetta una maggiore attenzione al dettaglio e competenza per sviluppare abilità tecniche, strategiche, fisiche, mentali e di stile di vita.



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

L'allenatore adotta un efficace processo di allenamento appropriato alle capacità e necessità del giocatore – fisiche, tecniche, emotive, cognitive, relazionali; rispettando la realtà ed i principi adeguati alle capacità del giocatore

Caratteristiche Livello 2



In piccoli gruppi, discutere ed elencare le caratteristiche del giocatore per ciascuno dei due periodi di questo livello di Rugby

Adolescenti

13-15

16-18

In piccoli gruppi, discutere ed elencare le caratteristiche del gioco per ciascuno dei due periodi di questo livello di Rugby



In piccoli gruppi, discutere ed elencare le caratteristiche di un allenatore efficace e del contesto di allenamento per ciascuno dei due periodi di questo livello di Rugby

Caratteristiche Livello 2



12-14 anni	Grandi differenze individuali (emozionali, fisiche, motorie) - partecipazione alla squadra - determinato ad apprendere - iniziano a sfidare l'autorità -
15-18 anni	Conformità alla identità di squadra - ambizione alla affermazione - Indipendenza di opinione e pensiero - aumento della forza, della velocità e della dimensione fisica.

Adolescenti

13-15

12-14 anni	Un gioco di continuità che si evolve dalle fasi di conquista nel rispetto dei principi. La qualità dell'utilità offensiva e difensiva si rapporta ad uno spazio più ampio.
15-18 anni	Un gioco in cui la continuità efficace si concretizza attraverso la qualità delle competenze di ruolo nelle fasi di conquista e nelle prime fasi di gioco, connesse con la qualità delle competenze polivalenti.



16-18

12-14 anni	Un formatore, appassionato e paziente, che attraverso la coerenza nella visione, nell'allenamento, nei comportamenti, nelle relazioni e nella comunicazione genera stabilità, determinando un gioco che rispetta la utilità
15-18 anni	Un motore che ottimizzi il tempo nella risoluzione delle problematiche legate allo sviluppo dei giocatori-, alla motivazione ed alla competizione, attento, con capacità critica ai dettagli ed alla relazione tra prima fase e movimento (organizzazione ed essenza)

Females



Skills
Speed
Suppleness

PHV

Speed 2

Stamina

Strength 1 & 2

Attenzione! differenza!

Rate of Growth

Chronological
Age

under 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20+

Developmental Age



Males

Suppleness

Skills

Speed 1

PHV

Stamina

Speed 2

Strength

Rate of Growth

Physical, Mental - Cognitive, Emotional Development



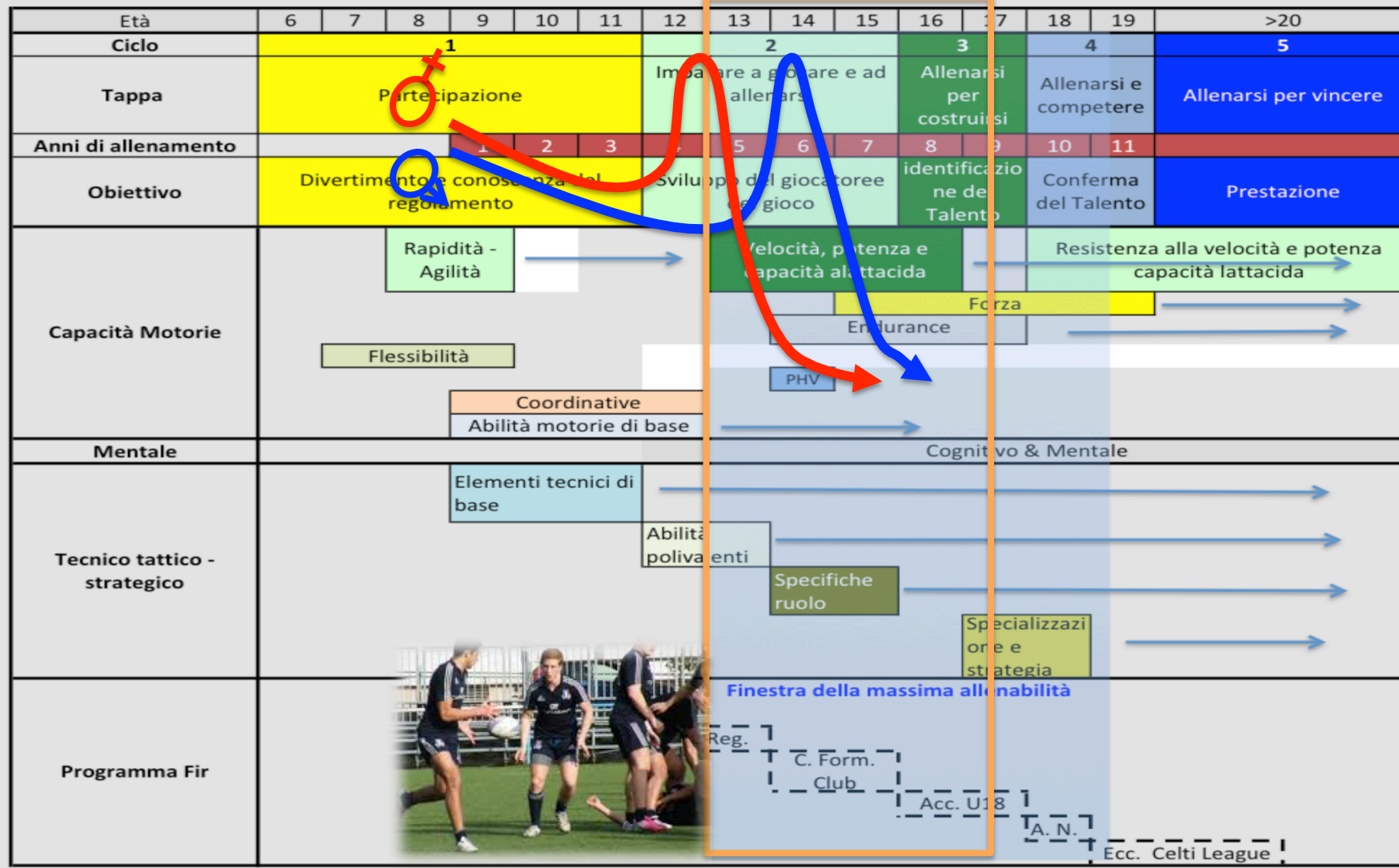
FEDERAZ
ITALIANA
RUGBY

Il vissuto motorio e non l'eta' guidano il processo di apprendimento



Tutti loro hanno 12 anni!

Percorso formativo del giocatore a lungo termine



Filosofia

*“una teoria o un atteggiamento
che funge da principio guida per il
comportamento”*

Creando un ambiente
sportivo piacevole e sicuro



Compito individuale:

Scrivere, in riferimento al Rugby di livello 2, quale credi sia la
TUA filosofia di Rugby e allenamento

La Filosofia influenza...

La tua prospettiva sui risultati

Giocatori e
competizioni

La tua relazione
allenatore/giocatori



Giocatori ed errori

Giocatori ed essere vincenti

Giocatori e autostima



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Responsabilità

“Capacità di rispondere del proprio comportamento rendendone ragione e accettandone le conseguenze :

- a) responsabilità morale, legale, mentale*
- b) serietà, affidabilità”*



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Lavoro di gruppo:

Discutere, in riferimento al Rugby di livello 2, e creare una lista di quale credete siano le VOSTRE responsabilità principali come educatore-allenatore

Responsabilità

Benessere dei giocatori

Etica e Regole

Visione equilibrata

Migliorare le conoscenze personali

Modello di comportamento



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY



Federazione Italiana Rugby



Dai sei anni al sei Nazioni

Requisiti

*“... qualità richieste, doti o condizioni necessarie per conseguire uno scopo.
In conformità a determinati regolamenti*



Compito:

1. Discutere su quali credete siano i VOSTRI requisiti per ‘gestire’ efficacemente il rapporto tra i vostri giocatori e il gioco
2. Create un elenco dei VOSTRI requisiti principali

