



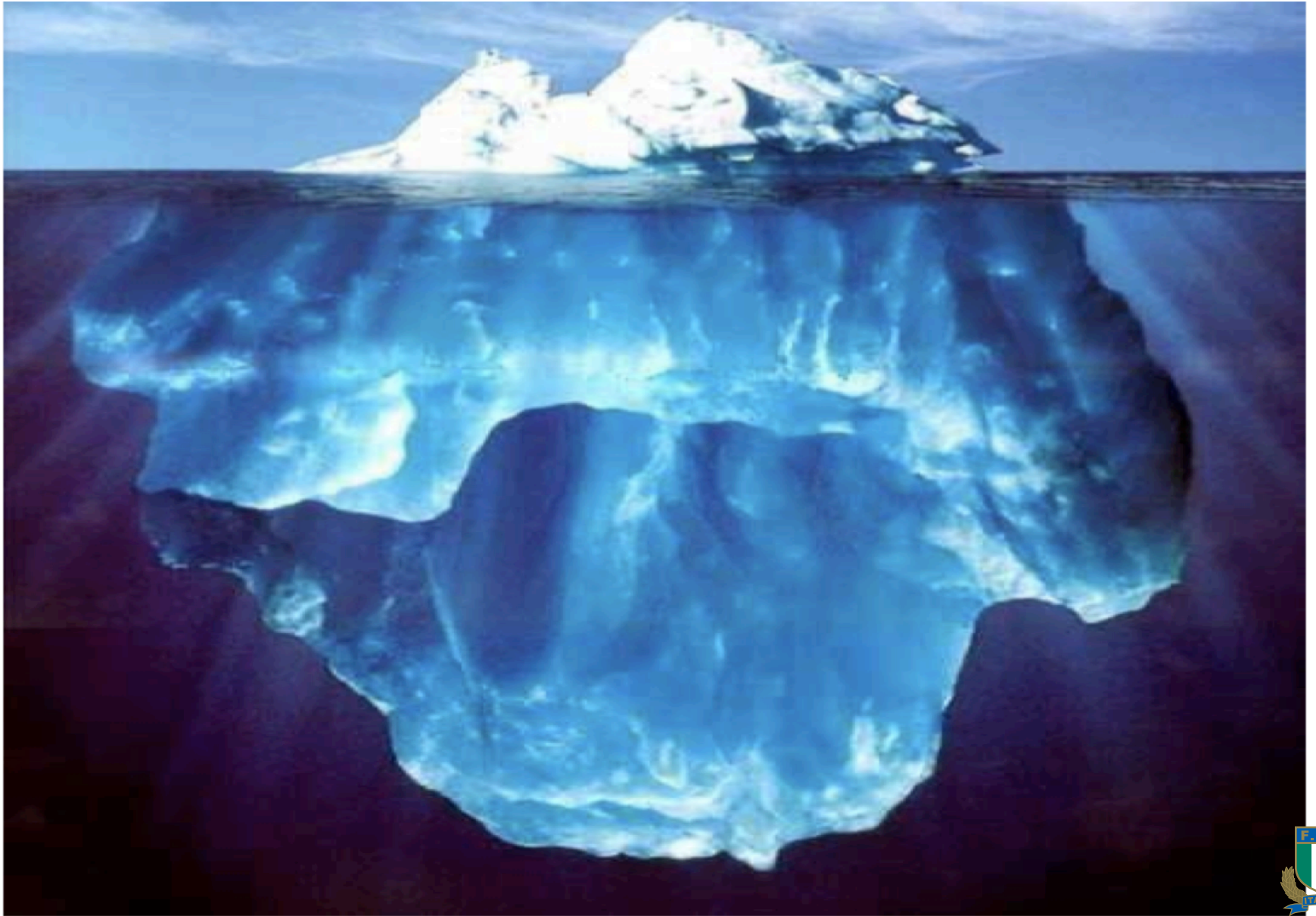
Caratteristiche del Livello 1

Livello 1 Rugby

Obiettivi

- Discutere ed identificare le caratteristiche principali e le essenze di giocatore, gioco ed allenatore a Livello 1 (tre fasi).
 - U6-U8
 - U8-10
 - U10-12
- 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”.

