



Capacità motorie di base e giochi ludico-motori

Livello 1 Rugby

Obiettivi di apprendimento

- Gli allenatori comprenderanno l'importanza e la rilevanza dei giochi DIVERTENTI per bambini del Livello 1 di rugby
- Gli allenatori saranno in grado di suddividere le attività nelle categorie appropriate delle capacità di movimento di base: Rapidità-Agilità-Coordinazione-Equilibrio (R.A.C.E)
- Gli allenatori saranno in grado di realizzare giochi divertenti ed attività che assistano nello sviluppo delle capacità di movimento basilari

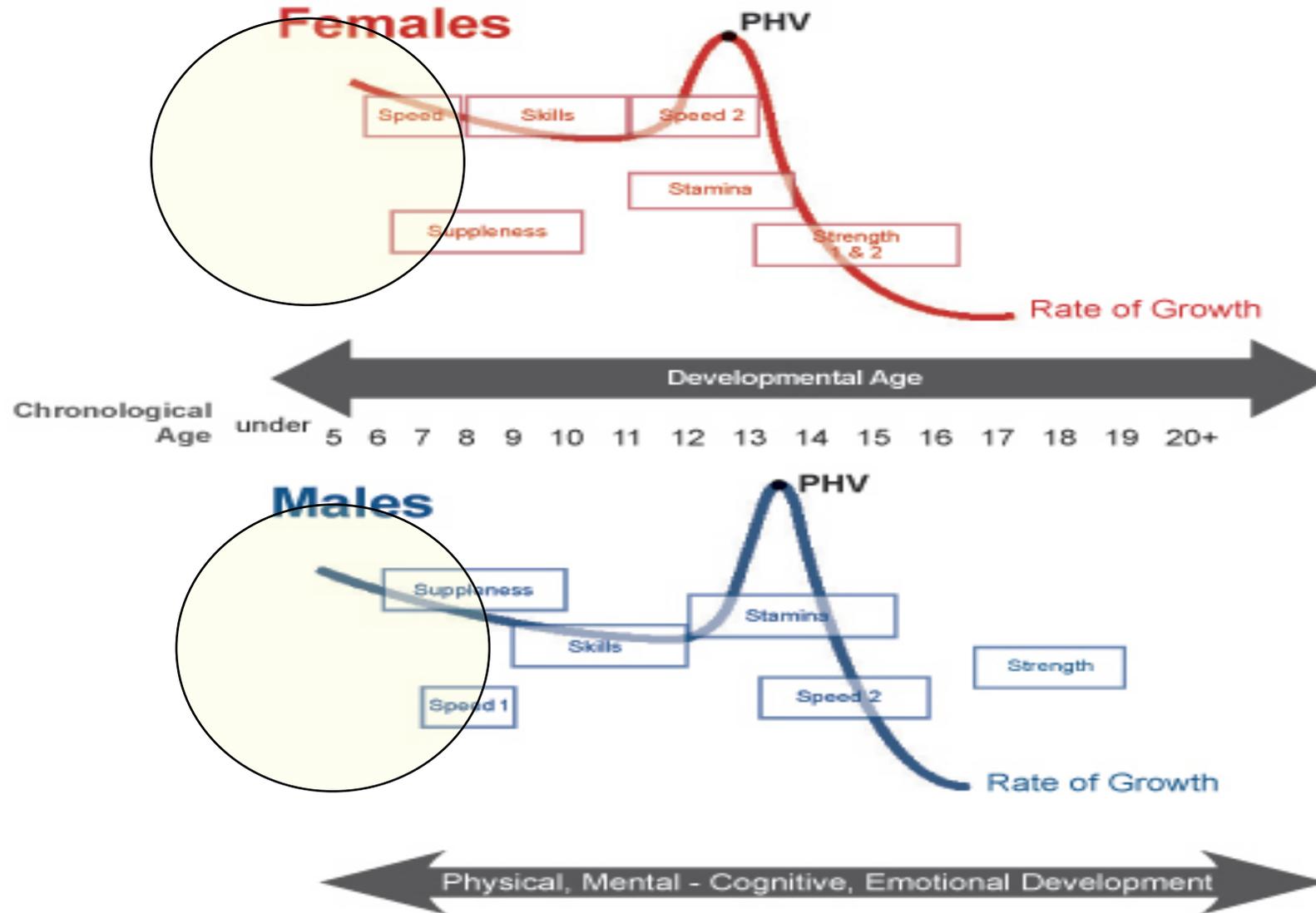
Capacità motorie di base



“Le capacità motorie sono la capacità di realizzare abilità generali e specifiche”

- R** - Rapidità
- A** - Agilità
- C** - Coordinazione
- E** - Equilibrio

Pacific Sport - Optimal Windows of Trainability (Balyi and Way 2005)



RACE

Rapidità

Camminare, correre, rotolare, scivolare, galoppare, saltare, etc...