13–15 anni



**Il
giocatore:
apprende
esplorand
o**



**Imparare a
giocare e
ad
allenarsi**

**Il gioco: è
strutturato**



**L'allenatore:
facilitatore
dello
apprendime
nto**



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

16–18 anni

**Il
giocatore:
focus
sugli
obiettivi**



**Allenarsi
per
costruirsi**



**L'allenatore:
centrato
sull'esigenza**



**Il gioco:
intenso
e veloce**



Responsabilità e requisiti principali

- Sicurezza dei giocatori
- Imparzialità
- Modello di comportamento – essere un esempio
- Correttezza
- Seguire istruzioni mediche professionali
- Fornire rinforzi positivi
- Accrescere le proprie conoscenze
- Filosofia:
 - di allenamento – “Centrato sui giocatori”
 - di arbitraggio – “giudicare gli obiettivi del gioco piuttosto che gli articoli del regolamento”



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY



Caratteristiche del livello 2

Cosa avete appreso?



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

L'analisi

Modello di analisi

dei fattori principali

Modulo 2- Corso Livello
2



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Obiettivi

Gli allenatori dimostreranno di comprendere come utilizzare le analisi dei fattori principali per analizzare

Abilità Collettive

Abilità di gruppo

Abilità individuali



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Obiettivi

- Utilizzare il modello per valutare & identificare
 - Obiettivi di riuscita
 - Obiettivi di prestazione
 - Compito/Giocatore
 - Abilità che richiedano attenzione
 - Strategie degli obiettivi di performance utilizzando l'acronimo **SMART**



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Perché un modello di analisi?

Ciò che si può analizzare si
può gestire

Lavoro di gruppo: breve discussione su quale credete siano
gli ambiti di Analisi più utili



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Perché l'Analisi

- Per verificare l'efficacia nel gioco della squadra, dei reparti, dei singoli
- Per dare feedback ai giocatori
- Per identificare forze e debolezze
- Per valutare programmi ed allenamenti



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

MODELLO DI ANALISI DELLA PRESTAZIONE

Obiettivo di risultato	L'obiettivo desiderato è raggiunto? SI o NO
Obiettivo di prestazione	Quali aspetti della prestazione richiedono attenzione? Compiti o parametri di efficacia?
Giocatore(i)	Quali giocatori sono responsabili per la prestazione?
Abilità	Quali specifiche abilità i giocatori necessitano sviluppare?
Intervento	Quali attività possono essere usate per migliorare queste abilità?



MODELLO DI ANALISI DELLA PRESTAZIONE - Placcaggio

Obiettivo di risultato	L'obiettivo desiderato è raggiunto? SI o NO
Obiettivo di prestazione	Quali aspetti della prestazione richiedono attenzione? Parametri di efficacia?
Giocatore(i)	Quali giocatori sono responsabili per la prestazione?
Abilità	Quali specifiche abilità i giocatori necessitano sviluppare?
Intervento	Quali attività possono essere usate per migliorare queste abilità?



MODELLO DI ANALISI DELLA PRESTAZIONE - Placcaggio

Obiettivo di risultato	L'obiettivo desiderato è raggiunto? SI o NO
Obiettivo di prestazione	Quali aspetti della prestazione richiedono attenzione? Parametri di efficacia?
Giocatore(i)	Quali giocatori sono responsabili per la prestazione?
Abilità	Quali specifiche abilità i giocatori necessitano sviluppare?
Intervento	Quali attività possono essere usate per migliorare queste abilità?



ROOBI

Obiettivo di riuscita	L'obiettivo desiderato è raggiunto? SI o NO
Obiettivo di prestazione	Quali aspetti della prestazione richiedono attenzione? Parametri di efficacia?
Giocatore(i)	Quali giocatori sono responsabili per la prestazione?
Abilità	Quali specifiche abilità i giocatori necessitano sviluppare?
Intervento	Quali attività possono essere usate per migliorare queste abilità?

