

Verona, 14 Gennaio 2008

**La Preparazione Fisica nel Rugby:
Sport di Accelerazioni Ripetute**

Verona, 14 Gennaio 2008

La Formazione del Giocatore

Silvano Garbin

L' Allenamento Sportivo

Processo pedagogico-educativo complesso che si concretizza nell'organizzazione dell'esercizio fisico ripetuto in quantità e con intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti, che stimolino i processi fisiologici di supercompensazione dell'organismo e favoriscano l'aumento delle capacità fisiche, psichiche, tecniche e tattiche dell'atleta al fine di esaltarne e di consolidarne il rendimento in gara.

(prof. Carlo Vittori)

La Forza Muscolare

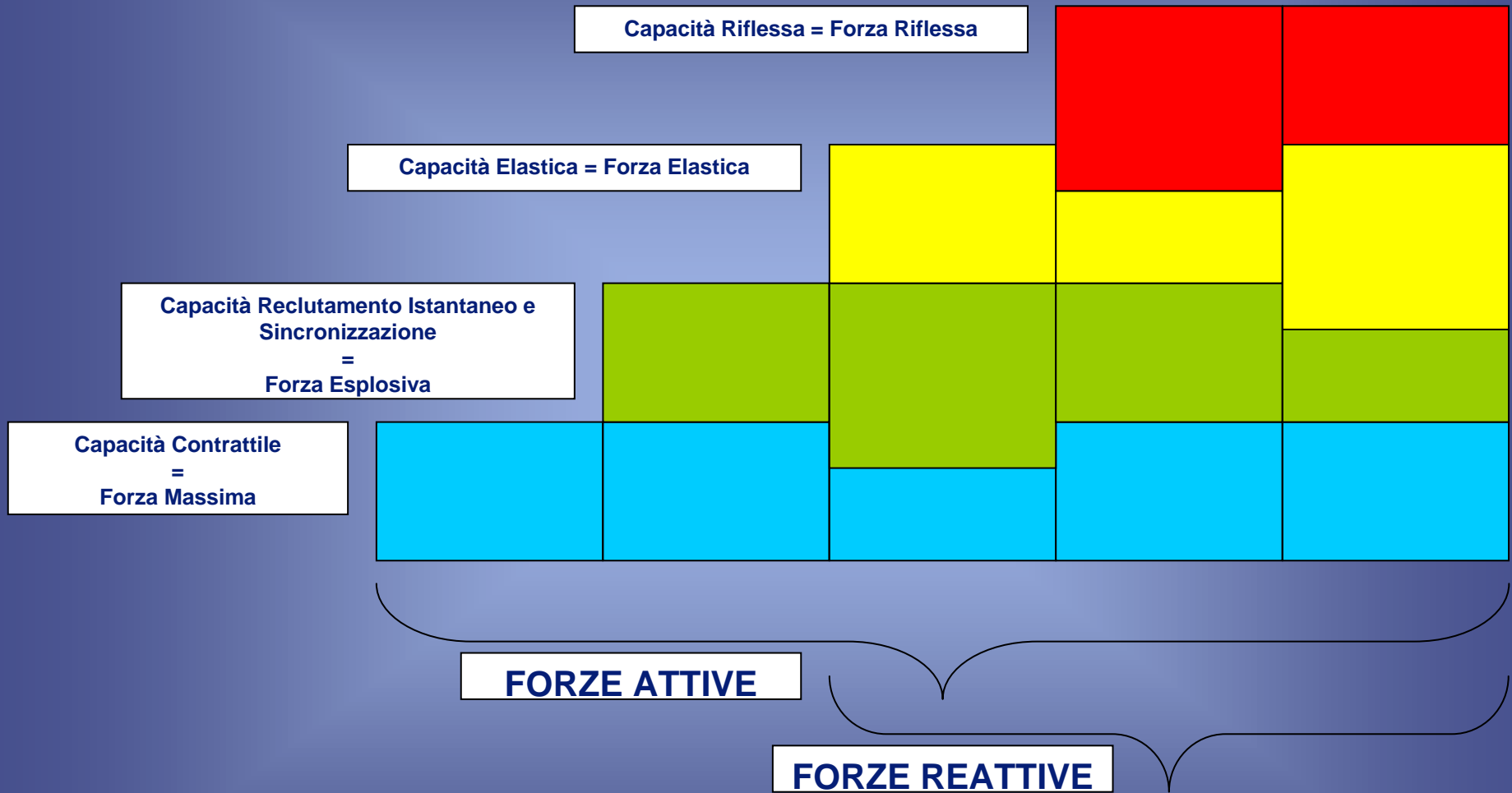
Rappresenta uno dei più importanti fondamenti della metodologia dell'allenamento sportivo perché tratta la qualità fisica fondamentale del movimento.

