



Rugby Parma a Casa Tua

Report

Attività Rugby Parma
di supporto al movimento
in relazione alla crisi sanitaria Covid-19



RUGBY PARMA A CASA TUA

#distantimauniti

www.rugbyparma.it

Sommario

Introduzione	3
Rugby Parma a Casa Tua	3
Allenamenti	5
Allenamenti Rugby	5
Preparazione Atletica	5
Le Categorie	7
Under 6 - Under 8 - Under 10 - Under 12	7
Under 14 e Under 16	8
Under 18 e Prima Squadra	9
Allenamenti Live Tramite Zoom	9
Consigli nutrizionali	11
Film per Tutti	13
Libri, Letture & Rugby	14
Le Video Interviste	15
QUIZ Gialloblù	15
PROPOSTE AGGIUNTIVE	15
Newsletter	15
Social media Network	16
Questionario “Rugby Parma del ‘dopo’”	16

Introduzione

A fine febbraio 2020 tutta Italia si è ritrovata a fronteggiare una gravissima crisi sanitaria che ha coinvolto pesantemente tutte le attività sportive e le società del territorio regionale ed Italiano.

I decreti ministeriali che si sono susseguiti hanno imposto lo stop forzato di tutte le attività sportive, ma la Rugby Parma si è immediatamente attivata per fornire ai propri tesserati una proposta completa ed alternativa al lavoro sul campo, con numerose ed interessanti iniziative che fin da subito hanno ottenuto apprezzamento e partecipazione.

Rugby Parma a Casa Tua

Fin dalle prime settimane sono partite le attività tramite il portale “Rugby Parma a Casa Tua”, attivato sul sito web della società e tramite il quale è stato possibile caricare e condividere tutti i contenuti realizzati dai nostri preparatori ed allenatori e destinati sia agli atleti sia ai numerosi sostenitori del club.

L’iniziativa è sorta con l’intento di proseguire l’importante lavoro svolto fino al momento del blocco delle attività e supportare i membri del club nel periodo di incertezza e difficoltà.

La vicinanza alle famiglie è fondamentale per creare affiatamento e attaccamento ai colori gialloblù, con la prospettiva e la volontà di ripartire al più presto con rinnovata passione ed energia.

IL MESSAGGIO DEL PRESIDENTE



CORONAVIRUS: DIECI COMPORTAMENTI DA SEGUIRE

- 

Lavati spesso le mani.
- 

Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute.
- 

Non toccarti, naso e bocca con le mani.
- 

Copri bocca e naso se starnutisci o tossisci.
- 

Non prendere farmaci antivirali né antibiotici, a meno che non siano prescritti dai medici.
- 

Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro ed alcol.
- 

Usa la mascherina solo se sospetti di essere malato o assisti persone malate.
- 

I prodotti MADE IN CHINA e i pacchi ricevuti dalla Cina non sono pericolosi.
- 

Contatta il numero 112 se hai febbre o tosse e pensi di poter essere stato contagiato.
- 

Gli animali da compagnia non diffondono il nuovo coronavirus.



Ecco tutte le sezioni presenti sul portale “Rugby Parma a Casa Tua” ed i relativi contenuti:

Allenamenti

Allenamenti Rugby

- Tecnica di passaggio
- Off-Load
- Allenamento punti di incontro
- Tecnica individuale
- Giochi con la palla
- Esercizi con gli appoggi
- Propedeutica al passaggio
- Tecnica di calcio
- Propedeutica di calcio
- Esercizi per mediani di mischia
- Tecnica individuale indoor
- Skills con pallone
- Esercizi per tallonatori
- Allenamento touche alzatori
- Allenamento touche per saltatori
- Percorsi motricità

Preparazione Atletica

- L'organizzazione settimanale
- Capacità coordinative bambini
- Rinforzo parte alta a corpo libero
- Riscaldamento tecnica di corsa
- Mobilità articolare da in piedi
- Rinforzo arti inferiori corpo libero
- Coordinazione e rapidità di piedi
- Navette

RUGBY PARMA A CASA TUA

- Mobilità articolare
- Tecnica di Push Up
- Esercizi corpo libero di rinforzo muscolatura profonda
- Circuito Tabata Fit
- Rinforzo arti superiori con elastici
- Rapidità di piedi
- Consulenze e consigli privati a famiglie e giocatori

Le Categorie

Under 6 - Under 8 - Under 10 - Under 12

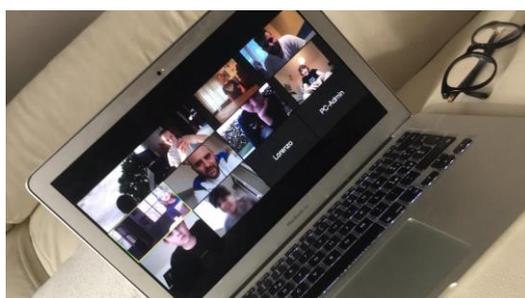


Fin da subito è rimasta attiva la comunicazione tra allenatori, genitori e giocatori. Grazie a messaggi e chiamate, è iniziato uno scambio continuo e diretto per far sì che tutti si sentissero coinvolti e partecipassero alle iniziative della società. Quando è stato imposto il lock-down, i bambini hanno potuto allenarsi individualmente seguendo gli allenamenti proposti da “Rugby Parma a Casa Tua”, attraverso i video condivisi dagli allenatori di riferimento.

Inoltre, per sopperire alla mancanza di vita di squadra e alla diminuzione di stimoli, sono stati organizzati degli incontri dedicati a ciascuna categoria tramite video conferenza. Sessioni di circa 60 minuti che proseguiranno 2 volte alla settimana fino a quando non sarà possibile tornare ad allenarsi in gruppo sul campo da gioco.

Sono stati proposti momenti di incontro e di svago oltre a sessioni di tecnica individuale e motricità per lavorare sulle capacità coordinative e condizionali.

RUGBY PARMA A CASA TUA



Under 14 e Under 16

I tecnici si sono organizzati per proporre sedute di allenamento complete, sia dal punto di vista tecnico che atletico. Ad oggi sono state realizzate e caricate sul canale YouTube della Rugby Parma 7 sessioni di allenamento complete per le prime settimane, accessibili dal portale “Rugby Parma a Casa Tua”.

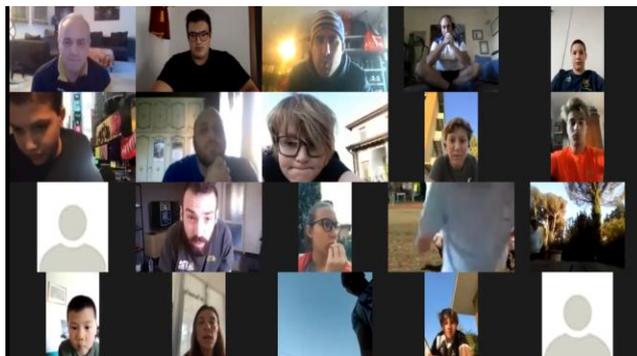
Successivamente, sono stati attivati allenamenti in diretta tramite Zoom con numerosi appuntamenti fissi settimanali. Sono state inoltre organizzate videochiamate di gruppo, oltre ad aggiornamenti personalizzati via WhatsApp, per mantenere i contatti tra i giocatori. Buona la risposta da parte dei ragazzi alla richiesta di video e foto per stimolarli ad allenarsi.

Il venerdì sera sono stati organizzati incontri per vedere e commentare insieme le partite giocate in questa stagione.

È stata inoltre organizzata una riunione con i “leader” del gruppo per capire se le iniziative organizzate fossero apprezzate e per raccogliere idee nuove.

RUGBY PARMA A CASA TUA

Sono stati invitati a comunicare con i compagni di squadra per incrementare al massimo la presenza e l'impegno di tutti.



Under 18 e Prima Squadra

Sono stati preparati e condivisi video di allenamento per il miglioramento della tecnica individuale e proposti analisi tecniche complete di situazioni reali di gioco, in modo da offrire spunti di riflessione e approfondimenti anche dal punto di vista teorico.

Inoltre per continuare a mantenere saldo il legame di squadra sono state svolte periodicamente delle video chiamate di svago.

Allenamenti Live Tramite Zoom

I tecnici si sono organizzati per proporre a tutte le squadre almeno una sessione settimanale di allenamento in diretta, tramite il programma di video conferenze Zoom.

È stato anche attivato un allenamento settimanale, sempre in diretta, rivolto a tutti, atleti, genitori, supporter e amici dai 14 anni in su, allo scopo di coinvolgere sia i ragazzi sia gli adulti, incentivando così lo svolgimento di attività fisica per tutti i membri della famiglia Rugby Parma.

RUGBY PARMA A CASA TUA



Consigli nutrizionali



Si è operato anche dal punto di vista dell'educazione alimentare con una serie di video lezioni tenute dal Biologo Nutrizionista Andrea Barbieri, giocatore e allenatore della prima squadra. Contenuti sulla corretta alimentazione per affrontare il periodo di "iper-sedentarietà" e per non farsi trovare fuori forma alla ripresa dei normali ritmi quotidiani.

Titoli delle lezioni



- Aspetti fondamentali per la salute ed il potenziamento del nostro sistema immunitario.
- Il "Meal Planning"- come programmare la nostra alimentazione settimanale.

RUGBY PARMA A CASA TUA

- La “Spesa Smart” - consigli pratici per non sbagliarsi al supermercato.
- “Poke Bowls/Buddah Bowls: super piatti, super bilanciati” - piatti nutrizionalmente completi e divertenti da realizzare.

Per la rubrica “PLACCHIAMO IL JUNK FOOD”:



- La “Nutella Giusta” - la versione sana della famosa crema spalmabile.
- “Idrat-AZIONE” – stop alle bevande zuccherate ed energy drinks! Cosa bere e cosa non bere per idratarsi in maniera corretta - Gatorade fatto in casa.

(Altri video sono in programmazione)

Film per Tutti

Anche dal punto di vista formativo e culturale, si è provveduto a fornire spunti e suggerimenti fornendo una lista di film e letture a sfondo sportivo, rugbistico e non.

1. All or Nothing: New Zealand All Blacks
2. Invictus – L’invincibile
3. Forever Strong
4. XV Beyond the Tryline
5. Mercenary
6. Le riserve
7. Ogni Maledetta domenica
8. Il più bel gioco della mia vita
9. Il sapore della vittoria
10. Glory Road – Vincere cambia tutto
11. L’arte di vincere
12. Cool Runnings - Quattro sottozero
13. Miracle
14. Fuga per la vittoria
15. Pelé
16. Il maledetto United
17. Coach Carter
18. Imbattibile
19. Il maledetto United - stoffa da campioni
20. D2: Piccoli grandi eroi
21. D3: Ducks Una squadra a tutto ghiaccio
22. Major League - la squadra più scassata della lega
23. Friday Night Lights

Libri, Letture & Rugby

1. L'uragano Nero: Jonah Lomu, Vita Morte E Mete Di Un All Black – Marco Pastonesi
2. Rugby Quantistico – Jonny Wilkinson, Etienne Klein
3. L'ovale Storto. Ritratto Poetico Del Rugby Inclusivo – Matthias Canapini
4. Uniti Alla Meta – Andre Pau
5. Semplice – Giorgio Terruzzi
6. Gli All Blacks Non Piangono, La Mia Vita, La Mia Battaglia –John Kirwan
7. La Leggenda Di Maci. Vita, Morte E Miracoli Di Battaglini, Il Maciste Del Rugby– Marco Pastonesi
8. H. Manuale Emotivo Di Rugby – Pierfrancesco Della Porta

Le Video Interviste

E' stata inoltre realizzata una serie di interessanti video interviste a giocatori tesserati per le Zebre Rugby e a giovani atleti gialloblù che hanno raggiunto traguardi importanti.

1. Intervista a Mattia Bellini
2. Intervista a Giovanbattista Venditti
3. Intervista a Luca Bigi
4. Intervista a Guglielmo Palazzani
5. Intervista a Luca Adorni
6. Intervista a Damiano Mazza
7. Intervista a Fabio Ruaro

QUIZ Gialloblù

Lo scopo di questi quiz è quello di testare il livello di conoscenza del rugby e della storia della Rugby Parma da parte di atleti e supporter gialloblù.

- Rugby Parma ai giorni nostri
- Magliette da tutto il mondo
- Storia gialloblù

PROPOSTE AGGIUNTIVE

Newsletter

E' stata ripristinata La newsletter con l'obiettivo di condividere con il movimento tutte le iniziative in corso, raggiungere tutte le famiglie ed i tesserati manifestando vicinanza e comunicare regolarmente le novità e le posizioni della società.

La newsletter viene inviata a cadenza settimanale.

La newsletter raggiunge tramite e-mail più di 480 indirizzi.

Ad oggi sono state inviate 7 newsletter. Tutte le comunicazioni hanno avuto una percentuale di interazione superiore al 50%.

Social media Network

I canali social della Rugby Parma vengono aggiornati quotidianamente con contenuti originali.

I canali social attualmente attivi sono:

- Facebook : + di 3000 Fan
- Instagram: + di 5000 follower
- Canale Telegram: 79 iscritti
- Canale Youtube:
 - o 256 visualizzazioni totali dei video
 - o 73 video caricati
- Newsletter

Il sito web viene costantemente aggiornato con pubblicazione continua di notizie e comunicazioni ufficiali riguardanti tutte le attività del club, i primi “movimenti di mercato”, le attività benefiche di sponsor, amici e sostenitori, oltre alle novità legate alle direttive ministeriali, federali e regionali.

Le attività portate avanti tramite il portale “Rugby Parma a Casa Tua” hanno attirato anche l’interesse della stampa e della televisione locale che in più di un’occasione le hanno riprese e ne hanno dato ampio risalto.

Questionario “Rugby Parma del ‘dopo”

È stato proposto ad atleti, famiglie e supporter di partecipare ad un breve sondaggio allo scopo di conoscere l’opinione del movimento riguardo le attività in corso ed ottenere suggerimenti e pareri utili per la riorganizzazione della ripartenza.

La situazione attuale, estremamente complicata, costringe a ripensare le attività alla luce di quelle che saranno le possibilità future.

RUGBY PARMA A CASA TUA

Le domande poste sono relative al gradimento e all'efficacia dell'iniziativa "Rugby Parma a Casa Tua", oltre all'interesse per la proposta ed eventuale organizzazione di attività estive rivolte agli atleti della Rugby Parma.



Operation and Maintenance S.p.A.



REALE GROUP

CLEVERTECH

HANDLING YOUR SUCCESS