MODELLO DI ANALISI DELLA PRESTAZIONE – Rimessa laterale

Obiettivo di riuscita	L'obiettivo desiderato è raggiunto? SI o NO
Obiettivo di prestazione	Quali aspetti della prestazione richiedono attenzione? Compiti?
Giocatore(i)	Quali giocatori sono responsabili per la prestazione?
Abilità	Quali specifiche abilità i giocatori necessitano sviluppare?
Intervento	Quali attività possono essere usate per migliorare queste abilità?

MODELLO DI ANALISI DELLA PRESTAZIONE - Continuità

Obiettivo di riuscita	L'obiettivo desiderato è raggiunto? SI o NO
Obiettivo di prestazione	Quali aspetti della prestazione richiedono attenzione? Compiti?
Giocatore(i)	Quali giocatori sono responsabili per la prestazione?
Abilità	Quali specifiche abilità i giocatori necessitano sviluppare?
Intervento	Quali attività possono essere usate per migliorare queste abilità?

MODELLO DI ANALISI DELLA PRESTAZIONE – Movimento del gioco

Obiettivo di riuscita	L'obiettivo desiderato è raggiunto? SI o NO
Obiettivo di prestazione	Quali aspetti della prestazione richiedono attenzione? Compiti o rispetto dei principi?
Giocatore(i)	Quali giocatori sono responsabili per la prestazione?
Abilità	Quali specifiche abilità i giocatori necessitano sviluppare?
Intervento	Quali attività possono essere usate per migliorare queste abilità?

L'analisi

Modello di analisi dei fattori principali

Cosa avete appreso?



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Preparazione e organizzazione della seduta in sicurezza



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

**Modulo 3- Corso Livello
2**

Obiettivi

- Gli allenatori comprenderanno gli elementi per pianificare, organizzare sessioni di allenamento produttive, sicure e piacevoli - appropriate al rugby di Livello 2
- Gli allenatori comprenderanno la corretta proporzione di contenuti di rugby per produrre un piano di periodizzazione appropriato per il rugby di Livello 2
 - Gli allenatori saranno in grado di produrre una checklist per la sicurezza e un piano



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Sessione pratiche

- Considerazioni nel pianificare
 - Obiettivi della sessione
 - **Contenuti**
 - Caratteristiche dei:
 - **Giocatori, Gioco, Allenatore**
 - Struttura della sessione

13–15 anni



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Sessione pratiche

- Considerazioni nel pianificare
 - Obiettivi della sessione
 - **Contenuti**
 - Caratteristiche dei:
 - **Giocatori, Gioco, Allenatore**
 - Struttura della sessione

16–18 anni

**Il giocatore:
focus sugli
obiettivi**

**Allenarsi
per
costruirsi**

**L'allenatore:
centrato
sull'esigenza**

**Il gioco:
intenso e
veloce**



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Pianificazione

- Fissare obiettivi di apprendimento:
 - Realistici e raggiungibili
 - Sfidanti e divertenti
- Gli obiettivi devono corrispondere:
 - Alle abilità dei giocatori
 - Al tempo ed alle risorse disponibili
 - Al contesto di apprendimento ed allenamento

13–15 anni



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Pianificazione

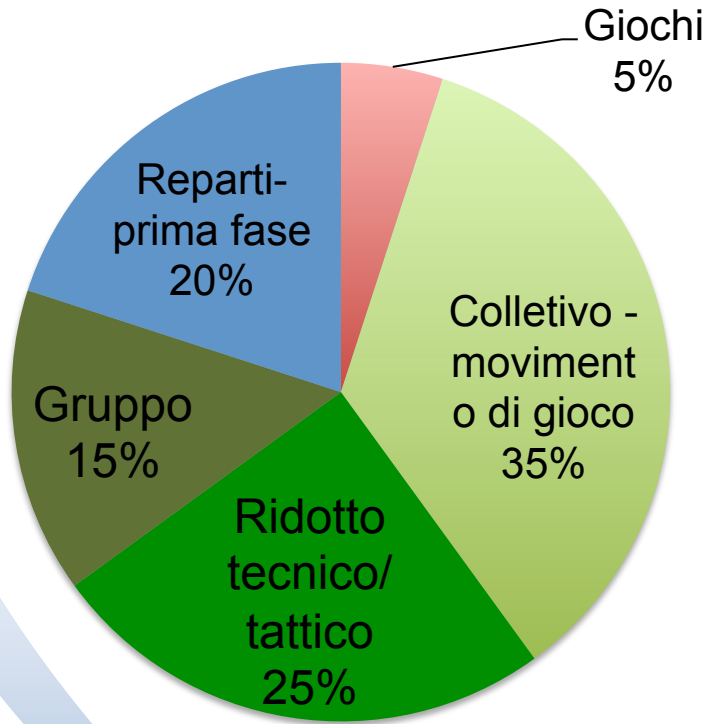
- Fissare obiettivi di apprendimento:
 - Realistici e raggiungibili
 - Sfidanti e divertenti
- Gli obiettivi devono corrispondere:
 - Alle abilità dei giocatori
 - Al tempo ed alle risorse disponibili
 - Al contesto di apprendimento ed allenamento

16–18 anni

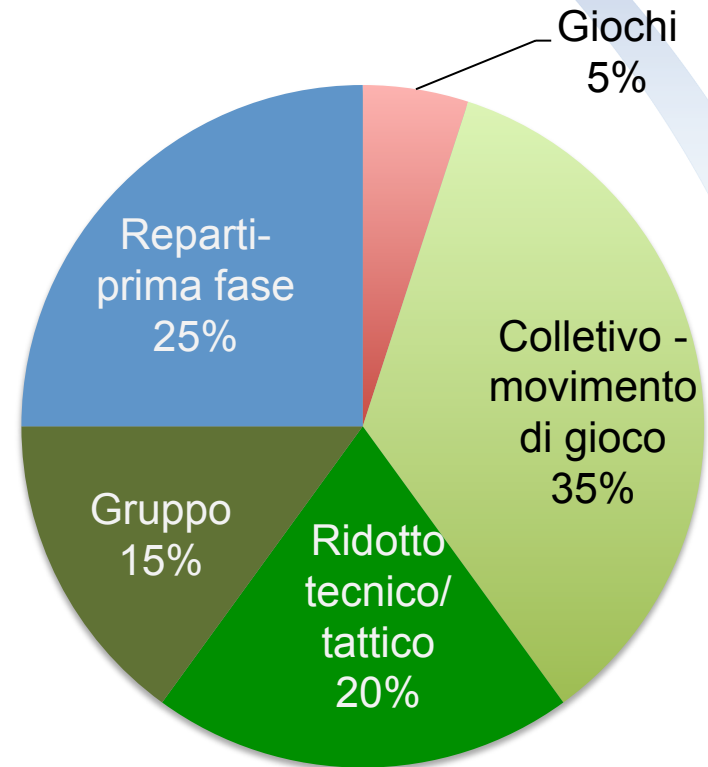


FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

13 - 15 anni



15 - 18 anni



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

**Attività ludica
e
riscaldamento**

**Abilità collettive e
gioco**

Abilità individuali

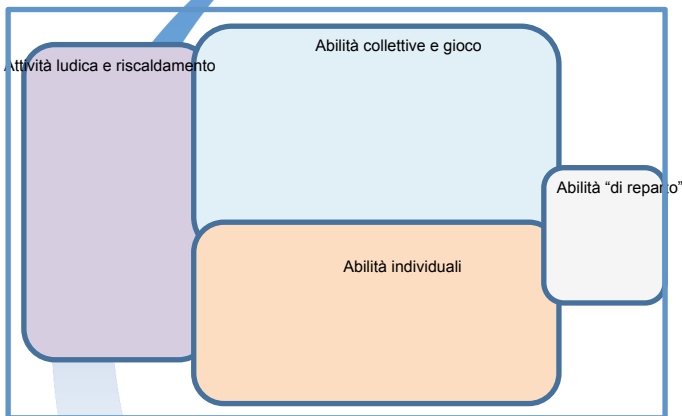
**Abilità di
reparto**



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

LAVORO DI GRUPPO

- In piccoli gruppi da 2-3 allenatori, usando il modello fornito
- Creare una seduta di allenamento, considerando quanto segue:
- Il rapporto tra abilità di reparto e movimento generale



Rapida riflessione

Quali erano gli aspetti chiave di apprendimento della seduta?

