



# LA SEDUTA DI ALLENAMENTO

QUALI CONTENUTI?

## Livello 1 Rugby



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# PREMESSA

Il cambiamento del contesto a cui ci ha obbligato il COVID 19 ci ha portato ad adattare e modificare le strutture e i contenuti dell'attività sul campo. L'iniziale criticità legata alle limitazioni, che ci hanno allontanato dal gioco, si è trasformata in una nuova opportunità di sviluppo indicandoci strade differenti da percorrere.

**Importante continuare a percorrerle anche dopo.....**



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# OBIETTIVI DELLA SEDUTA

## Generali

- Accoglienza
- Fidelizzazione

## Specifici

- Divertimento
- Sviluppo della personalità
- Scoperta del gioco
- Scoperta e sviluppo delle proprie capacità (Abilità)



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# ALCUNE ESIGENZE CHE DOBBIAMO SODDISFARE

- SOCIALI –interazione, confronto tra pari, appartenenza ad un gruppo
- MOTORIE – capacita coordinative e schemi motori di base
- COGNITIVE – percezione, riconoscimento, elaborazione, memoria, attenzione



# ....RIFLESSIONI

Riusciamo sempre a soddisfare tutte le esigenze dei bambini?

Riusciamo sempre a raggiungere gli obiettivi?

# ...IL NOSTRO RIFERIMENTO



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

Modello delle tre "P" - Cotè & Fraser Thomas 2007

# DATI SCIENTIFICI

**What do we know about early sport specialization?  
Not much!**

**Joseph Baker , Stephen Cobley & Jessica Fraser-Thomas**

To cite this article: Joseph Baker , Stephen Cobley & Jessica Fraser-Thomas (2009) What do we know about early sport specialization? Not much!, High Ability Studies, 20:1, 77-89, DOI: [10.1080/13598130902860507](https://doi.org/10.1080/13598130902860507)

To link to this article: <https://doi.org/10.1080/13598130902860507>

## **PRECOCE SPECIALIZZAZIONE VS PRECOCE DIVERSIFICAZIONE**



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# DATI SCIENTIFICI

## Sport-Specific Practice and the Development of Expert Decision-Making in Team Ball Sports

Joseph Baker , Jeane Cote & Bruce Abernethy

To cite this article: Joseph Baker , Jeane Cote & Bruce Abernethy (2003) Sport-Specific Practice and the Development of Expert Decision-Making in Team Ball Sports, Journal of Applied Sport Psychology, 15:1, 12-25, DOI: [10.1080/10413200305400](https://doi.org/10.1080/10413200305400)

To link to this article: <https://doi.org/10.1080/10413200305400>

## TRANSFERT ABILITA' COGNITIVE



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY



# ...ULTERIORI STRUMENTI

Multidisciplinarietà/Polisportività

Gioco libero e attività diverse dal rugby



# OPPORTUNITÀ

- Bagaglio motorio più ampio
- Gratificare tutti – FORBICE DEL SUCCESSO
- Orientare l'attenzione degli educatori sullo sviluppo del bambino e sul suo coinvolgimento
- Formare gli adulti verso un'approccio TASK ORIENTED
- Reclutamento e fidelizzazione

**Trasformare un faticoso dovere in un gratificante**

**impegno**



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# MINACCE

- Perdere *PRATICANTI*
- Adulti **performance oriented**
- Competizioni

# .....RIFLESSIONI

Quante famiglie hanno la possibilità di far praticare più di uno sport ai propri figli?

Quanto spazio diamo al gioco libero durante gli allenamenti?

# QUALI STRATEGIE

- Creare progetti insieme ad altre società sportive
- Coinvolgere istruttori di altre discipline
- Proporre attività differenti (giochi e sport)
- Individuare momenti in cui i bambini possano esprimersi nel gioco libero (organizzazione e conduzione) educatore osserva

**GIOCO LIBERO**

**ALTRI SPORT**



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# TRANSFERT MOTORIO

*«Quando i bambini iniziano il loro coinvolgimento negli sport organizzati e stanno imparando nuove abilità, le prestazioni migliorano principalmente a causa dei rapidi miglioramenti nelle capacità generali» (Newell & Rosenbloom, 1981).*

*«Durante le prime fasi di crescita e maturazione, la diversificazione può stimolare adattamenti fisiologici e cognitivi generici, che la determinano la base per capacità fisiche e cognitive specializzate necessarie per le*

*Competenze specifiche» (Baker & Côté, 2006).*



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY



SCHEMI MOTORI  
DI BASE

«LANCIARE UN OGGETTO  
ED AFFERRARLO»



ABILITA'  
POLIVALENTI

TECNICHE  
SPECIFICHE

ABILITA'  
MOTORIE

POLIVALENTI ORIENTATE

BASI DEL MOVIMENTO



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# RICORDIAMOCI CHE PER UNA SEDUTA EFFICACE.....

