

Rugby, schede di allenamento aperte a tutti ed uno sportello psicologico

di **Christian Galfrè**

21 Aprile 2020 - 11:27



Genova. Se è ancora troppo presto per capire quando, la certezza non può che essere una: **si tornerà a giocare.** La **stagione 2020/21**, che oggi sembra così lontana, segnerà per il **rugby italiano** un nuovo inizio e tutti vorranno farsi trovare pronti per tornare a inseguire i rimbalzi della palla ovale.

Mantenersi in forma, tutti insieme, per ripartire da una base comune di fitness, coinvolgendo tutte le componenti del movimento. Ecco perché **la Federazione Italiana Rugby ha creato un mini sito dedicato alla preparazione atletica, con un percorso specifico da seguire per tutte le settimane** sino a quando i club potranno riprendere regolarmente la propria attività.

A sviluppare un piano di allenamenti facilmente eseguibile a casa propria, con nessuna o limitatissima attrezzatura come elastici e casse d'acqua, sono i **preparatori dell'Accademia Nazionale Ivan Francescato** guidati da Massimo Zaghini, che ha sviluppato le schede e realizzato una serie di video-tutorial per agevolare la comprensione degli esercizi.

Accessibile dal mini sito allenaticonfir.federugby.it, il progetto di preparazione atletica domestica offerto dalla FIR **si rivolge alle rugbiste e ai rugbisti di tutta Italia, ma anche a tutti quegli appassionati o semplici curiosi che vogliono approfittare delle competenze dei preparatori FIR per migliorare il proprio stato di forma o approcciarsi a nuove forme di allenamento.** Il tutto, ovviamente, in forma totalmente gratuita e senza alcun bisogno di registrarsi ad alcuna piattaforma.

Tre sedute di allenamento a settimana, ognuna suddivisa tra riscaldamento e mobilità, fitness e stretching, con la possibilità per ogni seduta di svolgere una versione scalata per gli Under 16 e Under 14 o per chi desideri carichi di lavoro ridotti o abbia minore abitudine all'allenamento.

Tutta la grande famiglia del rugby italiano potrà contribuire attivamente e mettersi a confronto, pubblicando su Instagram brevi video dei propri allenamenti: l'utilizzo dell'hashtag **#allenaticonFIR** farà confluire tutti i contenuti sullo speciale social media wall all'interno del sito, consentendo alla comunità online di mantenere vivi i rapporti, di riallacciare vecchi contatti o avviarne di nuovi.

All'interno del mini sito, **grazie alla collaborazione con Psicologi dello Sport** (www.psicologidello sport.it) che affianca regolarmente le strutture formative di FIR **è inoltre possibile, per chiunque lo desideri, accedere a uno sportello psicologico gratuito per chiunque desideri un consulto con professionisti del settore:** compilando un modulo online dedicato, si verrà ricontattati dalla struttura per un primo contatto, per condividere obiettivi, discutere del particolare momento storico e dell'impatto sul mondo dello sport e preparare il ritorno all'attività.