



Motricità Ovale

Passi da giganti

CON IL GIOCO E L'ATTIVITÀ FISICA, SI PUÒ PARTIRE COL
PIEDE GIUSTO SIN DA BAMBINI. PASSI DA GIGANTI PER
PREVENIRE I RISCHI DI SALUTE LEGATI AD UNO STILE DI
VITA INATTIVO

motricità ovale

IL PRE-SPORT PERFETTO PER BAMBINI DA 2 A 7 ANNI.
AIUTIAMO I PIÙ PICCOLI A COSTRUIRE UNA BASE SOLIDA
PER UN FUTURO ATTIVO E SANO!



IL BENVENUTO DEL FONDATORE

Se stai leggendo questa lettera, probabilmente sei genitore di un bimbo o bimba al di sotto dei 7 anni e non voglio fare proclami troppo avventati, ma credo che le informazioni che stai per scoprire cambieranno la tua vita.

O quantomeno quella dei tuoi piccoli, al 100%.

Innanzitutto lascia che mi presenti, mi chiamo Francesco Lucca e sono il "Master Franchisee" di Rugbytots per Italia, Svizzera e Spagna.

Nelle prossime pagine capirai nel dettaglio di cosa si tratta e perché è importante per te e tutti i genitori con figli piccoli, ma prima mi piacerebbe partire dal vero motivo per cui ho portato Rugbytots in Italia.

Purtroppo da piccolo ho avuto la sfortuna di soffrire in prima persona vari episodi di bullismo e ne ho sofferto moltissimo, domandandomi sempre se avessi fatto io qualcosa di sbagliato.

Crescendo questo tarlo mi ha spinto a dedicarmi con passione a varie tematiche, come l'educazione del bambino e la formazione per la crescita personale, anche perché sono sempre stato attratto dall'idea di lavorare per "lasciare una traccia" positiva e incoraggiare le persone a evolvere, migliorarsi e saper stare al mondo.

Presto ho appreso che quando l'età dei ragazzi sale e i piccolissimi arrivano a 8-10-12 anni, la personalità è già formata, ed è molto difficile trovare apertura e disponibilità ad un cambiamento.

Ed è per questo che la formazione deve partire fin dai primi anni di vita dei bambini, perché le scelte, le attività e le esperienze che si vivono da piccoli sono come le prime mosse di una partita a scacchi.

E bisogna stare attenti, perché quelle mosse determinano l'andamento di tutta la partita, di tutta una vita.

Quindi è determinante agire già dal secondo anno di età, per aiutarlo a svilupparsi con i principi fondanti per diventare esseri capaci di vivere in armonia con sé stesso e con gli altri.

Per anni ho cercato di trovare una chiave efficace per contrastare l'individualismo crescente nell'essere umano e una ventina d'anni fa arrivò la svolta, quando nella stessa settimana si alternarono due esperienze che mi accesero una lampadina💡.

Un sabato di febbraio vengo invitato da un amico a vedere dal vivo una partita del "6 Nazioni" al Roma. La partita fu davvero emozionante, la nostra nazionale all'epoca non era forte come oggi e ce la mise tutta, ma come spesso accadeva perdemmo il match.

Risultato a parte, quell'esperienza allo stadio fu illuminante e misi a fuoco nitidamente il perché quello sport mi affascinava così tanto...

Fino ad allora ero sempre stato solo ad incontri di calcio e rimasi molto sorpreso nell'apprendere come i 2 mondi fossero completamente opposti e fu proprio in quel pomeriggio che compresi che il rugby rappresentava ad ogni match il mio mondo ideale.

Un mondo fatto da persone che seguono regole di senso comune, che non cercano di imbrogliare o calpestare gli altri per ottenere un vantaggio personale, e che in caso di disputa vengono "regolate" da una entità terza, le cui decisioni imparziali godono del rispetto di tutti.

E il giorno successivo alla partita, ci fu il secondo e decisivo episodio che mi ha portato qui, dopo quasi 20 anni, a scrivere queste righe.

Ero con le mie figlie a fare la classica passeggiata domenicale al parco, quando arrivato all'ingresso scorgo un'ambulanza parcheggiata con i lampeggianti accesi,

Fuori, una giovane donna visibilmente sotto shock, che non si dava pace. Dentro invece c'era il figlioletto di pochi mesi, con gli operatori sanitari che lo stanno visitando. A pochi metri, un passeggino sfasciato.

Cos'era successo a quel bambino? Perché la madre era così disperata?

A quanto pare un ragazzino sui 14 anni, in sella a un motorino, aveva appena tentato di scipparle la borsa, ma nel maldestro tentativo, il passeggino era rimasto agganciato al motorino, trascinandosi il bebè per un ventina di metri.

Miracolosamente la struttura del passeggino si era sganciata giusto prima di una curva, fermandosi sul ciglio della strada senza particolari danni per il piccolo, mentre quel baby criminale scappava via, incurante di aver messo in pericolo la vita di un neonato e della sua mamma, per rubare qualche spicciolo.

Per fortuna fu solo un grande spavento per tutti, e una volta passata la paura sentivo montare dentro rabbia, mista a impotenza e sconforto.

E non so perché, ma il mio cervello fece un collegamento in automatico:

"Se quel ragazzino avesse fatto un po' rugby in vita sua, non sarebbe mai stato in grado anche solo di pensare ad una violenza così stupida".

Fui quasi sorpreso dal mio stesso pensiero, ma mi resi conto che la chiave per il mio mondo ideale era condividere i valori del gioco del rugby con tutti i bambini, fin dai piccolissimi, affinché quegli ideali positivi potessero trasferirsi dal campo, alla vita di tutti i giorni.

Forse sono un sognatore, ma credo che se è vero che il futuro è figlio delle azioni che realizziamo nel presente.

E allora dobbiamo capire che come mamme e papà dobbiamo concentrare i nostri sforzi sul futuro della nostra società: i bambini di oggi.

Non avevo ancora bene in mente cosa fare, ed aspettai la prima occasione utile, approfittando della festa dei 3 anni di mia figlia per fare un esperimento.

Non feci nulla di clamoroso, mi limitai solo a portare al compleanno dei mini-palloncini da rugby in gomma piuma e fu interessante vedere che il fascino esercitato sui bimbi stregati dai rimbalzi imprevedibili fu immediato.

Da lì capii che c'era del potenziale e misi su un piccolo club di rugby per bambini e Rugbytots arrivò come naturale conseguenza dopo pochi mesi...

All'epoca non potevo saperlo, ma quello fu solo l'inizio di un viaggio che mi ha cambiato la vita.

Partendo da quella festa di compleanno improvvisata - da quando ho portato Rugbytots in Italia, 14.783 bambini hanno giocato nei nostri 32 centri italiani, assaggiando i valori e le virtù del rugby.

Il risultato tangibile, al di là dei budget, delle previsioni di rientro del capitale, delle strategie di marketing e di tutte le cose necessarie a far partire e funzionare un'iniziativa è che oggi di quei 14.783 bambini la maggior parte sono quasi adolescenti e so che faranno tesoro, ne sono certo, di questa breve esperienza e degli insegnamenti del caro pallone ovale nelle loro vite.

Con la diffusione di Rugbytots tutti noi vogliamo contribuire all'educazione dei bambini a partire da piccolissimi attraverso il gioco, perché crescano come persone consapevoli dell'esistenza di regole e valori sani.

E soprattutto se non conosci il rugby potresti avere timore, potresti pensare che è pericoloso, ma in realtà il rugby non c'entra quasi nulla con la nostra attività,

perché non è MAI previsto il contatto fisico, ma prendiamo in prestito solo i movimenti (a differenza di tanti altri sport, si gioca sia con le mani che con i piedi) e ovviamente attingiamo a piene mani dai suoi valori fondanti.

Integrità, Passione, Solidarietà, Disciplina, Rispetto.

E vedere che oggi migliaia di bambini si stanno formando proprio sulla base di questi valori e di questi stimoli, per me è un motivo di orgoglio che vale più di qualsiasi altra cosa.

