



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



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

....RIFLESSIONI

Riusciamo sempre a soddisfare tutte le esigenze dei bambini?

Riusciamo sempre a raggiungere gli obiettivi?

...IL NOSTRO RIFERIMENTO



FEDER
ITALIAI
RUGBY

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

DATI SCIENTIFICI

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

Joseph Baker , Stephen Copley & Jessica Fraser-Thomas

To cite this article: Joseph Baker , Stephen Copley & 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

MINACCE

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

Trasformare un faticoso dovere in un gratificante impegno



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

.....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

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.....*MODELLO TARGET*

- 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



ESEMPIO DI SEDUTA

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



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

ESEMPIO DI SEDUTA

- **Attivazione** - Giochi collettivi:
 - 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.

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 contemporaneamente da gruppi di bambini possibilmente con caratteristiche fisico-motorie simili organizzando una rotazione ogni 10' massimo 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 nella fase finale della seduta rimanendo di conseguenza più impressa e chiara nel loro percepito

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

