

Cosa serve per giocare a mini rugby

da www.minirugby.it

Per praticare lo sport del mini rugby non è necessaria una particolare **attrezzatura** né un particolare **abbigliamento**: bastano una maglia, un calzoncino, un paio di calze e scarpini con i tacchetti.

Detto così e visto da lontano il rugbista è abbigliato come un calciatore.

Vedremo poi alcune delle essenziali differenze, ma in prima approssimazione, care mamme e papà, quel che serve è questo. Quindi rilassatevi.

T-shirt, felpa, calzoncini e tuta

Da maltrattare. I bambini del mini rugby devono fare due cose: la prima è correre con la palla in mano verso la meta. La seconda è bloccare l'avversario, non con fermi inviti verbali ma acchiappandolo con una presa; nel linguaggio tecnico questa presa si chiama "placcaggio", una sorta di abbraccio portato alle gambe dell'avversario. Di norma però i bambini si acchiappano per la maglia e per i calzoncini, che alla lunga patiranno questi maltrattamenti. Inoltre, l'esito di questi placcaggi è un ruzzolone sull'erba (dove c'è) o sulla terra. La terra, quando è intrisa d'acqua prende il nome di fango, e il fango non si sposa con le felpe da 100 € del vostro stilista preferito, quelle tenetele per le feste di compleanno (se proprio non potete farne a meno).

Scarpe

Vanno benissimo quelle da calcio, tacchetti rigorosamente in gomma. Ne cambierete diverse paia, il piede cresce e le scarpe sono sottoposte allo stress delle intemperie e delle "docce" (prima di rientrare nello spogliatoio le scarpe vanno ben pulite e spesso nulla è meglio di un bel getto d'acqua). Quali vanno meglio? Sarà il piede di vostro figlio a stabilirlo. Spetta ai tecnici valutare se e quando (es. campi asciutti e molto induriti) sia il caso di allenarsi con scarpe da jogging. Sui colori delle scarpe tacciamo invece, de gustibus...

Antipioggia

A rugby si gioca con ogni condizione meteorologica. Non è per una normale pioggia che si rinviando le partite e nemmeno gli allenamenti. In borsa quindi mettete sempre un anti-pioggia, altresì detto "chi-uei".

Appena "i cuccioli" si accorgeranno che tuffarsi nel fango senza essere sgridati – anzi, talvolta è il premio di fine allenamento – è un piacere come pochi, comprenderete ancora meglio l'utilità degli indumenti di recupero e dell'anti-pioggia.

Contemporaneamente, verificherete se la garanzia della vostra lavatrice è ancora valida e riprenderete ad informarvi sui prezzi di questo affascinante ed intramontabile elettrodomestico.

Maglia termica

Se ci si allena e si giocano le partite con la pioggia, figuriamoci con il freddo. Il freddo di Ragusa e quello di Puos d'Alpago non si assomigliano troppo, ma d'inverno una maglia termica a contatto con la pelle aiuta a trattenere il calore evitando vestizioni a cipolla con troppi indumenti.

Le maglie termiche sono in materiale elastico e traspirante, di taglio attillato al corpo per agevolare i movimenti.

Accappatoio e ciabatte doccia

Indispensabili, è nello spogliatoio che i bambini conquistano le prime autonomie e sviluppano le relazioni amicali con i loro compagni, vincono le timidezze.

Sport e paradenti: come e perché

Ogni sport, per essere praticato in sicurezza, ha bisogno di precauzioni.

In uno sport di contatto come il mini rugby ci sentiamo di consigliare di prendere in considerazione l'opportunità di proteggere i denti da eventuali colpi utilizzando i paradenti.

Ecco un approfondimento sul tema, sviluppato con la collaborazione di **ASIO, Associazione Specialisti Italiani in Ortodonzia**



Il paradenti.

Il paradenti è un dispositivo di protezione per denti, labbra e gengive.

Il paradenti è una buona protezione per i bambini che praticano sport, sia di contatto come appunto il rugby o le arti marziali, sia di non-contatto come sci o ciclismo.

Il paradenti è uno strumento protettivo che aiuta l'atleta ad avere una migliore postura nel campo da gioco, diminuendo lo stress muscolare cranio-cervicale.

Inoltre migliora il rendimento, dato che aiuta il sistema muscolare della testa e del collo, che durante la gara atletica è sotto massimo sforzo, a diminuire gli impulsi negativi che riceve.

Ma ha soprattutto una funzione preventiva poiché protegge i denti e la cavità orale da traumi diretti o indiretti.

Infatti è stato provato come i traumi dentali siano molto comuni nello sport, e che coinvolgano per l'83% dei casi gli incisivi.

E, secondo una ricerca Oral B, ogni anno gli sportivi subiscono oltre 200.000 lesioni alla bocca e alle mascelle.

Il paradenti può prevenire lesioni come commozioni ed emorragie cerebrali, ma anche la perdita di coscienza, e le fratture mascellari o le lesioni al collo che possono accadere se la mandibola preme violentemente contro la mascella. E, dato che il paradenti ha il pregio di separare il tessuto molle della cavità orale dai denti, previene lacerazioni ed ecchimosi a labbra e a guance, ma anche incisivi fratturati, labbra tagliate.

Quale paradenti.

Esistono diversi paradenti in commercio e sono acquistabili a prezzi che indicativamente variano tra i 5 e alcune decine di €.

Questi hanno diverse dimensioni e una conformazione standard. Alcuni di essi sono realizzati con materiale termoplastico: per adattarli alla forma della bocca di chi lo indossa, di norma vengono scaldati in acqua bollente al primo uso in modo che messi e stretti in bocca si possano modellare un po'.

Per avere invece un paradenti che si inserisca perfettamente in bocca e che tenga conto della effettiva conformazione della bocca del bambino, questo deve essere fatto su misura, modellandolo sul calco delle sue arcate dentali.

In questo caso suggeriamo naturalmente di farvi consigliare dal vostro ortodontista di fiducia.