

Gestione del CARICO di 1 allenamento



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY



L'ALLENAMENTO

L'allenamento deve produrre un CARICO di LAVORO

- Possiamo controllare il CARICO DI LAVORO?
- Differenza tra CARICO di LAVORO ESTERNO e INTERNO?
- Come si calcola il CARICO INTERNO?
- COME SI CONTROLLA o SI MISURA il CARICO ESTERNO?
- Quali sono i PARAMETRI del CARICO ESTERNO di ALLENAMENTO?



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

VOLUME di ALLENAMENTO

Cos'è il VOLUME di allenamento?

- Tempo totale
- Ripetizioni Totali
- Metri Totali
- Numero di Ripetizioni
- È la QUANTITA' TOTALE di ALLENAMENTO



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

VOLUME di ALLENAMENTO

Come si calcola o si progetta il Volume?

- Si definisce il tempo totale
- O il tempo in cui si ha il campo a disposizione
- Si definisce quali e quanti "ESERCIZI" si faranno
- Ogni "esercizio" ha il suo VOLUME
- La somma del tempo dei vari "Esercizi" + i tempi di pausa tra uno e l'altro sarà pari al VOLUME TOTALE DI ALLENAMENTO



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

DENSITA' di ALLENAMENTO

Cosa è la Densità?

- Il tempo effettivo di movimento
- Il tempo di "palla in gioco"
- Il rapporto tra T°Lavoro/T°Recupero
- Si può esprimere in % del Volume totale
- Il numero di interventi nel tempo
- Il numero di ripetizioni nel tempo
- Il numero di palloni toccati in un esercizio



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

DENSITA' di ALLENAMENTO

Come si calcola o si progetta la Densità?

- Definito l'esercizio
- Lo spazio in cui si fa l'esercizio
- Il numero di giocatori nell'esercizio
- Si definisce il concetto di RITMO dei movimenti
- Gestì totali nel tempo
- Rotazioni dei giocatori
- Sequenze di movimento e pause pre-definite



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

DENSITA' di ALLENAMENTO

La Densità come deve essere?

- In che tipologie di esercizi dobbiamo avere ALTA Densità?
- Che densità ha il Rugby?
- In che tipologie di esercizi dobbiamo avere BASSA Densità?
- L'allenatore che parla TROPPO abbassa la Densità?
- Qual è l'unico parametro dell'allenamento che obbliga ad abbassare la Densità?



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

L'INTENSITA'

Cosa è l'Intensità?

- La % del carico massimo (Sollevamento pesi)
- La % del picco di velocità della Corsa
- Può essere l'impegno dell'Atleta?
- La 'richiesta' dell'allenatore può far variare l'Intensità?
- Si può definire con una 'SCALA DI VALORI' ?



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

L'INTENSITA'

NON possiamo misurarla sempre, quindi come possiamo controllarla?

- Quando li facciamo correre TANTO è intensità?
- Sequenze con TEMPO EFFETTIVO alto è intensità?
- Quando fanno tanti PLACCAGGI nel tempo è intensità?



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

L'INTENSITA'

Come possiamo controllarla?

- Quando li mettiamo in condizione di DOVER ACCELERARE è intensità?
- Quando devono correre ad ALTA VELOCITA' è intensità?

MOLTO IMPORTANTE, troppo spesso non si da abbastanza attenzione a Accelerazioni e Velocità



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

L'INTENSITA'

Che tipi di INTESITA' abbiamo nel Rugby?

- Fisica di Movimento (Corsa-Cambi di direzione-Salti ecc.)
- Fisica da Contatto, Lotta e Collisioni
- Tecnico -Tattica (presa di decisione, lettura del gioco, ecc.)
- Mentale/Motivazionale (stadio, tifosi, selezione, stress ecc.)



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

L'INTENSITA'

I diversi tipi d'INTENSITA' si posso sommare e mescolare?

- Corsa e Decisione
- Corsa e Contatto/collisione
- Contatto e altro gesto tecnico
- Ecc...



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

L'INTENSITA'

- Efficacia
- Efficienza
- QUALITA'



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

CARICO DI LAVORO ESTERNO

Cosa NON dovremmo fare?

- Confondere l'Intensità con la 'fatica', con la densità...*
- Mettere nella Densità troppi stimoli di intensità
- Allenare sempre senza densità
- Allenare senza alternate o sommare i tipi d'intensità
- Allenare SENZA ENTRAMBE
- Utilizzare solo il contatto come forma d'intensità



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

QUALITA' dell'ALLENAMENTO

Cosa porta i giocatori ad essere qualitativi?

Come arrivano a fare il gesto allenato con qualità?

- Conoscere il gesto e ripeterlo
- Saperlo fare a alta velocità
- Saperlo fare a alta velocità con ‘somma di altro tipo intensità’
- Saperlo fare a alta velocità con ‘somma di altra intensità’ e poterlo ripetere dopo ‘breve tempo’



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

QUALITA' dell'ALLENAMENTO

Cosa porta i giocatori ad essere qualitativi?

Come arrivano a fare il gesto allenato con qualità?

- Conoscere il gesto e ripeterlo **Tecnica individuale**
- Saperlo fare a alta velocità **Drills**
- Saperlo fare a alta velocità con 'somma di altro tipo intensità' **Rango Ridotto**
- Saperlo fare a alta velocità con 'somma di altra intensità' e poterlo ripetere dopo 'breve tempo' **Collettivo Parziale o Totale**



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

ALCUNI ESEMPI di progressione per Finestre di densità nel gioco 15v15 o comunque COLLETTIVO :

rep	L	R	totale
4 x	30''	45''	5'
2 x	45''	1'	3'30''
1x	1'	1' 15''	2' 30''
4x	20''	40''	4'
totale	4'50''	10'30''	15'
Lavoro / Totale 4'50 / 15' circa 30%			

rep	L	R	totale
5x	30''	30''	5'
2x	45''	45''	3'
1x	1'	1'	2'
5x	30''	30''	5'
totale	7'30''	7'30''	15'
Lavoro / Totale 7'30 / 15' 50%			

rep	L	R	totale
3x	30''	30''	3'
3x	1'	30''	4'30''
3x	1'30''	1'	7'30''
totale	9'	6'	15'
Lavoro / Totale 9' / 15' 60%			



ITALIANA
RUGBY

Nei momenti di rugby COLLETTIVO :

Alleniamo sempre
richiedendo *intensità*
Aumentando la
densità
progressivamente

Nei momenti di RANGHI RIDOTTI:

Gestiamo spazi e
numeri per
ricercare *intensità*
e numero di
ripetizioni alte
(recupero max 1:4)

Nei momenti di rugby a REPARTO:

Diamo una valenza sì
tecnica, ma anche
fisica
AVANTI accelerazioni
intense e contatti
TRE QUARTI sfide,
corse veloci e più
lunghe...



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Collettivo o Movimento di Gioco

Gestione di spazi, durata sequenze e pause

- Senza contatto o C.parziale 60''-20''
- Collettivi senza contatto si possono portare fino a 3' - 1'
- Collettivi con contatto si arriva a 90'' – 45'' o 60''
- Questi sono esempi di ALTA DENSITA' con all'interno intensità relative alte se c'è QUALITA'



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

ALLENARE, INSEGNARE e DIVERTIRSI

BUON LAVORO



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY