

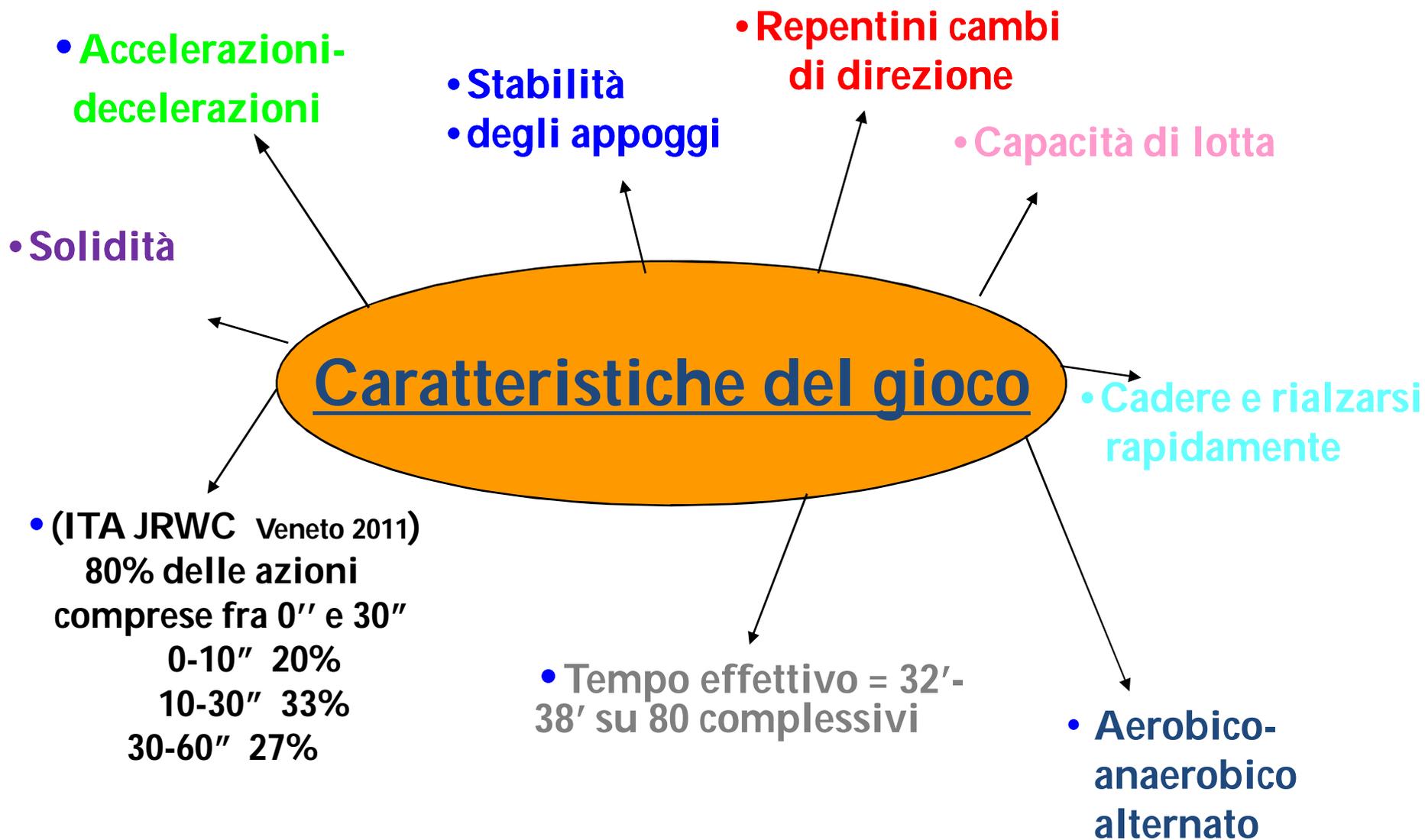


# PREPARATORI FISICI DI ALTO LIVELLO SETTORE GIOVANILE

## **LA PREPARAZIONE ATLETICA DEL GIOVANE RUGBYSTA**

Pescara 16/06/2012

Mastracci Andrea



# Le qualità fisiche di un GIOCATORE DI RUGBY

1. FORZA MAX

2. FORZA ESPLOSIVA

3. VELOCITA'  
4. RAPIDITA'  
5. REATTIVITA'

6. RESISTENZA SPECIFICA  
RIPETIZIONI GESTI  
SOLIDITA' STRUTTURALE





# Il rugby moderno



# PRIORITA' U14 - U16

## INTEGRITA' FISICA

### ATTENZIONE!!

- Ritardi di maturazione apparato locomotore e di sostegno
- Lassità legamentose
- Alterazioni curve cv
- Ecc ecc

