

FEDERAZIONE ITALIANA RUGBY



# LA COSTRUZIONE DEL GIOCATORE

Sotto il profilo fisico-atletico

Corso allenatori 2° e 3° livello

Tirrenia 20/07/2005



Michele Colosio

# INDICE DELLA PRESENTAZIONE

1. LE QUALITA' FISICHE DEL  
GIOCATORE
2. COME ALLENARE QUESTE  
QUALITA'
3. QUANDO ALLENARE QUESTE  
QUALITA'
4. (COME VALUTARE QUESTE  
QUALITA')

# 1. LE QUALITA' FISICHE DEL GIOCATORE

Per capire come dobbiamo costruire, la prima cosa da fare è sapere cosa vogliamo costruire.

“Escusé muà, noio volevam savoir per andare dove dobbiamo andare, dove dobbiamo andare?”

- Principe Antonio de Curtis – (A.C.)

Questa frase sembra scontata, ma è una tappa importante che ogni allenatore deve approfondire.

Quali sono le caratteristiche fisiche che un giocatore deve avere?

Per rispondere a questa domanda possiamo osservare l'alto livello attuale.

# 1. LE QUALITA' FISICHE DEL GIOCATORE

1. VELOCITA'

2. FORZA  
3. POTENZA  
4. ESPLOSIVITA'

5. RESISTENZA SPECIFICA

6. "SOLIDITA' "  
7. CAPACITA' di RECUPERO



**Scozia vs Italia**

## 1.1 LA VELOCITA'

### Qualche definizione :

SPEED = Velocità lineare = Percorrere una distanza nel minor tempo possibile.

QUICKNESS = Rapidità = frequenza dei movimenti. "Capacità di accelerazione". Raggiungere la velocità massima in poco tempo.

AGILITY = Agilità = capacità a fermarsi e ripartire, a cambiare direzione. Equilibrio. Percorrere un percorso non rettilineo nel minor tempo possibile.

REATTIVITA' =

Capacità a reagire ad una situazione nel  
minor tempo possibile.

Questo ultimo concetto raggruppa un po' tutte queste definizioni legate alla velocità.

In senso puramente atletico si fa' riferimento alla partenza dagli starting blocks e al tempo di contatto del piede a terra.

La reattività è collegata soprattutto al tempo di reazione ed alla nozione di efficacia, per questo implica una conoscenza del gioco.

Questo significa che si può essere veloci, agili e rapidi senza necessariamente essere reattivi.