Agilità

Tuffarsi in terra ed alzarsi, girare, muoversi avanti e indietro e di lato, cambiare direzione, percepire lo spazio, percepire il proprio corpo senza guardare ...

Coordinazione

Afferrare, calciare, colpire, lanciare, passare etc..

Equilibrio

Statico: stare in piedi e bilanciarsi su una delle parti del corpo (braccia o gambe)

Dinamico: partire e bloccarsi, ruotare, girare, scartare, evitare, scartare

Esempio di capacità RACE



Corsa

Skip

Salto nel cerchio

Saltare

Lanciare

Passare

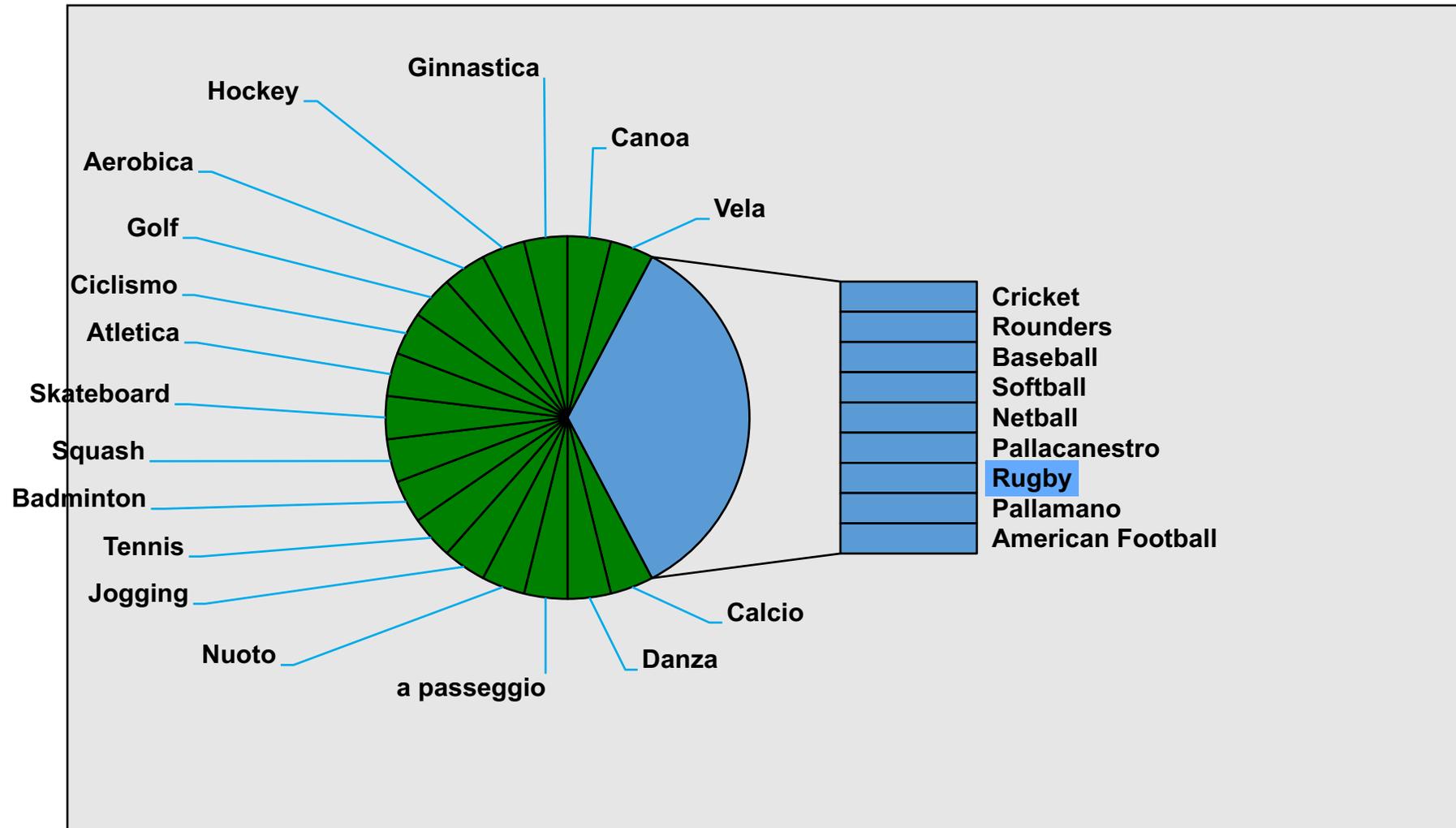
Afferrare

Equilibrio

Rotolare

Calciare

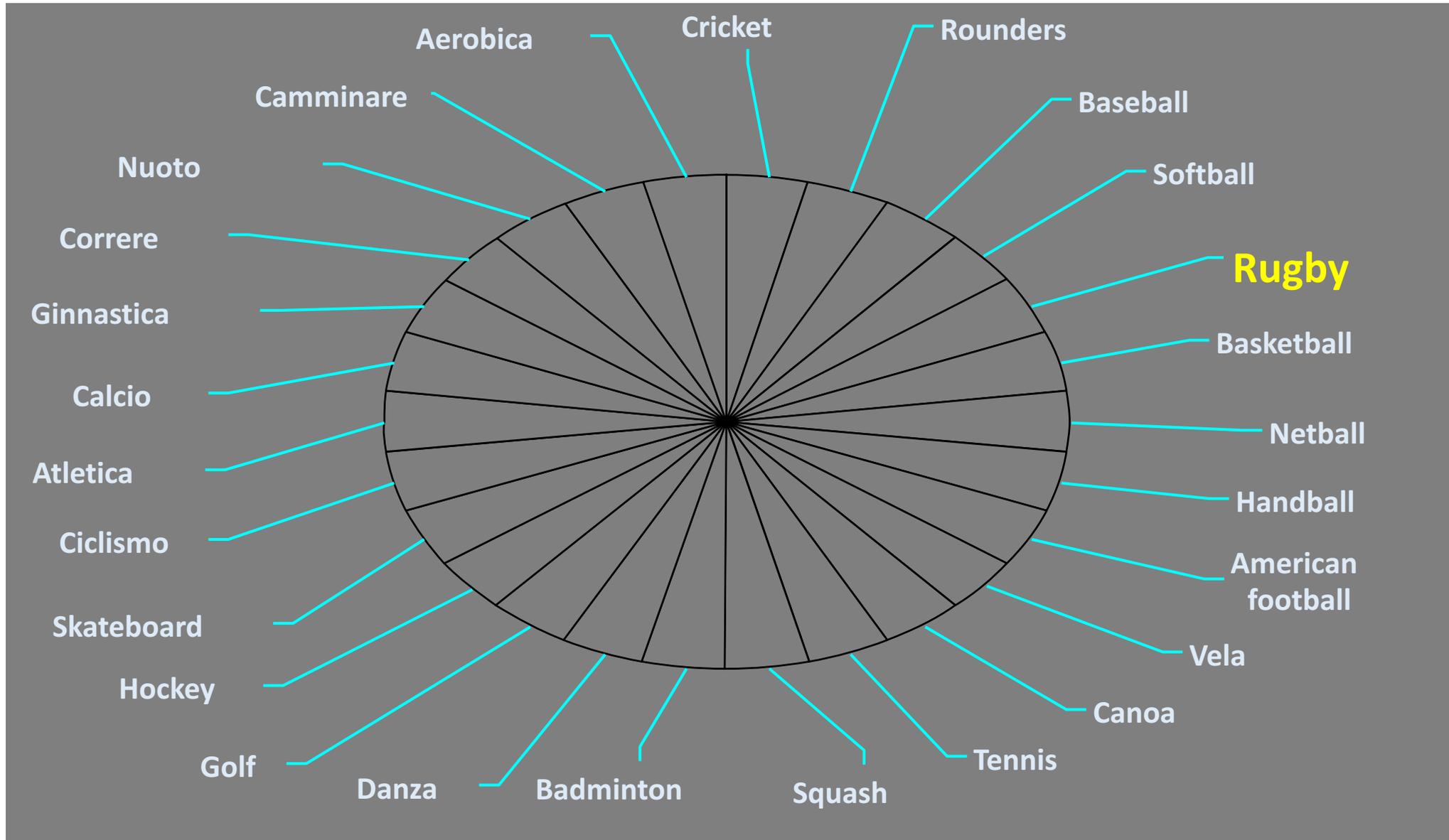
Se non afferra...non puoi giocare!!!



Adapted From Mike Jess, University of Edinburgh



Senza RACE...



Aumentare le ore!