Dopo gli anni in cui ho vissuto la frustrazione di non avere fatto "abbastanza", ora che ho trovato la mia vocazione, ho trovato il modo per mettere a frutto la mia passione e il mio entusiasmo per qualcosa capace di rendere il mondo un posto leggermente migliore e il mio augurio è che dopo aver letto queste righe e le altre pagine del magazine, anche tu vorrai unirti al mio sogno di condividere il messaggio positivo di Rugbytots con quante più persone possibile.

Magari potrebbe interessare direttamente te e i tuoi piccoli, oppure se magari non hai figli o non sono nella fascia di età necessaria potresti fare da messaggero per amici e conoscenti che invece hanno bambini che oggi hanno meno di 7 anni...

Sai tu cosa fare, ma intanto ti ringrazio del tuo tempo per aver letto fin qui e spero che sarai dalla nostra parte per aiutarci a fare questa rivoluzione positiva per la sana crescita dei nostri piccoli per il bene della società futura che ci aspetta.

Vi aspettiamo nella Rugbytots Family, a presto!

Francesco Lucca



Master Franchisee di Rugbytots per Italia, Svizzera e Spagna.



Italia: futuro da obesi?	<u>05</u>
Intervista a Max Webb	<u>09</u>
Come si vive una lezione Rugbytots	<u>11</u>
Intervista a Ottavio Ruggiero	<u>16</u>
Divertimento e Sport: insegna a tuo figlio a reagire agli stimoli!	<u>17</u>



I BIMBI ITALIANI SONO CONDANNATI AD UN FUTURO DA OBESI?

I DATI DELL'UNICEF SONO ALLARMANTI E INDICANO CHE L'ITALIA È LA NAZIONE CON LA MAGGIOR PERCENTUALE DI BIMBI IN SOVRAPPESO/OBESI (42%)!

Cosa si può fare di immediato per porre rimedio a questa piaga sociale? E sei genitore di un bimbo nella fascia di età da 2-5 anni, quali sono le contromisure che possiamo adottare per contrastare il fenomeno ed evitare che i nostri piccoli finiscano nella parte negativa di quella statistica?

Che ci piaccia o meno, oggi i nostri bambini hanno molti più stimoli tecnologici e digitale che analogici e umani. Troppi dispositivi, troppa TV, troppa sedentarietà e uno stile alimentare e di vita che praticamente li condanna ad essere sovrappeso fin dall'infanzia.

È il momento di fare qualcosa di concreto per ristabilire l'equilibrio e offrire un'alternativa di crescita sul campo, nel mondo reale e lontano dagli schermi degli smartphone e le canzoncine sparate da Youtube a ripetizione.

Non è facile essere genitori oggi, ma lo scenario italiano è davvero imbarazzante: da un lato, siamo al 4° posto in Europa per obesità infantile e dall'altro siamo addirittura ULTIMI tra i paesi "industrializzati" per numero di pargoli impegnati in attività fisiche.

Dati alla mano, i bimbi italiani sono tra quelli che mangiano di più e che si muovono di meno.



Da qui nasce l'esigenza di trovare una risposta definitiva a quello che non è un rischio futuro o un campanello d'allarme, ma è già una realtà pericolosa e conosciuta anche dal nostro Sistema Sanitario Nazionale: l'infante-obeso cronico.

E se oggi siamo qui è proprio per tendere una mano a tutti i genitori almeno per quanto riguarda la parte di attività motoria, perché stiamo per presentare l'unica opportunità concreta che ci aiuterà ad evitare il peggio: la cosiddetta "Motricità Ovale".

Un percorso graduale, fatto di esercizi per specifici per la fascia di età dai 2 fino ai 6-7 anni e mirato al miglioramento delle capacità coordinative di base del bambino, con un programma strutturato, ma soprattutto divertente.

COS'È LA MOTRICITÀ DI BASE

La motricità di base comprende l'apprendimento di tutti quei movimenti che ci consentono di camminare, correre e saltare in maniera coordinata, oppure lanciare ed afferrare oggetti con sicurezza e destrezza.

Questi singoli movimenti che i bambini iniziano a sviluppare da quando si mettono in piedi, sono i mattoncini fondamentali sui quali si basano tutte le future abilità che un bambino ha bisogno di sviluppare nella sua crescita psicofisica.

Avete mai visto bambini che non sanno correre? Oppure che inciampano facilmente, che hanno difficoltà a superare un gradino o che devono concentrarsi parecchio anche per svolgere compiti "semplici" come versare un bicchiere d'acqua?

Se vi guardate intorno con spirito di osservazione, farete caso che il fenomeno è molto più diffuso di quanto potete pensare ed il motivo è che oggi questi movimenti non trovano più le occasioni allenanti spontanee che c'erano una volta.

Il cambiamento sei tu.

Il problema è che questo problema non solo non viene affrontato dalla maggior parte dei genitori, ma è sottovalutato anche a livello politico, economico e culturale. In sostanza il nostro Paese non ha mai sviluppato la giusta attenzione verso strumenti e attività di prevenzione e controllo sanitario e quindi tutt'oggi non c'è nessun tipo di stimolo verso la motricità di base.

Ma come dice il nome stesso, è un'attività di base, fondamentale e che non possiamo trascurare.

Tempo fa, in assenza di budget, il governo cinese incoraggiava la pratica del Thai Chi Chuan come strumento di prevenzione sanitaria nazionale di massa.

Di base si tratterebbe di un'arte marziale, ma dietro c'è molto di più, perché i suoi movimenti sono dolci ed è una pratica oggi diffusa non solo in Cina ma in tutto il mondo, per i suoi benefici dimostrati sull'equilibrio psicofisico.

COSA POSSIAMO FARE QUI IN ITALIA

Se abbiamo detto che la motricità di base è uno dei pilastri fondamentali per la costruzione di una società "sana", allora c'è da prendere spunto dalla Cina e proporre anche da noi un approccio simile, proponendo la motricità di base a tutti i bambini italiani.

A volte tendiamo a sottovalutare la difficoltà che un movimento apparentemente semplice può rappresentare per un bambino che non ha ancora completato il suo sviluppo. Una qualunque azione di coordinazione, prevede che il cervello analizzi e cataloghi le informazioni che gli vengono offerte dagli organi di senso e riesca a stabilire elementi essenziali come il rapportarsi alla posizione rispetto ad un oggetto, cosa che consente ai muscoli interessati di muoversi di conseguenza e nel modo giusto, in base alle capacità coordinative sviluppati fino a quel momento.

Tra le capacità coordinative elenchiamo:

- Combinazione dei movimenti
- Coordinazione oculo-muscolare
- Capacità di differenziazione
- Capacità di Equilibrio
- Capacità di orientamento
- Capacità di ritmo
- Capacità di reazione
- Capacità di trasformazione

Tutte le attività a supporto della motricità di base servono proprio ad agevolare un corretto sviluppo delle capacità di movimento a 360° e la sicurezza nei propri mezzi.

Il grande problema italiano è che qui da noi è che prima di avviare un bimbo allo sport, si tende ad aspettare il compimento dei 5-6 anni, perché l'offerta formativa è pari a zero.

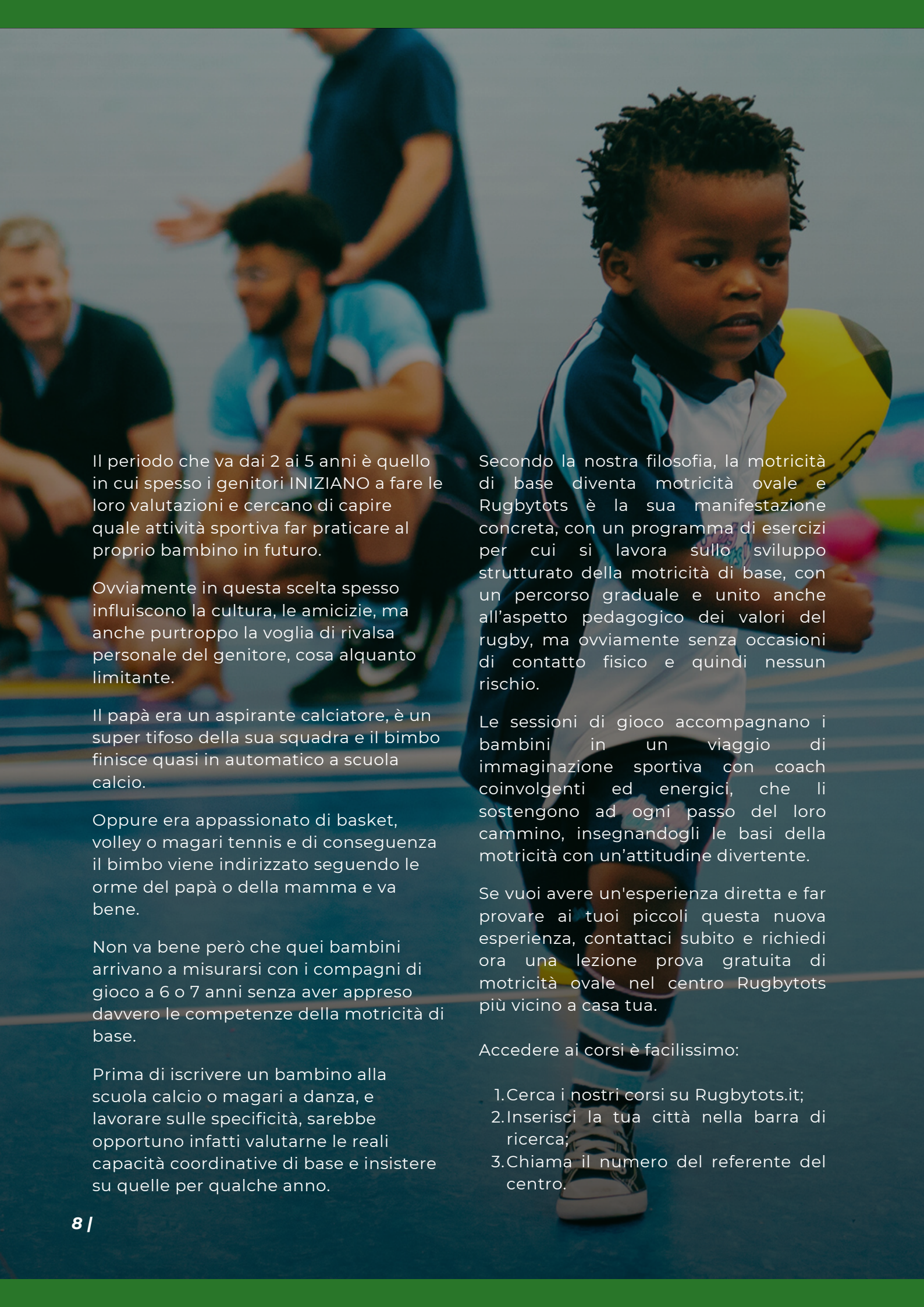
Oggi invece si può iniziare già a poco meno di 2 anni, con un programma di "pre-sport", che non ha altri obiettivi se non stimolare i più piccoli e migliorare la loro capacità di:

- Collegare le capacità motorie già apprese
- Coordinare il movimento degli arti inferiori
- Coordinare movimenti in base a stimoli esterni
- Migliorare il senso della posizione
- Imparare a differenziare gli stimoli
- Mantenere una posizione di equilibrio
- Comprendere lo spazio-tempo
- Avere movimenti più fluidi
- Comprendere quando modificare una azione

QUALI SONO I VANTAGGI DI UN PERCORSO FORMATIVO DEL GENERE?

Tutti sanno che la fascia d'età dai 2 ai 6-7 anni sia la più delicata in assoluto. I bambini sono come spugne, hanno una qualità e plasticità neuronale che non sarà mai più così attiva nella loro intera vita e noi invece ci limitiamo a parcheggiarli davanti alla Tv o con lo smartphone in mano?

Magari prima di incappare in questo articolo avevi la scusa di non essere abbastanza informato/a, ma ora non hai davvero nessuna scusa per mettere la testa sotto la sabbia e ignorare il problema.



Il periodo che va dai 2 ai 5 anni è quello in cui spesso i genitori INIZIANO a fare le loro valutazioni e cercano di capire quale attività sportiva far praticare al proprio bambino in futuro.

Ovviamente in questa scelta spesso influiscono la cultura, le amicizie, ma anche purtroppo la voglia di rivalsa personale del genitore, cosa alquanto limitante.

Il papà era un aspirante calciatore, è un super tifoso della sua squadra e il bimbo finisce quasi in automatico a scuola calcio.

Oppure era appassionato di basket, volley o magari tennis e di conseguenza il bimbo viene indirizzato seguendo le orme del papà o della mamma e va bene.

Non va bene però che quei bambini arrivano a misurarsi con i compagni di gioco a 6 o 7 anni senza aver appreso davvero le competenze della motricità di base.

Prima di iscrivere un bambino alla scuola calcio o magari a danza, e lavorare sulle specificità, sarebbe opportuno infatti valutarne le reali capacità coordinative di base e insistere su quelle per qualche anno.

Secondo la nostra filosofia, la motricità di base diventa motricità ovale e Rugbytots è la sua manifestazione concreta, con un programma di esercizi per cui si lavora sullo sviluppo strutturato della motricità di base, con un percorso graduale e unito anche all'aspetto pedagogico dei valori del rugby, ma ovviamente senza occasioni di contatto fisico e quindi nessun rischio.

Le sessioni di gioco accompagnano i bambini in un viaggio di immaginazione sportiva con coach coinvolgenti ed energici, che li sostengono ad ogni passo del loro cammino, insegnandogli le basi della motricità con un'attitudine divertente.

Se vuoi avere un'esperienza diretta e far provare ai tuoi piccoli questa nuova esperienza, contattaci subito e richiedi ora una lezione prova gratuita di motricità ovale nel centro Rugbytots più vicino a casa tua.

Accedere ai corsi è facilissimo:

1. Cerca i nostri corsi su [Rugbytots.it](https://rugbytots.it);
2. Inserisci la tua città nella barra di ricerca;
3. Chiama il numero del referente del centro.

INTERVISTA

MAX WEBB

**IDEATORE, FONDATORE E CEO DI RUGBYTOTS, IL PRIMO
PROGRAMMA DI MOTRICITÀ COL PALLONE OVALE**



Com'è nato questo progetto, che è partito da Hertfordshire, paesino vicino Londra ed è oggi arrivato letteralmente in tutto il mondo?

Per farla breve - gli inglesi direbbero "long-story-short" - all'epoca i 3 figli di Max avevano poco più di 3 anni e lui cercava disperatamente nuove attività coinvolgenti che non fossero il solito giro al parco ma non trovò soluzioni. E così insieme ad altri "colleghi" papà iniziò a chiedersi come mai non ci fosse nessuna attività adatta ai bambini al di sotto dei 6-7 anni.

Così iniziò a studiare, a informarsi e nel 2006 Max decide di fondare un nuovo "programma di gioco" basato proprio sui principi del rugby che lui tanto amava, ma senza alcun rischio per i piccoli.

Max non poteva saperlo all'epoca, ma il suo progetto avrà un impatto diretto sulla vita di migliaia di bambini e ragazzi in tutto il mondo, visto che oggi Rugbytots è oggi il programma di motricità ovale più diffuso, presente in 22 paesi sparsi in tutti e 5 i continenti.

Ciao Max e grazie per essere intervenuto per portarci la tua testimonianza diretta su Rugbytots. Una domanda su tutte: qual è la tua missione personale?

Con la diffusione di Rugbytots vogliamo contribuire non solo ad un miglioramento delle attività motorie, ma anche all'educazione dei bambini attraverso il gioco, perché crescano come persone consapevoli dell'importanza delle regole sociali e ispirati da sani valori.

Quando ci è stato chiesto di fissare la nostra "mission aziendale" in una singola frase, abbiamo fatto fatica perché Rugbytots non è uno sport, ma un programma educativo, che serve a creare un ambiente strutturato, energetico e divertente e dà anche ai piccolissimi (2-7 anni) la possibilità di sviluppare al meglio le proprie capacità motorie ma senza stress, mentre sono concentrati sulle attività specifiche ed i movimenti presi in prestito dal rugby.

Ormai vi avvicinate ai 20 anni di attività, significa che i bambini che hanno iniziato nel 2006 oggi sono quasi al termine della loro adolescenza! Hai mai provato a contare tutti gli iscritti che avete avuto fino ad oggi?

Abbiamo un controllo abbastanza preciso dei dati, perché ci dà la misura dell'impatto reale che abbiamo nel mondo. Dal 2006 abbiamo giocato con oltre 280.000 bambini in ogni parte del mondo: Europa, Nuova Zelanda, Australia, Sudafrica, Sud America, Canada, Stati Uniti, Emirati Arabi, Cina, Hong Kong etc.

E in Italia?

Rugbytots Italia è tra i paesi più attivi e come numero di affiliati e di iscritti è secondo solo alla casa madre qui in Inghilterra. Abbiamo un grande seguito che sta crescendo di anno in anno e infatti al momento abbiamo 32 centri attivi che coprono circa 500 comuni. In totale i bambini italiani coinvolti sono stati oltre 40.000, niente male per un paese dove sembra che si dedichi attenzione solo al calcio e invece ci sono tanti genitori attenti e curiosi.

Secondo te in cosa i corsi Rugbytots influiscono maggiormente in un bambino?

All'inizio non me ne rendevo conto, ma col tempo ho capito che il successo di Rugbytots era praticamente scontato, perché i nostri corsi aiutano i bambini e le bambine a prevenire l'obesità infantile e ridurre i rischi e i problemi della eccessiva sedentarietà, ma non solo.

Offrono un'alternativa stimolante all'uso sempre più massiccio di tablet e smartphone, favoriscono una straordinaria esperienza sociale e infine danno la possibilità a questi bambini di esprimersi e svilupparsi con tutti i benefici fisici e psicologici derivanti da uno stile di vita attivo.

Già dalle primissime lezioni il miglioramento generale della salute psico-fisica dei bambini è evidente, a partire dalle capacità motorie di base (equilibrio, coordinamento mano-occhio, timing) fino a quelle più specifiche (passaggio, calcio, presa, agilità, consapevolezza dello spazio).

La differenza rispetto ai bimbi della stessa età che non fanno nessuna attività motoria è incredibile e visibile a vista d'occhio, ma c'è un piccolo dettaglio che rende tutto speciale.

Il rugby è solo la scusa per offrire ai bambini l'opportunità di tuffarsi in una grande metafora della vita. Rispetto degli avversari, delle regole, dell'arbitro, convivialità, lavoro di squadra e tutto questo aiuta ogni singolo bambino o bambina (sono tantissime e per fortuna in aumento) a sviluppare la propria personalità e interagire meglio anche a livello sociale.

Quali caratteristiche specifiche vengono riconosciute al vostro metodo di lavoro?

Credo che Rugbytots si sia così affermato nel mondo, perché in fondo è un'attività semplicissima ma allo stesso tempo capace di agire contemporaneamente in diversi ambiti specifici. Ogni esercizio replica uno o più aspetti dei movimenti del gioco del rugby, ma non c'è niente di improvvisato. È un programma strutturato e centralizzato, che viene condiviso ad ogni gestore con ben 5 manuali, guide e procedure esclusive, vincolate da contratti e documenti pronti per l'uso. Nessuno può fare di testa propria perché Rugbytots è una filosofia ma anche un metodo e come tale va applicato alla lettera.

Abbiamo fatto un lavoro enorme per standardizzare ogni step, renderlo facile, fruibile e oggi posso dirti che sono fiero di sapere che i bambini di Londra o di Hong Kong seguono esattamente lo stesso programma di un bambino di Alessandria.

Prima hai menzionato in maniera generale i progressi che il programma offre sia le per le capacità motorie di base che quelle specifiche. Andando più a fondo, quali progressi sono maggiormente evidenti nei vostri iscritti?

Ciò che risalta maggiormente è che abbiamo imparato in questi anni, è che i nostri piccoli rugbisti diventano da subito più inclini ad un certo dinamismo anche in casa. Infatti oltre l'orario delle nostre lezioni, i bimbi vogliono fare nelle loro stanzette ciò che fanno a lezione.

E questo comporta automaticamente una sensibile diminuzione dello "screen time" che passano ipnotizzati davanti alla TV o i tablet con un miglioramento trasversale di tutte le problematiche connesse.

A questo aggiungerei un sensibile aumento delle qualità interpersonali. I genitori ci raccontano di una maggior facilità a fare amicizia da parte dei loro pargoli dopo qualche tempo a lezione da noi. Non meno importante registriamo con gioia una miglior risposta rispetto al sistema di regole che disciplinano il vivere in società. Seguire il coach aiuta a seguire queste regole, e tutto diventa più facile se alla base c'è il divertimento.

Cosa deve fare dunque un genitore per iscrivere il suo bimbo o la sua bimba alle vostre lezioni?

Prima ancora di valutare l'iscrizione ai corsi, invitiamo sempre i genitori e i bimbi ad una lezione gratuita, e non solo. Anche dopo aver confermato l'iscrizione i genitori hanno altre 2 lezioni per eventuali ripensamenti o se semplicemente dovessero accorgersi che il loro piccolo non si diverte con noi. La cosa più semplice da fare è andare sul sito ufficiale, nel caso dell'Italia è rugbytots.it.

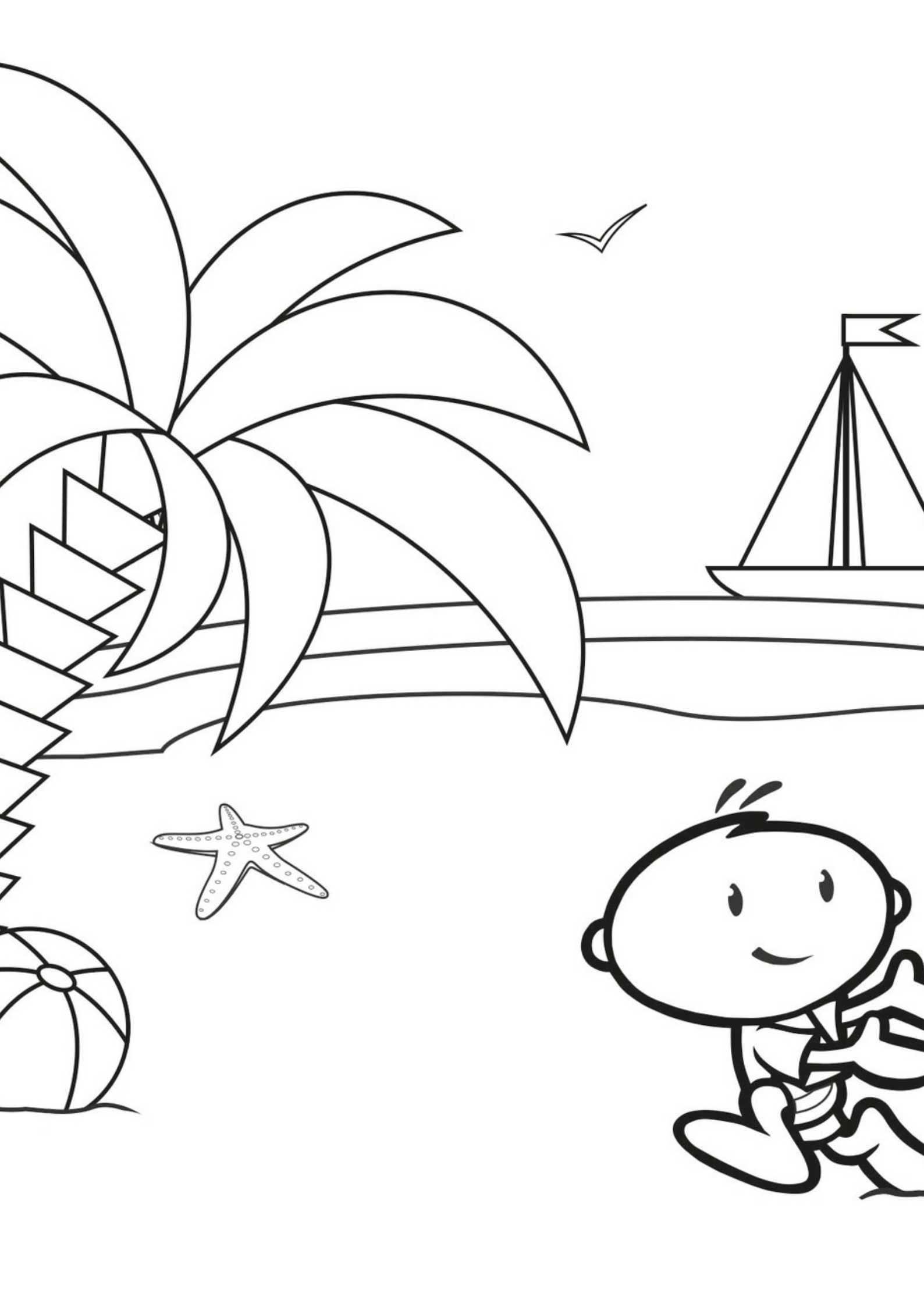
Basta scrivere il nome della propria città per cercare il corso o l'open day più vicino e lì si trovano tutti i riferimenti per prenotare in autonomia, oppure mettersi in contatto con il referente del centro.

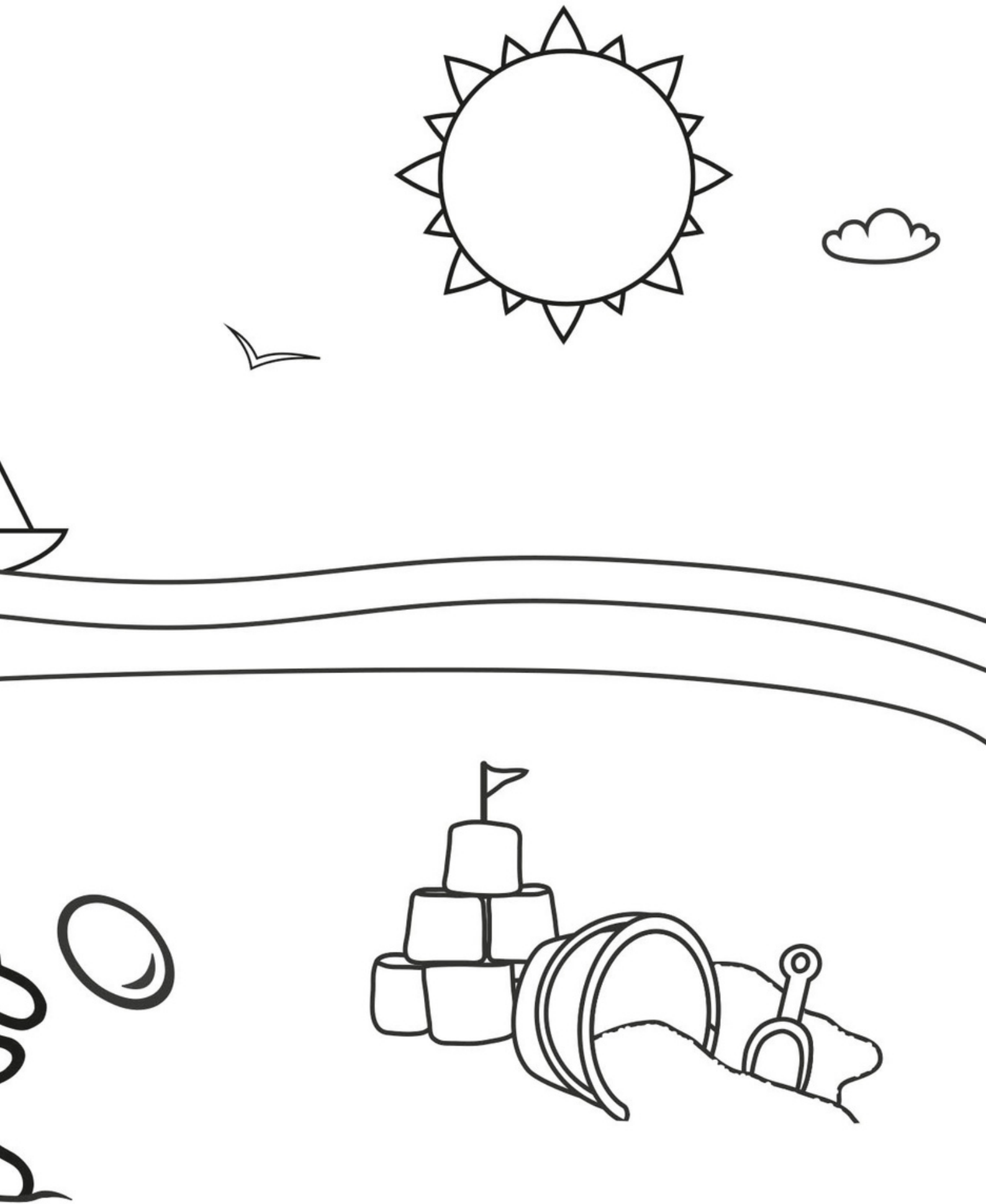
Grazie della bella chiacchierata Max, alla prossima!



**DISEGNA LA TUA
MAGLIA DI RUGBY!**



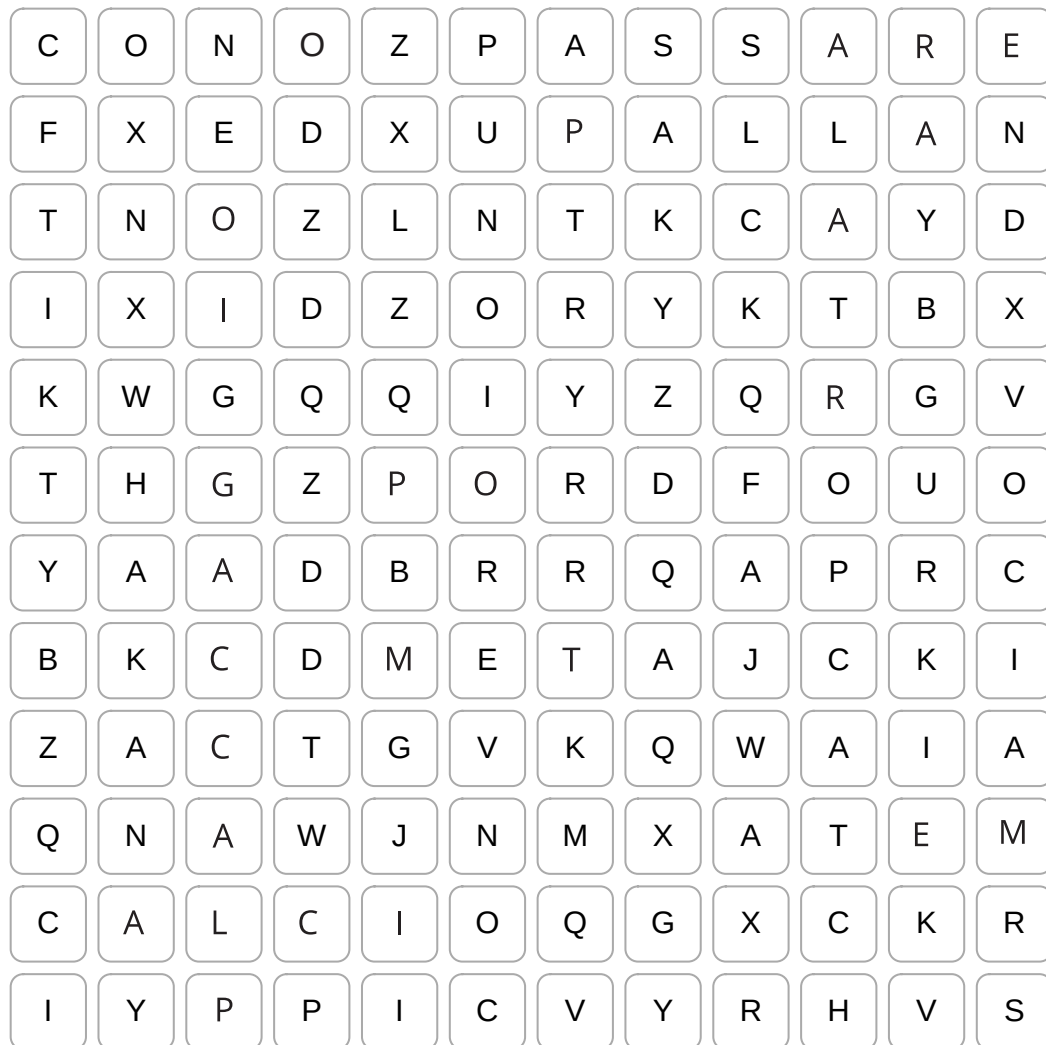




Cerca le parole Rugbytots!

Riesci a trovare tutte le parole nascoste in questo riquadro?

Le parole possono andare nelle seguenti direzioni: → ← ↓ ↑



CONO

DROP

HAKA

META

PLACCAGGIO

CALCIO

PALLA

RUGBYTOTS

PORTA

RUGBY

PASSARE

A close-up photograph of a man and a young boy. The man, on the left, is looking towards the boy. The boy, on the right, is looking back at the man and holding a yellow ball. They are both smiling. The background is a blue and white patterned surface, possibly a sports field.

COME SI VIVE UNA LEZIONE RUGBYTOTS

Ti è mai capitato di andare a vedere tuo figlio/a che fa sport e cadere nella tentazione di fare dei confronti? Non sentirti solo, tutti noi genitori siamo così.

È come se volessimo sottoporre nostro figlio - e forse un po' anche noi stessi - ad un piccolo esame di comparazione per tentare di scoprire se nostro figlio è migliore degli altri.

La realtà è che indirettamente cerchiamo di avere delle conferme su quale sia stata la nostra performance da genitore. E se per caso ci sembra peggiore degli altri, si corre il rischio di finire in una piccola "crisi depressiva da bocciatura", perché d'improvviso ci sentiamo genitori di un figlio di serie B, dimenticando tutto quanto di buono facciamo ogni giorno per loro.

Fuori magari sorridi e applaudi, ma dentro di te pensi cose tipo:

"Mio figlio è il più lento, mio figlio è l'unico che non ha capito l'esercizio, è il più gracilino, è il più grasso, sembra addormentato, non sta mai fermo, possibile che non sappia correggersi? Ma non sente l'allenatore?" ... e così via.

Ecco se vuoi affrontare meglio le cose, il consiglio che ci sentiamo di dare è provare a cambiare il modo in cui segui la lezione.

L'unico dato che ti dovrebbe interessare in qualità di genitore, è ricercare e monitorare esclusivamente i progressi che tuo figlio fa rispetto a sé stesso lezione dopo lezione.

E le singole voci in cui puoi notare un miglioramento e quindi una crescita, possono essere molteplici e viaggiare a velocità differenti.



OGNI SINGOLA LEZIONE DI RUGBYTOTS OFFRE UNA VASTA GAMMA DI ESPERIENZE E SPUNTI DI CRESCITA:

IL RAPPORTO CON IL COACH:

Che in certi casi è uno dei primi adulti significativi non legato al bimbo da un rapporto affettivo. Il Coach rappresenta l'autorità ma anche il modello cui tendere con la nuova attività che stanno imparando. Il Coach è il maestro, l'educatore, l'inventore di giochi e il nuovo "amico grande";

IL RAPPORTO CON GLI ALTRI BIMBI:

A 3/4 anni i bimbi sono molto individualisti perché sono concentrati sullo sviluppo delle loro abilità di base e la proposta di giochi da fare insieme, magari condividendo un solo pallone, può essere davvero una novità.

Poi sicuramente in ogni gruppo possono esserci quelli più veloci, quelli più bravi, quelli più rumorosi, quelli più pesanti, quelli più simpatici e questo non fa che prepararli alla varietà che troveranno anche a scuola e in qualsiasi attività futura.

Gli "altri" ci sono e ci saranno sempre, bisogna solo imparare a convivere al meglio.

IL RAPPORTO CON LO SPAZIO:

Il nostro metodo prevede un terreno di gioco, ci sono delle regole che limitano lo spazio, ma ci sono anche degli spazi da scoprire nei quali scappare e correre a far meta. Un doppio livello che i bambini imparano a capire e gli fa imparare la disciplina di seguire le regole, che però cambiano di continuo e gli permettono di esplorare tutto lo spazio che li accoglie.





IL RAPPORTO CON LE REGOLE:

Che limitano la libertà e obbligano a incanalare le energie in un determinato modo, imponendoci controllo e sottoponendoci ad un controllo;

IL RAPPORTO CON IL CORPO:

ogni richiesta dell'allenatore mette il bimbo nella condizione di provare a eseguire movimenti e gestualità che probabilmente fino a quel momento non ha mai fatto o non ha ancora sedimentato. Imparerà a muovere muscoli che non ha mai utilizzato prima e scoprirà caratteristiche di sé che non ha mai conosciuto, sviluppando così la consapevolezza di sé e superando i propri limiti lezione dopo lezione;

IL RAPPORTO CON LA PALLA:

Il nostro pallone ovale non è altro che un attrezzo con il quale però il bambino deve imparare a rapportarsi, superando tutte le varie difficoltà perché a differenza della palla "tonda", questa rimbalza in maniera imprevedibile, rotola, sfugge, va afferrata con le mani, calciata con i piedi, presa al volo e poi schiacciata al terreno. Insomma molto di più che tirare due calci ad un pallone...

IL RAPPORTO COL TERRENO:

Anche questo potrebbe essere visto quasi come uno strumento aggiuntivo che sorregge quando si corre, che è duro quando si cade e cambia di consistenza a seconda dei materiali utilizzati durante i giochi e può essere scivoloso, asciutto, ruvido, irregolare.

IL RAPPORTO CON IL CONTATTO FISICO:

L'interazione fisica tra due esseri umani è sempre qualcosa di particolare e speciale. In certi casi è desiderato, in altri è temuto e nella maggior parte dei casi è semplicemente sconosciuto. Uno dei grandi meriti del programma Rugbytots è proprio la scoperta dei vari livelli di rapporto fisico che si può instaurare, dalla giocosa aggressività di un esercizio che prevede di riconcorrere il compagno al tocco delicato e la sensibilità necessaria per passare la palla. I bambini imparano a controllare il proprio corpo e usarlo come strumento di interazione, gestendo il contatto fisico secondo regole che ne garantiscono la manifestazione in piena sicurezza;

Come vedi, se vuoi provare a giudicare i reali progressi di tuo figlio c'è molto di più di: "è stato bravo". Può essere bravo in 1-2-3 aree e magari essere carente in altre.

Quali sono quelle che contano di più? Tutte! Quindi l'importante è semplicemente annotare mentalmente se tuo figlio sta effettivamente sviluppandosi, senza l'ansia di dover essere primo in ogni categoria.

Quanto un genitore partecipa ad una lezione di Rugbytots, dovrebbe avere sempre chiaro in mente l'obiettivo su cui concentrare la sua attenzione, anche perché i progressi che il proprio bambino fa non sono programmabili, ma ci arriverà gradualmente all'avanzare dei corsi e anche da una stagione all'altra.

La bellezza e la potenza di questo programma è che ciascun bambino/a che segue Rugbytots impara qualcosa di sé una lezione alla volta e nel frattempo anche ciascun genitore ha la preziosa occasione di poter imparare qualcosa in più del proprio bambino.

Quindi non fare paragoni affrettati. Non creare pressioni. Non dare giudizi affrettati e dagli il tempo di cui hanno bisogno.

Focalizzati solo su tuo figlio, sul suo benessere, sul suo sviluppo e non prestare troppa attenzione agli "altri" bambini è una perdita di tempo e per loro ci saranno gli occhi dei loro genitori.

Federico Ghiglione

**Manager di Rugbytots Genova e autore del libro:
"I Papà Spiegati alle Mamme" - Einaudi**

PRIMA



Quale migliore alternativa?

Rugbytots è il programma ideale per i bambini in età prescolare. A differenza di altri sport, offre un approccio pensato per i più piccoli, favorendo lo sviluppo motorio, l'apprendimento del lavoro di squadra e la socializzazione fin dai primi anni. Con lezioni progettate su misura, Rugbytots è la migliore alternativa possibile per bambini dai 2 ai 7 anni. Non perdere l'opportunità di accompagnare tuo figlio alla scoperta di un mondo divertente ed educativo.

LEZIONE

PRENOTA LA PRIMA LEZIONE

SCAN
ME



INTERVISTA

OTTAVIO RUGGIERO

Franchising Development Officer



Ottavio è stato uno dei pionieri fin dalla nascita di Rugbytots, per un periodo è stato assorbito da altri progetti imprenditoriali, ma da poco è tornato a far parte del team di Rugbytots Italia e Motricità Ovale, assumendo il ruolo di Direttore dello sviluppo della rete di affiliati al brand in tutta Italia.

Ciao Ottavio, raccontaci un po' chi sei e perché hai deciso di scendere in campo.

Ciao a tutti i nostri lettori, allora Innanzitutto sono un papà. E anche se ormai i miei 2 figli sono cresciuti, ho sempre creduto nel potere educativo dello sport, specialmente nei primi anni di vita dei bambini.

Infatti i miei ragazzi hanno praticato qualsiasi attività dal calcio, al volley, al basket, alle arti marziali, fino al rugby. Ma guardandomi indietro mi rendo conto che anche per loro c'è stato un "buco" formativo che riguarda tutto il periodo della prima infanzia, dai 2 anni fino ai 6-7 anni. Ricordo che ho cercato di essere presente e di stimolarli come potevo, portandoli più spesso che potevo al parco o sul lungomare, ma mi accorsi già all'epoca che non era abbastanza e col senno di poi, mi sarebbe piaciuto avere la possibilità di fargli fare un'esperienza come quella che vivono oggi i nostri bambini con le lezioni Rugbytots.

Quando Francesco Lucca, vecchio amico, mi ha parlato la prima volta di Rugbytots mi sono innamorato all'istanza del progetto Rugbytots e oggi ho scelto di impegnarmi personalmente nella diffusione dei suoi valori, perché credo che ogni bambino meriti di crescere e sviluppare le proprie capacità, con la tranquillità di potersi divertire in un ambiente sicuro e stimolante.

Cosa significa per te Rugbytots, come lo racconteresti?

Quello che facciamo con Rugbytots è molto più di una semplice attività sportiva, perché le nostre lezioni non sono solo divertimento ma fanno parte di un programma completo e strutturato che

serve ad accompagnare i più piccoli nella loro crescita.

Attraverso esercizi divertenti e coinvolgenti, che sono solo ispirati al gioco del rugby. Usiamo vari attrezzi, palloni, conetti, forme geometriche colorate e con la supervisione dei nostri coach i bambini (e le bambine, che stanno aumentando tantissimo) imparano fin dai 2 anni i valori che li renderanno adulti più consapevoli ed equilibrati.

Imparano a collaborare tra loro per un obiettivo, imparano a rispettare gli avversari ed i compagni, imparano il valore delle regole e soprattutto imparano a credere in sé stessi, perché ogni esercizio portato a termine, ogni piccola sfida, è una gioia per il bimbo e per i genitori che magari guardano da bordo campo emozionati, guardando i progressi evidenti dei loro piccoli.

E la cosa più bella è che ogni lezione diventa un'avventura dove il divertimento è sempre e comunque al primo posto. Spesso i bambini a fine lezione non vogliono più andare via, perché stringono amicizie e trovano un ambiente dove possono sfogare la loro curiosità. La maggior parte delle lezioni si chiude con un rituale giocoso che è il paracadute, durante il quale vengono coinvolti anche le mamme ed i papà e quello per noi è un momento magico, perché vedere i loro sorrisi ed il loro entusiasmo è la nostra più grande soddisfazione.

Quali sono gli obiettivi per il prossimo biennio di Rugbytots?

All'inizio la nostra proposta era una novità assoluta e solo in pochi ci hanno creduto dagli inizi, ma negli ultimi anni le lezioni Rugbytots si sono insediate in migliaia di sedi e location, soprattutto nelle regioni del Centro-Nord. Attualmente abbiamo circa 4.000 bambini e bambine che ogni settimana partecipano ai nostri corsi e si divertono con noi in tutta Italia.

Sentiamo di avere una grande responsabilità, perché sappiamo che la qualità del lavoro che facciamo oggi con questi bambini avrà un impatto fortissimo sul tipo di persone e di atleti che diventeranno in futuro, ma i dati ci dicono che il divario di competenze tra un bimbo/a che ha frequentato i nostri corsi e tutti gli altri è enorme ed evidente.

Il maggiore successo e sviluppo nelle aree settentrionali, è dovuto al fatto che tantissimi Club di Serie A si trovano al nord ed hanno iniziato ad investire in Rugbytots perché hanno capito che era "l'anello mancante".

Il grande vantaggio per loro è che la nostra attività gli permette di avere bambini che a 6-7 anni sono già pronti a tuffarsi nello sport in maniera consapevole e questo non vale solo per il rugby, ma per qualsiasi altro sport individuale o di squadra.

I nostri bambini sanno afferrare una palla, sanno correre, sanno saltare ed evitare ostacoli con sicurezza e quindi sono 3 passi avanti a chi invece si limita a passare qualche minuto a settimana a giocare nei giardinetti.

Il nostro obiettivo è ambizioso ma assolutamente alla portata: portare la magia di Rugbytots in più zone possibili. Ampliando le location già attive e investendo per arrivare soprattutto dove oggi non siamo ancora presenti, per permettere alle famiglie di partecipare vicino a casa.

Il mio sogno è avere un centro Rugbytots praticamente in ogni quartiere, perché averlo in città non basta. Voglio che le mamme ed i papà abbiano un punto di riferimento che possono raggiungere a piedi, per tagliare di netto tutti i tempi morti, le difficoltà del traffico e del parcheggio e anche le "scuse".

Perché non avete idea di quanti bambini partecipano ai nostri open day o alle lezioni di prova, si innamorano del gioco, ma poi non vengono alle lezioni perché per un motivo o l'altro i genitori non riescono a starci dietro.

E non hanno nemmeno tutti i torti, perché se per portare i bimbi a lezione si devono impiegare 2 ore tra andata e ritorno, è chiaro che sono in pochi a poter avere questa flessibilità.

La soluzione che abbiamo già iniziato ad attuare, è fare un censimento delle aree in cui stiamo aprendo e avviare le location in base alla densità popolativa. Il vantaggio è che se una mamma di Napoli vive nel quartiere Fuorigrotta, dovrà avere un centro rugbytots ENTRO i confini del quartiere, per potervi accedere con la massima comodità.

Stessa cosa stiamo facendo su Roma, Milano e in tutti gli altri comuni che stiamo sviluppando.

Questa è il grande disegno che ho in mente e che voglio realizzare insieme a Francesco nei prossimi 2 anni e nel frattempo abbiamo avviato anche tante altre attività per passare da 4.000 a 40.000 bambini e magari perché no fino a 400.000, rendendo le lezioni Rugbytots parte integrante del percorso formativo scolastico o pomeridiano.

Il nostro motto è testare, ascoltare i feedback e ri-testare e questo vale per tutto.

Stiamo investendo nella formazione costante di vecchi e nuovi coach, per garantire sempre il massimo della qualità di ogni lezione

Abbiamo avviato le prime collaborazioni con scuole dell'infanzia e asili, per rendere il programma ancora più diffuso e accessibile

Ascoltiamo attivamente il feedback delle famiglie per migliorare continuamente e grazie a questo stiamo costruendo una vera e propria comunità Rugbytots, dove genitori e bambini possano sentirsi parte di una grande famiglia.

L'unico grande rammarico è che la finestra temporale in cui i bambini sono con noi è breve. In media ogni iscritto fa 2 o 3 anni di attività al massimo, perché a 6-7 diventano "grandi" e si iscrivono ai vari corsi di avviamento allo sport.

Ma almeno portiamo a casa la soddisfazione di sapere che abbiamo fatto la differenza e abbiamo dato a quei bambini qualcosa di unico, colmando quel vuoto formativo che invece è fondamentale per il loro sviluppo.





DIVERTIMENTO E SPORT:

INSEGNA A TUO FIGLIO A REAGIRE AGLI STIMOLI!

Reagire prontamente e correttamente a determinati stimoli non è un'azione così semplice e immediata come puoi pensare: rappresenta una capacità motoria che i bambini sono chiamati ad imparare e farlo è tutt'altro che semplice!

La velocità di reazione dipende dal sistema nervoso, precisamente dalla capacità e velocità d'invio di impulsi nervosi all'apparato locomotore.

Si tratta di un'abilità molto importante per il giusto sviluppo motorio del piccolo e il corretto svolgimento di qualsiasi attività sportiva. Come svilupparla?

Nelle prossime pagine ti consigliamo degli esercizi sportivi mirati che puoi proporre ai tuoi bambini per stimolare in loro l'apprendimento della capacità di reazione.



TRE ESERCIZI DIVERTENTI PER APPRENDERE LA CAPACITÀ DI REAZIONE AGLI STIMOLI

Ecco 3 esercizi divertenti, attraverso i quali puoi aiutare tuo figlio a sviluppare la sua capacità di reagire agli stimoli.

1. SPRINT

Questo esercizio sfrutta l'azione di sprint per stimolare la capacità di reazione. Per il suo svolgimento non ti serve altro che una palla; mentre il numero consigliato di atleti è quattro.

SVOLGIMENTO

Fai disporre i 4 amici in due file da due, lasciando tra loro un corridoio libero (circa 2 metri di ampiezza). Lancia la palla all'interno del corridoio, assicurandoti che ogni bambino guardi avanti a sé. Appena il bambino intravede la palla dovrà correre per acciuffare il compagno davanti a lui, prima che quest'ultimo raggiunga la palla, soffiandola dalla presa del compagno al suo fianco.



2. RIMBALZO

Per l'esecuzione di questo esercizio serve una palla (preferibilmente di medie dimensioni e dal facile rimbalzo) e una parete liscia. È possibile giocare in quante più persone possibili, ma il limite minimo di partecipanti è due.

SVOLGIMENTO

Disponi i bambini in fila, a circa tre metri di distanza dalla parete. Il primo giocatore lancia la palla contro il muro e corre in coda alla fila nel minor tempo possibile; nel frattempo il secondo in fila cerca di afferrare la palla al volo, per poi rilanciarla e correre anche lui in coda.

L'esercizio continua così fino a quando qualcuno dei bambini fallirà nella presa o nel lancio della palla.



3. RACCHETTE PERICOLANTI

Per questo divertente esercizio servono almeno tre racchette da tennis, una per ogni partecipante.

SVOLGIMENTO

I tre bambini vengono disposti in circolo a debita distanza l'uno dall'altro. Ognuno poggia verticalmente la racchetta al suolo (con il manico verso l'alto). Al via, ogni giocatore lascia la propria racchetta e tenta di correre verso un'altra prima che questa cada al suolo.

Questi sono solo alcuni degli esercizi possibili e utili a sviluppare la capacità di reazione.

Se riesci, puoi anche provare a inventarne altri; l'importante è che ricordi di sfruttare le capacità di concentrazione e anticipazione nella creazione delle prove d'abilità.

Ma, forse ancora più importante, ricorda che è fondamentale che tuo figlio si diverta attraverso l'esecuzione di questi giochi!

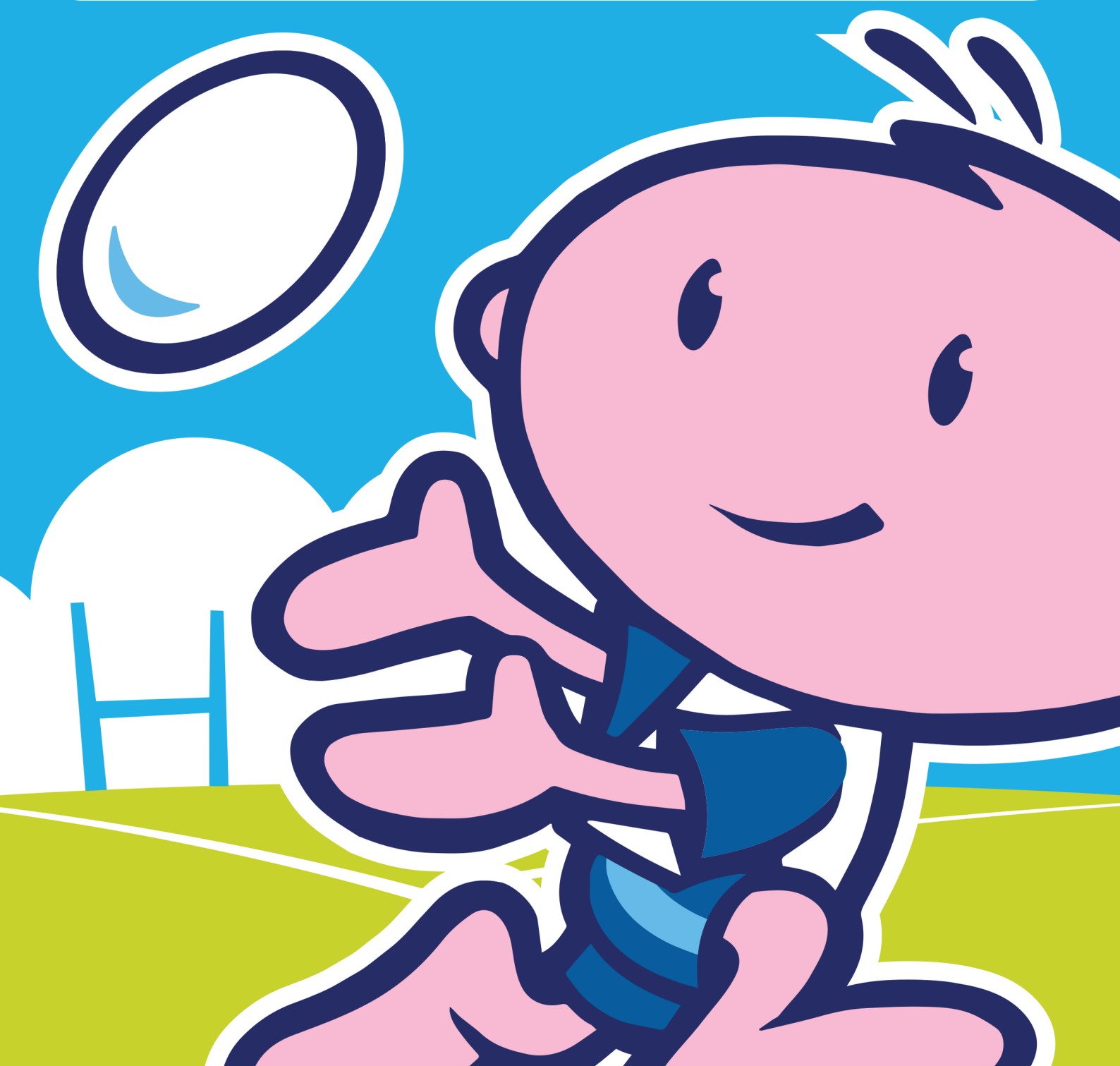


PRENOTA LA PRIMA LEZIONE



Non aspettare che sia troppo tardi!

Prenota ora per tuo figlio la sua prima lezione di motricità ovale. Questa è l'età giusta per imparare a muoversi, socializzare e divertirsi con attività fisiche mirate. Se aspetti ancora, rischi di vedere tuo figlio sviluppare abitudini poco sane o, peggio, problemi di salute legati a uno stile di vita sedentario. Sei ancora in tempo per evitarlo. Prenota subito e offri al tuo bambino il giusto inizio per un futuro attivo e felice!



Motricità Ovale