## PATRIMONIO COORDINATIVO

### ATTENZIONE!!

Sufficiente  
acquisizione delle  
capacità coordinative  
nei periodi delle fasi  
sensibili

RI DUZIONE DELLA CAPACITA' DI CARICO E PRESTAZIONE + INFORTUNI



**FIR**

FEDERAZIONE ITALIANA RUGBY



# *PERCEZIONE CONTROLLO DEL CORPO*



# PREVENZIONE

**FLESSIBILITA'**

**STABILITA'**

**ALIMENTAZIONE**

LAVORO IN STAFF  
CON FIGURE  
SPECI ALIZZATE

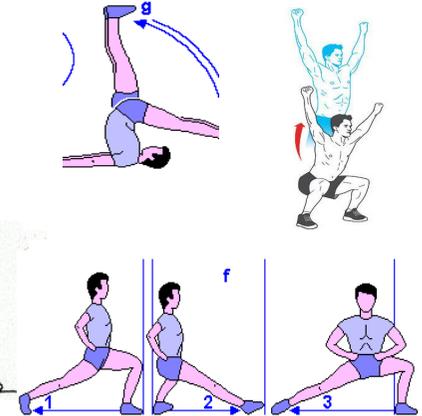
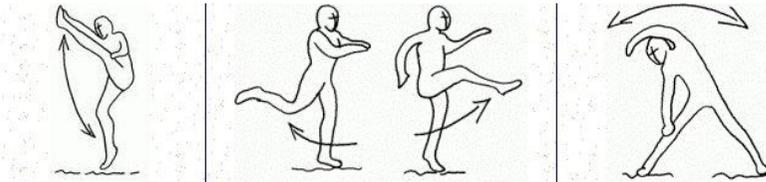
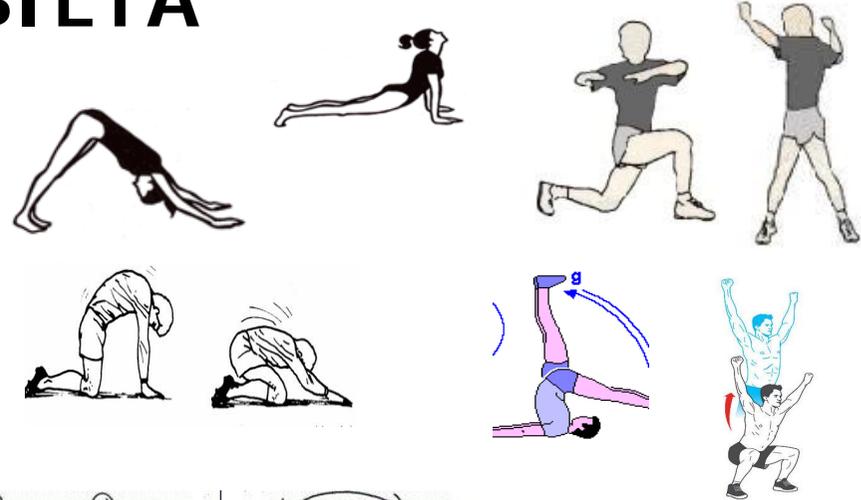
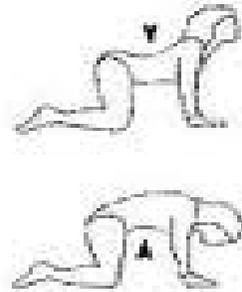
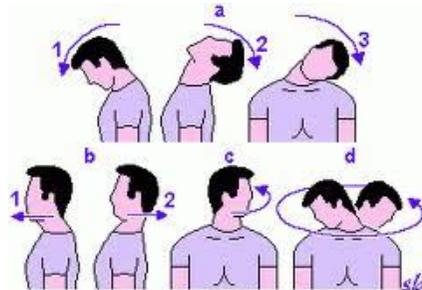
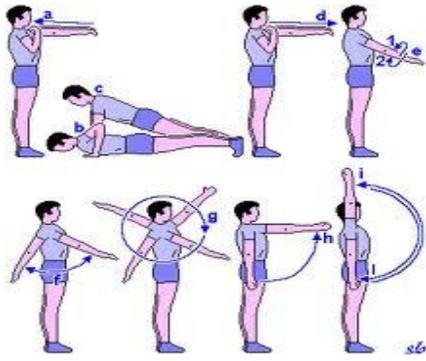


# FLESSIBILTA'

- COLLOCAZIONE INTERMEDIA TRA CONDIZIONALI E COORDINATIVE
  - FASE SENSIBILE 8-12 ANNI
    - ATTIVA/PASSIVA
- COMPORTAMENTI GLI ORE ELASTICITÀ MUSCOLARE, CAPACITÀ DI ALLUNGAMENTO E RILASSAMENTO DEI MUSCOLI, TENDINI E LEGAMENTI INTERESSATI
- MIGLIORA LA FORZA, RAPIDITÀ, FLUIDITÀ ED ESPRESSIVITÀ DI TUTTI I MOVIMENTI
  - SVOLTA ALL'INIZIO/FINE DELL'ALLENAMENTO
    - AUMENTA LA CAPACITÀ DI CARICO



# FLESSIBILITA'



**Esempio di esercizi per la mobilità articolare (a coppie)**

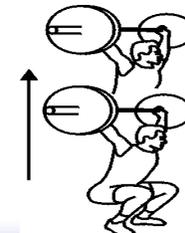
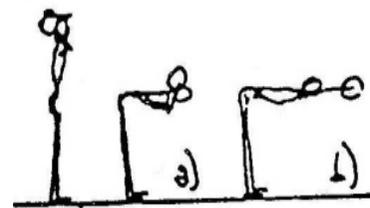
**Caviglia** (Ankle)

**Anca** (Hip)

**Rachide** (Spine)

**Spalla** (Shoulder)

**Polso e dita** (Wrist and fingers)



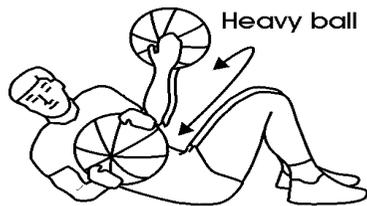
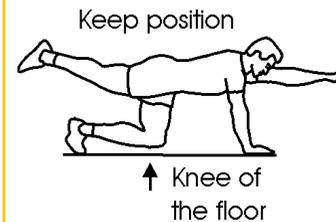
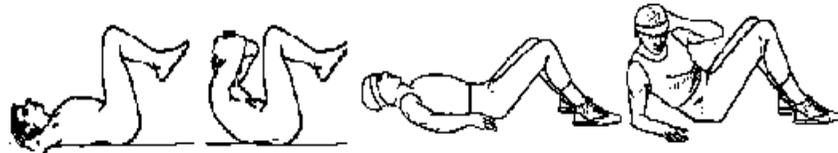
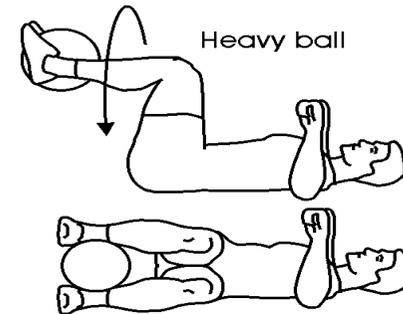
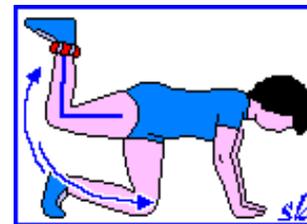
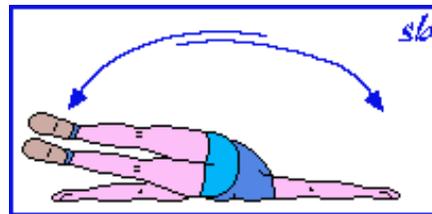
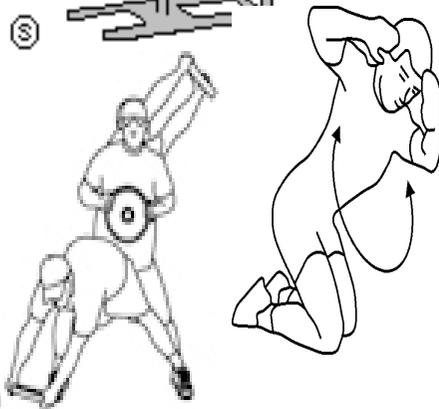
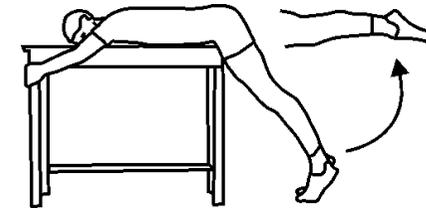
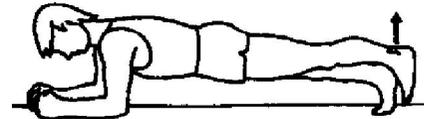
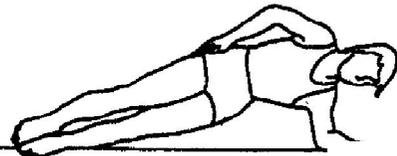
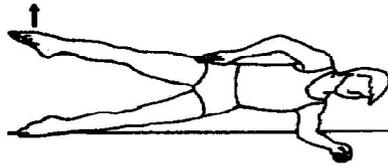
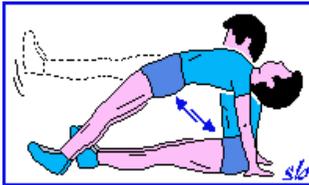


# STABILTA'

- COLLOCAZIONE INTERMEDIA TRA CAP CONDIZIONALI E COORDINATIVE
  - FASE SENSIBILE 10-18 ANNI (SEMPRE)
  - STATICA/DINAMICA/DI SEQUILIBRIO
- COMPORTA MIGLIORI SOLIDITA' IN QUANTO PROVOCA UN I SPESSIMENTO DEI TENDINI E LEGAMENTI
  - SVOLTA ALL'INIZIO/FINE DELL'ALLENAMENTO
    - AUMENTA LA CAPACITA' DI CARICO

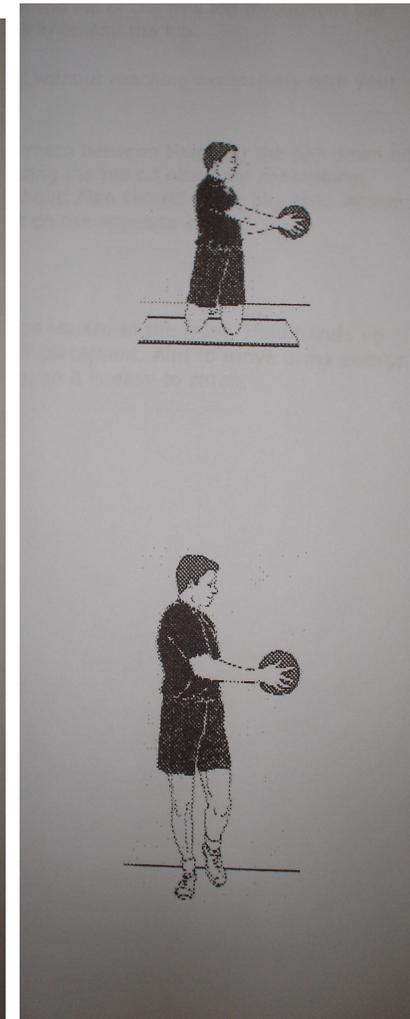
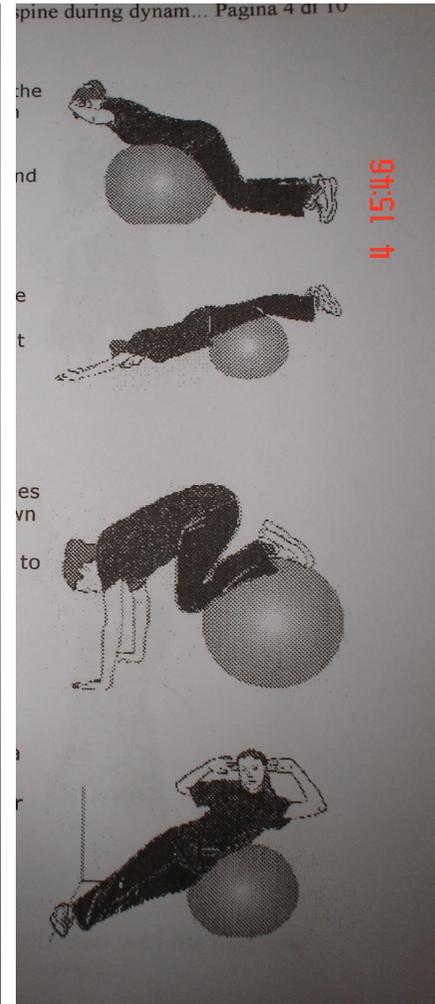
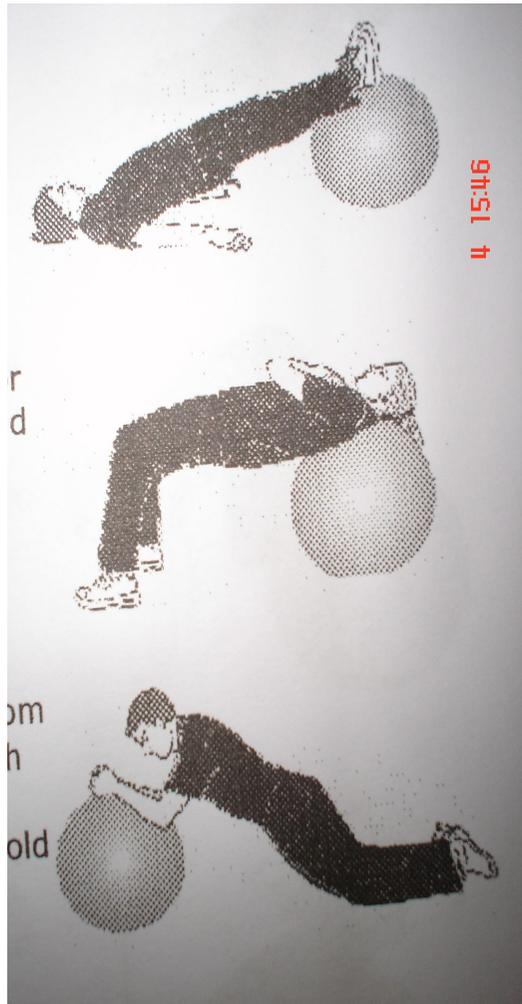


# CORE STABILITY / GANAGE



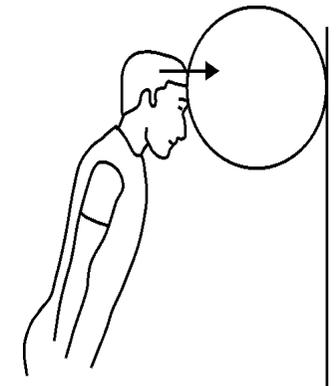
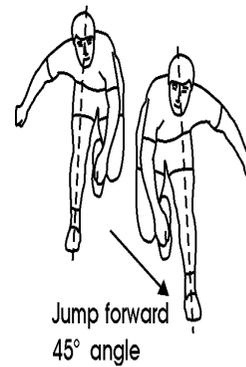
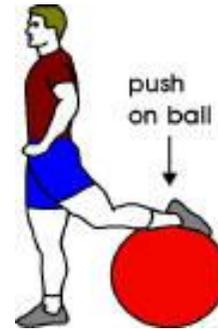
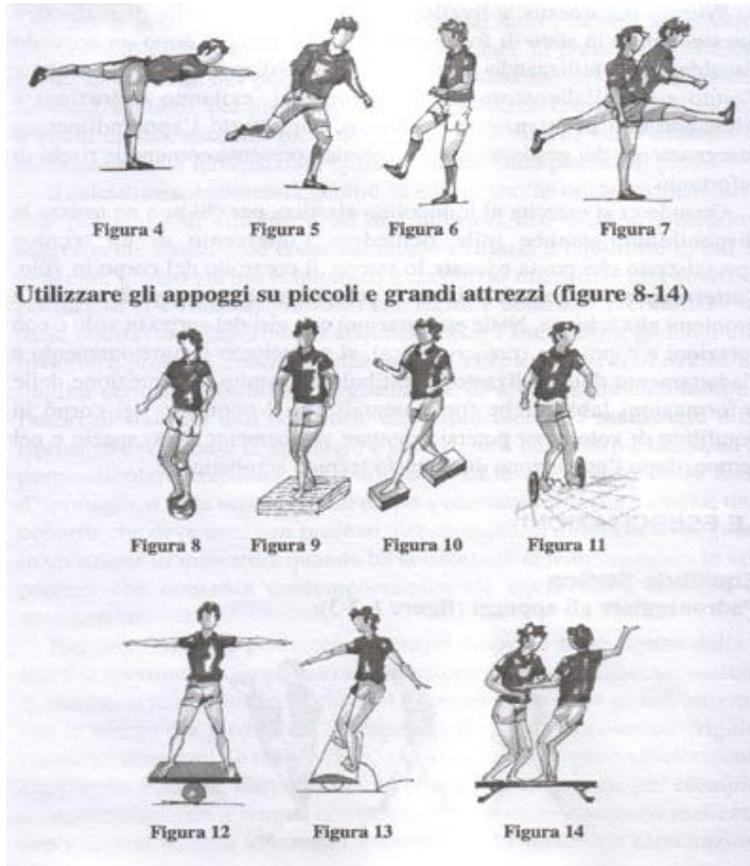