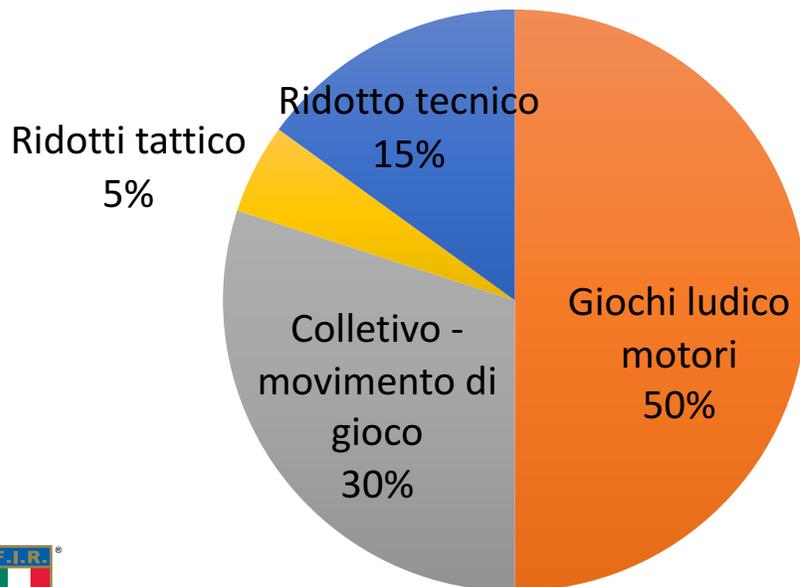


“ Le attività motorie devono essere inserite negli allenamenti di rugby dei bambini/e soprattutto nella fase di avviamento degli allenamenti e nei giochi ludici”

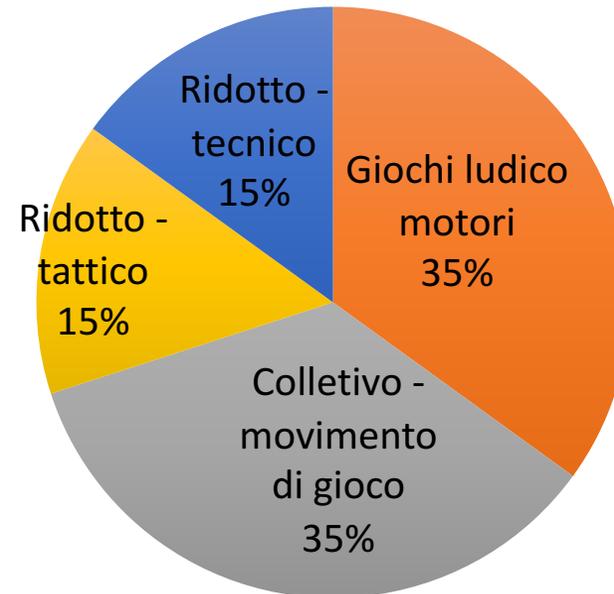
Attivazione e chiusura allenamento

Percentuali guida per la strutturazione di una seduta di allenamento

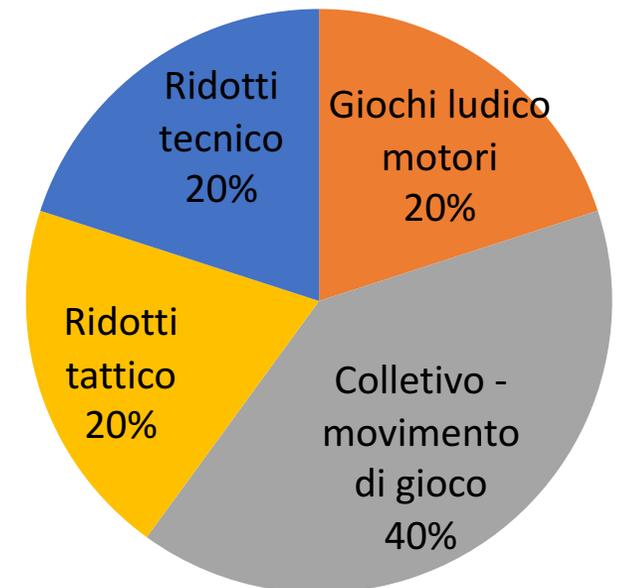
6 - 8 anni



8 - 10 anni



10 - 12 anni



Attivazione e chiusura allenamento



RACE + Giochi ludico-motori

Lavoro di gruppo: descrivete 3 esercitazioni-giochi per sviluppare le quattro abilità motorie (RACE)

Parte pratica

F.I.R.

Capacità motorie di base e giochi divertenti

Cosa avete appreso?