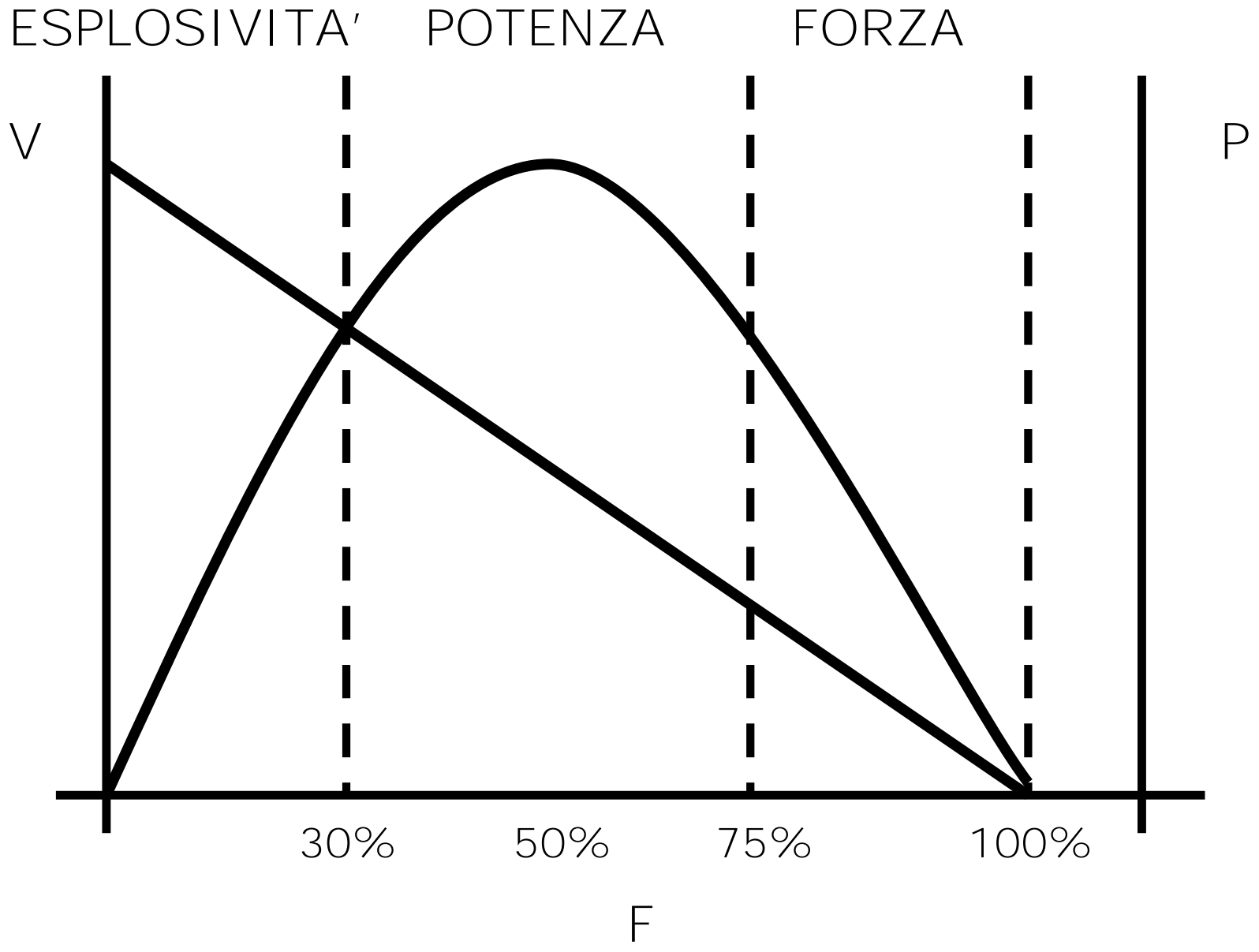
## 1.2,3,4 FORZA POTENZA ESPLOSIVITA'

FORZA = capacità a spostare un carico elevato.

POTENZA = capacità a spostare un carico con una certa velocità.

ESPLOSIVITA' = capacità a spostare un carico non elevato con la maggior velocità possibile.





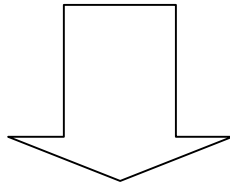
## 1.5 RESISTENZA SPECIFICA

RESISTENZA = è la capacità a mantenere il più a lungo possibile uno sforzo di una certa intensità. Oppure a mantenere per un certo tempo lo sforzo il più intenso possibile.

SPECIFICITA' del RUGBY =

- Alternanza di fasi di lotta e di corsa.
- Contatto con avversario e terreno.
- Cambi di direzione.

## Durata e intensità delle azioni ?



In base all'osservazione del gioco.

Tempo effettivo.

Durata del recupero.

% della fase di lotta e % della fase di corsa.

Differenze importanti in base ai ruoli.

# 1.6,7 SOLIDITA', CAPACITA' di RECUPERO

SOLIDITA' = "qualità della struttura."

- Composizione corporea. (MM, MG)
- Rinforzo della cintura addominale e dorsale.
- Rinforzo articolazioni (spalle, collo, ginocchia, caviglie... ..).
- Propriocettività.

CAPACITA' di RECUPERO =

Recupero tra un'azione e l'altra.

Recupero tra un allenamento e l'altro.

Recupero tra una partita e l'altra.

Buona capacità e potenza aerobica.

Mobilità articolare.

Alimentazione e igiene di vita.

## 2. COME ALLENARE LE QUALITA' FISICHE DEL GIOCATTORE

### 2.1 VELOCITA', RAPIDITA', AGILITA', REATTIVITA' :

- Forza negli A.I. :
- Qualità degli appoggi : scalette, ostacolini.
- Tecnica di corsa : andature...

- Concentrazione, reazione ad un segnale.
- Balzi
- Pliometria
- Cambi di direzione

## REATTIVITA'

Per quanto riguarda l'allenamento della reattività, è importante creare esercizi in cui sono integrate delle fasi di gioco semplici come il recupero di un pallone, un placcaggio o un passaggio.

Deve esserci una pressione temporale che può essere data dal cronometro o, per es., da una sfida con un compagno.



## 2.2,3,4 FORZA, POTENZA, ESPLOSIVITA'

In linea generale queste qualità sono allenate con l'utilizzo di sovraccarichi e, soprattutto per l'allenamento della forza, necessitano una conoscenza delle tecniche di pesistica e di muscolazione.

Il discorso da farsi in questo caso è lungo e specifico. Per iniziare ci si limiterà a dare qualche esempio sull'allenamento specifico di ognuna di queste qualità.

FORZA = Abbiamo detto che la forza corrisponde alla capacità di spostare il carico maggiore possibile, detto anche massimale. Una volta individuato questo massimale, bisognerà allenarsi con carichi vicini a questo peso.

ES : 3 serie X 4Rip 85% Max      R=3-4min

Il recupero dovrà essere lungo per permettere di eseguire le ripetizione in stato di freschezza muscolare.

POTENZA = la zona di allenamento della potenza è stata teoricamente delimitata con carichi compresi fra il 30% e il 75% del Max.

Per sollecitare realmente la potenza massimale, bisognerà cercare di eseguire il movimento con la massima velocità possibile.

ES : 3 serie X 10-12 Rip 70% Max R=2-3 min

In questo caso il recupero può essere più corto per sviluppare la maggior potenza possibile in stato di leggero affaticamento.

ESPLOSIVITA' = spostare un carico leggero (-30% Max) alla maggior velocità possibile. Lanci, balzi... rientrano nell'allenamento dell'esplosività se eseguiti alla massima velocità.

ES : 3 serie X Squat Jumps con 20Kg

R=3 min

Il recupero dovrà essere lungo per permettere di eseguire le ripetizione in stato di freschezza muscolare e nervosa.

# LA SCELTA DEGLI ESERCIZI

Nella formazione di un giocatore, gli esercizi pesistici complessi rivestono un'importanza sempre maggiore.

Squat : completo, profondo, ½, jump ... ..

Stacco da terra

Girata

Slancio

Strappo

La capacità a utilizzare un bilanciere a corpo libero e di sollevare carichi (anche importanti) seguendo movimenti coinvolgenti contemporaneamente più gruppi muscolari permette un miglioramento più rapido della forza e si rivela più utile nella specificità di questo sport rispetto ad esercizi che isolano un gruppo muscolare.

Questi esercizi hanno forti influenze anche sull'equilibrio e la coordinazione intramuscolare.

Per questo motivo è consigliabile introdurre elementi di tecnica di sollevamento già dall'under 15, dove un lavoro oculato e specifico può apportare degli enormi benefici.

Con le dovute precauzioni, un lavoro di questo tipo andrà a costituire un patrimonio prezioso per il giocatore e un terreno fertile su cui basare poi il lavoro fisico.

Nella formazione del giocatore, al contrario, un lavoro troppo tardivo su questi aspetti, potrebbe compromettere poi il raggiungimento dell'alto livello.

Come è possibile lavorare su queste 3 componenti della forza senza una palestra a disposizione?

