

# **Pilates per il Rugby**

Filippo Vezzosi

Basi Host di Prato

Corso di formazione insegnanti BASI pilates

Comprehensive Global Format 2022

Prato

Una delle definizioni più famose per questo sport è “Rugby is a game for barbarians played by gentleman” Oscar Wilde

Il rugby è uno sport complesso, ha molti ruoli che richiedono sia caratteristiche fisiche che capacità diverse fra loro. La forza fisica è sicuramente uno dei requisiti primari, perciò è molto importante per un atleta che pratica questo sport, ad ogni tipo di livello, preparare il fisico a ricevere gli impatti, inevitabili durante una partita. Quindi gli atleti che praticano questo sport tendono ad essere molto rigidi e compatti. Affiancare agli allenamenti specifici un programma di pilates generale che vada a lavorare sia sugli scompensi che sugli allineamenti generali e a stimolare la muscolatura e le articolazioni in maniera alternativa porterà alla prevenzione di alcuni tipi di infortuni e ad un miglioramento generale della performance.

## **Indice**

1. Oggetto dello studio
2. Cos'è il rugby
  - 2.1 Ruoli
  - 2.2 Movimenti
3. Programma di allenamento utilizzando Basi Block System
  - 3.1 Matwork
  - 3.2 Grandi attrezzi
4. Conclusione

## **1. Oggetto dello studio**

Per il mio studio mi sono affiancato alla squadra di rugby della mia città, in cui ho giocato per diversi anni a livello professionistico.

La squadra adesso compete nella serie A italiana ed è composta per il 90% da ragazzi che lavorano o studiano e praticano questo sport per passione.

In accordo con il fisioterapista ed il preparatore atletico, dei 35 atleti in rosa ne abbiamo selezionati 10 che, in base allo storico personale di problematiche fisiche, sono stati ritenuti quelli che avrebbero tratto maggior giovamento dalla pratica del pilates.

I molti ruoli presenti in questo sport richiedono caratteristiche fisiche ed attitudinali diverse, per cui il gruppo è composto da ragazzi con fisici anche molto diversi fra loro. Sono tutti atleti fra i 20 e i 28 anni che hanno già un buon approccio al lavoro fisico ed una buona conoscenza del corpo.

## **2. Cos'è il Rugby**

La data di nascita ufficiale del rugby moderno è il 1823, come certifica la lapide affissa sul muro della Rugby School, nella cittadina inglese di Rugby (Warwickshire), dove studiava William Webb Ellis, cui tradizionalmente si attribuisce l'invenzione del gioco.

Una partita di rugby dura complessivamente 80 minuti ed è divisa in due tempi di 40 minuti con un intervallo di 10-15 minuti, dopo il quale le squadre, composte da 15 giocatori ciascuna, invertono le posizioni in campo. La squadra si divide in 2 reparti.

### **2.1 Ruoli**

Gli avanti: è un reparto formato da uomini forti, alti e pesanti, il loro compito è quello di impegnarsi nella conquista di palloni, soprattutto nelle fasi di conquista ordinate, le mischie e le touches.

I tre quarti : tradizionalmente il reparto ha il compito di sfruttare il potenziale legato al possesso di palla degli avanti. Hanno a disposizione un'ampia fetta del terreno di gioco non affollato da avversari dove correre con la palla in mano verso la meta.

Questo sport richiede un intenso training cardiovascolare per far fronte alle brevi ma intense azioni di una partita ed un allenamento che coinvolge tutte le parti del corpo. Sono previsti potenziamenti della forza e della massa muscolare tramite allenamenti complementari e specifici in palestra per preparare al meglio il fisico a sopportare i grandi carichi e gli impatti che sono inevitabili.

## 2.2 Movimenti

Il rugby prevede una serie di movimenti come:

### Placcare



il placcaggio consiste in un'azione, effettuata da uno o più giocatori, volta a fermare l'avanzamento dell'avversario che in quel momento è in possesso di palla. Verranno coinvolti principalmente i muscoli del core per stabilizzare la posizione, gli stabilizzatori del complesso omero-scapolare per proteggere l'articolazione della spalla e i muscoli delle gambe (ischiocrurali e quadricipiti) in maniera concentrica per spingere in avanti ed eccentrica per resistere all'impatto.

