



**Arieti  
Rugby Arezzo**

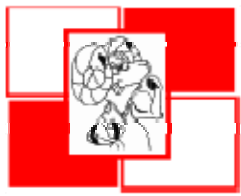


# **SETTORE GIOVANILE**



## ***INFORMATIVA***

.....il Rugby come stile di vita.



# Arieti Rugby Arezzo



Dal mese di **ottobre 2008** l'ARIETI RUGBY AREZZO avvierà un proprio progetto giovanile dando la possibilità a tutti di intraprendere questo bellissimo sport.

Il programma ideato dal responsabile del settore giovanile Luca Oliva, in collaborazione con la società, prevede un primo periodo denominato "*avviamento al Rugby*" dove i ragazzi potranno incontrarsi e conoscersi, intraprendendo un percorso ludico-formativo che servirà al giovane per avvicinarsi al mondo del Rugby.

Potranno partecipare tutti i giovani dai 6 anni in su, senza distinzioni di sesso, peso o statura.

I corsi di avviamento si svolgeranno tutti i sabati pomeriggio dalle ore 15.00, presso il campo sportivo di Olmo.

Il Rugby è libertà e scuola di vita, impariamo a vivere!

Se siete interessati potete contattare:

Paolo 3355604232

Maurizio 3383357118

Eddy 3392096710

Andrea 3313654671

[www.oltreilquintale.it](http://www.oltreilquintale.it)

[info@oltreilquintale.it](mailto:info@oltreilquintale.it)

## IL RUGBY E I GIOVANI: UNO STILE DI VITA

### CONOSCERE IL MONDO DELLA PALLA OVALE

L'approccio col mondo del Rugby è graduale e specifico per ciascuna fascia di età (under) che si vuole avvicinare. Per tutte è comunque comune un contatto controllato, che valorizza il gioco di squadra e che sviluppa le capacità condizionali e coordinative del giovane.

Naturalmente le fasi di contatto e la complessità del gioco sono commisurate all'ambiente e alla capacità dei giovani: il contatto infatti è estremamente limitato, poiché il gioco sarà sviluppato in spazi "variabili" ma sempre con l'obiettivo di imparare a evitare l'avversario, non con quello di affrontarlo in uno scontro diretto, secondo i dettami del Rugby moderno, che lo vuole sport rapido ed efficace.

Per le under più giovani, maschi e femmine partecipano insieme a tale attività, poiché a questa età lo sviluppo fisico e fisiologico non ha ancora evidenziato differenze apprezzabili, con il duplice vantaggio di permettere un'esperienza non vincolata a capacità motorie già acquisite da uno solo dei due sessi e di sviluppare, quindi, una buona integrazione tra i maschi e le femmine. Inoltre, cimentarsi con uno sport "nuovo" permette anche una migliore integrazione tra etnie differenti, svincolato come è da esperienze pregresse.

L'impostazione metodologica basata sul gioco permette di assicurare la necessaria spontaneità di espressione e di tenere alto il livello di attenzione.

### OBIETTIVI METODOLOGICI

#### *Il rispetto delle regole*

Qualsiasi gioco o esercitazione motoria prevede la conoscenza e il rispetto di regole di comportamento. I giovani devono imparare, attraverso il gioco di squadra, che l'infrazione non nuoce solo a chi la commette, ma a tutta la squadra. Devono interiorizzare, con un processo più razionale, che rispettando le regole si possono raggiungere gli obiettivi prefissi. Tutto questo i giovani lo imparano giocando, poiché il gioco diventa il "trucco" con il quale l'educatore trasmette un concetto complesso come quello del rispetto delle regole.

#### *Il rispetto dei compagni*

Immediatamente conseguente al rispetto delle regole è l'importantissimo rispetto dei compagni. Attraverso questo concetto i giovani imparano a relazionarsi con gli altri e quindi a collaborare o a competere in maniera costruttiva.

Essendo il gioco del rugby uno sport di squadra (e di contatto), il gioco stesso insegnerà ai giovani che i compagni, che ti consentono di giocare, fanno parte dello stesso gruppo di persone che condivide le stesse fatiche, le stesse gioie e le stesse delusioni. Naturalmente il ruolo dell'educatore in questa fase è fondamentale: egli rinforzerà ogni atteggiamento di incoraggiamento tra compagni e condannerà ogni rimprovero tra di essi.

#### *La collaborazione*

Dovendo giocare in squadre, i giovani devono imparare a collaborare per raggiungere un obiettivo comune. Generalmente, nel rispetto dello sviluppo del ragazzo, è bene partire da una risoluzione individuale del problema: ogni persona è naturalmente predisposta a concentrarsi prima sulla propria persona e sulle proprie potenzialità, poi sulla cooperazione con il gruppo. È positivo che tutti i ragazzi provino una risoluzione personale della situazione: molti individui passano la palla al compagno apparentemente per cooperare, in realtà solo per scaricare la difficoltà ad altri. Così facendo, però, non riusciranno mai a conoscere le effettive potenzialità del proprio corpo.

Fino a 9-10 anni la collaborazione viene vissuta come un insieme di compiti individuali affiancati ma divisi, ovvero il lavoro del compagno inizia dove finisce il proprio, mentre dopo i 10 anni si elabora un concetto più complesso, cioè che con tanti sforzi congiunti, insieme si arriva a un obiettivo comune sacrificando le ambizioni personali per mettersi al servizio del bene della squadra. Questo insegna ai bambini che nessuno è inutile all'obiettivo comune, ma che ognuno può partecipare al raggiungimento dello stesso mettendo a disposizione della squadra le sue capacità. Viene così stimolata la valorizzazione delle capacità personali, la solidarietà e l'attitudine al lavoro di gruppo.

Naturalmente l'educatore in questa fase incoraggerà tutte le iniziative di collaborazione tra compagni e cercherà di correggere l'individualismo sfrenato che spesso rappresenta un grosso problema negli alunni che non hanno superato la fase dell'egocentrismo.

#### *Il rispetto dell'avversario*

È questo l'elemento che rende intelligente il gioco: senza l'avversario non si creerebbero quelle varietà e quantità di problematiche belle da dover risolvere (come posso superare il mio rivale: aggirandolo + spingendolo indietro + con l'aiuto di un compagno + scavalcandolo con un calcio a seguire + ecc.) ed è pertanto fondamentale che l'alunno impari subito a capire che senza l'avversario il rugby non può essere giocato. Inoltre il fatto che il nostro è uno sport di contatto "o di combattimento" fa sì che l'alunno sviluppi subito il rispetto dell'avversario più che negli sport senza contatto.

Nel gioco del rugby alla fine di ogni partita, com'è tradizione, verrà chiesto ai giocatori di formare un "corridoio", attraverso il quale far passare gli avversari per salutarli stringendo loro la mano, per sottolineare il fatto che essere avversari non significa essere nemici.

#### *La fiducia in se stessi*

Raggiungere degli obiettivi, segnare una meta, riuscire a eseguire le esercitazioni motorie proposte permette ai giovani di aumentare la fiducia in se stessi. Attraverso il corpo e il movimento i giovani accrescono la consapevolezza nei propri mezzi e, provando, si accorgono di essere in grado di affrontare anche situazioni complesse. Per raggiungere questo obiettivo gli educatori propongono esercitazioni commisurate alle capacità dei giovani e con difficoltà progressive, prima globali e poi specifiche, permettendo ai bambini di non affrontare ostacoli che non siano in grado di superare.

#### *La paura del contatto*

Il contatto con la palla, con il terreno, con l'avversario e con il compagno è una particolarità necessaria nel gioco del rugby. Il superamento della paura del contatto è funzionale all'accrescimento della fiducia in se stessi.

Essendo i giovani non abituati ad attività motorie di contatto si genera in essi un senso di insicurezza che si estende anche all'attività di relazione. Attraverso esercizi vari di giravolte, camminate "a quattro zampe", con l'ausilio di supporti didattici specifici, gli educatori daranno ai giovani gli strumenti necessari per un approccio graduale al contatto.

## **LO SVILUPPO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE E CONDIZIONALI ATTRAVERSO IL GIOCO DEL RUGBY**

#### *Capacità coordinative*

Il gioco del rugby è un ottimo strumento per lo sviluppo delle capacità coordinative, grazie principalmente all'uso della palla ovale e alla dinamica propria del gioco, che ha come principio l'avanzamento attraverso la ricerca dello spazio che si modifica durante il gioco stesso. In questa dinamica il giocatore sviluppa la percezione e controllo del proprio corpo e le capacità coordinative dinamico-generalì, spazio-temporali, oculo-manuali e intersegmentarie.

#### *Capacità condizionali*

Il gioco del rugby è un buon mezzo per sviluppare tutte le capacità condizionali, partendo dalla forza che si sviluppa nelle situazioni di lotta.

La resistenza si sviluppa in modo globale durante il gioco attraverso il volume del lavoro, aspetto fondamentale anche nell'allenamento dei neofiti. La rapidità del giocatore di rugby è una capacità dai molti aspetti, in quanto accorpa non soltanto la capacità di agire-reagire con prontezza, di scattare e di correre velocemente, di passare la palla rapidamente, di scattare e arrestarsi, ma anche quella di intuire rapidamente e di sfruttare la situazione esistente. La rapidità psico-cognitiva del rugbista si manifesta nella veloce intuizione (capacità di percezione e di anticipazione) di una situazione del gioco, nella capacità di cambiare o di decidere velocemente un'azione efficace di gioco e nella rapidità di decisione.