- Esercizi isometrici
- Balzi : lungo da fermo, triplo, pliometria (leggera).
- Utilizzo del carico naturale
- Lanci con palle mediche

## Alcuni imperativi da rispettare per questi tipi di lavoro:

- Non sovraccaricare direttamente la schiena prima dei 16-17 anni. (Attenzione non vuol dire non allenarla).
- Limitare (o eliminare) le esecuzioni punitive, specialmente sui più piccoli.
- Rinforzare gradualmente la cintura addominale e lombare prima di tutto.



## 2.5 RESISTENZA SPECIFICA

Il modello prestativo del Rugby scaturito dall'osservazione del gioco attuale dell'alto livello è indicativamente il seguente :

- Tempo effettivo = 32'-38'
- Durata del recupero in media superiore alla durata delle azioni.
- 90% delle azioni supera i 20''
- 40%-50% delle azioni comprese fra 30'' e 1'.
- Un numero considerevole di sequenze supera il minuto.

Il metodo di allenamento di resistenza che si avvicina di più al rugby (come per la maggiorparte degli altri sport collettivi) è l'interval training.

A + R + A + R... ..

La differenza rispetto agli altri sport collettivi è che le azioni di Rugby sono più corte, con più recupero, ma generalmente più veloci, esplosive ed intense.

Inoltre come già specificato precedentemente comprendono una fase di lotta non contemplata in altri sport.

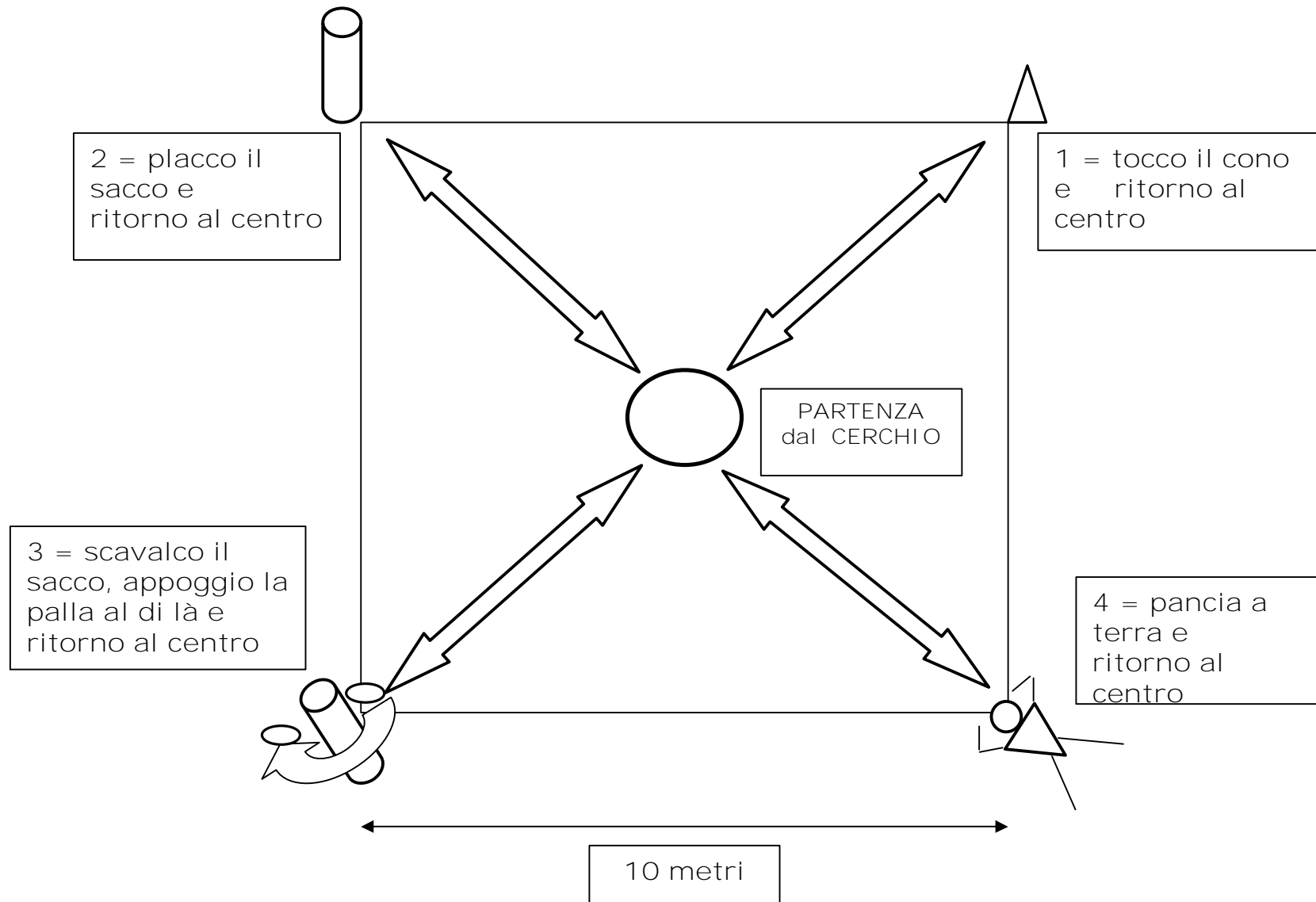
Facendo variare la durata dell'azione, del recupero, del tipo di azione si può spaziare sui diversi ambiti della resistenza specifica.