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:

- La costruzione di 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 teoria 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 ed i giocatori è il principio fondamentale a supporto del percorso.**

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

Bambini



Adolescenti



Adulti



Elite



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

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 1



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

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

Bambini

6-8

8-10

10-12

Caratteristiche Livello 1



6 - 10 anni	Egocentrico - Attenzione breve - Attività motorie brevi e intense - Ricerca del divertimento - timore del contatto
10 -12 anni	Consapevolezza delle relazioni - Inizio cooperazione - desideroso di apprendere - rapido - coordinato.

Bambini

6-8

8-10

10-12

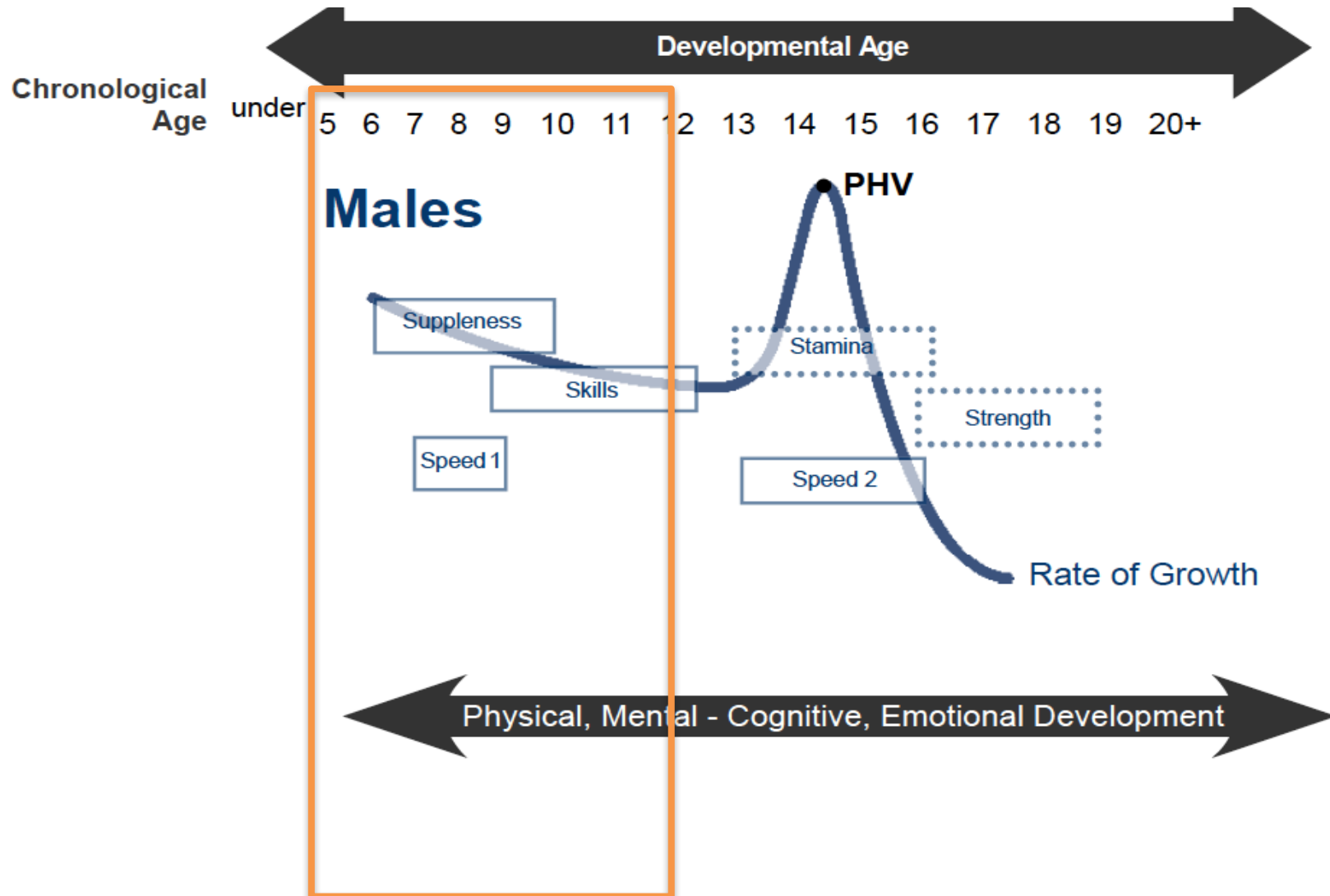
6 - 10 anni	Un gioco coinvolgente, dinamico, rapido, sicuro che generi confidenza. Un gioco caratterizzato dalla sfida per la continuità sia in attacco che in difesa e dalla presenza del sostegno nel rispetto dei principi del gioco.
10 -12 anni	Un gioco cooperativo efficace sul pallone e sullo spazio, laterale e profondo, in attacco e in difesa, caratterizzato da confidenza e competenza nelle fasi di contatto.