- A che livello i giocatori hanno gradito la seduta?
- A che livello io ho gradito la seduta?
- Cosa potrei migliorare la prossima volta?
- Qualche giocatore si è infortunato e/o ha richiesto maggiori attenzioni?
- Ho impegnato e incoraggiato positivamente tutti? Se no, chi?



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Preparare la seduta

Considerare:

- Numero dei giocatori e degli allenatori
- Durata e conclusione
- Materiale, strutture, disposizione
- Meteo
- Piano di sicurezza

La seduta dovrebbe essere

- Finalizzata
- Attiva
- Varia
- Divertente
- Sicura



Lista di controllo sulla Sicurezza

Verifica dello stato dei giocatori infortunati

Piano di emergenza sul momento:

- Elenco contatti dei servizi di emergenza
- Facilità di accesso al telefono
- Kit primo soccorso disponibile (aggiornato regolarmente)
- Brevetto di primo soccorso?



Assicurarsi del corretto uso dell'equipaggiamento personale dei giocatori.

- (paradenti, parastinchi, spalliere, caschetti, etc.)

Verifica e revisione delle attrezzature d'allenamento :

- Sacchi placcaggio/ scudi
- Cinesini/ coni

Verifica e revisione delle aree d'allenamento:

- Spogliatoi
- Docce / Bagni
- Terreno / area allenamento

Conoscere le esigenze mediche, le condizioni e i farmaci dei giocatori



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

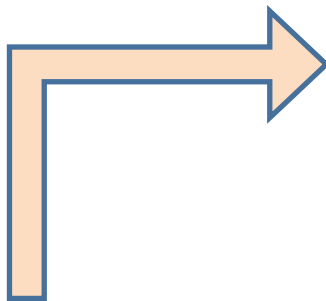
Gestire l'allenamento

- Sicurezza
- Rispettare il tempo
- Sistemare in anticipo
- Consegne semplici
- Dimostrazioni
- Posizione
- Linguaggio
- Rinforzi positivi
- Divertente e scorrevole