Qualche esempio :

(15''A-15''R) X 8      Azione = navetta 10m  
placcaggio - pancia a terra

6X(20 flessioni o addominali o balzi + navetta  
30m+30m) – R = 45''

Grid :



TEST = 6 volte 45" al massimo R = 1'

## 2.6,7 SOLIDITA', CAPACITA' di RECUPERO

### SOLIDITA'

Massa muscolare adeguata è necessaria per essere più performante nella fase di lotta, ma soprattutto per essere protetto durante gli impatti, i contatti con suolo e terreno, placcaggi...

Diminuire al massimo la % Mg. Per correre più veloce, più a lungo e per recuperare più velocemente.

Rinforzo addominale e lombare. Esercizi isometrici indispensabili. Come lavorano gli addominali durante il gioco?

Propriocettività specifica del piede, del ginocchio.

Per essere più rapido, più reattivo, ma soprattutto a scopo preventivo. Diminuzione degli infortuni.

Mobilità articolare. Stretching si o no?

CAPACITA' di RECUPERO =

Avere un sistema aerobico performante non necessariamente per le azioni di gioco, ma per recuperare efficacemente e rapidamente.

Importanza non solo della resistenza specifica ma anche di capacità aerobica e potenza aerobica.

Recupero significa riposo, corretta alimentazione e non solamente non allenarsi.

### 3. QUANDO ALLENARE LE QUALITA' FISICHE DEL GIOCATORE

A che età si può iniziare a fare una preparazione atletica?

Cosa è meglio fare con i bambini?

Cosa è meglio non fare?



	Vocità	Rapida	Agilità	Reattività	Forza	Perce	Esposita	Respe	CA+PA	Sidità
UNDE9	No	No	No	No	No	No	No	No	No	No
UNDE11	+	+	+	+	No	No	No	No	No	No
UNDE13	+	+ +	+ +	+ +	No	No	+	No	No	No
UNDE15	+	+ +	+ +	+ +	T	T	+	No	+	+
UNDE17	+	+	+	+ +	+	+	+ +	+	+ +	+ +
UNDE19	+	+	+	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+	+ +
UNDE21	+	+	+	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+	+

# 4. COME VALUTARE LE QUALITA' FISICHE del GIOCATORE

Svariate batterie di test esistono per valutare queste capacità.

Verranno qui presentati i tests utilizzati dalla F.I.R. .

Velocità : test su pista con fotocellule (10m-30m)

Forza : Girata, Squat profondo, panca piana, trazioni alla sbarra.

Esplosività : Sargeant test(elevazione verticale), lungo da fermo, triplo da fermo.

Resistenza specifica : navetta specifica, grid...

Potenza Aerobica : 3000m, Vameval...

Solidità : antropometria.