



**VERONA RUGBY
ACADEMY**

SENIOR ACADEMY

INTRODUZIONE

Il progetto **'Senior Academy'** prende vita dalla volontà di **dare una continuità alla formazione** e al lavoro svolto dal Project Player durante il percorso nella Verona Rugby Academy e nelle categorie giovanili di tutti i Club d'Italia.

È nata l'esigenza di **creare un collegamento di grande qualità ed alta specificità** che andasse a trasformare la formazione individuale maturata durante il percorso accademico in un progetto focalizzato sulla **competitività** e sulla **performance**, per favorire la **transizione verso la categoria seniores**, avendo come obiettivo finale l'essere vincente, fornendo agli atleti i migliori mezzi possibili per integrarla come **cultura personale**.

FILOSOFIA

- ☑ **SACRIFICIO**
- ☑ **DEDIZIONE**
- ☑ **DISCIPLINA**

La strada per diventare un giocatore di Alto Livello è basata su **sacrificio, dedizione e disciplina**.

La **Senior Academy** vuole rendere i propri prospetti **autoesigenti**, cioè atleti con una **mentalità da professionista** in cui ogni singolo momento ed ogni particolare deve essere curato nel dettaglio per ottenere una **performance vincente**.

VISION

- ☑ **Selezionare giovani in ingresso nei seniores**
- ☑ **Lavoro individuale 1 to 1 altamente personalizzato**
- ☑ **Giovani atleti inseriti nella rosa della FIRST XV**

Il programma della **Senior Academy**, attraverso un percorso altamente individualizzato che prevede molte ore di **allenamento one to one**, si prefigge di creare atleti competenti e vincenti così da **ridurre il gap** tra le categorie giovanili e quelle seniores, potendoli far entrare stabilmente nella **rosa della Prima Squadra**, affiancati da giocatori di maggiore esperienza dai quali poter imparare e potersi confrontare fin da subito.



A CHI SI RIVOLGE

La **Senior Academy** è rivolta ad atleti selezionati, i Project Players, che escono, non solo dalla **Verona Rugby Academy**, ma direttamente dalla **categoria Under 18 di tutti i Club d'Italia** e si protrae per **due anni**.

Possono essere inseriti, per **meritocrazia**, giocatori appartenenti all'**ultimo anno di giovanile** estendendo la durata del programma a **due anni più uno**.



OBIETTIVI

Ci poniamo l'**obiettivo** di **formare gli Atleti** al massimo livello e sviluppare le loro qualità mettendo il focus sull'**innalzamento della performance** prescindere dalla giovane età. Questo può essere raggiunto tramite un **progetto tecnico personalizzato** che si rinnova e perfeziona costantemente, in cui vengono richiesti dedizione, lavoro duro e disciplina, .

Mettiamo in campo tutta la nostra **esperienza e competenza** per costruire atleti in grado di **approdare nel massimo campionato italiano (Top10)** e **in quello professionistico (Pro14)**.



METODO FORMATIVO

A seconda degli obiettivi identificati per il singolo atleta, la formazione prevede l'impostazione di **allenamenti individuali** con un allenatore o preparatore fisico e una programmazione one to one per lo **sviluppo tecnico, tattico, fisico e mentale** del giocatore.

Attraverso l'utilizzo di **strumenti di monitoraggio**, quali cardiofrequenzimetro e GPS personali (utilizzati per calcolare il workrate), gli atleti vengono seguiti individualmente e viene costantemente sviluppata l'**analisi delle loro performances**.

Gli atleti selezionati avranno la possibilità di allenarsi a tempo pieno con la **Prima Squadra** del Verona Rugby (First XV), potendo così **crescere a contatto con giocatori di esperienza** ed avendo subito l'opportunità di mettere in mostra le proprie qualità.

All'interno del programma sono previsti incontri di formazione con un **procuratore sportivo** per illustrare ai ragazzi le dinamiche del **mondo del professionismo** e permettere loro di avere le conoscenze per affrontarlo.

SU COSA SI LAVORA

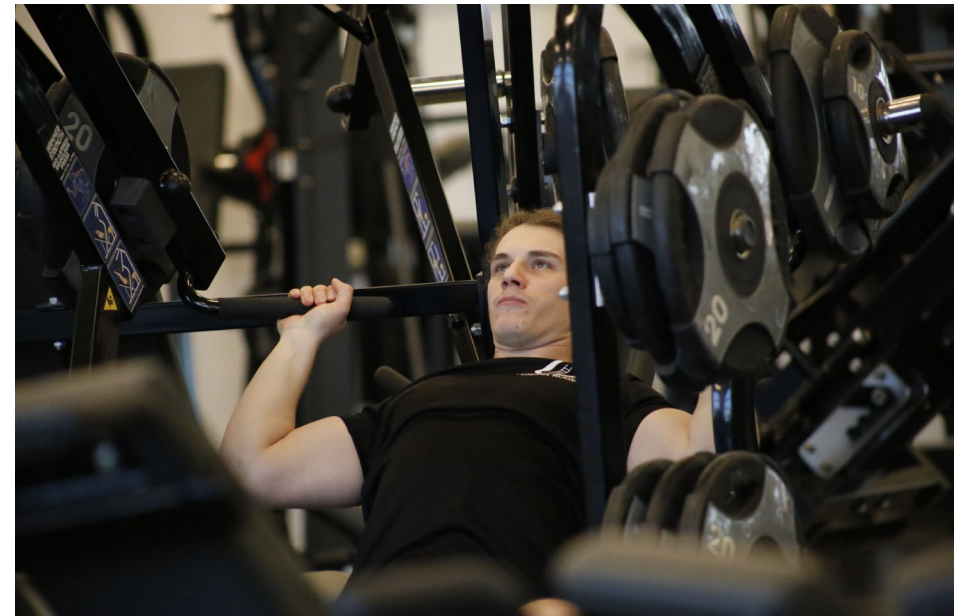
- ✓ **ANALISI INDIVIDUALE (1h/settimana)**
- ✓ **RUOLO SPECIFICO (2h/settimana)**
- ✓ **SKILLS (3h/settimana)**
- ✓ **PALESTRA (5h/settimana)**
- ✓ **ALLENAMENTO FIRSTXV (6h/settimana)**
- ✓ **SKILLS INDIVIDUALI 1to1 (1h/settimana)**



LAVORARE SULLA PERFORMANCE INDIVIDUALE

In tutto il programma **Project Players** ogni **allenamento** è **studiato e svolto per il miglioramento immediato**.

Lo sviluppo dell'atleta prevede inizialmente una **formazione** che lo renda altamente competitivo, mantenendo il **focus sul processo**. In seconda battuta, il focus si sposta sui **risultati individuali** e sull'**alta qualità della performance**, insegnando all'atleta a vincere.



La missione dell'Academy è di sviluppare e **formare** ogni individuo **a 360°** basandosi sui cinque pilastri che la sorreggono, **pianificando a lungo termine**. Nella **Senior Academy** questi pilastri restano la base del metodo ma ogni atleta lavora con un programma specifico dedicato, costruito sul suo **Profilo Giocatore**. Gli allenamenti e gli incontri 1 to 1 sono costruiti mirando al miglioramento personale.



TECNICO

SKILLS DI RUOLO

6 SKILLS DI BASE

SKILLS DI REPARTO

SKILLS SPECIFICI

TATTICO

WORKSHOP IN AULA

VIDEO ANALISI

PRINCIPI DI GIOCO

SISTEMI E STRUTTURE
IN ATTACCO/DIFESA

CONTRATTACCO

TRANSIZIONE

KICK CHASE

FISICO

SVILUPPO FISICO
SPECIFICO

S.A.Q.

FITNESS
CONDITIONING
RUGBY SPECIFICO

RECUPERO E
MOBILITÀ

RETURN TO PLAY

NUTRIZIONE

MENTALE

MENTAL COACH

INCONTRI INDIVIDUALI

PSICOLOGO DELLO
SPORT

VISUALIZZAZIONE
FISSARE OBIETTIVI
GESTIONE
DELL'ERRORE

OLISTICO

WORKSHOP SU:

VALORI E STANDARD

LEADERSHIP

ETICA DEL LAVORO

FAMIGLIE

FORGIARE ATLETI,
CRESCERE UOMINI

SETTIMANA TIPO DI ALLENAMENTI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
EXTRA	Skills individuali con i Coach dell'Academy (1/2 ore)						
16:00-17:00	Analisi Individuale						Partita
17:00-18:00	Ruolo Specifico	Palestra / Velocità / Conditioning	Skills	Ruolo Specifico	Palestra / Velocità / Conditioning		
18:00-19:00	Palestra / Velocità / Conditioning	Skills	Palestra / Velocità / Conditioning	Palestra	Skills		
19:00-20:30	Allenamento con First XV	Allenamento con First XV		Allenamento con First XV	Allenamento con First XV		
Ore al giorno	4,5	3,5	2,0	3,5	3,5		
Ore Totali	17 + (1/2 ore skills one to one)						

Direttore Accademia

Zane Ansell

Vice Direttore Accademia e Resp. Skills Coaches

Greg Sinclair

Skills Coaches per Ruolo

Giocatori First XV Verona Rugby

Allenatori dell'attacco e trequarti

Greg Sinclair e Michele Corso

Allenatori della difesa e breakdown

Zane Ansell e Michele Rizzo

Specialista avanti

Michele Rizzo

Preparatori fisici

Filippo Nason e assistenti

Video Analyst

Sara Squassabia

Fisioterapista

Lara Visonà

Mental Coach

Dott. Antonello Livrieri

Psicologo dello Sport

Dott. Alessandro Bargnani

Nutrizionista

Dott. Federico Brunelli

Manager Accademia

Michele Mortali



Zane Ansell
Direttore Academy



Greg Sinclair
Vice Direttore Academy



Michele Rizzo
Coach Academy



Michele Corso
Coach Academy



Filippo Nason
Preparatore Fisico



Michele Mortali
Manager Academy

VIVERE APPIENO IL PAYANINI CENTER

Il **Payanini Center** è una **struttura all'avanguardia** con campi da rugby e calcio, una palestra, sale conferenze, un ristorante, uffici e studi di fisioterapia.

La struttura comprende:

80.000 m²

3 campi da rugby regolamentari

1 campo da allenamento

1 campo sintetico esterno

1 campo sintetico indoor

10 spogliatoi

1 Palestra attrezzata che si sviluppa su circa 450 m²

2 Vasche Acqua Fredda e Calda

3 Ambulatori di Fisioterapia

1 Sala Conferenza per 150 persone

1 Sala Conferenza per 50 persone

Club House e Ristorante

Alloggi per 34 persone



Nota per essere il luogo in cui si celebra la vicenda d'amore tra Romeo e Giulietta, Verona è **una delle più importanti città d'arte italiane**. tra i suoi monumenti più famosi spiccano l'Arena, uno degli anfiteatri romani meglio conservati, in cui si celebra ogni estate uno dei maggiori festival lirici del mondo, il Teatro Romano palcoscenico ideale dell'estate teatrale veronese, i palazzi d'epoca medioevale e veneziana, le chiese e le basiliche, fanno di Verona una delle città più affascinanti e vivibili d'Italia. Dalle bellezze architettoniche del centro storico, alla grande varietà paesaggistica della sua provincia, che spazia dal Lago di Garda al Monte Baldo, la città scaligera è il luogo ideale per ogni stile di vita.

Un **importante e rinomato polo universitario** premia la città scaligera come uno dei luoghi ideali in cui intraprendere il proprio percorso di studi.

Un **aeroporto internazionale, due stazioni ferroviarie** e la posizione geografica, a metà strada tra il distretto economico lombardo e del ricco nord-est, fanno di Verona anche un'importante nodo logistico, crocevia dei traffici commerciali tra la Pianura Padana e il nord Europa.

Dalla **Stazione di Verona Porta Nuova** c'è la possibilità di **collegamento diretto** tramite autobus con il **Payanini Center**.



Gli atleti che vogliono intraprendere il percorso nella Senior Academy possono richiedere un **provino** al nostro Staff che verrà programmato secondo gli impegni dell'atleta e della Verona Rugby Academy.

È possibile inviare una mail a accademia@veronarugby.it specificando Provino Senior Academy, nome e cognome dell'atleta.



Manager Verona Rugby Academy: Michele Mortali
Tel. 045 8536211
Email: accademia@veronarugby.it
www.veronarugby.it/academy
FB: @veronarugbyacademy
IG: verona_rugby_academy

