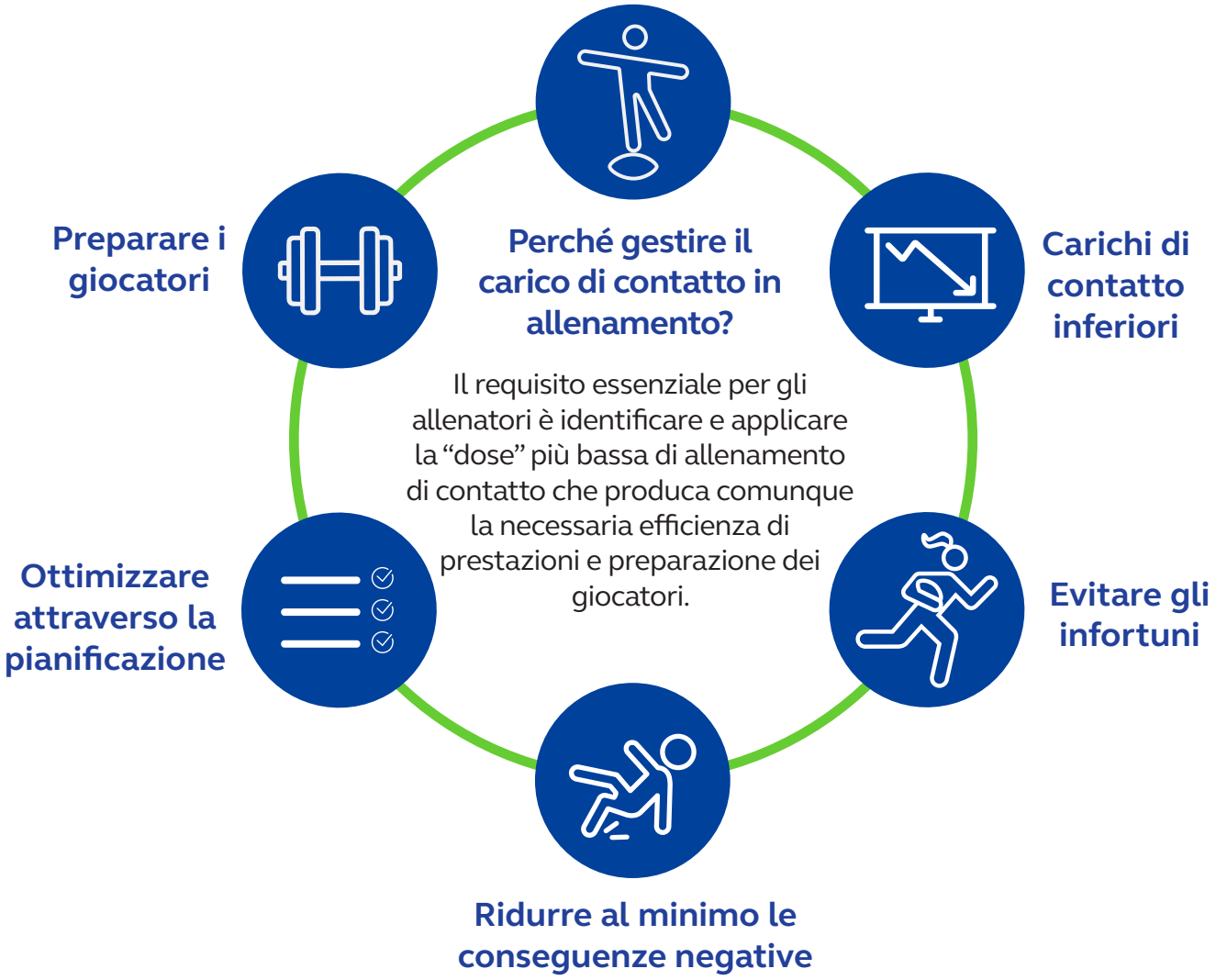
CARICO DI CONTATTO

PERCHÈ IL CARICO DI CONTATTO È IMPORTANTE?

