

Cosa dice il pediatra

Le caratteristiche fisiche e mentali del giocatore di rugby - Come tutti i giochi di squadra , anche il rugby obbliga a correre, saltare, passare la palla e in più ha una caratteristica particolare, è l'unico sport al mondo che ha la necessità di superare sul piano psicologico il problema affettivo di fermare l'avversario sul piano fisico, facendolo cadere a terra con la tecnica del placcaggio alle gambe.

Il placcaggio è una azione che consiste nel fermare il portatore di palla, lanciato alla massima velocità, cingendo con le proprie braccia i suoi fianchi per lasciarle successivamente scivolare, stringendole, fino alle caviglie per far cadere l'avversario. Il rugby richiede, inoltre continue variazioni di ritmo, elevata velocità di corsa e rapidità di esecuzione nei passaggi, agilità, coordinazione, destrezza oltre a spingere, lanciare, scattare e fintare (cambi d'angolo) Fisiologicamente è uno sport di potenza, forza, velocità e resistenza organica che sviluppa l'apparato cardio- respiratorio e le strutture muscolari. Soprattutto, al di là degli indiscussi vantaggi organici e morfologici, forma dei ragazzi sul piano del carattere. Non a caso è lo sport che viene più praticato a livello scolastico di tutto il mondo, poiché viene considerato un mezzo insostituibile nella formazione della personalità e la sua pratica è obbligatoria in tutte le public schools del Regno Unito e College e Università francesi. Innanzitutto è lo sport di squadra formativo per eccellenza che insegna e tramanda da sempre concetti morali basilari della socialità come il rispetto delle regole e delle persone (è uno dei pochi sport al mondo che si permette di avere i campi da gioco senza recinzioni o barriere, dove i sostenitori delle squadre avverse sono a stretto contatto fra di loro e i giocatori in campo. L'unica preoccupazione che i tifosi hanno è quella di cantare e sostenere la propria squadra, non si sono mai riscontrati a nessun livello incidenti o problemi di nessun genere se non alla fine l'invasione di campo pacifica alla ricerca di autografi o magliette da parte dei loro beniamini). E' un gioco duro che educa i ragazzi ad una notevole tenacia, sia psichica che morale, insegna ad impegnarsi a fondo, ad assumersi delle responsabilità, ad essere coraggiosi, determinati e altruisti. E' uno sport che dona il senso del lavoro di squadra, lo spirito dello sforzo collettivo dove ognuno concorre e partecipa con il massimo impegno al raggiungimento dell'obiettivo comune che è divertirsi, giocare e vincere. E' un gioco che è a stretto contatto fisico con gli avversari, e deve essere praticato con estrema correttezza e rispetto delle regole e delle decisioni arbitrali (è rarissimo osservare episodi di inciviltà o maleducazione tra un giocatore e l'arbitro come spesso succede in altri sport, c'è un rispetto assoluto poiché lo stesso regolamento fornisce al direttore di gara gli strumenti necessari per reprimere duramente questi eventuali atteggiamenti). In questo modo diventa una scuola di auto-controllo, di auto disciplina , di rispetto per se stessi e per gli avversari. Questo è il rugby, che si rivolge a qualsiasi tipo di alunno, non importa con quale struttura, perché esistono molti ruoli nella squadra dove la velocità bilancia la forza, la decisione l'incertezza, l'intelligenza il peso corporeo. E' un gioco adatto a chi ha energie fisiche e nervose in eccedenza e sente la necessità di impiegarle in qualche cosa di costruttivo

Perché fare Rugby

Il rugby è considerato uno tra gli sport con maggiore valenza educativa, molto praticato nei paesi anglosassoni dove è materia di insegnamento a scuola, ed è tra i quattro sport di squadra che contano il maggior numero di tesserati al mondo.

A rugby possono giocare tutti: piccoli, magri, grossi, alti e bassi, non c'è distinzione né di razza né di sesso. La valenza educativa è insita in alcuni particolari del gioco: la palla che si deve passare sempre indietro, metaforicamente lo sguardo al passato per costruire il futuro; la presenza dell'aggressività nel suo significato etimologico di andare incontro all'altro, l'avversario come compagno di gioco e non come nemico; tre modi diversi di fare punto che rappresentano il pensiero, la scelta, il calcolo. La meta da raggiungere, in altre parole imparare a porsi degli obiettivi, la cooperazione per raggiungerla, antitesi all'individualismo culturale imperante. E poi lo stare insieme, il contatto, le regole il rispetto per l'altro.

L'utilizzo del rugby come strumento educativo, assume perciò il significato di aiutare gli alunni nella costruzione della sicurezza di sé e della propria autostima, un ulteriore strumento che può arricchire la personalità degli stessi. Oltre ad offrire la possibilità di conoscere uno sport diverso da quelli proposti dal nostro contesto culturale, crediamo che il rugby possa modificare in positivo la personalità dei ragazzi che lo praticano, spingendo i più timidi a mitigare le proprie insicurezze e i più estroversi a indirizzare la propria iperattività a favore del gruppo.

"Perché può rivolgersi ai bambini per mezzo di una attività PSICO-FISICA compensatoria e liberatoria; perché contiene adeguati ruoli in cui possono essere soddisfatte quelle esigenze personali e sociali delle quali i giovani sono portatori.

