

# Rugby Sevens

## Studio del modello di prestazione



# Indice

|         |                       |
|---------|-----------------------|
| Pag. 3  | Introduzione          |
| Pag. 4  | Sequenze di gioco     |
| Pag. 12 | Distanza              |
| Pag. 20 | Potenza Metabolica    |
| Pag. 27 | Accelerazioni Intense |
| Pag. 34 | Velocità              |
| Pag. 50 | Azioni Intense        |
| Pag. 67 | Recupero              |
| Pag. 70 | Cambi di direzione    |
| Pag. 72 | Possesso e risultato  |
| Pag. 85 | Lotta/contatto        |
| Pag. 98 | Union - Sevens        |
| Pag.105 | Conclusioni           |

# Introduzione

Le discipline legate alla palla ovale sono numerose ed ognuna di esse ha delle peculiarità che la contraddistinguono rispetto alle altre.

La Rugby Union (rugby a 15) è forse l'espressione rugbista che a livello mondiale ha avuto più riscontro e più visibilità.

Parallelamente però altre forme di Rugby hanno preso piede.

Il Sevens è una di queste.

La sua storia è antica (1983 Melrose Scozia) e dopo un primo periodo in cui questa disciplina rimase confinata in Scozia, uscì in seguito dai confini nazionali per prendere sempre più spazio nel contesto rugbistico.

Nel 1999 è stato inaugurato il torneo internazionale "World Series", in cui partecipano le migliori squadre del mondo in competizioni che raggiungono tutti i Continenti.

La grande spettacolarità dei matches e l'organizzazione molto dinamica del torneo, strutturato su due giorni, ha permesso un rapido sviluppo della disciplina a livello planetario.

Se infatti il Rugby Union rimane uno sport in cui l'alto livello è difficilmente raggiungibile da nuove realtà, nel Sevens sono presenti ad altissimo livello, nazioni emergenti nelle quali la cultura del Rugby è meno radicata.

La partecipazione alle Olimpiadi di Rio nel 2016 è stato il segnale più forte di questa ascesa e dell'interesse suscitato dal circuito Sevens,

Tra le caratteristiche che contraddistinguono questo sport sicuramente una delle principali è la capacità e l'abilità di esprimere delle prestazioni fisiche di altissimo livello per tutta la durata dei due giorni di torneo.

L'aspetto fisico è infatti molto centrale nel Rugby Sevens dove la densità del numero di giocatori in campo è molto bassa.

Ma quali sono i parametri che possono definire il modello di prestazione?

L'identificazione di un modello prestativo che definisca i parametri entro i quali si svolge la prestazione è fondamentale per comprendere meglio ciò che succede in campo durante la partita e soprattutto per capire quali siano i metodi e i mezzi migliori per allenare.

I dati di seguito esposti provengono dall'attività internazionale europea. Riguardano 6 anni di attività (2014-2020) con più di 100 partite monitorate.

