VERONA RUGBY

SENIOR ACADEMY

INTRODUZIONE

Il progetto **Senior Academy** nasce dall'esigenza di **creare un collegamento di grande qualità e alta specificità**, che riesca a trasformare la formazione maturata durante il percorso giovanile, in un progetto focalizzato sulla **competitività** e sulla **performance individuale**. Il fine è favorire la **transizione verso la categoria seniores**, e ha come obiettivo quello di fornire agli atleti i migliori mezzi possibili per diventare un giocatore vincente, creando anche una nuova **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 **auto esigenti**, 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.

ATLETI

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 19 di tutti i Club d'Italia**, e si protrae per **due anni**.

OBIETTIVI

Ci poniamo l'**obiettivo** di **formare gli Atleti** al massimo livello e sviluppare le loro qualità mettendo il focus sull'**innalzamento della performance** a 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).

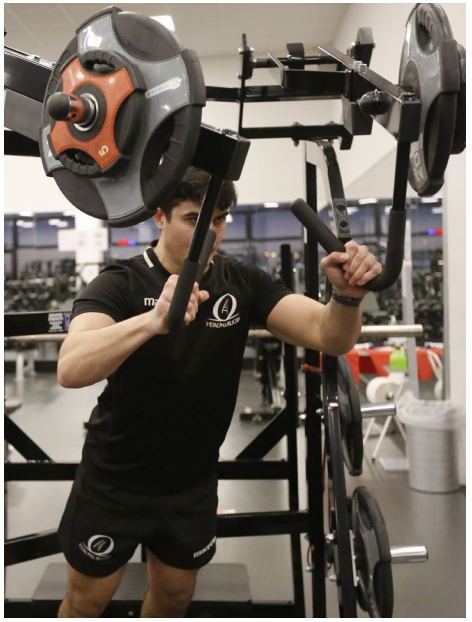
METODO FORMATIVO

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**.

IPP (Individual Performance Plan): è utilizzato per garantire una pianificazione ottimale delle prestazioni dell'atleta. Uno strumento diventato necessario negli sport ad alto livello, che aiuta l'atleta a capire come raggiungere i suoi massimi obiettivi sportivi.
KPI (Key Performances Indicator): Sono gli indicatori chiave di prestazione che misurano gli aspetti delle performance del piano di gioco, fondamentali per raggiungere il successo in ogni sport.

SU COSA SI LAVORA

- ☑ **ANALISI INDIVIDUALE**
- ☑ **RUOLO SPECIFICO**
- ☑ **SKILLS DI BASE**
- ☑ **PALESTRA E VELOCITA'**
- ☑ **ALLENAMENTO FIRSTXV**
- ☑ **SKILLS INDIVIDUALI 1to1 (IPP)**



COSA VUOL DIRE 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.

I SEI PILASTRI

La missione dell'Academy è di sviluppare e **formare** ogni individuo **a 360°** basandosi sui cinque pilastri che la sorreggono, **pianificandoa 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	TATTICO	FISICO	NUTRIZIONE	MENTALE	OLISTICO
SKILLS DI RUOLO	WORKSHOP IN AULA	SVILUPPO FISICO SPECIFICO	MIGLIORAMENTO STILE E SCELTE ALIMENTARI	MENTAL COACH	WORKSHOP SU:
6 SKILLS DI BASE	VIDEO ANALISI	S.A.Q.	SUPPLEMENTAZIONE	INCONTRI INDIVIDUALI	VALORI E STANDARD
SKILLS DI REPARTO	PRINCIPI DI GIOCO	FITNESS CONDITIONING RUGBY SPECIFICO	NUTRIZIONE PER RECOVERY E PERFORMANCE	PSICOLOGO DELLO SPORT	LEADERSHIP
SKILLS SPECIFICI	SISTEMI E STRUTTURE IN ATTACCO/DIFESA	RECUPERO E MOBILITÀ	PIANIFICAZIONE INDIVIDUALE	VISUALIZZAZIONE FISSARE OBIETTIVI GESTIONE DELL'ERRORE	ETICA DEL LAVORO
	CONTRATTACCO	RETURN TO PLAY			FAMIGLIE
	TRANSIZIONE				FORGIARE ATLETI, CRESCERE UOMINI
	KICK CHASE				

PLAN SETTIMANALE

SETTIMANA TIPO DI ALLENAMENTI

	Lunedi	Martedi	Mercoledi	Giovedi	Venerdi	Sabato	Domencia
07.30 - 08.30	Recovery/Gym	Gym		Gym		Riposo	PARTITA
08.30 - 16.00	Studio / Lavoro						
16.00 - 17.00	Workshop Olistico/Mentale	Analisi Video		Velocità			
17.00 - 18.00	Ruolo Specifico	Skill di base	Skill di base	Tattico	Skill / Work on's		
18.00 - 19.30	Allenamento 1° Squadra	Allenamento 1° Squadra	Gym	Allenamento 1° Squadra	Allenamento 1° Squadra		
IPP Programma	1-1 Programma IPP (2 ore extra)						

SELEZIONI E BORSA DI STUDIO

A chi accede alla Verona Rugby Academy Senior, il Verona Rugby offre una **borsa di studio**, che comprende l'**alloggio** e la **completa copertura delle tasse universitarie**.

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.

STAFF TECNICO

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

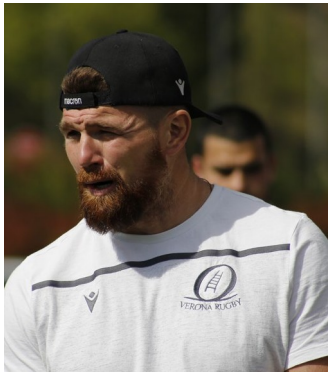
Psicologo dello Sport
Dott. Alessandro Bargnani

Nutrizionista
Dott.ssa Beatrice Dal Degan

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

IL PAYANINI CENTER

Il **Payanini Center** è una **struttura all'avanguardia** con campida 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
Allogi per 34 persone

VERONA

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. Qui sono presenti le Facoltà di Economia, Lettere e Filosofia, Giurisprudenza, Lingue e Letterature Straniere, Medicina e Chirurgia, Scienze della Formazione, Scienze e Ingegneria e Scienze Motorie.

Un aeroporto internazionale, **due stazioni ferroviarie** e la posizione geografica, a metà strada tra il distretto economico lombardo e del ricco nordest, fanno di Verona anche un importante nodo logistico, crocevia dei traffici commercialitra 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**.

CONTATTI

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

VERONA RUGBY ACADEMY