Il contatto durante l'allenamento deve essere gestito con prudenza. La pratica di un livello sufficiente di contatto, all'intensità giusta, per preparare i giocatori a prestazioni efficaci, dovrebbe essere bilanciata in rapporto alla necessità di evitare un contatto eccessivo, che porta a un maggior rischio di infortuni. Gli infortuni in allenamento causati dal contatto e l'accumulo di un contatto eccessivo, possono essere ridotti al minimo tramite una buona attività di pianificazione e monitoraggio del contatto. Le Linee guida per la gestione del Carico di contatto si basano sui risultati di un sondaggio riguardante i giocatori d'élite, comprendono il contributo di un gruppo di esperti e possono essere applicate al gioco di livello d'élite e non d'élite.

Bilanciare le prestazioni e il rischio di infortunio



CARICO DI CONTATTO

IL PROCESSO

L'International Rugby Players e World Rugby hanno condotto un sondaggio globale nel rugby d'élite per comprendere le pratiche applicate nell'allenamento di contatto.

Un gruppo di allenatori esperti, giocatori ed esperti in campo medico è stato poi consultato per elaborare le linee guida per la gestione del carico di contatto

QUALI SONO GLI ELEMENTI?

Imprevedibilità

Il contatto è incontrollato e imprevedibile?

Densità

Qual è la frequenza dei contatti all'interno di una sessione?

Intensità

Quanto è forte e veloce il contatto?

Volume

Quanti minuti di contatto vengono praticati?

CARICO DI CONTATTO

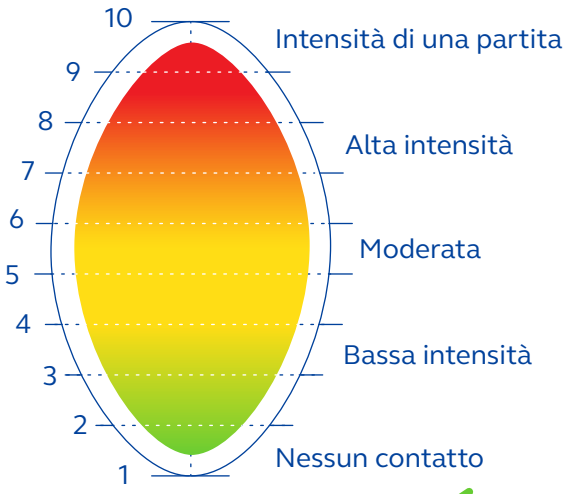
INTRODUZIONE DELL'INDICE DI CONTATTO

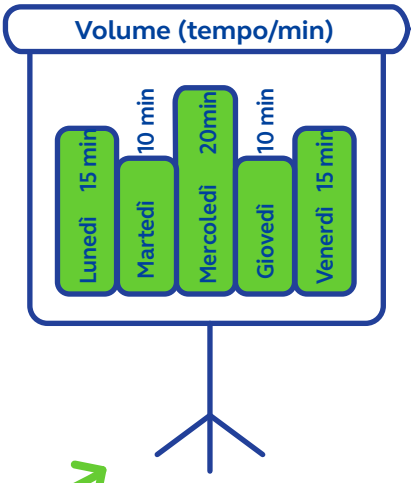
Come calcolare l'Indice di contatto?

Il carico di contatto dovrebbe essere gestito primariamente utilizzando l'intensità del contatto e il volume del contatto, per calcolare un Indice di contatto

L'intensità del contatto viene misurata utilizzando una scala di 10 punti

Il volume del contatto viene misurato utilizzando il tempo (tempo/minuti)





CARICO DI CONTATTO

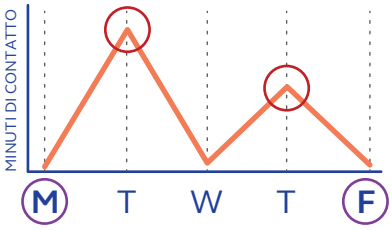
WORLD RUGBY

IN CHE MODO DOVREBBE ESSERE DISTRIBUITO L'ALLENAMENTO DI CONTATTO IN UNA SETTIMANA?