6 - 10 anni	Una guida che in maniera entusiasta e positiva animi l'attività, in sicurezza, utilizzando un linguaggio verbale e non verbale semplice, con stile inclusivo, per introdurre e motivare i bambini alla pratica del rugby, rispettandone la dinamica del movimento
10 -12 anni	Un insegnante, sensibile alle dinamiche relazionali, capace di condurre un processo intenzionale in maniera chiara e semplice finalizzato al rispetto della realtà, dei principi e della struttura del gioco e consapevole della necessità di lavorare (gestione) in sicurezza

Crescita scheletrica

(Uomini)



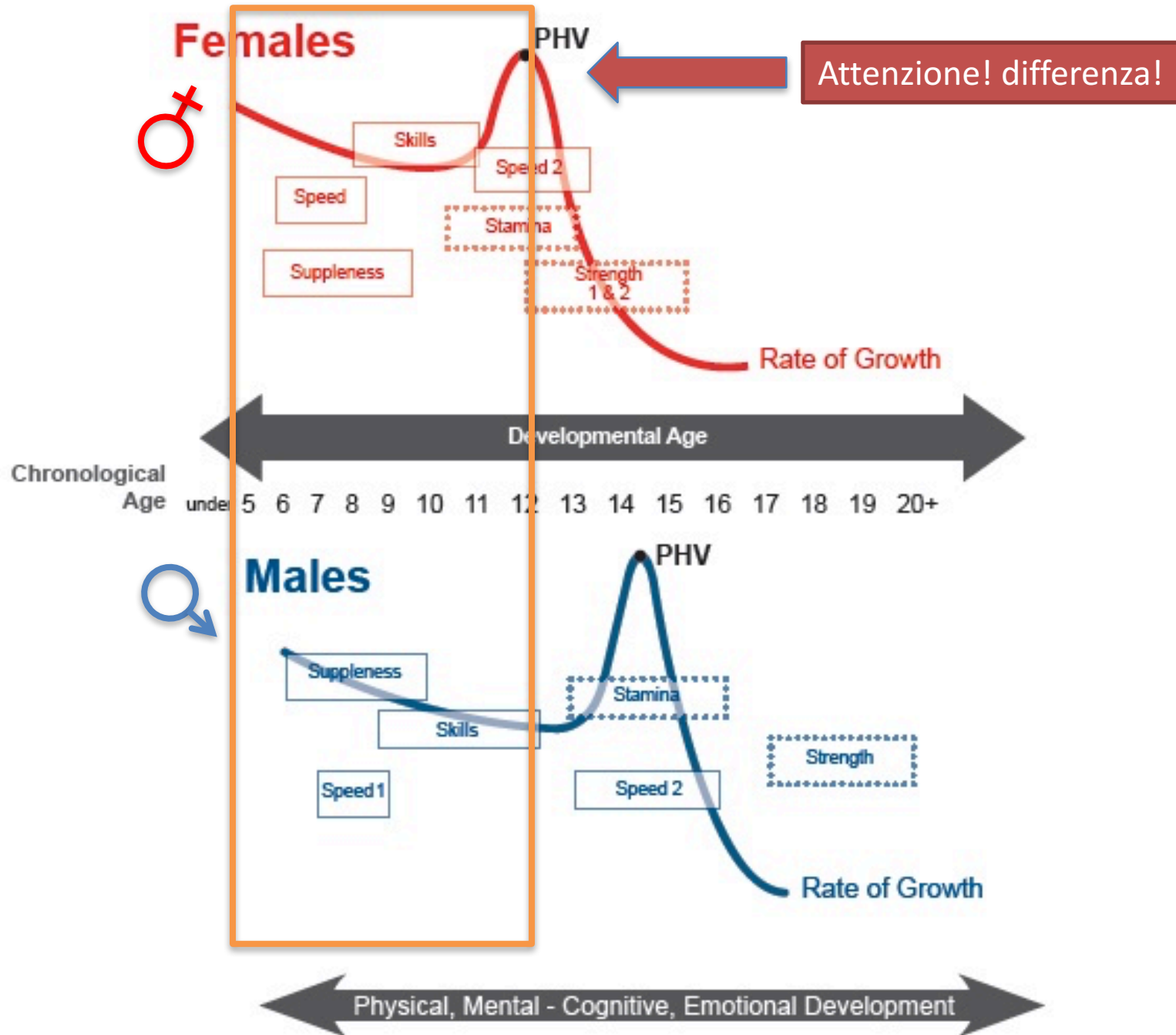
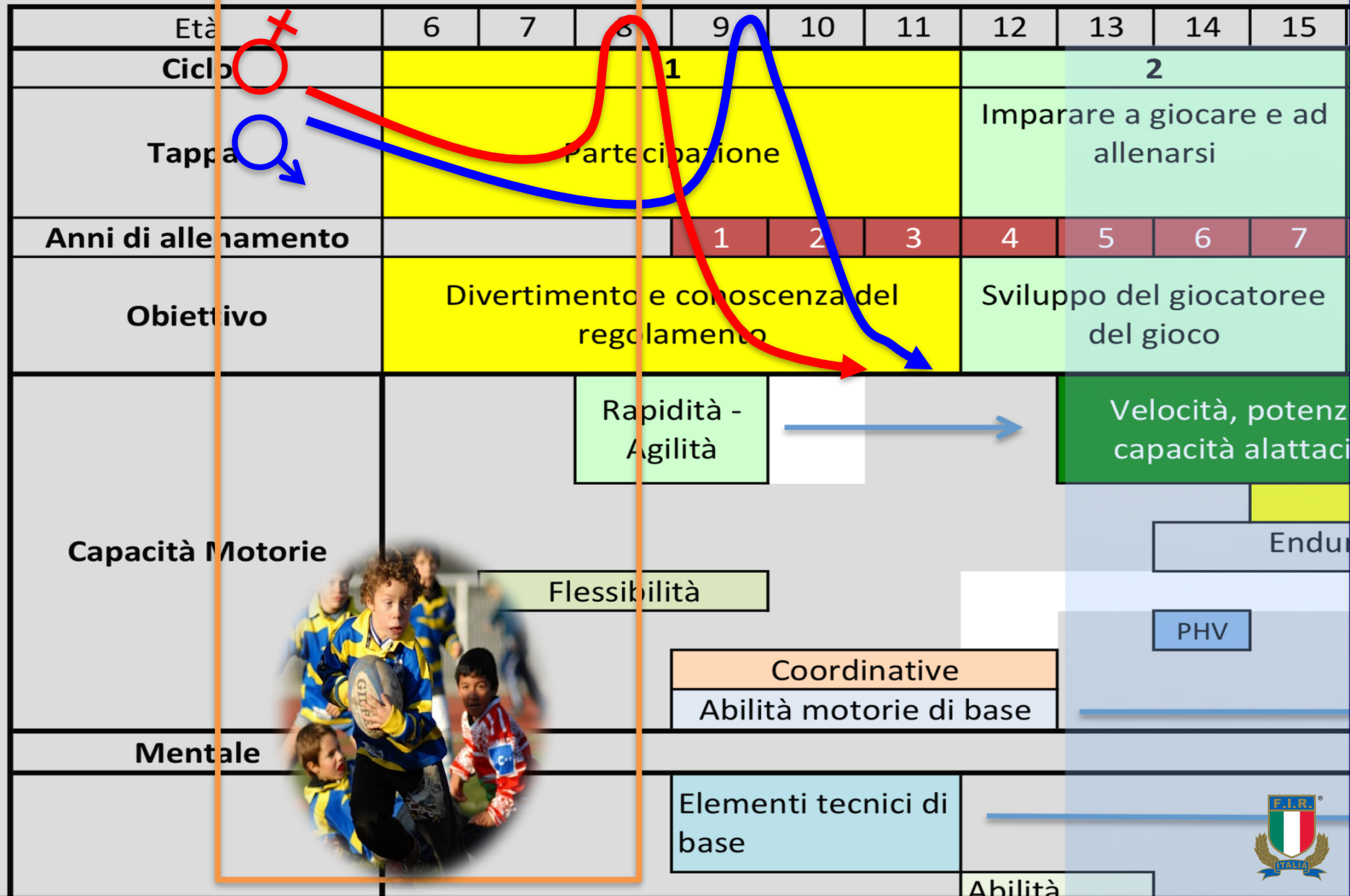


Figure 8
Pacific Sport - Optimal Windows of Trainability (Balyi and Way, 2005)

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 1) quale credi sia la TUA
filosofia di Rugby e

La Filosofia influenza...

