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 minisito 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 vogliano 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 U16/U14 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.psicologidellosport.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.