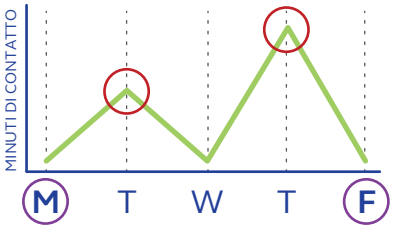
Il gruppo di esperti ha identificato tre modelli di carico di contatto che soddisfano i princìpi alla base delle migliori pratiche per la gestione del carico.

Il carico di contatto deve essere distribuito, nel corso di una settimana di allenamento, per garantire un recupero adeguato dalle partite e dalle sessioni di allenamento

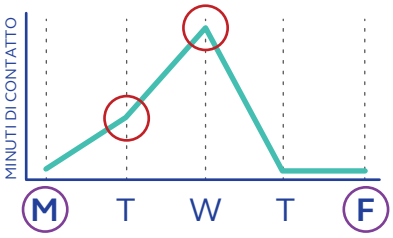
Modello 1



Modello 2



Modello 3



Il contatto avviene prevalentemente solo due giorni a settimana

In una settimana standard di preparazione a una partita, il lunedì e il venerdì sono sempre giorni con un basso livello di contatto

QUANTO ALLENAMENTO DI CONTATTO DOVREBBE ESSERE PRATICATO OGNI SETTIMANA?

Alcuni limiti massimi da utilizzare come guida sono descritti di seguito, ma il carico di contatto spesso potrà essere inferiore

Allenamento di contatto pieno

Corpo contro corpo, senza scudi o imbottiture di protezione, con intensità pari o superiore a 8, tutti i giocatori coinvolti agiscono senza vincoli a velocità elevata

15 min x **8**
a settimana *o intensità superiore*

Allenamento di contatto controllato

Utilizzo di scudi e imbottiture di protezione per evitare il contatto corpo contro corpo, con intensità pari o inferiore a 7, i giocatori agiscono in modo controllato e a velocità ridotta

40 min x **7**
a settimana *o intensità inferiore*

Allenamento di contatto nelle fasi statiche pienamente contestate

Allenamento delle fasi statiche (mischia, maul, touche) contestate, con intensità pari o superiore a 8

30 min x **8**
a settimana *o intensità superiore*

Queste linee guida sono rivolte al gioco professionistico, ma i princìpi e i limiti massimi indicati sono applicabili ai livelli inferiori al gioco d'élite

CARICO DI CONTATTO

WORLD RUGBY

L'ELENCO DI CONTROLLO DELL'ALLENATORE

- I giocatori hanno recuperato dalle partite o dagli allenamenti prima della sessione successiva?
- Qual è lo scopo o l'intento specifico del contatto nella sessione?
- Identificare e pianificare i quattro elementi del contatto: Volume, Intensità, Densità e Imprevedibilità
- Qual è la progressione delle attività applicata per assicurare che i giocatori siano ben preparati per la sessione di contatto?
- Qual è l'Indice di Contatto previsto della sessione?
- Tutti i giocatori sono 'idonei alla pratica del contatto'? Se la risposta è no, quali saranno le modifiche apportate?

GRUPPI SPECIALI: GIOCATORI CHE POTREBBERO NECESSITARE DI UNA GESTIONE SPECIFICA DEL CARICO DI CONTATTO

Infortuni attualmente presenti o precedenti, di qualsiasi tipo.

Allenamento e carico della partita cronico

Giocatori più giovani, inesperti e giocatori di età più avanzata

Il carico sui giocatori nella partita della settimana precedente

Alcuni giocatori hanno avvertito un livello maggiore di contatto e carichi superiori?

Giocatrici

Necessarie ulteriori ricerche

Per ulteriori informazioni su questi concetti e princìpi, vi invitiamo a consultare il documento completo delle Linee Guida per la gestione del Carico di Contatto.