Nel Rugby cede l'agonismo individuale, il virtuosismo del singolo, per lasciare il posto all'ascesa del " gruppo " nel quale le competitività individuali, prima si compongono, poi si fondono, risolutive, secondo schemi prestabiliti, traducendo i contributi e le capacità di tutti nella storia dell'evento.

E' questa vita di " gruppo " una caratteristica specifica del rugby. Viverla significa tendere verso quella finalità formativa che sta tanto a cuore alle comunità sane, perchè essa finalità ha come supporto una genuina educazione alla socialità " (Da " SPORT E PERSONALITA' VALORE EDUCATIVO DELLO SPORT - IL GIOCO DEL RUGBY " di Giannino Scuderi e Aldo Invernici - 1982)

Lo sport del Rugby - Il gioco del rugby è sicuramente qualcosa di più di un semplice sport. E' un modo diverso , forse di intendere la vita. E' certamente una lotta, un combattimento anche duro ma sempre nel rispetto delle regole.

Il rugby è un gioco per tutti: servono infatti atleti alti e robusti ma anche altri piccoli e sguscianti. Servono giocatori agili e veloci ma ci vogliono anche quelli pesanti per spingere indietro l'avversario. Uno scrittore francese Jean Giraudoux, ha osservato e detto sono necessari "otto giocatori forti e attivi (la mischia), due leggeri e furbi (il mediano di mischia e il mediano d'apertura), quattro rapidi e veloci (i tre quarti), ed un ultimo modello di flemma e sangue freddo (l'estremo). Una squadra di rugby è la proporzione ideale tra gli uomini in cui ognuno ha un compito specifico in relazione alle sue doti fisiche e morali". L'unica cosa che tutti devono avere è lo spirito di sacrificio: il rugby infatti ha una enorme valenza sociale, è lo sport di squadra per eccellenza. Le partite non le vince mai uno da solo, pur forte che sia , ma una squadra unita e compatta anche fuori dal campo.

Rugby educativo

È definito come uno sport di contatto e di situazione. È uno sport di contatto perché il confronto fisico tra i giocatori è una costante del gioco. Il Rugby è anche definito sport di situazione perché nella sua evoluzione sta diventando sempre più importante la capacità di comprendere il contesto momentaneo in cui ogni fase della partita si sviluppa concretamente. La stessa definizione dei ruoli, effettiva nella fasi di ripartenza da situazione statica, appare, nel rugby moderno, riduttiva rispetto alla necessità, per ogni giocatore, di adattarsi a qualsiasi posizione in campo ed a qualsiasi fase di gioco.

È uno sport di origini nobili, nel quale il rispetto delle regole e degli avversari è considerato un valore fondamentale. Lo stesso scrittore Oscar Wilde ha fatto questo paragone: "Il calcio è uno sport da gentiluomini fatto da bestie, mentre il rugby è uno sport da bestie fatto da gentiluomini... "

Il gioco del rugby ha una forte valenza educativa. Oltre agli aspetti legati alla socializzazione, al rispetto dei principi e delle regole, il mini rugby offre l'opportunità per i bambini di confrontarsi con la propria e altrui aggressività in un contesto di gioco. In particolare la Federazione Italiana Rugby, ha un settore dedicato alla promozione del mini Rugby nelle scuole, dove vengono attivati progetti finalizzati all'educazione e alla formazione degli alunni. Nel rugby educativo si utilizza inizialmente il metodo globale (gioco generale che coinvolga emotivamente e motoricamente tutta la classe): torello con la palla ovale o gioco dei 10 passaggi. Si inseriscono gradualmente le prime regole, passaggio a due mani all'altezza del tronco (tra il bacino e le spalle), vietato toccare chi non ha il pallone, passaggi indietro e avanti e apprendimento della segnatura della meta: appoggiare il pallone a terra, senza lanciarlo, nell'area di meta.

L'insegnante con la palla in mano, ogni qual volta uno dei ragazzi ha toccato l'avversario o ha commesso un fallo, consegna il pallone alla squadra avversaria prestando attenzione di coinvolgere anche gli alunni più timidi o meno atletici cercando di stimolare la capacità individuale (velocità e rapidità) per battere l'avversario. Tutti possono giocare a questo sport, i grassi e i magri, i piccoli e gli alti, con lo stesso entusiasmo e con le stesse possibilità di brillare e di divertirsi.

Dal metodo globale si passa all'analitico, staffette di corsa con passaggi e cambi d'angolo (finte) con le croci, l'esperienza e il piacere di superare l'avversario: 1 contro 1, la ricerca del compagno libero: 2 contro 1. Successivamente si passa all'apprendimento della prima regola esclusiva del gioco del rugby: il passaggio volontario indietro e quindi il controllo della corsa una volta che ho passato la palla per essere nuovamente disponibile a ricevere il pallone dal mio compagno. Una volta conosciuti questi principi da parte dei ragazzi, si fanno sperimentare queste nuove regole, riutilizzando il metodo globale mediante gioco controllato dall'insegnante e inserendo la regola del fuorigioco che non permette agli altri giocatori di trovarsi davanti al compagno in possesso del pallone.