# CORE STABILITY / GANAGE



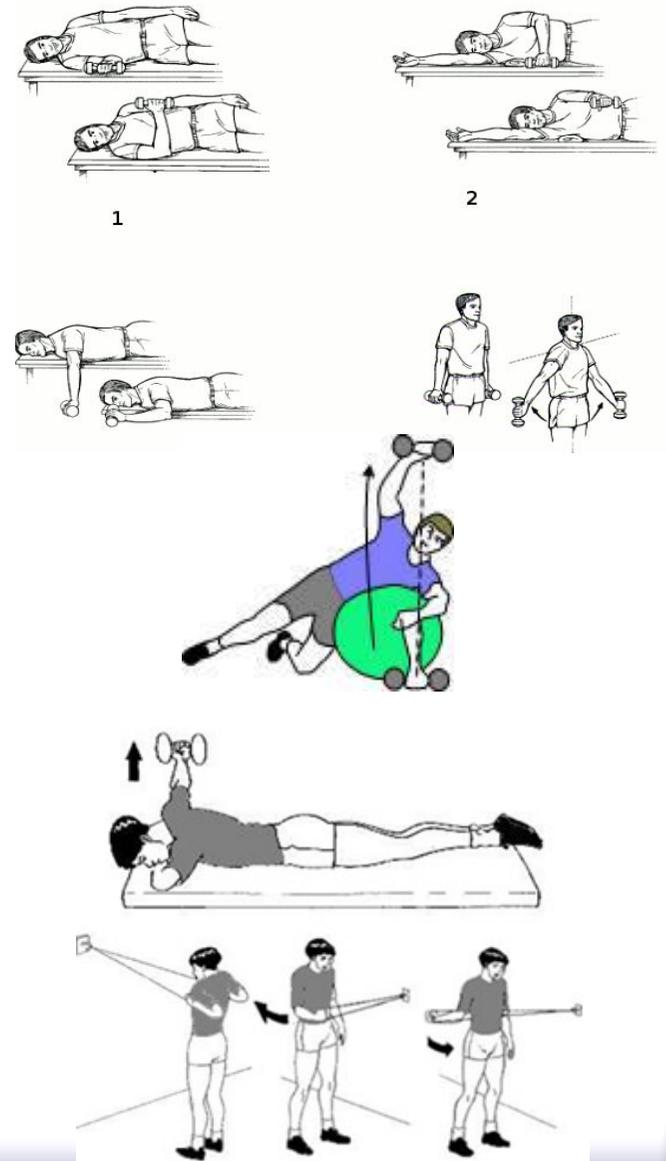
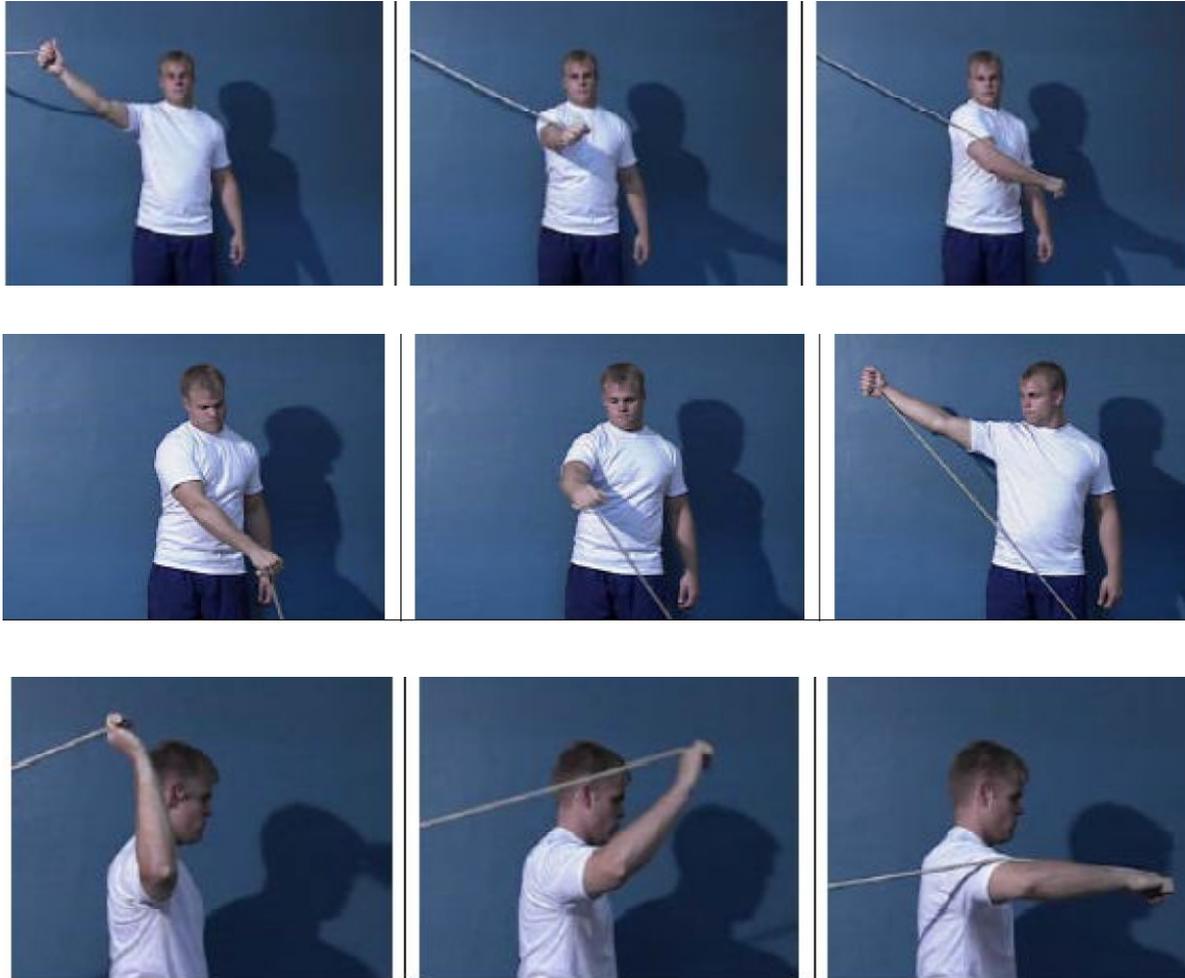