La tua prospettiva sui risultati

Giocatori e competizioni

La tua relazione
allenatore/giocatori/
genitori

Giocatori ed errori

Giocatori ed essere vincenti

Giocatori e autostima



Responsabilità

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

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

Lavoro di gruppo:

Discutere, in riferimento al Rugby di livello 1, 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



Dai sei anni al sei Nazioni

Requisiti

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

I° Ciclo

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



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 le norme del regolamento”

F.I.R.
Caratteristiche del Livello 1

Cosa avete appreso?



Caratteristiche del Livello 1

Elementi per l'apprendimento

- Il giocatore ha la necessità di vivere un'ampia gamma di movimenti e di attività in un contesto giocoso di divertimento e di creatività
- Sviluppare le abilità pre-sportive generali prima delle competenze specifiche
- Enfatizzare lo sviluppo degli schemi motori di base e l'ABC dell'atletismo: agilità, equilibrio, la coordinazione dinamica generale il tutto in regime di velocità
- Introdurre esercizi di mobilità di base
- L'allenamento per velocità, potenza e endurance viene introdotto usando giochi e sfide
- I genitori sono coinvolti e di supporto
- La competizione deve essere informale/ludica e non competitiva.
- Introdurre i bambini a semplici regole e all'etica dello sport

Obiettivi di rugby

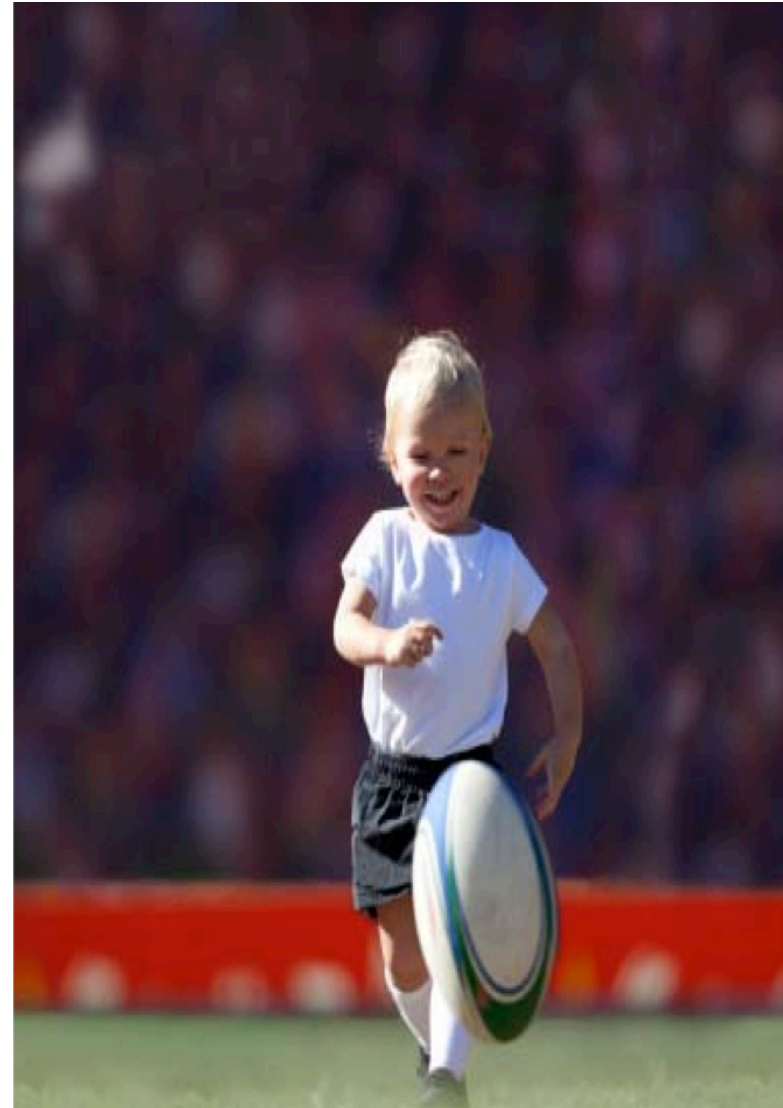
- Conoscenza e applicazione delle regole fondamentali del rugby: segnare la meta e placcare; tenuto, passaggio non in avanti, fuori gioco

