

## #ALLENATICONFIR: PER RIPARTIRE #INSIEME

Scritto da Ufficio Stampa

Lunedì 20 Aprile 2020 16:29 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 22 Aprile 2020 15:02

---

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 **mini sito** [allenaticonfir.federugby.it](https://www.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 vogliono 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.psicologidello.sport.it](http://www.psicologidello.sport.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.