# DI SEQUILIBRIO





# STABILITA' SPALLE





# ALIMENTAZIONE

**Una corretta igiene alimentare permette di innalzare e mantenere il livello d'allenamento raggiunto**

## “ALLENAMENTO INVISIBILE “

- FORNIRE LINEE GUIDA ED IMPOSTARE SANE ABITUDINI ALIMENTARI

QUOTIDIANE

- GESTIONE ALIMENTARE PRIMA DURANTE E DOPO LO SFORZO (GARA-ALLENAMENTO)
  - IDRATAZIONE
  - RECUPERO (SONNO)

## **NO SOMMINISTRAZIONE DIETA**



# CLIP PREVENZIONE

## FLESSIBILITA'

### [GONDOLA](#)

[PREVENZIONE\SPALLE CAV CORE 1\\_mpeg4.mp4](#)

[PREVENZIONE\SPALLE 2\\_mpeg4.mp4](#)

## STABILITA'

[PREVENZIONE\CORE ISO 2\\_mpeg4.mp4](#)

[PREVENZIONE\CORE ISO\\_mpeg4.mp4](#)

[PREVENZIONE\la coppia di fronte in.mp4](#)



# PRESUPPOSTI VELOCITA'

TECNICA DI CORSA

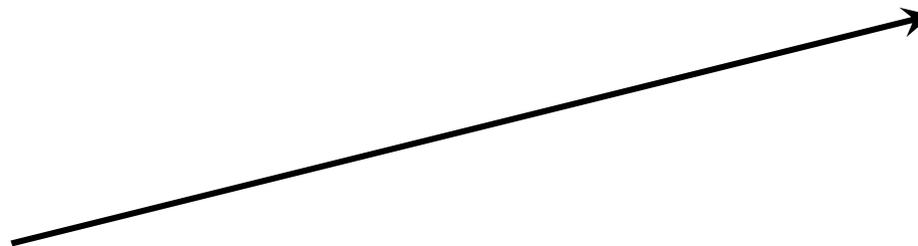
RAPIDITA' E  
RECLUTAMENTO Istantaneo  
(BASSA PLIOMETRIA E BALZI)



