

# RUGBY E' EDUCAZIONE EMOTIVA

Pillole e spunti  
dal campo da rugby alle emozioni quotidiane



L'educazione emotiva è un processo di insegnamento che mira a sviluppare la consapevolezza e la gestione delle emozioni, proprie e altrui. Riconoscere, comprendere, esprimere e gestire le emozioni in modo sano e consapevole migliora la qualità della vita e le relazioni interpersonali.

## PERCHE' IL RUGBY?

Il rugby ogni giorno insegna l'educazione emotiva sul campo attraverso i valori profondi che incarna e che sono fondamentali per la crescita emotiva e relazionale delle persone, soprattutto dei giovani. Si pensi al valore del rispetto dell'avversario e dell'arbitro, anche in situazioni di alta tensione, che sviluppano la capacità di mettersi nei panni degli altri, o al suo essere uno sport di contatto, ma regolato da codici etici e tecnici precisi che rendono il rugby uno sport che aiuta a canalizzare l'aggressività in modo sano e controllato.

I nostri valori di integrità, passione, solidarietà, disciplina e rispetto non sono solo parole: sono la base su cui si fonda il potere unico del rugby di plasmare gli individui e le comunità. La vera eredità del rugby risiede nel suo impatto positivo sulla vita quotidiana dei suoi atleti e atlete, ma l'importanza dell'educazione emotiva nel rugby va ben oltre lo sviluppo dei singoli giocatori: essa funge da supporto vitale per la società nel suo complesso.





# **IL RUGBY E' ...**

**SVILUPPARE  
SENSO DI  
APPARTENENZA**

**PRENDERSI CURA  
DEGLI ALTRI/E  
-LEADERSHIP  
CIRCOLARE-**

**LEGGERE GLI  
OSTACOLI E  
IMPARARE A  
RIALZARSI  
OGNI GIORNO**

**RISPETTARE LE  
REGOLE**

**UN LABORATORIO DI AUTOCONTROLLO,  
EMPATIA, COOPERAZIONE E RISPETTO**



# **SVILUPPIAMO SENSO DI APPARTENENZA**

## **CONSEGNA DELLA MAGLIA**

Appartenere fieramente ad una comunità di reciproco supporto.  
Sentirsi parte di una comunità contribuendo.

## **CERCHIO PRE-PARTITA**

Energia che passa attraverso il corpo, e che ti fa sentire un corpo unico.

*In una società odierna dove regna la solitudine a causa di ritmi sempre più frenetici, famiglie più disgregate, social network distanzianti, il rugby ed i suoi riti sono momenti fisici di contatto sociale.*

*Due occhi che ti guardano dicendoti "onora questa maglia"; due braccia che ti stringono in un cerchio che ti fa sentire un corpo unico, sono i segni indelebili di una comunità fangosa, ma concreta.*

*Nel quotidiano chi fa sport ha una consapevolezza di che cosa significhi "spirito di corpo" ed è abituato a socializzare in tutte le situazioni.*

# **IDENTITA', APPARTENENZA E FIDUCIA**





Io in questa maglia ci ho creduto sempre



# **CI PRENDIAMO CURA DEGLI ALTRI/E -LEADERSHIP CIRCOLARE-**

## **ATTENZIONE AL PASSAGGIO E AGLI ALTRI/E**

Ogni volta che si fa un passaggio insegniamo a darlo al momento giusto, controllando PRIMA lo stato dell'altro/a; preoccupandoci di non mollare il problema al/alla compagno/a, ma di essere coloro che creano mezzo metro di vantaggio.

## **RESTARE A SOSTEGNO**

Una volta passato il pallone restare in sostegno, pronto ad intervenire, non disinteressandosi dei risultati ma restando a servizio dell'altro/a.

*Nel gioco del rugby Tutti/e siamo responsabili quando abbiamo il pallone in mano e quando lo passiamo rimanendo a disposizione, in sostegno del/della compagno/a.*

*Nel rugby il rispetto per te stesso/a, i tuoi compagni e gli/le avversarie sono alla base del gioco.*

*Nella vita, si riverbera sulla responsabilità che si vive in maniera positiva, consapevoli di come ogni cm fatto concorra a coprire lunghe distanze, e che se ognuna fa la sua parte con qualità si raggiungono meglio gli obiettivi.*

# **EMPATIA E LAVORO DI SQUADRA**





# **LEGGIAMO GLI OSTACOLI E IMPARIAMO A RIALZARCI OGNI GIORNO**

## **VALUTARE GLI OSTACOLI**

Uno dei più grandi insegnamenti nel rugby è il valutare "gli ostacoli" per abbatterli o evitarli. Nella lettura del campo, dobbiamo prendere decisioni che coinvolgono anche altre persone velocemente e senza tentennamenti, valutando le nostre forze e la nostra posizione; valutando come si stanno muovendo le nostre/i nostri compagne/i e le avversarie, per trovare la strada giusta se siamo in attacco o per placcare in maniera efficace se siamo in difesa.

## **PLACCARE E RIALZARSI**

L'errore è sempre in agguato sia in attacco che in difesa, ma la partita dura 80 minuti e più che contare gli errori si guarda a come si è reagito agli errori. Dopo un placcaggio subito o inferto, è chi si alza più velocemente che ha la meglio.

*Nella vita quotidiana dobbiamo prendere decisioni ogni giorno con 1.000 variabili differenti, e saper "leggere il campo" trovando la strada migliore PROVANDOCI, senza esitare, è un grande punto di forza. Un rugbista è allenato ad essere "fermato/a, ma soprattutto al rialzarsi dopo ogni arresto.*

# **CONSAPEVOLEZZA E RESILIENZA**





# RISPETTIAMO LE REGOLE

## IL RISPETTO

Il rispetto del capitano/a, dell' allenatore, dell'arbitro.

Nel rugby si rispettano le regole e questo è un grande insegnamento per la vita.

*Avere solo il /la capitana che parla con l'arbitro significa riconoscere l'autorità all'interno della propria squadra (autorità interna inter paris); stessa cosa riconoscere le autorità esterne che sono l'allenatore/allenatrice e l'arbitro.*

*Nel rugby diventa chiaro che ognuno/a è responsabile delle proprie azioni e se uno/a non rispetta le regole ci sono delle conseguenze da pagare, sul campo come nella vita.*

## AUTOCONTROLLO E RESPONSABILITÀ PERSONALE





**ORA  
TOCCA A TE!!**

**I TUOI ATLETI E LE TUE ATLETE  
COME VIVONO IL RUGBY? \***



**GRAZIE**  
**per**  
**L'ATTENZIONE**

Grafiche realizzate a cura dell'Ufficio Responsabilità Sociale FIR

È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e delle immagini in qualsiasi forma.

È vietata la pubblicazione dei contenuti e delle immagini non autorizzata  
espressamente dall'autore.