Principi fondamentali del rugby

- In attacco: avanzare per segnare la meta, a contatto “*dare vita*” al pallone senza perderne il possesso, sostenere per continuare ad avanzare
- In difesa: ricercare sempre l’avanzamento per non far avanzare il portatore del pallone, cercare di recuperare lo stesso per riavanzare e segnare la meta

Abilità individuali

- Passaggio, placcaggio, posizione di spinta grezza.
- Risoluzione dei problemi legati all’incertezza della lotta (prioritaria); e sono altrettanto presenti quelli concernenti la logica del gioco



Le capacità e le abilità del giovane giocatore dettano il livello delle attività proposte che devono sempre e comunque essere caratterizzate da massima partecipazione con manipolazione della palla, estremo dinamismo e gioia nel fare. Vanno perseguiti obiettivi quali la socializzazione, il vincere la paura del contatto con il suolo e l'avversario e inoltre, occorre stimolare con continuità l'iniziativa individuale

Sul piano cognitivo, compito dell'educatore è quello di creare situazioni che favoriscono la scoperta e l'esplorazione del gioco rimarcando con adeguati feedback le esperienze vissute al fine di renderle significative, positive e motivanti

Inoltre, obiettivo del periodo è l'apprendimento progressivo delle regole del gioco e la loro conseguente applicazione

Sul piano motorio il focus va orientato sugli schemi motori di base le capacità coordinative, la rapidità e la fluidità dei gesti. Sottolineare l'importanza di una buona idratazione e una buona alimentazione

Deve essere promossa la conoscenza delle regole del rugby come pure i concetti di etica di comportamento relativamente ad arbitro e avversari (anche ai genitori)

Competenze tecniche da acquisire

Portatore

- Correre con il pallone
- Correre ed evitare (1 contro 1)
- Ricevere e passare destro e sinistro
- Corpo ostacolo a contatto con controllo del pallone
- A contatto continuare ad avanzare
- A contatto dare vita alla palla
- Pallone a disposizione sul placcaggio

Sostegno vicino

- Correre per intervenire
- Idea della continuità (intervengo per continuare)
- Posizione di spinta nelle continuità non dirette (utilizza le spalle)

Sostegno lontano

- Prima forma di utilità sullo spazio
- Piazzamento: utilizza dello spazio

Placcatore

- Placcaggio basso
- Idea del recupero

Sostegno di occupazione

- Prima forma di utilità
- Avanzamento in linea

Competenze da acquisire - piano mentale

- Fiducia in se stessi
- Autostima
- Positiva attitudine allo sport



Competenze sul piano fisico

- Agilità, equilibrio statico e dinamico e coordinazione;
- Correre, saltare, rotolare, lanciare e prendere;
- Presa di coscienza dello spazio e consapevolezza sensoriale della posizione del corpo nello spazio;
- Controllo della postura;
- Lo sviluppo di velocità (multi-direzionale) è fondamentale.
- Sviluppare l'accelerazione da diverse posizioni di partenza (jogging, saltando, in piedi, da terra, accelerazione, decelerazione, cambio di direzione, ri-accelerazione)
- La resistenza (non fondamentale) si sviluppa attraverso il gioco, sia in allenamento che in competizione tramite un'alta intensità.
- La Forza va sviluppata utilizzando il peso corporeo
- Flessibilità: promuovere esercizi che favoriscono una gamma di movimenti che coinvolga tutte le articolazioni

L'educatore-allenatore

- Motiva e stimola nel piccolo giocatore la fiducia ad accrescere le proprie competenze nell'appropriarsi della comprensione del gioco
- Favorisce gli apprendimenti, fissando obiettivi raggiungibili, valorizzando l'impegno, ponendo l'accento su i miglioramenti, fornendo feedback puntuali e costruttivi. Questo aiuta il giocatore a sviluppare sia l'autostima sia la capacità di valutare realisticamente le proprie prestazioni
- Organizza Il lavoro in campo in modo da aiutare il processo decisionale.
- Favorisce gli apprendimenti creando situazioni di gioco semplificate e con opzioni ridotte e adeguate alle competenze dei giocatori che operano scelte con la guida e il supporto dell'allenatore. L'evoluzione delle proposte deve essere collegata all'evoluzione delle competenze fornendo feedback costruttivi così da potenziare la fiducia in se stessi
- Il giocatore deve essere incoraggiato a porre l'attenzione su quegli aspetti del gioco (tecnici e tattici) che è in grado di controllare e gestire