Essa è, infatti, la causa dello spostamento e della velocità che si vuole fare acquisire ai vari segmenti corporei.

La velocità del movimento sarà sempre funzione della forza e della brevità della sua estrinsecazione, sarà cioè il dinamismo di quest'ultima a determinare la rapidità dei movimenti e la loro frequenza.

Deve per questo essere considerata la vera e propria qualità fisica “pura elementare” di base.

Le Espressioni della Forza



Specializzazione dei Mezzi di Allenamento della Forza

Mezzi Generali: la composizione tecnica si rifà minimamente a quella di competizione, hanno funzione di sostegno delle capacità impiegate (squat, affondi, panca, rematore, alzate olimpiche, ecc.)

Mezzi Speciali: pur avendo nella loro composizione tecnica pochi particolari riferibili a quelli di competizione, stimolano espressioni di forza e dinamiche molto correlate con quelle utilizzate nella prestazione (andature, multibalzi, multilanci, ecc.)

Mezzi Specifici: la composizione tecnica si rifà a quella di competizione, possono essere eseguiti in condizioni di difficoltà per accentuare la stimolazione muscolare nel rispetto dei parametri del gesto (sprint, cambi direzione, calci, passaggi, ecc.)

L' Allenamento Giovanile (D. HARRE)

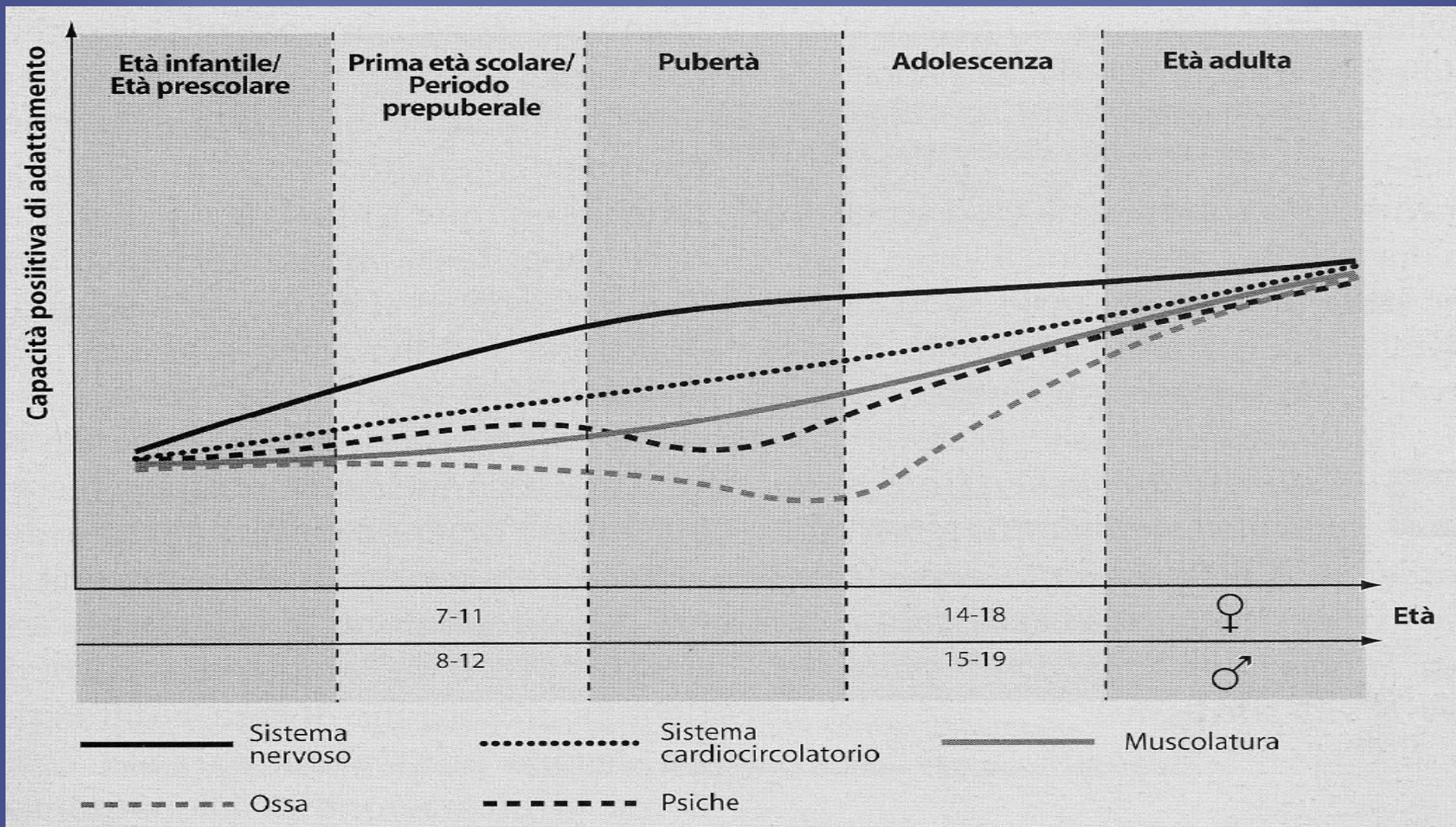
L'allenamento giovanile mira, in modo unitario e sistematico, a far sì che il soggetto consegua una solida base, indispensabile per ottenere elevate prestazioni sportive nell'età adulta.

Lo sviluppo di un'ampia e solida base di prestazione va riferito alle capacità fisiche, alle abilità tecniche, alle capacità tattiche ed alle caratteristiche psicologiche.

L' Allenamento Giovanile (G. FRÖHNER)

Un precoce allenamento di tipo multilaterale agevola la maturazione nervosa e lo sviluppo della muscolatura e predispone il giovane atleta ad una maggiore capacità di carico indispensabile per la costruzione a lungo termine della prestazione di alto livello

L' Allenamento Giovanile (G. FRÖHNER)



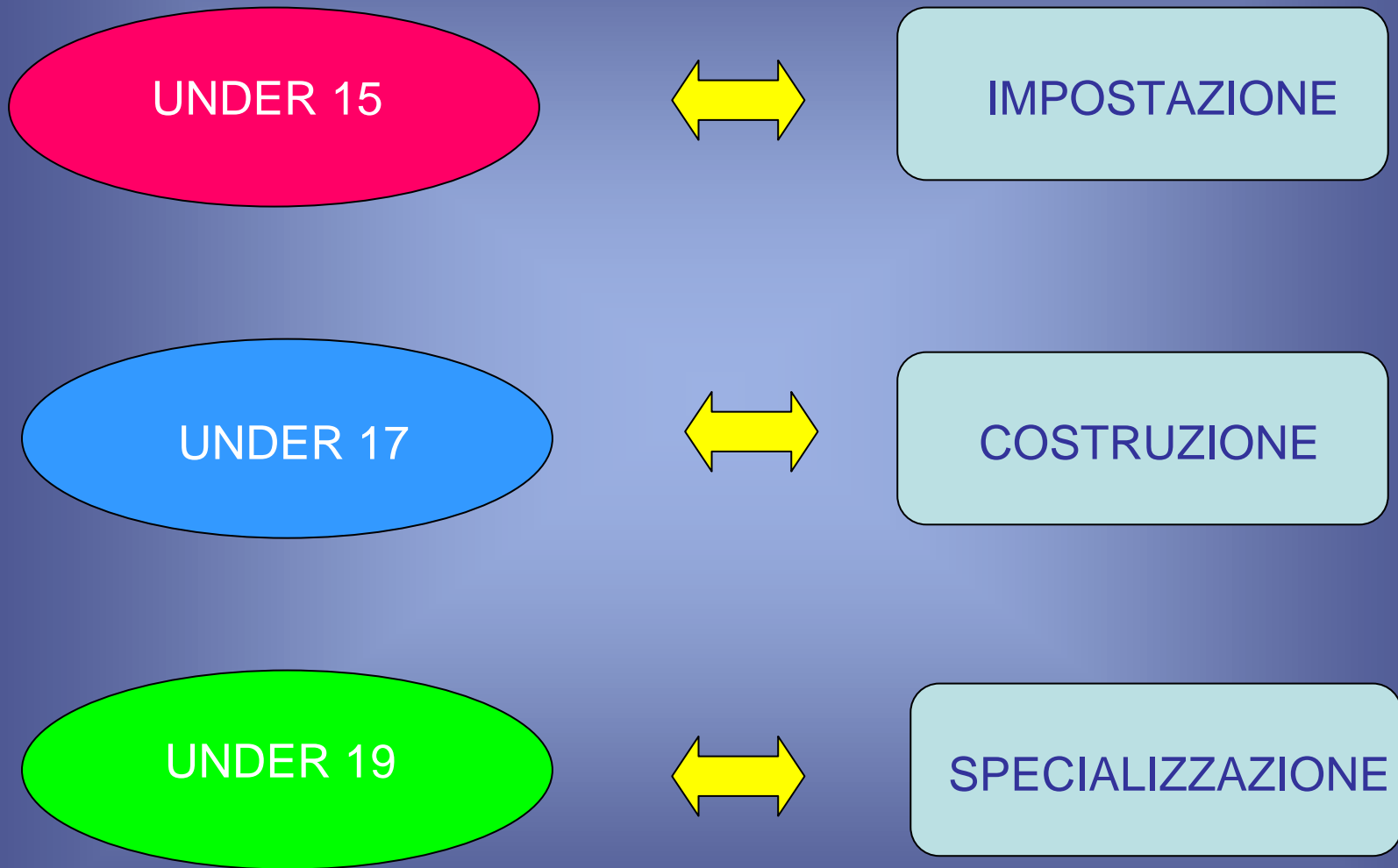
L' Allenamento Giovanile (G. FRÖHNER)

Nei giovani occorre adottare i carichi di lavoro tenendo conto di non danneggiare ed anzi sviluppare sia la capacità di carico meccanica (riferita all'apparato osteo-tendineo) sia quella organica generale.

Per il miglioramento della capacità di carico meccanica, sono importanti le seguenti categorie di esercizi:

- a) Esercizi per la colonna vertebrale
- b) Esercizi per lo sviluppo dei muscoli posturali
- c) Esercizi di stretching
- d) Esercizi di scarico e compensazione

Il Progetto Fisico delle Nazionali Juniores



II Progetto Fisico (obiettivi)