## Passare il pallone



Il passaggio nel rugby avviene con le mani e può essere effettuato solamente indietro; durante questa fase i muscoli più coinvolti sono addominali, soprattutto obliqui per permettere la rotazione del busto, stabilizzatori del complesso omero-scapolare ed estensori e flessori del gomito per dare forza e direzione alla palla.

## Calciare



Il calcio è utilizzato sia nel gioco aperto, per scelte tattiche, sia per calciare ai pali per segnare dei punti. Durante questa azione i muscoli più coinvolti sono il core per stabilizzare il busto durante l'azione, obliqui, quadricipiti ed ischio crurali per imprimere forza alla palla.



## Spingere



La fase di spinta, soprattutto in posizione bear crawl, può avvenire durante le fasi statiche di conquista (mischia chiusa) o in fase di gioco aperto. In questa posizione i muscoli più utilizzati saranno il core (addominali ed erettori della colonna) per stabilizzare la posizione e proteggere la colonna, quadricipiti ed ischio crurali per imprimere forza alla spinta

## Alzare in touche



Questa azione avviene quando la palla viene rimessa in gioco da un rimessa laterale e le squadre si contendono il possesso. In questa fase verranno utilizzati principalmente i muscoli della spalla per stabilizzare l'articolazione e alzare il compagno, il core per stabilizzare il tronco, estensori dell'anca e del ginocchio ed ischio crurali per imprimere forza alla spinta.

**sprint con cambi di direzione**

Durante le fasi gioco la direzione di corsa non è quasi mai lineare per poter cercare varchi nella difesa ed evitare avversari. Durante questa fase sono molto importanti tutti i muscoli del comparto inferiore del corpo (?), con focus particolare per gli stabilizzatori delle articolazioni del ginocchio e della caviglia per prevenire infortuni.

L'esplosività e la rapidità di tutti questi movimenti faranno la differenza durante le fasi di gioco;

come abbiamo visto, è coinvolto sempre tutto il corpo, con il reclutamento dei vari apparati in maniera e percentuale diversa; la cosa che li accomuna è la costante importanza del lavoro del core/powerhouse. Un comparto addominale più forte porterà ad un miglioramento di ognuna di queste azioni.

### **3. Programma di allenamento utilizzando Basi Block System**

Ho previsto un duplice tipo di allenamento:

una lezione breve (30'/35') di matwork da fare prima di un allenamento specifico

una lezione a settimana da fare sui grandi attrezzi (Reformer, Cadillac e Wunda Chair)

#### **3.1 Matwork**

La lezione di matwork vuole essere un'attivazione più profonda prima di un allenamento specifico di rugby o di potenziamento in palestra. Per queste lezioni mi sono concentrato principalmente sui 15 esercizi di livello fundamental del matwork program + roll down (single leg lift, leg change, chest lift, chest lift with rotation, hundred prep, roll up, leg circle, spine twist supine, pelvic curl, rolling like a ball, spine stretch, side lift, cat stretch, basic back extension e rest position); il programma ha il duplice obiettivo di rinforzo del core e di rendere gli atleti più consapevoli del loro corpo e dei corretti schemi di movimento, con un focus specifico su uno dei 10 principi del pilates: il lavoro mente-corpo.

#### **3.2 Grandi attrezzi**

Il programma completo per l'intera stagione viene personalizzato per ogni atleta, in base alle sue esigenze fisiche e sportive e con lo scopo di andare a riequilibrare scompensi; con nessuno il focus sarà sull'aumento di massa muscolare, ma piuttosto sul lavoro in eccentrico dei muscoli.

Di seguito vediamo nel dettaglio un programma mirato per le caratteristiche di questi atleti, in linea con gli obiettivi e le esigenze dello sport, comunque mirato a lavorare su tutto il corpo:

## Periodo 1

BLOCK	ATTREZZO	ESERCIZIO	FOCUS/NOTE
WARM UP	Mat	<ul style="list-style-type: none"> <li>roll down</li> <li>pelvic curl</li> <li>chest lift</li> <li>chest lift with rotation</li> <li>spine twist supine</li> </ul>	
FOOTWORK	Reformer	<ul style="list-style-type: none"> <li>parallel heels</li> <li>parallel toes</li> <li>v-position toes</li> <li>open v-position heels</li> <li>open v-position toes</li> <li>calf raises</li> <li>prances</li> <li>prehensile</li> </ul>	focus sul corretto reclutamento degli ischio crurali, quadricipiti e polpacci mantenendo sempre la stabilità del bacino. porre particolare attenzione sulla parte eccentrica del lavoro e sulla mobilità delle caviglie
ABDOMINAL WORK	Cadillac	<ul style="list-style-type: none"> <li>roll up with PT bar</li> <li>roll up top loaded</li> <li>roll up bottom loaded</li> </ul>	focus sul reclutamento dei muscoli profondi dell'addome e sull'articolazione della colonna
HIPWORK	Cadillac	<ul style="list-style-type: none"> <li>frog</li> <li>circles down</li> <li>circles up</li> <li>walking</li> <li>bicycle</li> </ul>	focus sulla dissociazione del lavoro delle gambe rispetto al busto ed al controllo della stabilità pelvico/lombare. Porre sempre particolare attenzione alla fase eccentrica.
SPINAL ARTICULATION	-	-	non è previsto in una prima fase
STRETCHES	Reformer	<ul style="list-style-type: none"> <li>lunge standing</li> </ul>	focus sui flessori dell'anca ed ischiocrurali per andare ad acquisire un maggiore elasticità
FULL BODY INTEGRATION I	Reformer	<ul style="list-style-type: none"> <li>knee stretch round back</li> <li>knee stretch flat back</li> </ul>	focus sulla stabilizzazione del bacino e delle scapole durante tutto il range di movimento
ARM WORK	Reformer	<ul style="list-style-type: none"> <li>chest expansion</li> <li>biceps</li> <li>rhomboids 1</li> <li>rhomboids 2</li> <li>hug a tree</li> <li>salute</li> </ul>	focus sulla stabilizzazione del tronco e sulla corretta meccanica del complesso omero-scapolare; maggiore enfasi sulla parte eccentrica per allungare le fibre muscolari

<b>LEG WORK</b>	Reformer	<ul style="list-style-type: none"> <li>side split</li> </ul>	focus sugli adduttori soprattutto nella fase eccentrica e di stretch del lavoro
<b>FULL BODY INTEGRATION II</b>	-	-	non è previsto in una prima fase
<b>LATERAL FLEXION &amp; ROTATION</b>	Wunda chair	<ul style="list-style-type: none"> <li>side stretch kneeling</li> </ul>	focus sulla stabilità del tronco, del bacino e delle scapole oltre allo stretch degli addominali
<b>BACK EXTENSION</b>	Wunda chair	<ul style="list-style-type: none"> <li>swan</li> </ul>	massimizzare l'articolazione della colonna tendendo sempre ingaggiati gli addominali e la stabilizzazione delle spalle
<b>COOL DOWN</b>	mat	roll down	

## Periodo 2

BLOCK	ATTREZZO	ESERCIZIO	FOCUS/NOTE
<b>WARM UP</b>	Mat	<ul style="list-style-type: none"> <li>roll down</li> <li>pelvic curl</li> <li>chest lift</li> <li>hundred prep</li> <li>spine twist supine</li> <li>leg change</li> </ul>	
<b>FOOTWORK</b>	Cadillac	<ul style="list-style-type: none"> <li>parallel heels</li> <li>parallel toes</li> <li>v-position toes</li> <li>open v-position heels</li> <li>open v-position toes</li> <li>calf rises</li> <li>single leg heel</li> <li>single leg toes</li> </ul>	focus sul corretto reclutamento degli ischio crurali, quadricipiti e polpacci mantenendo sempre la stabilità del bacino. porre particolare attenzione sulla parte eccentrica del lavoro e sulla mobilità delle caviglie
<b>ABDOMINAL WORK</b>	Reformer	<b>SHORT BOX SERIES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>round back</li> <li>flat back</li> <li>tilt</li> <li>twist</li> <li>roundabout</li> </ul>	focus sul rinforzo degli addominali (tilt, twist e round about anche degli obliqui), stabilizzazione del tronco e controllo degli erettori della colonna e degli ischio crurali
<b>HIPWORK</b>	Reformer	<ul style="list-style-type: none"> <li>openings</li> <li>frog extended</li> <li>frog extended reverse</li> </ul>	focus sulla dissociazione del lavoro delle gambe rispetto al busto ed al controllo della stabilità pelvico/lombare. Porre sempre particolare attenzione alla fase eccentrica.

<b>SPINAL ARTICULATION</b>	Reformer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• semi circle</li> <li>• semi circle reverse</li> </ul>	focus sull'articolazione della colonna, sul controllo degli ischiocrurali e sulla stabilità del bacino
<b>STRETCHES</b>	Cadillac	<ul style="list-style-type: none"> <li>• shoulder stretch</li> </ul>	focus sullo stretch della spalla
<b>FULL BODY INTEGRATION I</b>	Cadillac	<ul style="list-style-type: none"> <li>• thigh stretch with RUBar</li> <li>• sitting forward</li> </ul>	nel thigh stretch focus sul rinforzo e lo stretch dei quadricipiti nel sitting forward il focus è sullo stretch degli ischiocrurali e sul controllo degli estensori della spalla e della colonna
<b>ARM WORK</b>	Wunda chair	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frog back</li> <li>• side arm kneeling</li> </ul>	frog back focus sulla stabilizzazione scapolare e del tronco e sul rinforzo dei tricipiti e dei flessori della spalla side arm focus sulla stabilizzazione scapolare e del tronco, controllo degli obliqui e rinforzo dei tricipiti
<b>LEG WORK</b>	Wunda chair	<ul style="list-style-type: none"> <li>• step down back</li> </ul>	focus sul rinforzo dei quadricipiti e ischio crurali e stabilità del bacino porre sempre particolare attenzione alla fase eccentrica del movimento
<b>FULL BODY INTEGRATION II</b>	Wunda chair	<ul style="list-style-type: none"> <li>• torso press sit</li> </ul>	focus sul controllo degli addominali, degli erettori della colonna e dei flessori dell'anca
<b>LATERAL FLEXION &amp; ROTATION</b>	Wunda chair	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pike side</li> </ul>	focus sul rinforzo degli addominali, dei "rotatori" della colonna e dei flessori della spalla, stabilizzazione scapolare
<b>BACK EXTENSION</b>	Wunda chair	<ul style="list-style-type: none"> <li>• swan</li> <li>• swan single arm</li> </ul>	focus sul controllo degli addominali e degli ischio crurali, stabilizzazione scapolare e rinforzo degli erettori della colonna
<b>COOL DOWN</b>	mat	roll down	

#### **4. Conclusione**

Grazie all'integrazione di questo programma di Pilates gli atleti andranno a ridurre gli scompensi dovuti agli allenamenti specifici ed a ristabilire gli equilibri di tutto il corpo.

L'utilizzo più consapevole di tutti i muscoli, soprattutto degli stabilizzatori, avrà un'azione preventiva di alcuni infortuni muscolari e delle articolazioni.

Schemi di movimento corretti permetteranno di reclutare ed utilizzare al meglio i muscoli, generando un miglioramento generale della performance nel gioco e nell'allenamento specifico (es potenziamento in palestra).

Questo tipo di lavoro mente-corpo, oltre a portare giovamento alle prestazioni, aumenterà anche la capacità di concentrazione.

Dallo studio si è notato che anche un solo allenamento di matwork di 35' alla settimana ha avuto effetti positivi (dopo circa 7-8 settimane) sulla percezione del corpo e quindi sul corretto reclutamento dei muscoli durante più fasi di allenamento, portando ad un miglioramento della performance.

Visti i riscontri positivi che questo protocollo di matwork basilare ha avuto su tutti gli atleti che lo hanno praticato, ritengo che se gli sportivi, di moltissime discipline diverse, praticassero il metodo Pilates in maniera complementare ai loro allenamenti specifici, ne trarrebbero un grande beneficio.