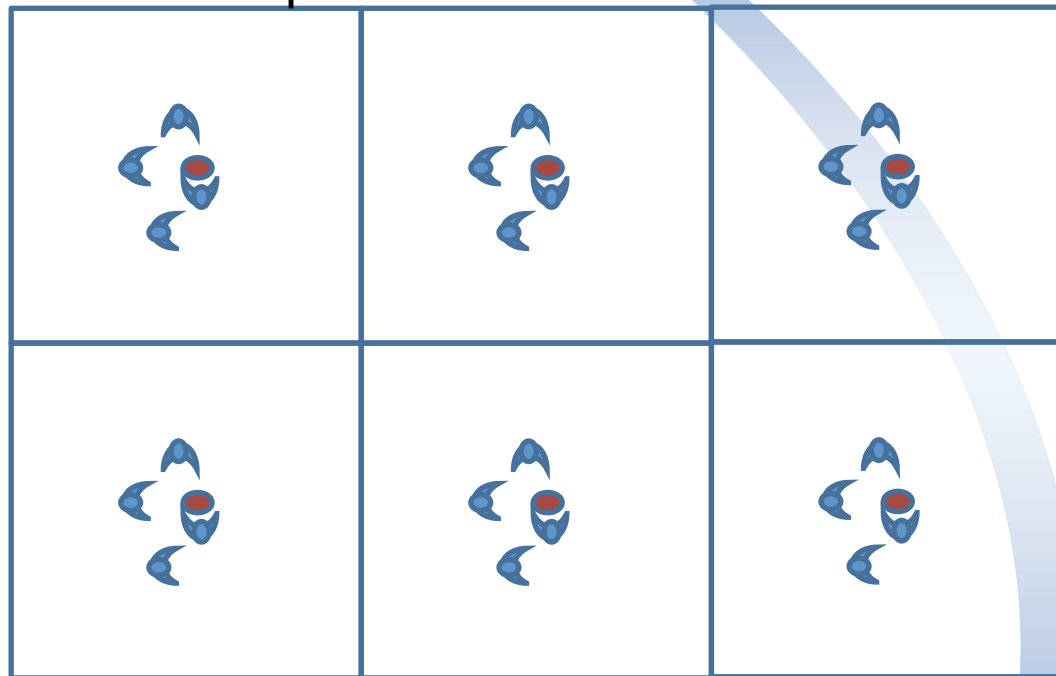


Esempi di attività

Movimento libero
Più postazioni



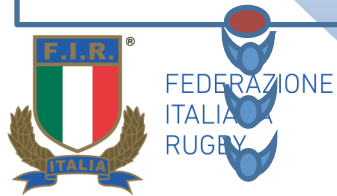
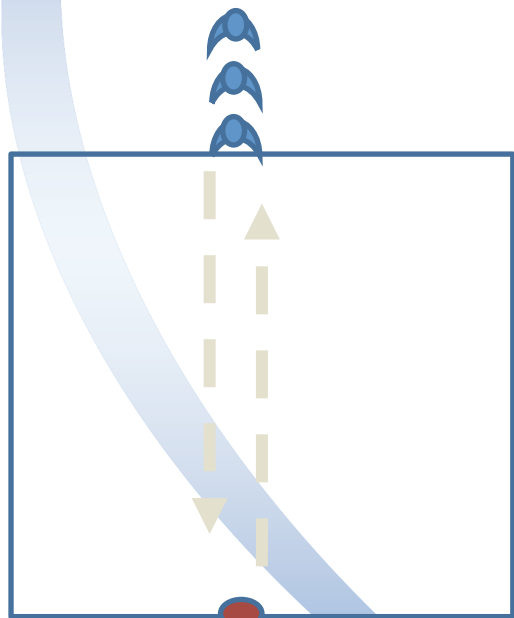
Movimento libero
1 postazione



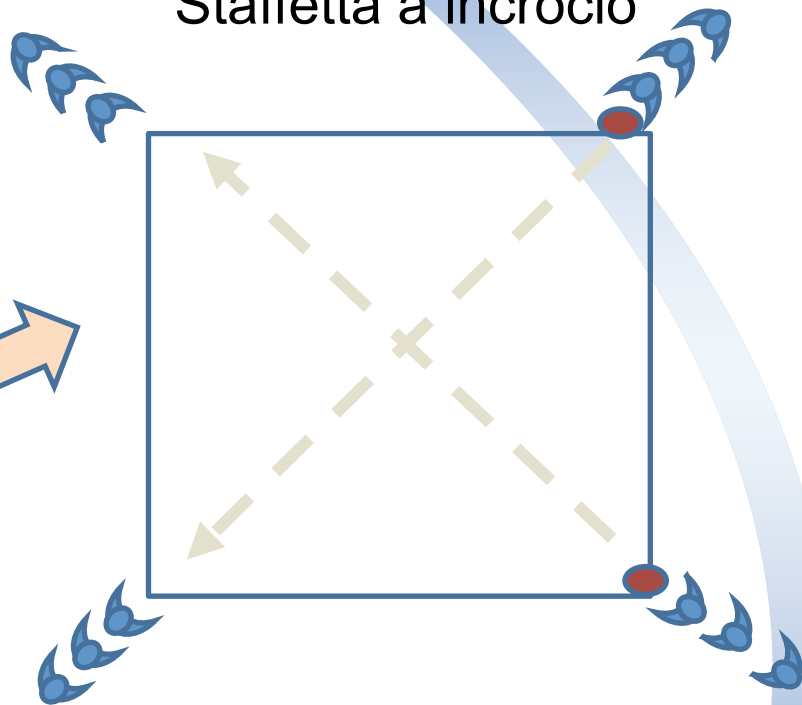
FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Esempi di attività