UNDER 15	UNDER 16	UNDER17	UNDER18	UNDER19
<ul style="list-style-type: none"> • Aumento volume settimanale di allenamento •Propriocettivà •Rinforzo cintura addominale e dorsale • Tecnica pesistica : Stacco Squat Girata • Potenziamento a carico naturale • Forza Exp-Elast: tecnica balzi e lanci •Reattività: “impulsi” •Velocità: <u>“RITMO”</u> 	<ul style="list-style-type: none"> •Propriocettivà •Rinforzo cintura addominale e dorsale • Inizio utilizzo sovraccarichi: Squat avanti Stacco da terra • Tecnica pesistica : Strappo Slancio • Forza Exp-Elast : balzi, lanci •Velocità: <u>“RITMO”</u> <u>Velocità Max</u> 	<ul style="list-style-type: none"> •Propriocettivà, disequilibrio •Rinforzo cintura addominale e dorsale • Potenziamento con sovraccarichi Squat Girata ecc.... • Forza Exp-Elast : Multibalzi, Multilanci • Velocità: <u>Velocità Max</u> <u>Accelerazione</u> 	<ul style="list-style-type: none"> •Propriocettivà, disequilibrio •Rinforzo cintura addominale e dorsale • Continuazione e Consolidamento del lavoro con sovraccarichi • Velocità: <u>Accelerazione Max</u> <u>Velocità Specifica</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Rinforzo cintura addominale e dorsale •Potenziamento in disequilibrio e rotazione •Consolidamento potenziamento con sovraccarichi •Velocità Specifica • Potenza specifica •Resistenza Specifica •Differenziazione ruoli

Il Progetto Fisico (test)

UNDER 15	UNDER 16	UNDER 17	UNDER 19
<ul style="list-style-type: none"> •Sargeant Test • Lanci palla medica (o piastra) 5 Kg • 10m, 30m • Piegamenti sulle braccia ad esaurimento • 600m 	<ul style="list-style-type: none"> •Bosco Test •10m, 30m con fotocellule •1000m 		<ul style="list-style-type: none"> •Panca •Squat parallelo •Girata da terra •Trazioni •Rematore orizzontale •Bosco Test •VAMEVAL
	<ul style="list-style-type: none"> •Panca esaurimento 50 % PC •Accosciata profonda monopodalica su plinto 	<ul style="list-style-type: none"> •Squat parallelo 3 RM •Panca piana 3 RM 	

Il Progetto Fisico (risultati test)

	MOLTO RITARDO	RITARDO	SUFFICIENTE	BUONO	OTTIMO
SQUAT PARALI X 3 REPS	meno 130% PC	tra 130% e 140% PC	tra 140% e 150% PC	tra 150% e 160% PC	più 160% PC
PANCA PIANA X 1 REPS	meno 100% PC	tra 100% e 105% PC	tra 105% e 110% PC	tra 110% e 115% PC	più 115% PC
GIRATA X 1 REPS	meno 80% PC	tra 80% e 85% PC	tra 85% e 90% PC	tra 90% e 95% PC	più 95% PC
10 M AVANTI	più 1"90	tra 1"90 e 1"85	tra 1"85 e 1"80"	tra 1"80 e 1"75"	meno 1"75
10 M 3/4	più 1"85	tra 1"85 e 1"80	tra 1"75 e 1"70"	tra 1"70 e 1"65"	meno 1"65
30 M AVANTI	più 4"35	tra 4"35 e 4"25	tra 4"25 e 4"20	tra 4"20 e 4"15	meno 4"15
30 M 3/4	più 4"25	tra 4"25 e 4"15	tra 4"15 e 4"10	tra 4"10 e 4"05	meno 4"05
VAMEVAL AVANTI	meno 13,5 km/h	tra 13,5 e 14,5 km/h	tra 14,5 e 15 km/h	tra 15 e 16 km/h	più 16 km/h
VAMEVAL 3/4	meno 14,0 km/h	tra 14,0 e 15,0 km/h	tra 15 e 15,5 km/h	tra 15,5 e 16,5 km/h	più 16,5 km/h
CMJ BL AVANTI	meno di 30cm	tra 30 e 35 cm	tra 35 e 40 cm	tra 40 e 45 cm	più di 45 cm
CMJ BL 3/4	meno di 35cm	tra 35 e 40 cm	tra 40 e 45 cm	tra 45 e 50 cm	più di 50 cm

Grazie per l'Attenzione
