

FACOLTÀ DI
SCIENZE MOTORIE



ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA



UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI BOLOGNA
FACOLTA' DI SCIENZE MOTORIE

Corso di Rugby
Lezione N° 3
Prof. Dadati Mario



La sicurezza nel rugby

Cultura e prevenzione. Il placcaggio



La cultura della sicurezza

Il rugby è sport di **combattimento** e come tale presenta il rischio di traumi che nell'avviamento al gioco (minirugby) ha un'incidenza assai bassa (è inferiore a quella del gioco del calcio).

In età adulta la traumatologia nel rugby aumenta e, purtroppo sono presenti pochi casi, ma purtroppo drammatici, di **lesioni spinali**.

Far finta che questa eventualità, seppure remota, non esista è l'atteggiamento più sbagliato.



FIR

FEDERAZIONE ITALIANA RUGBY



Sicurezza da che punto di vista

La sicurezza può essere approcciata da vari punti di vista:

Assistenza sanitaria

- Organizzazione staff medico
- Rispetto dei regolamenti
- Mezzi per la prevenzione ed il primo soccorso

Sicurezza degli ambienti

- Qualità dei campi di gioco (superficie, assenza ostacoli)
- Qualità delle strutture (spogliatoi, docce)

Sicurezza nel gioco

- Competenze nella proposta tecnico/tattica
- Competenze nella proposta fisico/motoria
- Competenze nella gestione della gara



Sicurezza nel gioco

Tralasciando i primi due aspetti della sicurezza che vedono maggiormente un coinvolgimento della società sportiva, analizziamo il concetto di “**sicurezza nel gioco**” che diventa una responsabilità diretta dell’educatore/allenatore come dell’arbitro (durante le partite).

Spesso non viene data la giusta attenzione sull’importanza del ruolo dell’educatore/allenatore per la sicurezza del giocatore.



Le fasi di contatto

Le situazioni più pericolose per traumi gravi quali **quelli spinali (frattura delle vertebre che può portare alla tetraplegia)** sono:

- Il momento del **placcaggio** (sia per il placcatore che per il portatore) 

15. SICUREZZA placcaggio pericolosi

- Il momento della **mischia ordinata** 

16. SICUREZZA mischia

Una serie di precauzioni possono altamente ridurre i rischi sia nella fase di **prevenzione** sia in quella di **primo intervento**.



Le fasi di contatto

Prevenzione

- Utilizzo del paradenti: oltre che per la protezione per i denti è un ottimo mezzo per assorbire traumi. Responsabilità dell'educatore è richiedere e controllare che i propri atleti portino il paradenti sia in allenamento che in partita.
- Scegliere zone del campo idonee: libere da ostacoli (lontano dai pali, dalle recinzioni, dai tombini dell'acqua)
- Proporre esercitazioni idonee: la proposta dell'educatore deve adeguarsi al livello dei giocatori non solo per un apprendimento ottimale, ma anche per prevenire rischi d'infortunio.



Le fasi di contatto

Prevenzione

- Gestire le disomogeneità: soprattutto nelle categorie minirugby è frequente avere gruppi non omogenei. Ragazzi con maggior anticipo nello sviluppo, con conformazioni fisiche diverse, con diverso livello di competenze, non devono essere buttati nel “mucchio” senza precauzioni ma essere gestiti con attenzione allo scopo di non aumentare il rischio.
- Allenare i gesti tecnici nel momento del contatto: utilizzare la corretta progressione didattica nell’insegnare la tecnica del placcaggio, del recupero, dell’ingaggio in mischia.



Le fasi di contatto

Primo soccorso

- Non improvvisarsi medici: in caso di trauma alla testa non intervenire muovendo il giocatore in terra, mantenere la calma e chiamare immediatamente il 118 per un intervento di un'autoambulanza.
- Non sottovalutare le concussioni: non tutti i traumi alla testa determinano sintomi evidenti quali svenimento o forti dolori. Nel caso di collisione violenta della testa è opportuno far arrestare il giocatore dal continuare l'allenamento e tenerlo sotto osservazione di un adulto per monitorare eventuali sintomi (cefalea, vomito, disturbo alla vista). Comunque far visitare il giocatore da un medico.



Il placcaggio

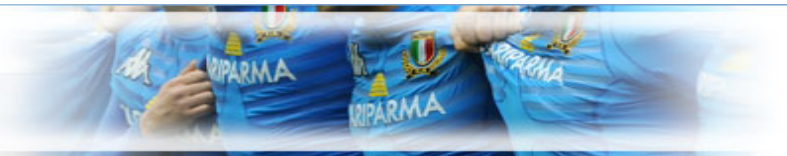
Una definizione di placcaggio: azione con cui il difensore, tramite un contatto dinamico, cerca sacrificando il proprio equilibrio, una perdita di equilibrio del portatore, per obbligarlo cadendo in terra a lasciare il pallone (nel rispetto della regola del tenuto) permettendone il recupero”.

L'apprendimento in sicurezza impone, quindi, una risoluzione di alcune problematiche relative a varie aree di sviluppo del bambino.



Il placcaggio

- **Sfera cognitiva:** permettere al bambino prima di tutto di capire a **cosa serve placcare** (per recuperare il pallone) sulla base delle regole e dei principi del gioco.
- **Sfera affettiva:** intesa come **attitudine e determinazione** all'affrontamento fisico (contatto con terreno e avversario)
- **Capacità coordinativa relativa all'equilibrio:** intesa come capacità di effettuare un **contatto dinamico efficace** (partire da giochi individuali di contatto e di lotta e con coinvolgimenti dell'equilibrio dinamico)
- **Capacità di gestione spazio temporale:** capacità di costringere il portatore ad entrare nel proprio spazio d'intervento per un placcaggio efficace ed in sicurezza



Prima del placcaggio: giochi di lotta

Come conseguenza sarà importante introdurre sin dai primi incontri con i principianti una serie di **giochi di lotta** che facilitino l'abitudine al contatto e che siano propedeutici all'insegnamento del placcaggio vero e proprio che sarà inserito successivamente.

Questi giochi devono avere queste caratteristiche:

- Vicinanza tra i giocatori e omogeneità tra loro
- Posizioni di partenza a terra, in ginocchio infine in piedi



17. Togli calzini



17 BIS la tartaruga



18. Corpo a corpo



18 BIS. Lotta in piedi

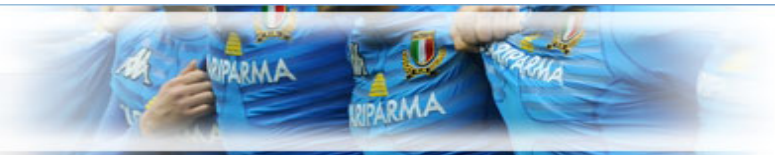
- Durata non superiore ai 5/8 sec.



Il placcaggio

Quindi acquisiti i presupposti cognitivi, affettivi e coordinativi, **dal punto di vista tecnico-tattico** la progressione dell'insegnamento del placcaggio in sicurezza seguirà metodologicamente dal generale al particolare una fase in cui al gioco si affiancheranno degli **esercizi individuali (1vs1)** in cui sarà importante l'attenzione a formare coppie omogenee (sia sotto l'aspetto fisico, che motorio che affettivo).

Inoltre seguendo il principio metodologico dal semplice al complesso la proposta seguirà una serie di passaggi (progressione).



La progressione



19. Progressione
placcaggio

Entrambi a terra o in ginocchio con distanza minima:

- Eliminazione del problema della caduta e dell'impatto in velocità

Attaccante in piedi cammina ed il placcatore è in ginocchio:

- Facilita il placcatore a bassa velocità ad impattare l'avversario all'altezza delle cosce

Entrambi in piedi ma a distanza ridotta:

- La distanza limitata determina una velocità ridotta

Entrambi in piedi aumentando la distanza ma in uno spazio stretto:

- Lo spazio stretto facilita il compito del difensore in quanto l'attaccante ha poca possibilità di evitarlo



Tipologie di placcaggio

Partire dal **placcaggio laterale** (più semplice e meno traumatico), passare poi al **placcaggio frontale** e per ultimo il **placcaggio da dietro** (in cui si deve fare attenzione a far avvicinare il placcatore più alto (altezza del bacino) degli altri due tipi per evitare calci sul volto e poi scivolare più in basso per chiudere le braccia all'altezza delle cosce.

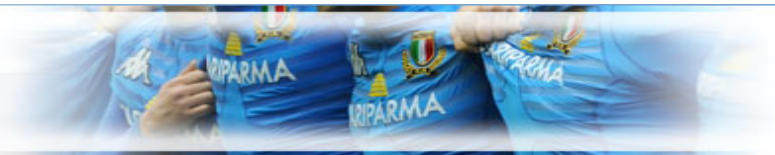
In tutti i casi seguire il principio metodologico dal grezzo al fine (non aspettare l'esecuzione perfetta!!!) ma dare feedback correttivi sui **fattori chiave legati alla sicurezza:**





Fattori chiave del placcaggio

- **Approccio**: **bassi** piegando le gambe (non il busto), **schiena dritta** tramite lo sguardo al bersaglio (ossia i pantaloncini) in modo da evitare iperestensione del collo, **braccia** non troppo aperte (placca la spalla), **passi** non troppo lunghi (controllo per i cambi di direzione).
- **Impatto**: spalle e testa a **stretto contatto con le cosce** dell'avversario (non deve passare nulla in mezzo) e dalla parte opposta alla caduta (avversario "cuscino") e contemporanea spinta delle gambe (continuare a correre) e chiusura delle braccia (mani che si chiudono tipo trappola per animali). **Non tuffarsi mai.**



Fattori chiave del placcaggio 20. Placcaggio

- **Caduta:** mantenere nella caduta la **testa aderente** al corpo dell'avversario e le **braccia strette** (no mani per attenuare la caduta), dominare nella caduta il corpo dell'avversario, finiti in terra lasciare il placcato e permettere di far vivere il pallone e rialzarsi prima possibile per tentare il recupero (rispetto della regola).

**Indossare il paradenti sempre anche
in allenamento!!!!!!**

Rispettare il regolamento!!!