## TECNICA DI CORSA

- ANDATURE E PREATLETISMO
- BASSA PLIOMETRIA
- BALZI

GENERALE  
SEMPLICE



SPECIFICO  
COMPLESSO



## TECNICA DI CORSA

- IMPOSTAZIONE DEI PRINCIPALI COMPONENTI DELLA CORSA VELOCE

### " A B C "



- ALLINEAMENTO SPALLE-BACINO
- OSCILLAZIONE DEGLI ARTI SUPERIORI
  - FLESSIONE COSCIA SUL BUSTO
  - APPOGGIO DEL PIEDE A TERRA
    - FREQUENZA / AMPIEZZA



## Mezzi Generali per l'Allenamento della velocità

- **SQUAT: PROFONDO**
  - PARALLELO - SEMIPIEGAMENTO PROFONDO**
  - MONOPODALICO**
  - IN DIVARICATA SAGITTALE ( anche frontale)**
  - 1/2 SQUAT**
  - 1/4 SQUAT**
  - PARALLELO CON JUMP**
  - 1/2 SQUAT CON JUMP**
  - 1/4 SQUAT CON JUMP**
- **BALZI VERTICALI : IN DIVARICATA (sagittale e frontale)**
  - FRA OSTACOLI O GRADONI**
- **BALZI ORIZZONTALI SIMULTANEI**
- **MOLLEGGI ELASTICI PIEDI**
- **RIMBALZI REATTIVI PIEDI**
- **ESERCIZI : PER FLESSORI -ESTENSORI COSCIA**
  - PER FLESSORI GAMBA**
  - PER ADDUTTORI ED ABDUTTORI COSCIA**



## Mezzi Speciali per l'Allenamento della Velocità

- ANDATURE (skip, calciate, trottrate, saltellate.....) CON E SENZA UTILIZZO FUNI CELLA (anche sovraccarico)
- BALZI ORIZZONTALI: SUCCESSIVI CORTI
  - ALTERNATI CORTI (anche sovraccarico)
  - ALTERNATI LATERALI CORTI
  - ALTERNATI LUNGHI
- CORSA BALZATA



# Mezzi Specifici per l'Allenamento della Velocità

- CORSA : I N A M P I E Z Z A  
I N F R E Q U E N Z A  
C O N A C C E L E R A Z I O N I E D E C E L E R A Z I O N I  
C O N C U R V A T U R A L A R G A  
C O R S A C O N C A M B I D I D I R E Z I O N E R E P E N T I N I
- S P R I N T : I N P I A N O  
I N S A L I T A  
C O N T R A I N O  
C O N C I N T U R A
- I P E R V E L O C I T A '



## Mezzi che influiscono sulla Capacita' di Accelerazione

- BALZI ORIZZONTALI :SIMULTANEI CORTI

ALTERNATI CORTI

- BALZI ALTERNATI SU GRADONI

- SPRI NT : BREVE

BREVE I N SALI TA

BREVE CON TRAI NO

CON CAVI GLI ERE (anche in movimento)

BREVE CON CINTURA

- I PERACCELERAZIONE



## Mezzi che influiscono sulle Capacità di Ampiezza

- BALZI ORIZZONTALI ALTERNATI CORTI
- SKIP ALTO (con e senza cavigliere zavorrate)
- ANDATURE DI MARCIA A PASSI AMPI E VELOCI RICERCANDO GRANDE DIAGONALITA'
- CORSA AMPIA
- CORSA BALZATA



## Mezzi che influiscono sulle Capacita' di Frequenza

1. ANDATURE DI RIMBALZO (skip, calciate, trottate, saltellate.....)  
CON FUNI CELLA
2. SKIP CON CINTURE ZAVORRATE
3. ALLUNGHI DI CORSA CON FUNI CELLA (un giro ogni passo)
4. BALZI VERTICALI FRA OSTACOLI
5. SPRI NT CON TRAINO
6. PROGRESSIVI CON CINTURE ZAVORRATE
7. PROVE DI PASSO TROTTATO (semplice, doppio)
8. CORSA CIRCOLARE RAPIDA



# RAPIDITA'

- COLLOCAZIONE INTERMEDIA TRA CAP CONDIZIONALI E COORDINATIVE
  - FASE SENSIBILE 6-10 ANNI
    - DI REAZIONE/ CICLICA/ACICLICA/SEMPLICE/COMPLESSA
    - MIGLIORA L'ESPRESSIONE DELLA FORZA (ACCEL/LANCIATA)
- SVOLTA ALL'INIZIO DELL'ALLENAMENTO (VELOCITA' MASSIMALI /SUB MASSIMALI)
  - NO SOTTO AFFATICAMENTO
  - AUMENTA LA CAPACITA' DI CARICO