- La seduta deve svolta in un clima di estrema serenità
- Deve risultare molto divertente e gratificante
- Deve essere organizzata in tutti i suoi aspetti
- Deve essere finalizzata
- Deve prevedere tante attività diverse

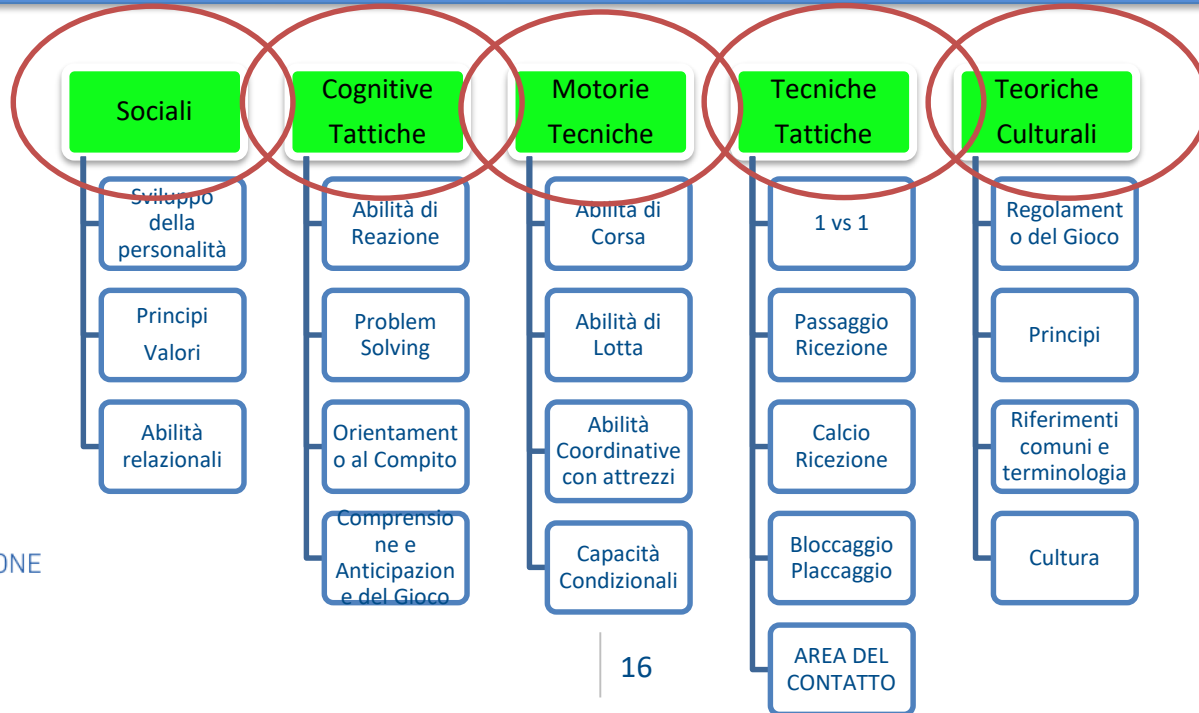


FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY



# FORMAZIONE DEL GIOCATTORE LIVELLO 1

4 – 6 ANNI	6 – 8 ANNI	8 – 10 ANNI	10 – 12 ANNI
------------	------------	-------------	--------------



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY



# ESEMPIO DI SEDUTA

- Attivazione – giochi collettivi
- Fase centrale – più proposte differenti
- Verifica – rugby collettivo e giochi scelti e gestiti dai bambini

# ESEMPIO DI SEDUTA

- **Attivazione** - Giochi collettivi o gioco libero:
  - giochi in cui tutti sono coinvolti nei quali si può inserire facilmente chi arriva in un secondo momento
  - regole semplici e modificabili
  - attività inerenti gli obiettivi specifici
  - niente pause.

**GIOCO COLLETTIVO**



**GIOCO LIBERO**



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# ESEMPIO DI SEDUTA

- **Fase centrale – più proposte differenti**

- Non solo rugby. Blocchi di attività differenti (rugby compreso), ridotte o collettive, della durata max di 10' (almeno 3) da ripetere più volte.

- Se abbiamo spazio ed educatori sufficienti possiamo strutturare più stazioni che vengono utilizzate



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY



**EQUILIBRIO**



**PLACCAGGIO**

contemporaneamente da gruppi di bambini con caratteristiche fisiche diverse. La durata di ogni stazione è di 10' max. La sequenza di attività da ripetere più volte.

contemporaneamente da gruppi di bambini con caratteristiche fisiche diverse. La durata di ogni stazione è di 10' max.

attività simili da ripetere più volte.

# ESEMPIO DI SEDUTA

- **Fase centrale** – più proposte differenti

- L'efficacia di questa tipologia di proposta scaturisce dall'opportunità di sviluppare alcuni prerequisiti utili per praticare sport agonistico, in modalità differenti dal rugby. Alternando frequentemente le proposte si ottiene una attenzione molto alta da parte dei bambini (che non hanno il tempo di «annoarsi»), una quantità di attività molto elevata da parte di ogni singolo e la modalità di intervento degli educatori che non viene condizionata dall'aspetto specifico del rugby.



# ESEMPIO DI SEDUTA

- **Verifica** – rugby collettivo e giochi scelti e gestiti dai bambini
- nella parte finale o verifica possiamo proporre un'attività di rugby collettivo alternata, se si ritiene opportuno, a giochi scelti e gestiti dai bambini o inserirli al termine della seduta.
- Questa modalità, potrebbe soddisfare in pieno il loro bisogno di divertimento facendoli sentire molto più coinvolti, in più la sua efficacia è massima perché svolta



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

PRIMA



DOPO



PROPOSTO DAI BAMBINI



# RICORDIAMOCI NELLA GESTIONE DI ESSERE ATTENTI

## A....

- Sicurezza
- Sistemare in anticipo spazi e materiali
- Rapporto fatto parlato
- Coinvolgere giocando con loro
- Inclusività
- Utilizzare molte varianti e tante ripetizioni
- Limitare i tempi morti
- Linguaggio
- Fornire tanti feedback positivi



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY