

Rugby Sevens

Studio del modello di prestazione



Indice

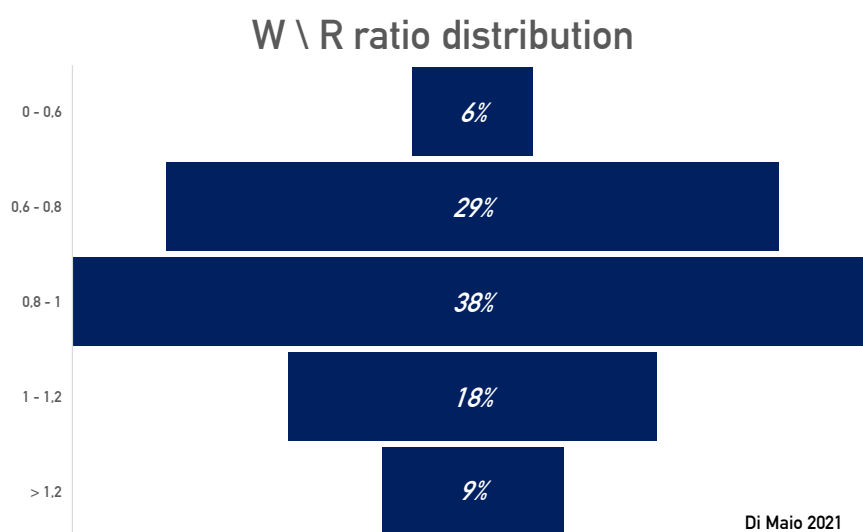
Pag. 3	Introduzione
Pag. 4	Sequenze di gioco
Pag. 12	Distanza
Pag. 20	Potenza Metabolica
Pag. 27	Accelerazioni Intense
Pag. 34	Velocità
Pag. 50	Azioni Intense
Pag. 67	Recupero
Pag. 70	Cambi di direzione
Pag. 72	Possesso e risultato
Pag. 85	Lotta/contatto
Pag. 98	Union - Sevens
Pag.105	Conclusioni

RECUPERO

E' stato mostrato nello studio delle sequenze di gioco che esiste un rapporto tra lavoro e recupero durante la partita.

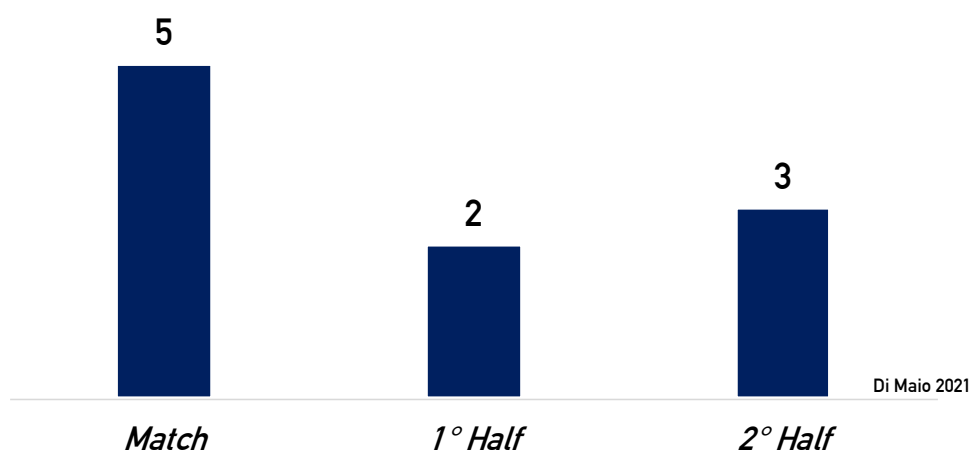
Questo rapporto è W\ R 1 a 1,1 cioè per ogni 100 secondi di gioco ci sono corrispettivamente 110 secondi di non gioco.

Questo dato medio è in realtà frutto di una distribuzione di questo valore che è mostrata dal grafico successivo (Dati medi totale match).



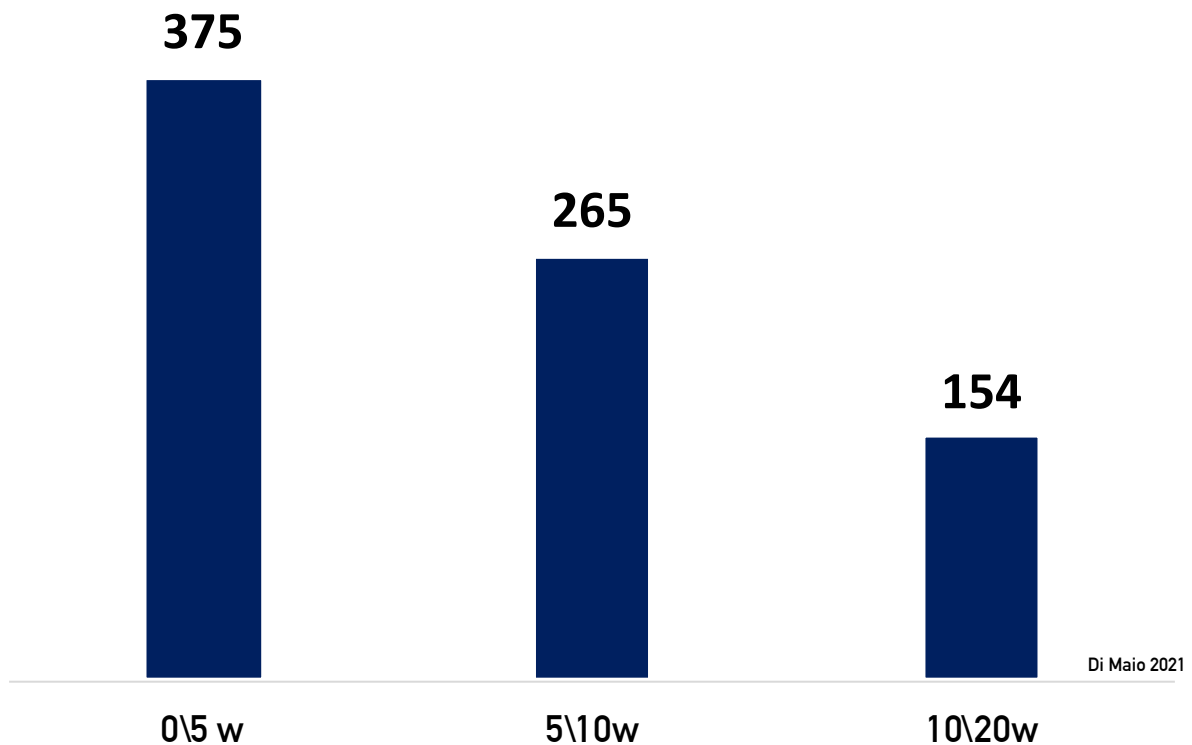
In questo studio come "recupero" viene considerato tutto il tempo trascorso al di sotto della soglia dei 20W. Ma ci sono recuperi differenti per durata ed intensità. Questi sono i recuperi passivi (al di sotto dei 5W) di durata superiore ai 40" che mediamente si riscontrano in partita :

Passive recoveries (0-5W) >40"

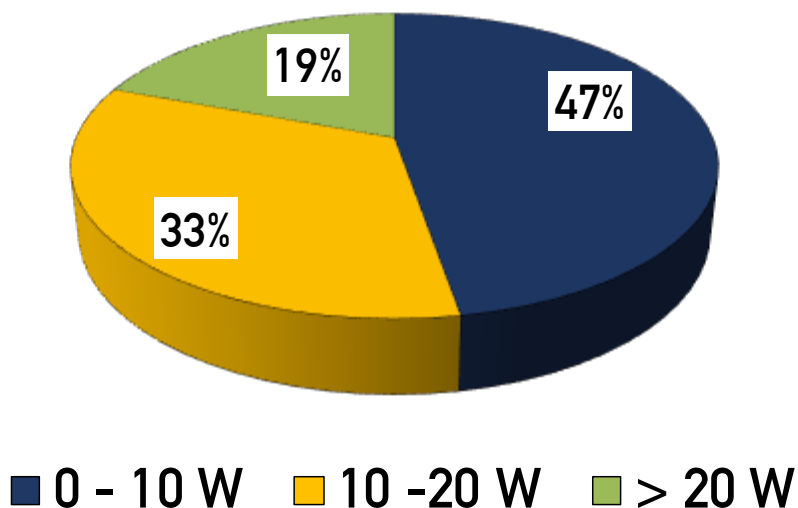


Questi ultimi sono sicuramente i recuperi più lunghi e meno intensi che troviamo durante l'intero match senza considerare la pausa tra 1° e 2° tempo. Abbiamo poi visto come i recuperi a più alta intensità sono presenti tra le azioni intense ripetute. In generale la distribuzione delle fasce a non alta potenza è la seguente:

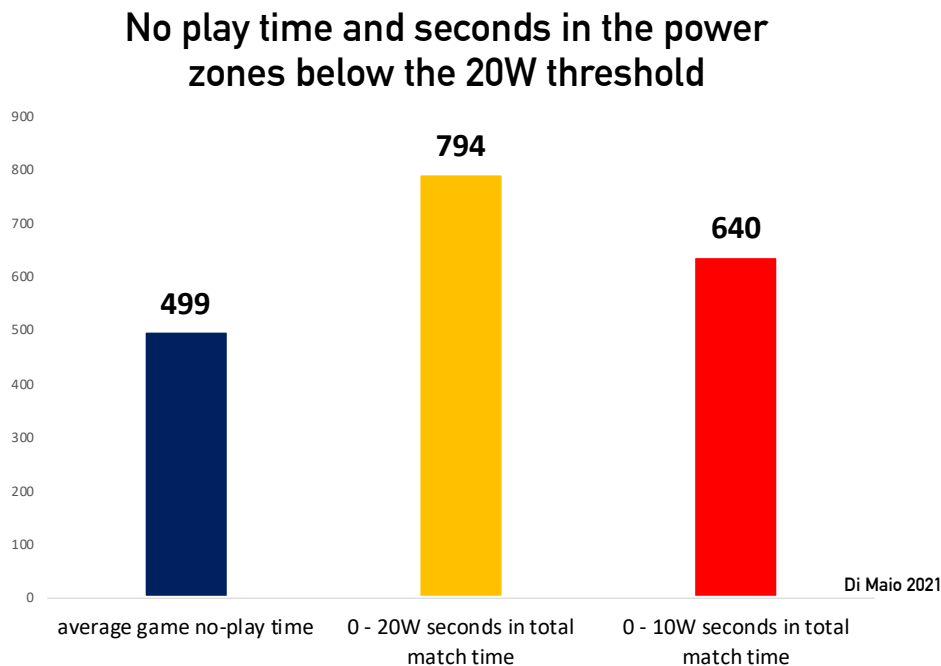
Seconds of recovery divided by metabolic power



Average distribution of the low metabolic power zone on total time



Se consideriamo il tempo di non gioco durante la partita mettendolo a confronto con i tempi a basse potenze, possiamo intuire che una buona percentuale del tempo effettivo viene trascorsa a potenze relativamente basse.



Mediamente infatti i giocatori trascorrono 295 secondi sotto i 20w durante il gioco effettivo.

Questo dato, rapportato con quello del tempo effettivo studiato nella prima parte del documento, ci mostra che il 68% del tempo i giocatori si trovano sotto la soglia dei 20Watt.

Il rimanente 32%, che corrisponde a 141 secondi, è mediamente trascorsi al di sopra dei 20W.

Chiaramente in questo tempo dove le potenze sono basse c'è da considerare che rientrano tutti gli interventi tecnico-tattici di forza legata ai gesti specifici, argomento che verrà trattato più avanti.

Second Powers below the 20W threshold in the game time



Percentage of game time at Powers below the 20W threshold



Di Maio 2021

CAMBI DI DIREZIONE

Nonostante lo spazio che ogni singolo giocatore di Sevens ha a disposizione, difficilmente si percorrono lunghe distanze senza effettuare dei cambi di direzione. Ogni situazione che comporta dei cambi di direzione, aumenta il carico neuromuscolare che i giocatori subiscono durante la partita.

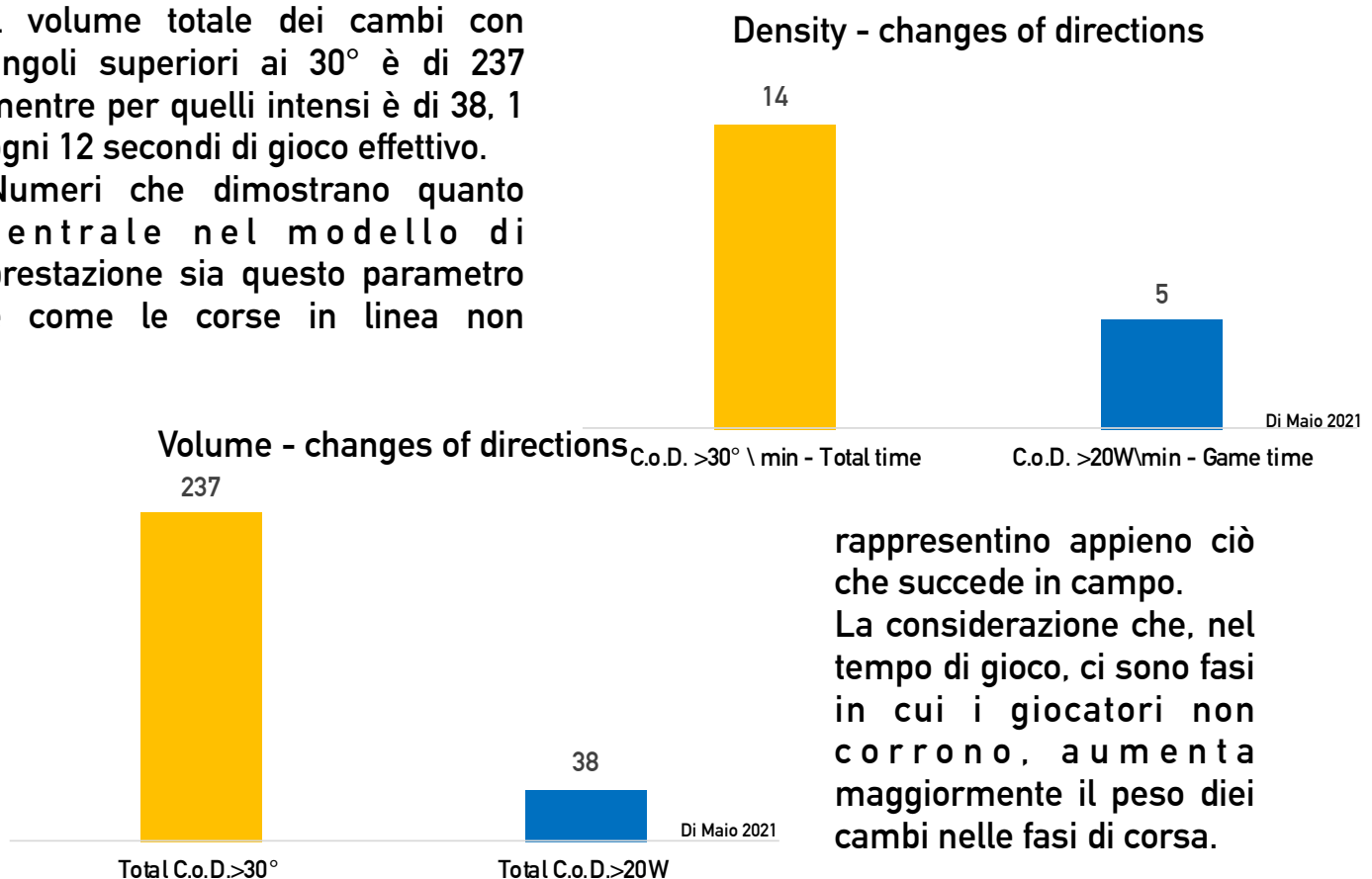
Infatti anche se non considerati a livello metabolico (se non la fase accelerativa successiva al cambio), i cambi di direzione sono uno degli elementi che contribuiscono a far innalzare la sensazione di fatica.

Sono stati suddivisi in due gruppi: quelli maggiori di 30° e quelli definiti intensi (situazioni in cui dopo il cambio si raggiungono subito i 20W compiendo una nuova accelerazione).

Per calcolarne la densità sono stati rapportati con il tempo:

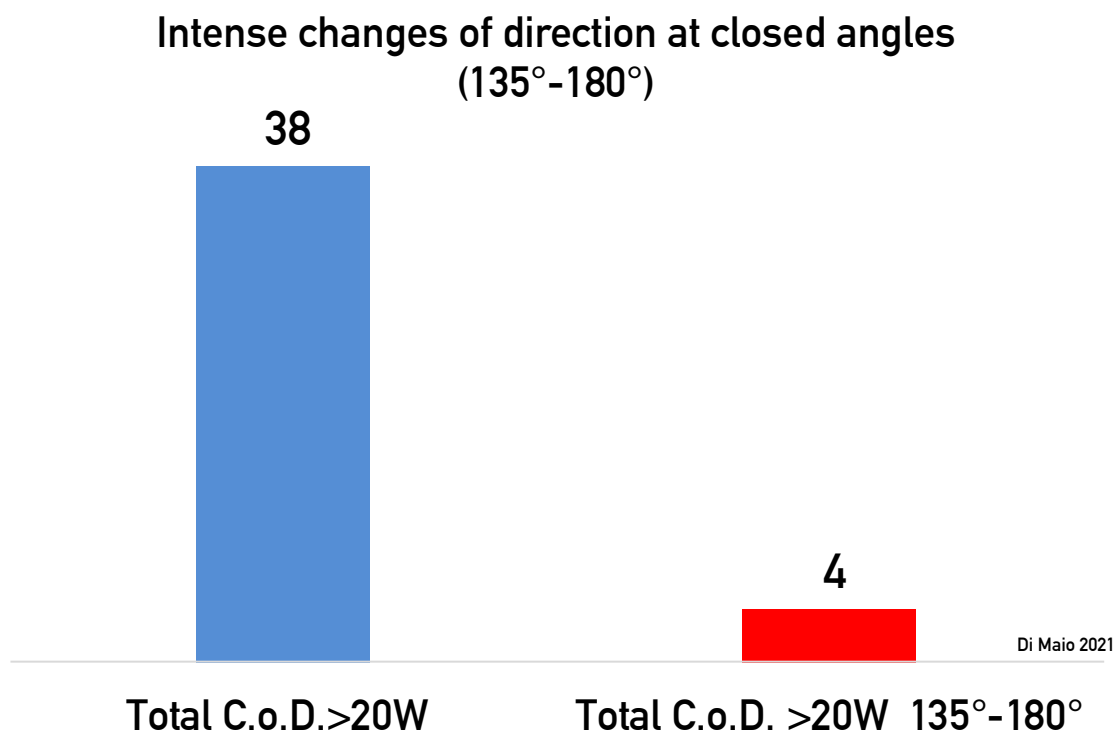
- Con quello totale della partita nel caso di cambi di direzione >30° in quanto essi avvengono anche nel tempo di non gioco.
- Con il tempo effettivo nel il secondo gruppo (>20W) perché è possibile riscontrare questo tipo di parametro esclusivamente nel tempo di gioco.

Il volume totale dei cambi con angoli superiori ai 30° è di 237 mentre per quelli intensi è di 38, 1 ogni 12 secondi di gioco effettivo. Numeri che dimostrano quanto centrale nel modello di prestazione sia questo parametro e come le corse in linea non



rappresentino appieno ciò che succede in campo. La considerazione che, nel tempo di gioco, ci sono fasi in cui i giocatori non corrono, aumenta maggiormente il peso dei cambi nelle fasi di corsa.

Capire inoltre quali tipi di cambi di direzione sono più presenti nel match, ci aiuta a perfezionare il parametro e ad associare delle tipologie di allenamento più correlate al modello prestativo, quando si vuole proporre allenamento specifici o speciali.



Nello specifico i cambi di direzione con angoli molto chiusi (180° intensi sono quelli che troviamo in una shuttle run) rappresentano solamente il 10% di tutti i cambi intensi della partita.

Con questo dato si può affermare che allenare un giocatore di Rugby Sevens esclusivamente con Navette, o comunque aumentando il carico inserendo solamente questo tipo di cambi, non ci consente di allenare in maniera specifica o speciale questo aspetto.