

**Durante un incendio nella foresta, mentre tutti gli animali fuggivano, un colibrì volava in senso contrario con una goccia d'acqua nel becco.**

**"Cosa credi di fare!" Gli chiese il leone.**

**"Vado a spegnere l'incendio!" Rispose il piccolo volatile.**

**"Con una goccia d'acqua?" Disse il leone con un sogghigno di irrisione.**

**Ed il colibrì, proseguendo il volo, rispose:**

**"Io faccio la mia parte!"**

Favola Africana

## Benvenuti

Sei stai leggendo questo testo tuo figlio/a ha iniziato o vorrebbe giocare, oppure, potresti scoprire una cosa che ancora non sai: che ti piace molto il Rugby.

In questo foglio troverai risposte alle prime domande e alcune informazioni interessanti sulla squadra degli Amatori e sul Rugby in generale.

### PERCHE' GIOCARE A RUGBY?

Il mini Rugby è lo sport di squadra per eccellenza.

Sotto l'aspetto caratteriale, facilita la capacità di socializzare ed insegna il rispetto degli altri, avversari, compagni, arbitri, educatori.

#### La lealtà è parte essenziale del gioco.

Ai bambini più timidi e timorosi insegna ad avere più confidenza con se stessi e verso gli altri, ai più aggressivi insegna a contenere e a canalizzare nel gioco regolamentato la propria esuberanza. Il Rugby contribuisce a dare consapevolezza di sé e sicurezza.

Dal punto di vista motorio, essendo uno sport alternato (fasi di gioco e pause di recupero), offre una ampia varietà di movimenti che non solo contribuisce a sviluppare molteplici capacità motorie (tutte le parti del corpo sono coinvolte) ma accresce l'interesse del bambino al gioco.

### INFO PER INIZIARE

Gli allenamenti si svolgono il mercoledì e venerdì dalle 17.30 alle 19.00.

Per iniziare è sufficiente una comune tenuta sportiva, calzoncini e maglietta, maglia e pantaloni termici quando la temperatura scende. Se non hai scarpe con tacchetti si possono usare scarpe da ginnastica (ottime le scarpe da calcetto ma sono vietate quelle con tacchetti in alluminio). E' importante e obbligatorio nelle partite usare il paradenti, si trovano facilmente in commercio (da Decathlon costano pochi euro ma sono disponibili anche in clubhouse), alcuni modelli vanno sagomati dopo averli immersi alcuni secondi in acqua calda, la prima volta possiamo farlo insieme.

Il caschetto non è obbligatorio ma molti lo usano, dai più piccoli fino ai giganti della prima squadra mentre le maglie con i rinforzi sulle spalle fanno "figo" ma non sono fondamentali. Il Rugby non è uno gioco così violento come tanti credono e il rischio di farsi male non è più alto rispetto al calcio o altri sport.

### Mi serve un fisico bestiale? NO.

Nel Rugby c'è spazio per tutti, come il colibrì ognuno può fare la sua parte, la squadra ha bisogno del giocatore robusto come dello smilzo in grado di fare lo slalom tra gli avversari. Vedrai scriccioli placcare e fermare avversari grandi il doppio di loro ma capiterà anche di vedere tuo figlio giocare con bambini diversamente abili.

Provare non costa niente, è sufficiente compilare una liberatoria che permetta a tuo figlio di allenarsi e partecipare ai concentramenti. Se continuiamo a vederci oltre all'iscrizione sarà necessario un certificato di idoneità alla pratica sportiva.

### I CONCENTRAMENTI

Per i ragazzi fino a 14 anni non sono previsti campionati, nell'arco della stagione si svolgono dei "Concentramenti" ogni 2-3 settimane, si tratta di tornei che iniziano e finiscono in poche ore a cui partecipano squadre provenienti dalla Liguria e occasionalmente da altre regioni.

Di solito si gioca il sabato pomeriggio o la domenica mattina a orari ragionevoli.

### TUTTI SONO CONVOCATI

#### **ANCHE CHI HA FATTO UN SOLO ALLENAMENTO DI PROVA!**

Nel Rugby c'è bisogno di tutti non si esclude nessuno, se siamo in tanti si fanno 2 squadre, se serve si prestano giocatori alle squadre che ne hanno pochi e alla fine si partecipa al terzo tempo tutti insieme.

Si gioca da Sanremo a La Spezia passando per Imperia, Savona, Cogoleto, Genova e Recco. Si va in macchina o con i pulmini, chi ha bisogno di un passaggio lo trova sempre.

Almeno 2 volte all'anno si gioca sul nostro campo e in queste occasioni oltre ai ragazzi con i loro allenatori, entrano in gioco anche i genitori chiamati a gestire il campo, gli spogliatoi e soprattutto tenere a bada sfamare e dissetare più di 100 piccoli energumeni.

Oltre ai concentramenti è possibile partecipare a tornei, in questi casi si esce dalla Liguria e capita spesso di giocare contro società blasonate o provenienti da paesi stranieri. In ogni caso non sono previste spese extra, nè per l'iscrizione della squadra nè per assistere alle partite.

### GLI ALLENATORI

Ogni categoria può contare su 2 allenatori qualificati, per 3 ore alla settimana si prenderanno cura di vostro figlio/a.

Il loro scopo non è far crescere campioni ma far sì che i ragazzi acquisiscano valori utili per affrontare la vita.

Essendo il Rugby uno sport di contatto gli educatori trasmetteranno ai ragazzi i fondamentali per placcare, cadere a terra e spingere avversari e compagni senza farsi male, impareranno anche a fare le capriole.

E cosa non da poco gli insegneranno il rispetto per avversari e arbitri e a rialzarsi da terra per ripartire senza sceneggiate.

I nostri allenatori sono un pò pazzi, lo fanno per passione, la loro soddisfazione la vedrete nei loro occhi quando riescono a far arrivare l'impegno dei vostri figli al 100%, quando vedono i loro ragazzi uscire esausti dal campo e ovviamente anche quando vincono.

### LE CATEGORIE

Per la stagione 2016-17 gli atleti vengono suddivisi per categorie in base all'anno di nascita:

UNDER 6: 2011 e 2012	UNDER 14: 2003 e 2004
UNDER 8: 2009 e 2010	UNDER 16: 2001 e 2002
UNDER 10: 2007 e 2008	UNDER 18: 1998-99 e 2000
UNDER 12: 2005 e 2006	

Per ogni categoria sono previste regole e campi adatti all'età dei praticanti. Le ragazze possono giocare con i loro colleghi fino alla categoria U12 poi le loro strade si separano.