



Rappresentativa Nazionale Vigili del Fuoco di Rugby.

ABSTRACT

Valutazione funzionale

Roma (Capannelle) 12 - 13 Febbraio 2010

Il seguente studio, condotto da V.D.G.S. Andrea Vivian, con la collaborazione del VFQ Luca Grandinetti in servizio rispettivamente presso la Direzione Regionale VV.F. Lombardia e presso l'Area Formazione Motoria Professionale, evidenzia i risultati emersi dai test di valutazione funzionale organizzati dall'Ufficio per le Attività Sportive negli impianti della Formazione Motoria Professionale presso la Scuola per la Formazione di Base (Roma – Capannelle) nei giorni 12 e 13 febbraio 2010.

I 52 giocatori militano nella Rappresentativa Nazionale Vigili del Fuoco di Rugby e appartengono al personale volontario o permanente del CNVVF.

Lo staff dirigenziale e tecnico ha sentito la necessità di fornire questo importante supporto per definire le qualità organico - muscolari che, abbinate a quelle tecnico – tattiche, psico – caratteriali e alle esperienze acquisite, completano il profilo di un atleta. L'obiettivo ultimo è stato quello, attraverso una valutazione omnicomprensiva dei giocatori, di elevare il livello qualitativo degli atleti selezionati quali componenti della Rappresentativa Nazionale VVF e fornire valide indicazioni, relative al processo condizionante, ai tecnici e ai preparatori per il miglioramento della performance sportiva. Sono stati utilizzati strumenti altamente sofisticati e precisi (Muscle Lab®) per definire parametri fisiologici specifici che compongono la performance del giocatore di rugby.

Le caratteristiche antropometriche medie e le deviazioni standard del personale testato sono risultate le seguenti

(Allegato 1 - www.vigilfuoco.it/informazioni/sitiSpeciali/GestioneSiti/downloadFile.asp?s=2&f=12936):

- Età (anni): 29,23 ± 6,25
- Peso (kg): 89,21 ± 10,81
- Altezza (cm): 180,28 ± 6
- BMI (kg/m²): 27,38 ± 3

Si fa altresì notare che, per le caratteristiche fisiche richieste dai vari ruoli in ambito rugbystico, strettamente legate alle fasi di gioco, si denota una notevole disomogeneità nei parametri sopra citati. Nello svolgimento dei test si è riscontrata, per alcuni giocatori, una notevole difficoltà nello svolgere correttamente la tecnica esecutiva degli esercizi svolti con sovraccarichi. Si sottolinea inoltre che, per avverse condizioni meteo, i tempi sulla distanza dei 30 m sono stati registrati manualmente e non con cronometraggio elettronico.

Nella tabella riportata in seguito si riassumono le qualità analizzate, i test, gli strumenti, le attrezzature utilizzate e i risultati medi.

Parametri valutati	test	strumenti	Attrezzi – impianti sportivi	Media ± ds
Forza massima (1 RM)	Squat parallelo (4 carichi incrementali)	Muscle lab	Multipower	175,88 ± 29,63
Forza esplosiva (ol)	Squat parallelo (4 carichi incrementali)	Muscle lab	Multipower	54,6 ± 12,28
Forza massima (1 RM)	Panca o. (4 carichi incrementali)	Muscle lab	Multipower	101,21 ± 16,97
Forza esplosiva (ol)	Panca o. (4 carichi incrementali)	Muscle lab	Multipower	51,82 ± 9,37
Forza relativa	Massimo numero di trazioni		Sbarra per trazioni	7,92 ± 5,22
Velocità	30 m (crono manuale)	cronometro	Pista d'atletica (asfalto)	4,28 ± 0,22
Massimo consumo di ossigeno (potenza aerobica)	Leger (navetta 20 m)	Muscle lab	Palestra (linoleum)	47,73 ± 5,05

Nella relazione viene approfondito quanto sopra riassunto e negli allegati, posti a fine relazione, vengono descritti i risultati delle singole prove per singolo atleta.

Per completare il profilo del giocatore, il giorno successivo alle prove di valutazione funzionale, si è svolto un test match che ha permesso allo staff tecnico di avere un profilo dettagliato di ogni singolo atleta.

Conclusione e proposta

Visti i risultati ottenuti sia dal punto di vista organizzativo che tecnico – valutativo, si rende necessario fornire un seguito a quanto fatto per i seguenti motivi:

- Valutare l'evoluzione dello stato di forma degli atleti monitorati in vista degli appuntamenti agonistici da affrontare.
- Mantenere i giocatori selezionati sempre in discussione e quindi fornire loro un pretesto per rimanere sempre, attraverso un impegno costante nello svolgimento degli allenamenti, all'apice del livello prestativo.
- Proporre, poco prima del Torneo 3 Nazioni VV.F. (BS), una seconda valutazione rivolta solo ai giocatori selezionati.
- Programmare un piano di appuntamenti valutativi con cadenza regolare (2 valutazioni annuali). Con l'intento di rendere più agevole il lato organizzativo e consentire un'analisi più precisa, per i prossimi test valutativi, si sottolinea la necessità di valutare un numero inferiore di giocatori (circa 35 unità).
- Sperimentare l'organizzazione e la realizzazione di test valutativi per gli atleti che comporranno il futuro gruppo sportivo agonistico VVF.

Per visualizzare le specifiche del test: www.vigilfuoco.it/informazioni/sitiSpeciali/GestioneSiti/downloadFile.asp?s=2&f=12954