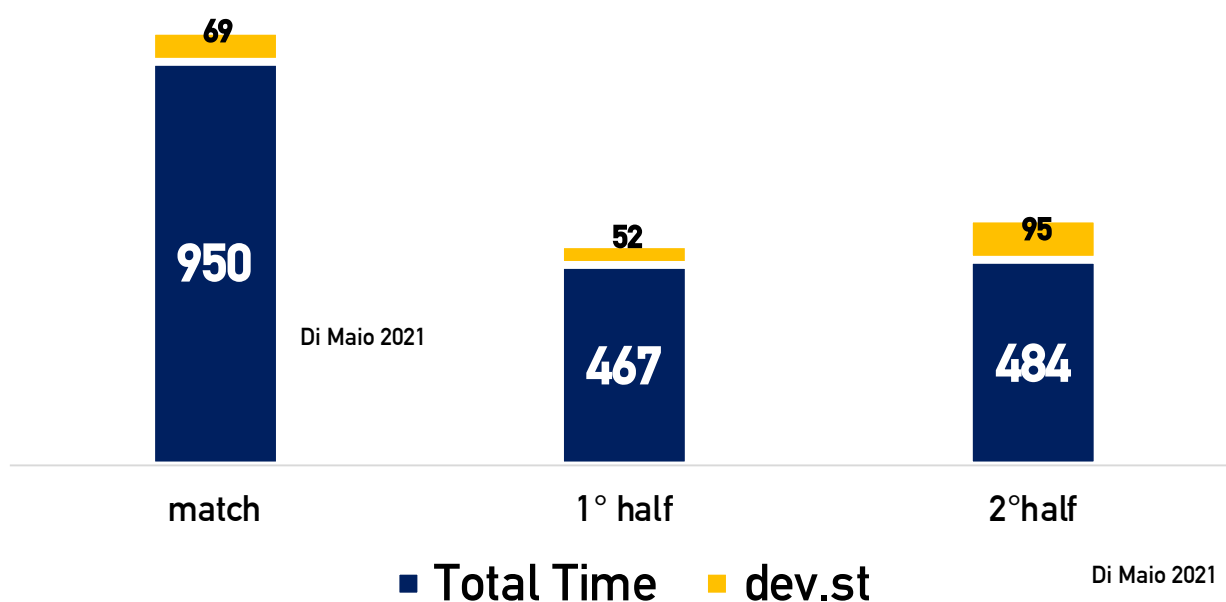
# Le sequenze di gioco

La durata, la frequenza e la distribuzione delle sequenze di gioco, risultano fondamentali per la comprensione di quelle che sono le richieste energetiche durante la gara.

C'è sempre da considerare che i momenti di recupero "reale" all'interno della sequenza di gioco, nel Rugby Sevens, sono poco frequenti.

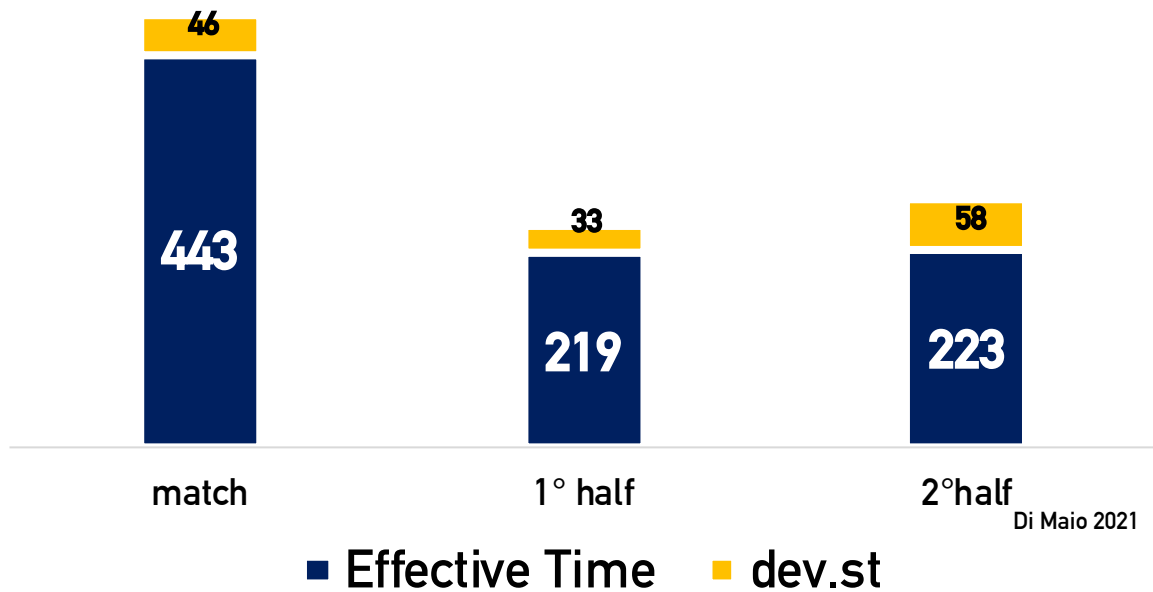
Rispetto al rugby a 15 la necessità di rientrare subito nel gioco è resa ancor più sostanziale dal numero esiguo di giocatori in campo e dall'urgenza di ricreare una situazione ottimale, sia in attacco che in difesa, anticipando la squadra avversaria.

## Total Time (seconds)

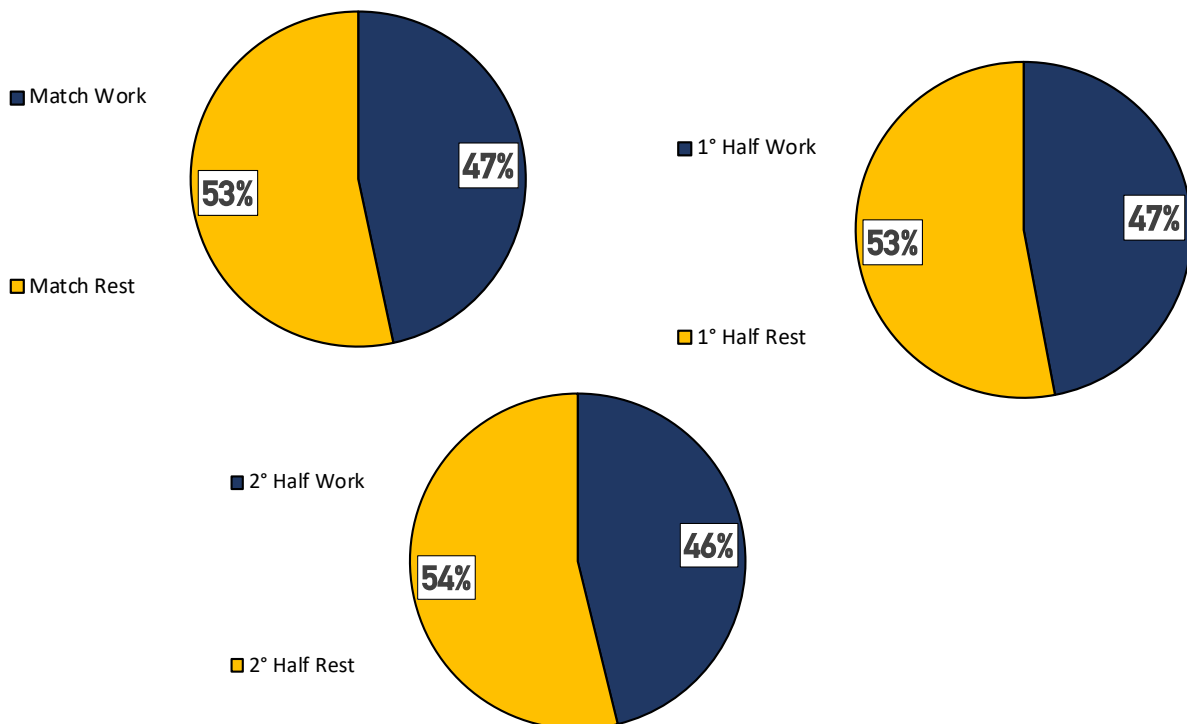


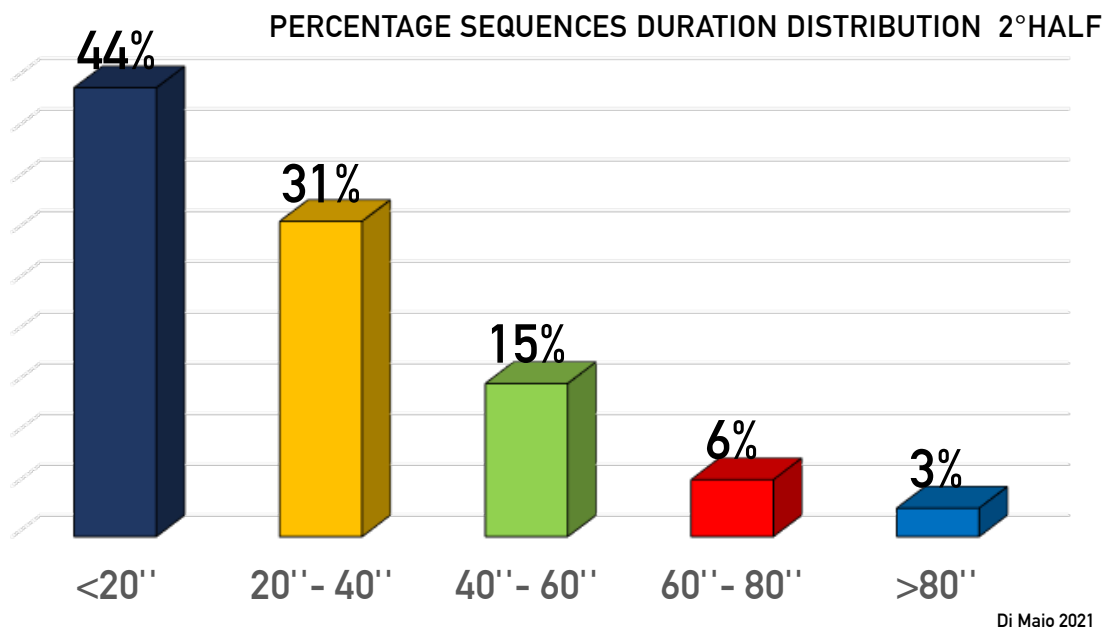
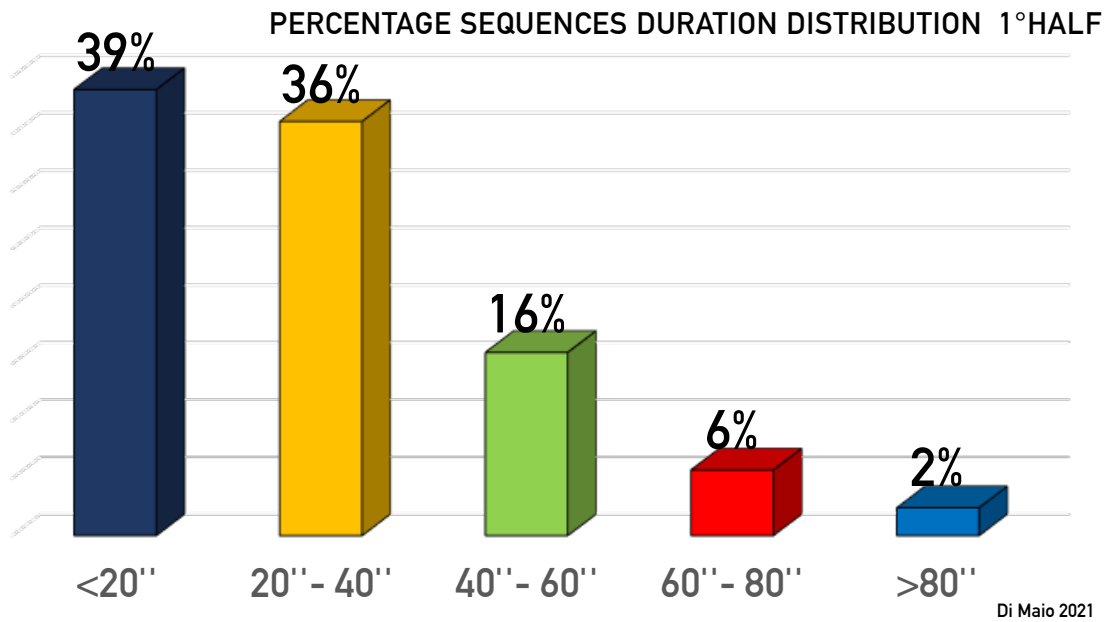
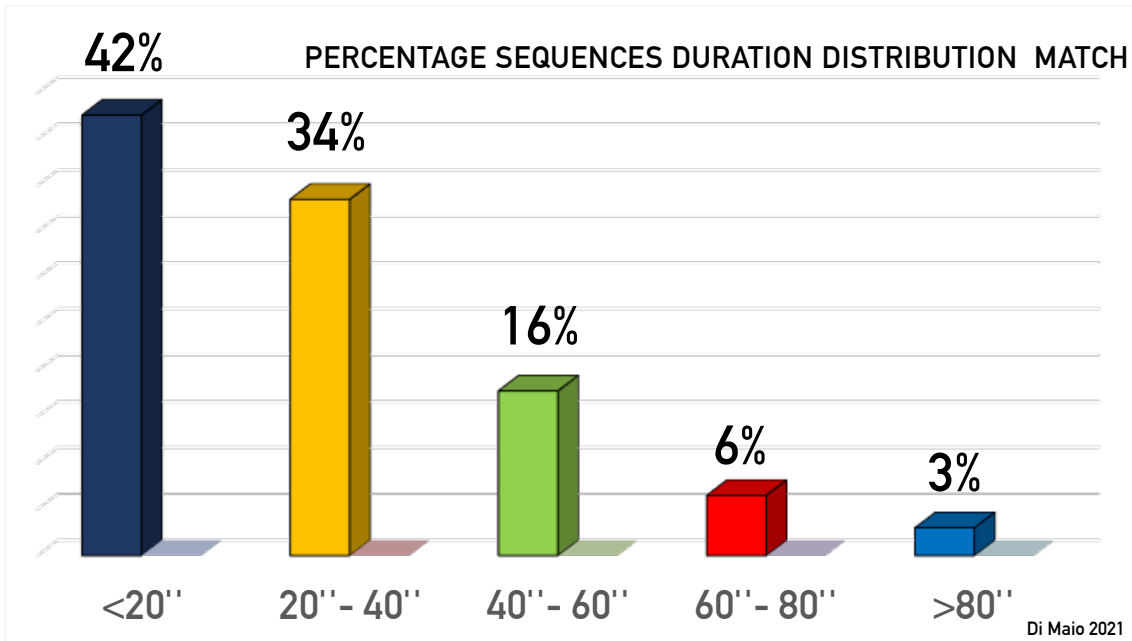
Il tempo totale di gioco medio è di 950 secondi (15 minuti e 50 secondi). La differenza tra primo e secondo tempo è minima anche se la media del secondo tempo ha una deviazione standard maggiore e questo sta ad indicare che quel dato può avere delle oscillazioni maggiori.

# Effective Time (Seconds)

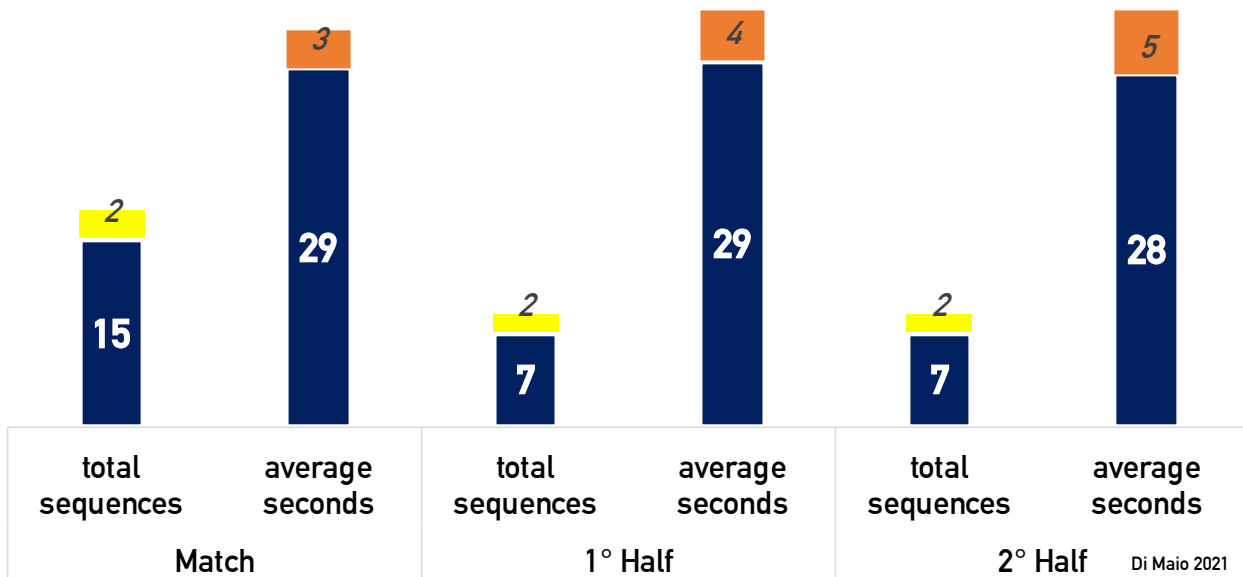


Prendendo in considerazione anche il tempo effettivo di gioco si nota che i rapporti non cambiano. Una maggiore variabilità è sempre presente nel secondo tempo. Il rapporto tra lavoro e recupero, mostrato nei grafici seguenti, dimostra l'assoluta sovrapposibilità dei due tempi di gioco nella distribuzione di questo parametro.





## Sequences and average duration



Il numero medio di sequenze totali per Match è di 15, suddivise equamente tra primo e secondo tempo ( la somma dei due tempi è di 15 a causa dei decimali non mostrati in media).

La durata media delle sequenze è di circa 29 secondi e anche in questo caso non si discostano i valori tra le due parti della partita.

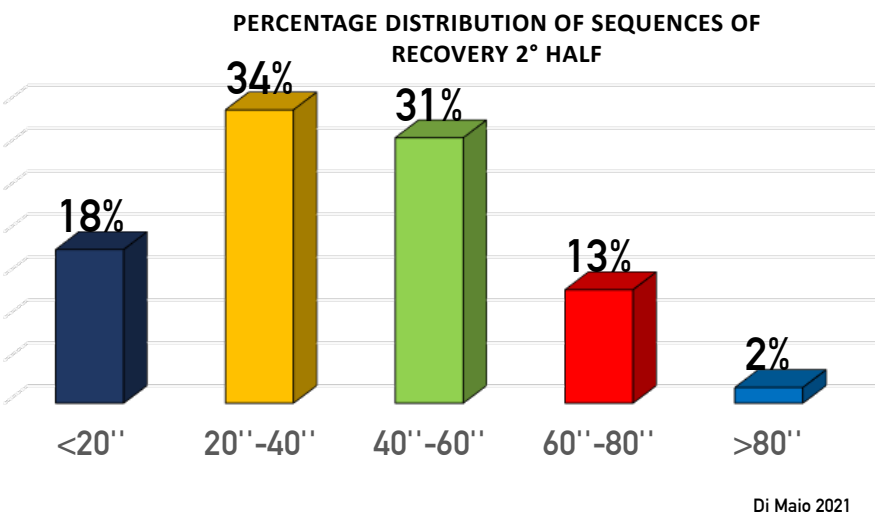
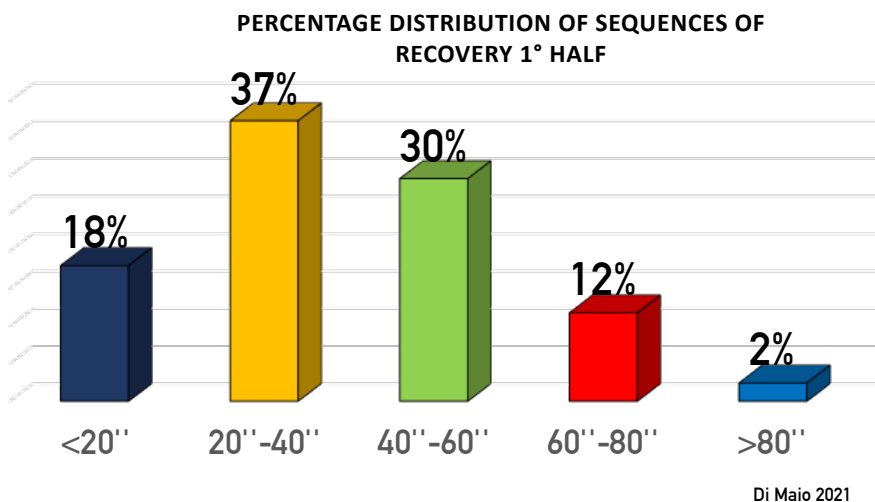
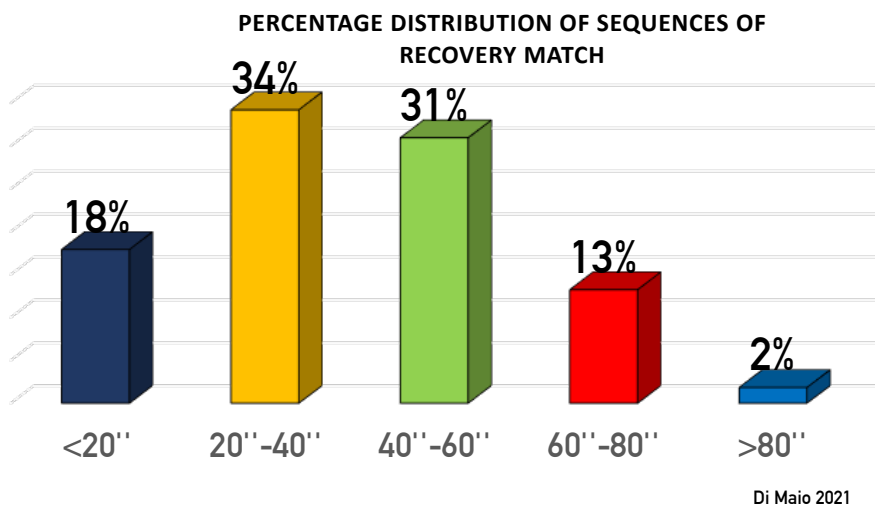
Entrando nel merito della distribuzione delle sequenze di gioco, queste sono state suddivise in base alla loro durata. Sono stati creati così cinque gruppi di sequenze con durata variabile ed incrementale da 20 secondi ciascuna.

I grafici della pagina precedente indicano la distribuzione di tali sequenze sia per quanto riguarda l'intero Match, sia suddividendo i dati nelle due frazioni di gioco. L'evidenza dei dati ci mostra come anche in questo caso non vi siano differenze tra primo e secondo tempo. Nonostante il numero di registrazioni molto elevato (circa 1200 sequenze), i numeri analizzati ci restituiscono una situazione costante.

Probabilmente la durata ridotta della partita e la possibilità di sostituire il 70% dei giocatori in campo, rende possibile una stabilizzazione dei dati che possono variare più per il livello tecnico-fisico medio delle squadre in campo che per variabili endogene alla partita.

Altro parametro fondamentale per identificare le caratteristiche della richiesta energetica che comporta la partita, è la distribuzione dei recuperi.

Abbiamo già visto nella media generale qual'è il rapporto diretto tra lavoro e recupero. In questo caso andiamo ad osservare la distribuzione delle pause tra le sequenze. Non è compresa la pausa di 2 minuti circa tra il primo ed il secondo tempo.



Chiaramente anche questi valori seguono quelli precedenti mostrandoci valori estremamente stabili.

Sommando due o più gruppi di valori si osserva che :

- le sequenze da 0 a 40'' rappresentano il 76% del totale

- i recuperi oltre i 40'' sono quasi il 50% del totale

- solo il 9% delle sequenze supera il minuto di gioco

- dopo una segnatura si recupera mediamente 60'' per cui le percentuali rappresentate devono tener conto che i recuperi sopra i 60'' per la maggior parte sono dovuti a segnature.



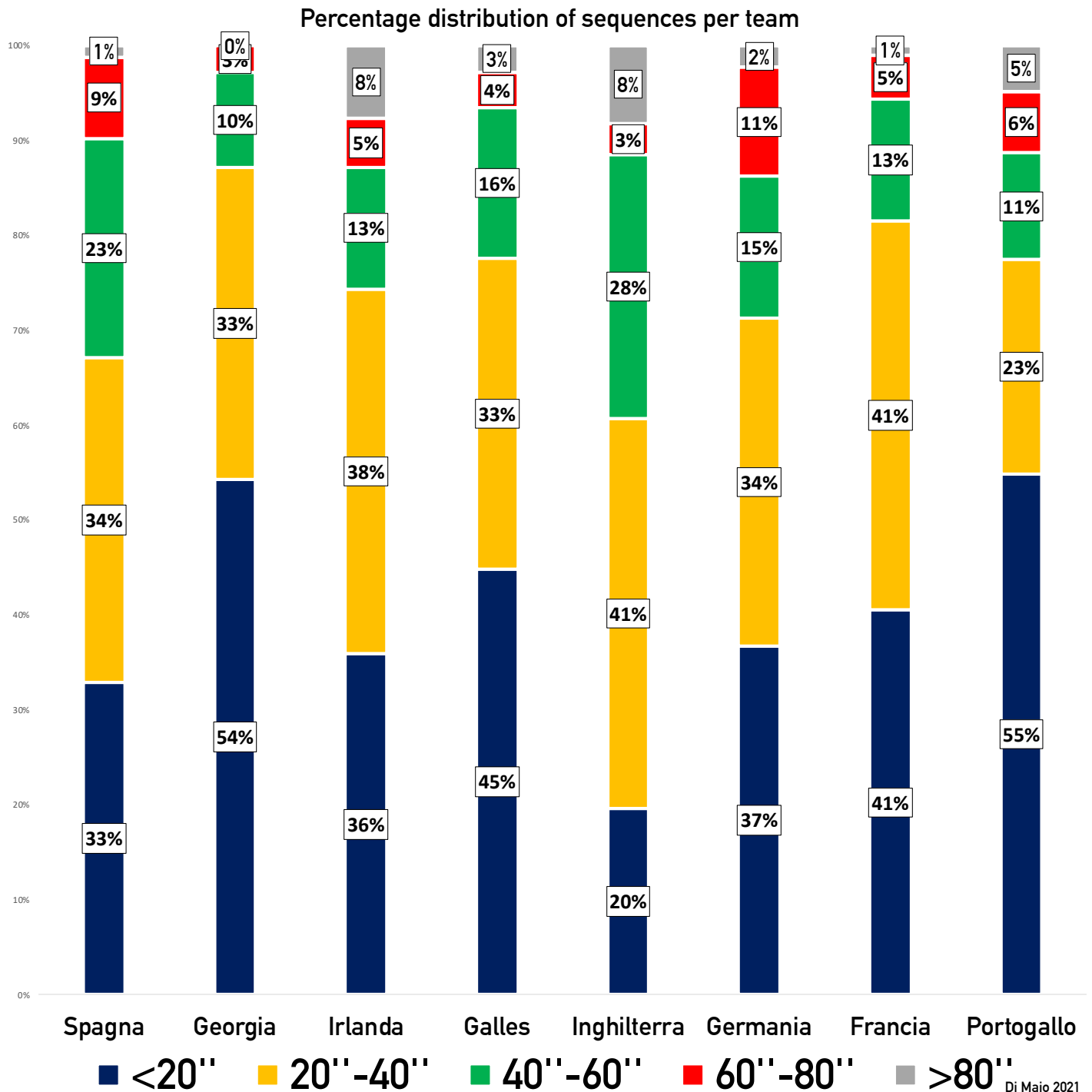
Questi parametri definiscono un modello che però ha dei margini chiari di variabilità.

Il prossimo studio mette a confronto questi stessi dati in relazione alla squadra contro cui si gioca.

Esiste una relazione tra la modalità di gioco di un team e i dati relativi alle sequenze di gioco usualmente riscontrate con la stessa formazione.

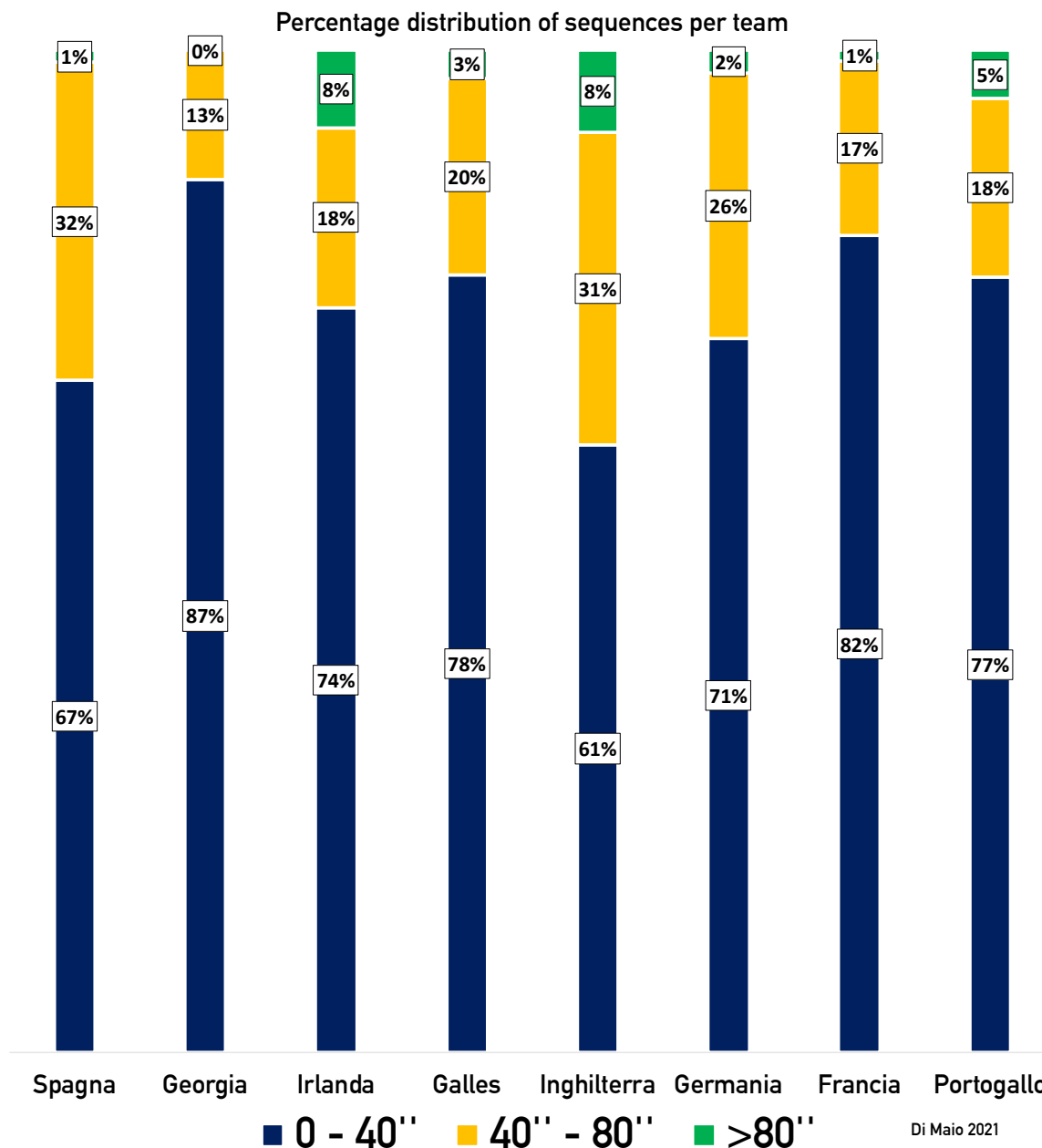
Sono state selezionate 8 squadre contro cui abbiamo disputato un numero considerevole di partite, negli ultimi anni,3

Questi sono i risultati della ricerca.



Su una base minima di 10 partite per ogni squadra, i dati ci mostrano come la distribuzione, in questo caso, cambi sensibilmente.

Andando avanti e raggruppando due gruppi di durata delle sequenze, la visione generale risulta ancora più semplice.



La media generale che abbiamo visto precedentemente (sequenze 0-40'' = 76%) risulta distribuita in realtà in maniera poco omogenea e correlata invece alla squadra contro cui è stata giocata la partita.

Gli ultimi grafici su questo argomento facilitano ancor di più la comprensione di questo aspetto legato ovviamente alla tipologia, alla strategia e alle abilità tecnico-fisiche della squadra.

Va sempre ricordato che questi dati sono riferiti sempre a partite contro la nazionale Italiana Sevens. Questo comporta che presumibilmente i numeri non definiscono in maniera assoluta la tipologia di squadra ma più specificatamente ci restituiscono una specifica rappresentazione delle prestazioni che emergono dagli incontri con la Nazionale Italiana Sevens.