Staffetta – 1 postazione

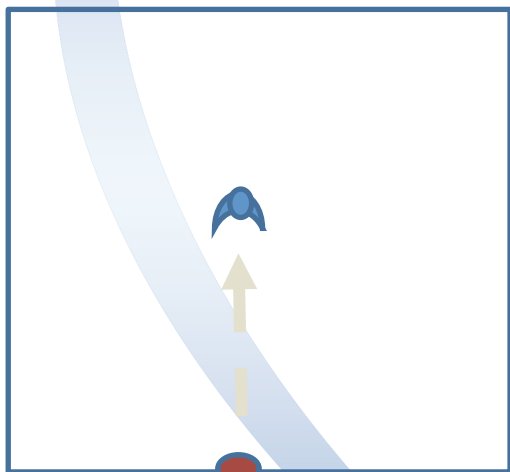


Staffetta a incrocio

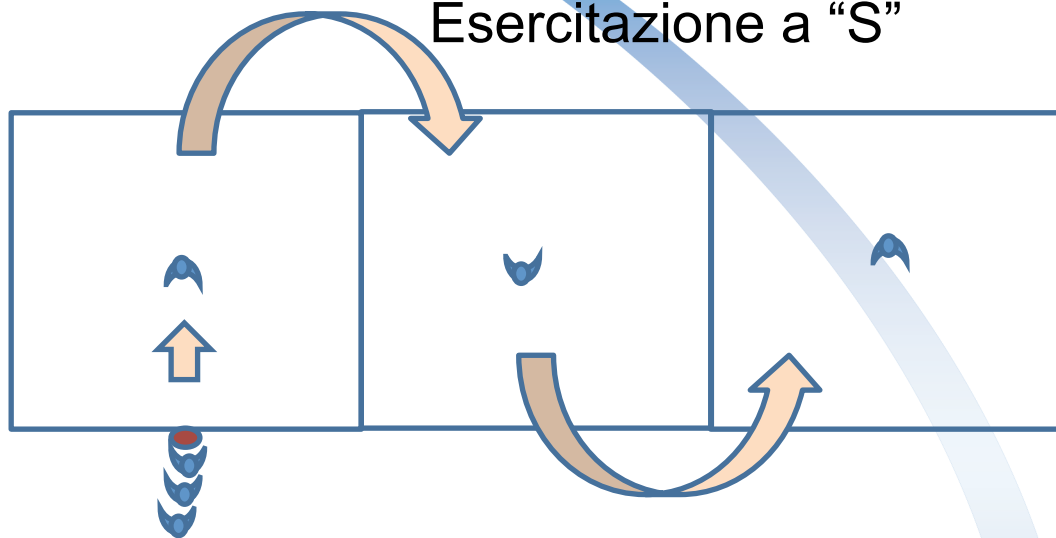


Esempi di attività

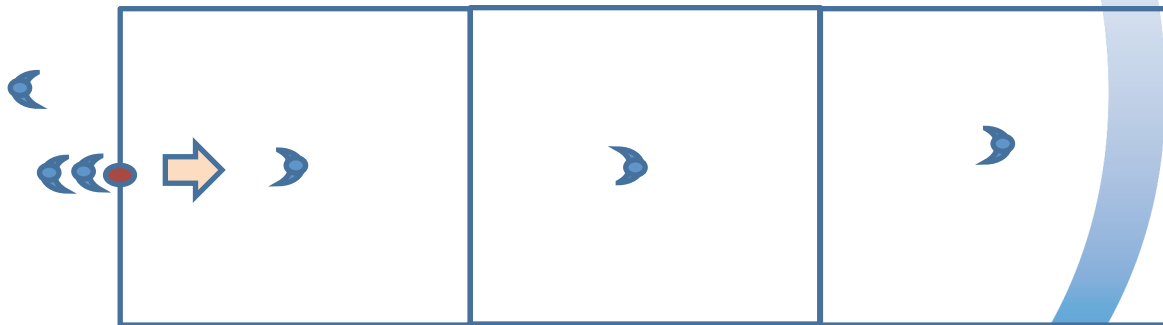
Sfida individuale
1 postazione



Esercitazione a "S"



Esercitazione sul "canale"



Esempi di attività

2 vs 1

Postazione singola

SPAZIO

2 VS 1 Più postazioni

SPAZIO



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Dimensioni delle attività

10 x 10

20 x 10

80 x 70



Preparazione e organizzazione della seduta in sicurezza

Cosa avete appreso?



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY