Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 8

Artikel: L'avviamento dei bambini al rugby

Autor: Henry, Daniel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999690

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 31.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

L'avviamento dei bambini al rugby

di Daniel Henry
foto di Stéphane Gerber

"E' un gioco duro e questa è una delle sue virtù principali." Questa definizione è di Lord Wakefield, una delle più grandi figure del rugby di tutti i tempi, e sintetizza perfettamente i motivi per i quali il rugby occupa un posto privilegiato nei cuori di tutti coloro che hanno avuto modo di apprezzare questo sport. Sport collettivo di contatto, esso esige molte qualità fisiche ma ancor più virtù morali: coraggio, lealtà e un pizzico di humour affinchè l'indispensabile entusiasmo non si trasformi in brutalità. Ma ecco come avviare anche i bambini a questo gioco di nobili origini. (Red.)

Un gioco collettivo di contatto

Tutte le regole del gioco del rugby, adottate in passato o in vigore attualmente, si prefissano come obiettivo di regolare le situazioni di contatto fisico e di lotta collettiva. La meta è larga (tutta la larghezza del terreno di gioco) e facile da raggiungere (basta deporre il pallone); il portatore di palla può correre liberamente con il pallone, tenerlo nelle mani senza limiti di tempo o calciarlo lontano. L'avversario può intervenire fisicamente su di lui per fermare la sua progressione o rubargli il pallone. Ciò nonostante è vietato utilizzare mezzi pericolosi o suscettibili di esserlo. Pertanto, la prima regola da introdurre per garantire l'incolumità dei giocatori è la seguente: non bisogna far male all'avversario (anche involontariamente).

La regola del tenuto

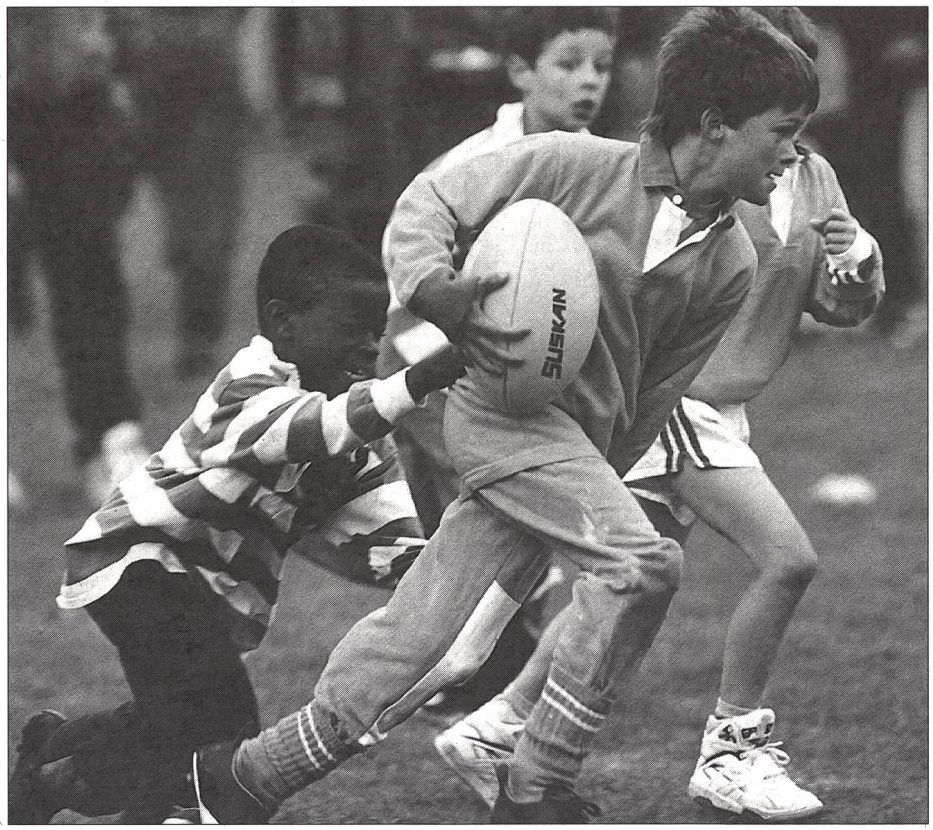
Come in tutti i giochi collettivi, anche nel rugby è garantita la possibilità di giocare la palla in ogni momento. La regola del tenuto deve essere introdotta rapidamente per assicurare proprio questa possibilità di gioco: ogni giocatore in possesso della palla, che non può più giocarla, poichè placcato a terra o in piedi, deve liberarsene immediatamente per permettere la continuazione del gioco. Questa regola rende il rugby un gioco di movimento dove le corse per sfuggire all'avversario sono un'alternativa alla lotta collettiva.

Un gioco di paradosso

Sebbene è vietato disporsi in avanti rispetto alla palla e passarla in avanti, lo scopo del gioco è quello di raggiungere la meta avversaria. Il gioco si concentra pertanto lungo la linea di incontro, detta anche linea del fronte, con i giocatori delle due squadre spesso in situazione di contatto fisico. Questa regola impone ai giocatori di avanzare con il pallone in mano per guadagnare del terreno. Pertanto, il rugby ha uno spiccato orientamento atletico in quanto i giocatori devono quasi sempre percorrere la stessa distanza del pallone.
Il problema principale del giocatore è perciò quello di avanzare con o senza il pallone, scegliendo tra la lotta collettiva nella mischia o la corsa per sfuggire all'avversario.

Il valore del rugby nell'infanzia

Il confronto fisico e la necessità di avanzare verso il "pericolo" sono le caratteristiche del rugby dalla sua forma più elementare a quella più evoluta.
Il bambino deve dapprima vincere i suoi timori iniziali naturali per poi



imparare a dominare se stesso al fine di non mettere in pericolo gli altri giocatori. Egli deve poi accettare l'idea di cooperare con gli altri giocatori , in quanto il rugby è un gioco dove difficilmente si può agire da soli.
Il rugby non necessita di un repertorio tecnico esteso: infatti, i bambini possono subito giocare una vera partita dopo aver appreso gli elementi fondamentali.
Il rugby è un gioco intenso dal punto di vista cardiopolmonare e richiede delle pause regolari.
Il contatto fisico, componente basilare del gioco, non deve essere soppresso ma tenuto sotto controllo continuo.
A questo proposito è bene prendere subito le seguenti precauzioni:
– Fare rapidamente la differenza tra lotta e bagarre, fra impegno fisico e violenza: fare un elenco dei gesti pericolosi, quando si manifestano o meglio ancora prima della loro apparizione: colpi volontari, così come placcaggi sopra le spalle, spinte e colpi nella schiena, sgambetti. Si tratta della famosa "regola d'oro", ben conosciuta negli sport di combattimento, dove tutto ciò che fa male, anche involontariamente, è proibito.
– Alcune regole proteggono i giocatori: provocare una caduta di un gruppo in mischia è proibito in quanto estremamente pericoloso. Se un giocatore cade con il pallone in mano e cerca di continuare a giocare, rischia di farsi calpestare dagli altri giocatori. Pertanto, egli deve abbandonare il pallone, quando cade a terra.
I bambini devono apprendere subito a rispettare queste regole e a interrompere il gioco quando l'arbitro fischia.
– Siccome è soprattutto la velocità che aumenta l'intensità dei contatti, è bene ridurla all'inizio utilizzando dei palloni più pesanti ("pallone medicinale"), riducendo le dimensioni del terreno di gioco e limitando la distanza fra le due squadre al momento dell'inizio del gioco.

La lezione di rugby

La lezione di rugby si suddivide in quattro fasi:
1. Un *riscaldamento,* composto da esercizi collettivi, destinati ad abituare il giocatore al contatto con gli altri giocatori e con il suolo (in caso di caduta). Questi esercizi non sono specifici al gioco del rugby in quanto non sviluppano le sue componenti di base. La loro durata deve pertanto essere ridotta alla fase del riscaldamento. Essi sono preceduti da esercizi di corsa con accellerazioni e cambiamenti di direzione.

2. Una *situazione di riferimento:* si sceglie una forma di gioco totale che permette di svolgere una partita e che rappresenta il problema principale da risolvere nel momento attuale dell'evoluzione del gioco e dei giocatori.

3. Alcune *situazioni d'apprendimento,* che mettono a confronto gli allievi con un problema particolare, valutato assai rilevante nel momento attuale.

4. Ritorno alla *situazione di riferimento* più o meno modificata in funzione delle trasformazioni constatate.

Condizioni situative obbligatorie:
– manto erboso soffice
– tenuta di rugby completa
– togliere catenelle e orologi
– coni di plastica
– palloni medicinali di 2 kg
– palloni poco gonfiati

A quale età si può iniziare a giocare a rugby?

Per rispondere a questa domanda, bisogna tener presente le fasi di sviluppo dell'infanzia. L'infanzia è quel periodo della vita che va dalla nascita all'adolescenza. Il bambino non è un piccolo adulto, ma un individuo in continua evoluzione e maturazione progressiva.
A questo proposito, si può distinguere tra uno sviluppo di tipo quantitativo e qualitativo. Lo sviluppo quantitativo è dato dalla crescita: le cellule, i tessuti, gli organi si trasformano per moltiplicazione cellulare. Lo sviluppo qualitativo descrive l'evoluzione dell'individuo fino ad un livello di maturazione psicofisica. La crescita e la maturazione concorrono assieme allo sviluppo fisico, psichico e sessuale. Ad ogni stadio dello sviluppo, il bambino acquisisce nuove esperienze. E'dunque necessario conoscere e rispettare queste nuove esperienze acquisite per adattare l'insegnamento alle capacità del bambino in funzione della sua età. A nostro modo di vedere, si possono distinguere 3 fasi di sviluppo:
1. Verso i 6-7 anni, l'inizio di una pratica sportiva diventa possibile ma deve basarsi sullo sviluppo della velocità di reazione e della velocità di esecuzione del gesto tecnico. Il bambino conosce per esperienza le possibilità di impiego della mano e delle dita.
Il tono muscolare si sviluppa tra i 7 e i 10 anni. In questo periodo, il bambino acquisisce la lateralizzazione con predominanza di un occhio, piede e mano, elabora lo schema corporeo e la nozione di spazio.
2. Verso i 9-11 anni, il bambino sviluppa la capacità di controllare i movimenti e di concentrarsi in modo finalizzato. Egli è in grado di eseguire dei movimenti sempre più precisi; si può dunque proporre degli esercizi tecnici, tralasciando i carichi pesanti.
3.Le tre fasi dell'adolescenza:
- La fase prepuberale con delle modifiche fisiologiche e morfologiche che provocano una disorganizzazione delle coordinazioni acquisite precedentemente e sul piano affettivo gli ultimi ritocchi della personalità con un'oscillazione tra le soluzioni estreme. In questo periodo è bene proporre un'attività fisica di media intensità con un accento posto sull'allenamento delle abilità motorie.
- La fase puberale con una stabilizzazione delle coordinazioni e l'aumento della muscolatura che permette un allenamento di forza generale e armonioso.
- La fase postpuberale definita l'età d'oro della specializzazione sportiva.

L'insegnamento del rugby nelle tre fasi dello sviluppo

L'obiettivo dell'attività sportiva nell'infanzia è quello di aiutare il bambino a scoprire e a costruire progressivamente il gioco del rugby e non quello di impedirgli di giocare al rugby come l'adulto in quanto non lo è ancora.
Il bambino è ora in grado di capire i principi del gioco e di effettuare un allenamento tecnico: passaggi, gio-

Dai 6-7 anni ai 9 anni:

il bambino e il corpo	- provare i diversi tipi di spostamento: corsa, marcia, passo saltellato, rotazioni - mantenere l'equilibrio in caso di arresto e continuare l'azione: cambiamenti di direzione - coordinazione dinamica generale: colpire un obiettivo con il pallone - seguire da vicino un compagno mantenendo l'equilibrio - dissociare il movimento delle gambe e delle braccia
il bambino e l'ambiente	- disperdersi in uno spazio determinato (a gruppi di 2-3) - situarsi nei confronti del partner e in sintonia con la nozione di distanza efficace - rappresentarsi l'area di gioco e percepire la propria situazione per rapporto a essa - valutare le distanze e le velocità del pallone, del partner e dell'avversario - coordinare i propri movimenti con quelli del pallone
il bambino e il pallone	- affinare il controllo manuale e la precisione della mira - traiettorie precise, verticali, alte o corte, orizzontali tese, con rimbalzo - lanciare un pallone in un cerchio - dribblare con il pallone, evitare e raggirare degli ostacoli - tirare il pallone contro il muro: controllarlo dopo il rimbalzo a terra (ricezione e valutazione della traiettoria) - apprendere a giocare in un gruppo di 3-5 giocatori

Si consiglia di alternare il gioco con il pallone di rugby con altri tipi di pallone.

Dai 9 agli 11 anni:

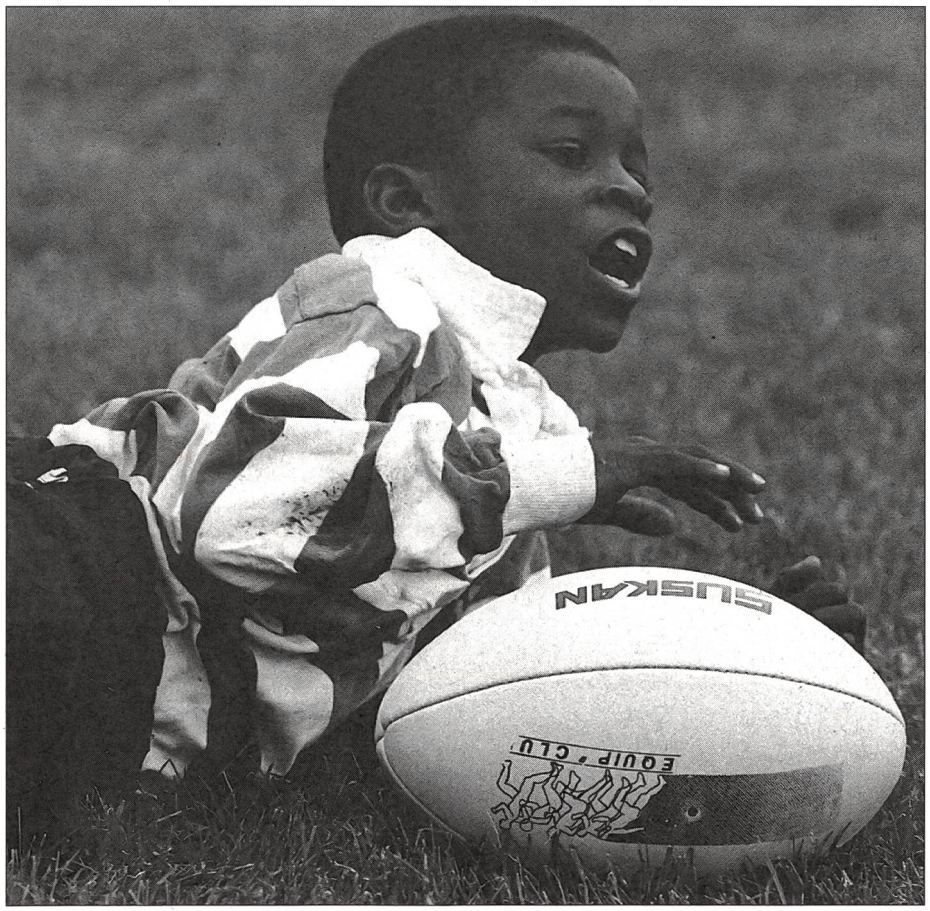
il bambino e il corpo	– controllare gli spostamenti senza perdere l'equilibrio, fare dei cambiamenti di direzione e di velocità – corsa a slalom – migliorare la tenuta posturale: esercizi d'equilibrio – estendere il campo visivo – migliorare le capacità di forza (distensione muscolare), di velocità, di resistenza e di potenza – dissociare le percezioni a livello cinestetico – migliorare la velocità di reazione
il bambino e il pallone	– variare gli spostamenti – giochi su terreno ed effettivi ridotti. Ogni bambino deve essere integrato nel gioco
il bambino e la squadra	– organizzare la squadra – valutare le traiettorie – controllare la ricezione – percezione del terreno avversario – apprendere differenti forme di gioco – aumentare progressivamente gli effettivi

co di piede, sostegno, avanzare, contrattaccare, difendere, raggrupparsi, mischia e rimessa laterale.

Adolescenza:

- iniziare la specializzazione con il gioco in 15
- apprendere il movimento di base del gioco
- organizzare il gioco di squadra vicino e lontano dal pallone
- coordinazione avanti-terza linea: continuità del gioco

Affinare i passaggi, il gioco di piede, il sostegno, il contrattacco, la difesa, il raggruppamento, le mischie, le rimesse laterali, il piazzamento in caso di rinvio.
Infine, il bambino può finalmente iniziare a giocare con un pallone ovale ad una forma di gioco che si chiama rugby ma che non è ancora quel gioco elaborato che è la forma finale del rugby.



Il gioco della "battaglia"

Origine

Le origini del gioco della "battaglia" risalgono al Medio evo: infatti, soprattutto in Europa, si praticava il gioco della "soule" che consisteva nel portare un oggetto particolare (la soule) fino al villaggio vicino. Il gioco non aveva regole particolari, il numero dei giocatori era illimitato e ogni mezzo era permesso.

Definizione

La "battaglia" è come il gioco della "soule" ma viene praticato su un terreno di gioco piatto ed erboso per delle ragioni pratiche (di svolgimento) e di sicurezza (sorveglianza del gioco).

Presupposti

Il gioco della "battaglia" presuppone un buon impegno fisico, un controllo emozionale e una capacità di riflessione, messi a disposizione della squadra per la pratica di un gioco di combattimento collettivo.

Preparazione

Il gioco presuppone un buon riscaldamento, basato sulla corsa e il contatto con il suolo, che permette al bambino di prepararsi mentalmente e fisicamente al tipo di sforzo e diminuisce i rischi di infortunio.

Valore educativo

Il gioco sviluppa i campi affettivo, cognitivo e motorio, contribuendo allo sviluppo equilibrato del bambino. ■