

Linee Guida per il Carico di Attività dei Giocatori



LINEE GUIDA PER IL CARICO DI ATTIVITÀ DEI GIOCATORI

Scopo e ambito di applicazione delle Linee Guida

Lo scopo delle Linee Guida per il Carico di Attività dei Giocatori (le Linee Guida) è contribuire all'impegno di World Rugby volto a mitigare i rischi connessi alla pratica del rugby. Il Carico di attività dei Giocatori è considerato un fattore associato a molti di questi rischi, accanto ad altri fattori quali - a scopo puramente esemplificativo - la durata della stagione sportiva, il numero di partite disputate per stagione, nonché la frequenza e il tipo delle sessioni di allenamento.¹ Le Linee Guida presentano delle raccomandazioni per gestire il carico dei giocatori al fine di attenuare questi rischi.

Si riconosce che il carico di attività dei giocatori è gestito meglio a livello nazionale o locale, dove esiste una comprensione migliore di sfumature e circostanze specifiche delle diverse competizioni. Pertanto, nei casi in cui Federazioni, Leghe e relative Associazioni dei Giocatori abbiano già stipulato accordi relativi al carico di attività dei giocatori (accordi locali), questi rimarranno in vigore e si applicheranno a tutti gli atleti partecipanti alle rispettive competizioni. A scanso di equivoci, non dovrebbe essere adottato un approccio misto, e le Federazioni, Leghe e Associazioni dei Giocatori dovrebbero utilizzare integralmente gli accordi locali, oppure, in alternativa, adottare le linee guida globali per sviluppare un accordo a livello locale. Se gli accordi locali giungono al termine del proprio periodo di validità, gli accordi rivisti o i nuovi accordi saranno, di conseguenza, rispettati.

World Rugby sostiene la gestione individualizzata del carico dei giocatori attraverso l'uso di strumenti e concetti che rappresentano le migliori prassi. Questo comporta la misurazione/il monitoraggio di tutti gli aspetti del carico di attività di un atleta utilizzando una varietà di strumenti, con conseguente gestione del carico in base a molteplici fattori, nel rispetto di principi comuni. Questi principi comprendono periodi di assenza totale dall'attività rugbyistica durante l'anno solare, la comprensione del modo in cui partite e allenamenti contribuiscono al carico di attività, l'impegno a gestire le presenze durante le gare e le settimane di contatto nell'arco della stagione, osservando al tempo stesso periodi di riposo adeguati ai fini del recupero. Il rispetto di questi principi ridurrà al minimo il rischio di infortuni, agevolando una preparazione e delle prestazioni di livello ottimale.

Un approccio individualizzato di questo tipo è riconosciuto come lo standard di riferimento ideale nella gestione del carico e dovrebbe essere applicato nelle realtà in cui esistono le risorse e le capacità per farlo. In assenza di queste risorse, e al fine di supportare le strategie di gestione individualizzata del carico con applicazioni specifiche dei principi introdotti qui sopra, questo documento propone una serie di raccomandazioni per la gestione del carico di attività che dovrebbero essere implementate laddove non siano già in vigore processi di gestione individualizzata previsti nel quadro di accordi locali.

La gestione ottimale del carico di un atleta attraverso l'applicazione degli accordi locali e/o delle presenti linee guida deve rispettare un equilibrio tra Federazioni e Club basato sul principio della "responsabilità condivisa". La responsabilità condivisa deve essere applicata alla formazione e allo sviluppo dei piani per la gestione degli atleti, ma deve anche tenere in considerazione le conseguenze del riposo. Si riconosce che la condivisione della

¹ Quarrie, K. L., et al (2017) Gestione del carico di attività dei giocatori nel rugby union di livello professionistico: un'analisi delle conoscenze e pratiche attuali (bmj.com).

responsabilità garantisce equità tra le competizioni internazionali e domestiche dal punto di vista delle prestazioni, dell'integrità delle competizioni e commerciale. Si accetta pertanto che qualsiasi raccomandazione per le linee guida future o per un'evoluzione delle stesse dovrà tenere conto di questo giusto equilibrio e World Rugby si impegnerà a lavorare ulteriormente per esaminare come viene applicato questo principio fondamentale.

Nel panorama globale del rugby professionistico e d'élite vi sono svariate Federazioni e Leghe che sono sprovviste di accordi locali o in cui gli accordi locali non si applicano a tutti i giocatori.² Quale organo di governo globale, World Rugby sta lavorando affinché vi siano delle raccomandazioni relative al carico di attività per *tutti* i giocatori.

Nei casi in cui non esistono attualmente accordi locali, si incoraggiano Federazioni, Leghe e Associazioni dei Giocatori a lavorare insieme per sviluppare accordi locali e sottoporli a riconoscimento. Il processo di riconoscimento è descritto all'Appendice 1. Man mano che questi accordi locali saranno riconosciuti, saranno inseriti nella lista presente all'Appendice 2 di questo documento in costante aggiornamento.

Le presenti Linee Guida dovrebbero pertanto fungere da modello di riferimento per Federazioni, Leghe e relative Associazioni dei Giocatori per definire gli opportuni accordi locali, nei casi in cui attualmente non ne esistano, oppure per essere applicate direttamente, per chi lo desidera.

Una parte integrante delle Linee Guida è rappresentata dall'attività continua del Player Load Project Group (PLPG), composto da esperti di tutti i gruppi di portatori d'interesse e che si occupa di monitorare le prassi attuali, raccogliere e analizzare la ricerca esistente e proporre raccomandazioni per l'evoluzione di queste Linee Guida di pari passo con l'introduzione di nuove competizioni e l'espansione di modelli di competizioni esistenti. In linea con il principio concordato a Parigi nel 2023, si dovranno promuovere ricerche sottoposte a peer review per orientare eventuali modifiche specifiche agli standard per la salute e sicurezza dei giocatori. In assenza di queste ricerche, sarà richiesto il parere degli esperti dei gruppi di lavoro competenti, ad esempio il Gruppo di lavoro per le Concussioni cerebrali di World Rugby. Il PLPG adotterà un approccio precauzionale in assenza di evidenze o del parere degli esperti.

Si riconosce che le modifiche future alle Linee Guida di riferimento per il carico di attività dei giocatori aventi un impatto sulla disponibilità dei giocatori per il rispettivo club, necessiteranno di un'applicazione congiunta da parte di Federazioni e Club e saranno accompagnate dalle conseguenti modifiche alla Normativa 9 (compresa l'approvazione della Commissione consultiva Leghe Professionistiche). Per evitare dubbi, questo non dovrà essere interpretato come un diritto di veto per la Commissione PLAC.

Quando si applica un Accordo locale, l'attuazione di tali modifiche si applicherà ai giocatori che militano nel Paese interessato solo se viene introdotta una modifica ai termini del relativo Accordo locale e purché l'impatto di tale modifica sia condiviso tra Federazioni e Club attraverso un accordo. Nei casi in cui non esiste un Accordo locale,

² Alcuni accordi locali si applicano solo ai giocatori locali e non ai giocatori provenienti da un'altra Federazione rispetto a quella domestica in cui si svolge la competizione.

l'implementazione avverrà tramite accordo tra le relative Federazioni, Club e Associazioni dei Giocatori in un modo che consenta di bilanciare l'impatto su Federazioni e Club.

Le Linee Guida

1. Off-season

In base alla prassi attuale e alle ricerche pubblicate^{3 4}, la raccomandazione è che il benessere dei giocatori sia tutelato al meglio con un periodo minimo di cinque settimane consecutive di congedo ogni anno.⁵

Per 'congedo' si intende l'essere svincolati da qualsiasi raduno o impegno con la squadra. Ai giocatori possono essere consegnati programmi di allenamento, ma questi dovranno essere seguiti nel momento e nel luogo scelti dall'atleta e non potranno essere monitorati. Pertanto, è responsabilità dell'atleta assicurarsi di gestire la propria condizione di forma fisica durante il periodo di off-season poiché questo potrebbe influire sul rischio di infortuni al momento della ripresa degli allenamenti nel preseason.

2. Numero / Sequenza di partite nel corso della stagione.

L'aumentato rischio di infortuni e la necessità di limitare l'esposizione al carico cumulativo, con particolare riferimento alle Accelerazioni del movimento della testa, rendono necessario limitare la partecipazione alle partite nell'arco di una stagione sportiva. Questo, naturalmente, rappresenta una sfida, visti i calendari delle partite e gli incentivi di squadre, giocatori e investitori, ma è essenziale per tutelare salute e sicurezza dei giocatori.

In risposta a queste circostanze, si presentano due raccomandazioni alternative: A e B. In ogni Paese, spetta alla rispettiva Federazione, Lega e Associazione dei Giocatori decidere se adottare l'una o l'altra raccomandazione, oppure entrambe.⁶

Un programma di monitoraggio e ricerca da parte del PLPG sarà implementato per seguire e valutare l'impatto delle due raccomandazioni.

Raccomandazione A:

³ Mellalieu S. D., Sellars, P. A., Arnold, R., Williams, S., Campo, M., & Lyons D. (2023). [Professional male rugby union players' perceived psychological recovery and physical regeneration during the off-season \(bmi.com\)](https://doi.org/10.1136/bmjsem-2022-001361) <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2022-001361>

⁴ Mellalieu, S. D., Sellars, P. A., & Arnold, R. (2024). Il recupero psicologico e fisico delle giocatrici di rugby union d'élite nel periodo di off-season. Cardiff Metropolitan University, UK. <https://doi.org/10.25401/cardiffmet.28227956.v1>

⁵ La posizione dell'IRPA è che il periodo di "non-competizione" (ovvero un periodo privo di partite competitive, ma che dovrebbe comportare una progressione del carico di contatto e terminare con le partite del preseason/di preparazione) dovrebbe durare minimo 10 settimane, con una durata ottimale di 12 settimane, e il PLPG dovrà condurre ulteriori ricerche e approfondimenti in quest'area.

⁶ Per evitare dubbi, se un giocatore gioca in una Lega al di fuori della propria Federazione nazionale, sarà vincolato dalla raccomandazione della Lega in cui gioca.

In base alla prassi attuale e alla ricerca pubblicata,⁷ la raccomandazione A prevede di rispettare un limite massimo di trenta partite a cui un giocatore partecipa in una stagione. La partecipazione a una partita prevede l'entrata in campo del giocatore per almeno un minuto di gioco, in linea con la ricerca su cui si basa questa raccomandazione.

Si accetta che questa raccomandazione può comportare difficoltà di natura pratica, nei casi in cui un giocatore raggiunga il limite di partite prima di una semifinale, una finale o una serie di partite internazionali. Idealmente, una pianificazione anticipata dovrebbe evitare situazioni analoghe ma, in circostanze eccezionali, il limite raccomandato potrà essere superato purché si applichino i principi per la gestione individuale dell'atleta, nonché gli opportuni meccanismi di recupero aggiuntivi, quali una settimana di congedo supplementare per ogni partecipazione a una partita oltre il limite di 30, rispettando allo stesso tempo il principio della "responsabilità condivisa" sopra descritto.

Raccomandazione B:

La Raccomandazione B rappresenta un approccio basato sulla partecipazione (inclusione nella rosa dei 23 del giorno della gara) a partite consecutive, seguita da una settimana senza una partita, per prevenire l'accumulo di affaticamento.

La Raccomandazione B è la seguente:

- Partecipazione⁸ a una sequenza di sei partite consecutive, indipendentemente dalla squadra rappresentata (i.e. massimo sei fine settimana consecutivi di partite); al termine di questa sequenza, l'atleta dovrebbe beneficiare di un fine settimana senza partite, ma potrà allenarsi a discrezione del Club.⁹
- Prevedere le condizioni per l'applicazione di deroghe in base a situazioni che rendono necessario selezionare l'atleta oltre la sesta gara (ad esempio, assenza di giocatori per un determinato ruolo) e stabilire meccanismi di "recupero" aggiuntivi se questa sequenza di sei partite viene superata in circostanze eccezionali (esempio: se l'individuo gioca una settimana partita consecutiva, la settimana successiva senza una partita dovrà includere un numero minimo di giorni di riposo completo – i dettagli di questo meccanismo devono essere definiti dalle parti interessate a livello locale, tra Lega, Federazione e Associazione dei Giocatori).
- Le condizioni dovranno includere l'importanza della collaborazione tra Club, Federazione e Associazione dei Giocatori rispetto ai giocatori internazionali e alle sequenze di partite che comprendono incontri internazionali.
- Nei potenziali scenari sopra descritti, si invitano Club e Federazioni a pianificare con anticipo ciascuna di queste serie di partite consecutive e a tentare di raggiungere un accordo prima di invocare delle deroghe.

3. Riposo dopo una serie di partite internazionali.

⁷ "L'influenza dell'esposizione alle partite sul rischio di infortuni nel rugby union maschile d'élite" [https://www.jsams.org/article/S1440-2440\(22\)00467-4/fulltext](https://www.jsams.org/article/S1440-2440(22)00467-4/fulltext)

⁸ Inclusione nella rosa di 23 giocatori del giorno della gara

⁹ Gestione "individualizzata" delle settimane senza una partita, tenendo conto del momento della stagione, della situazione specifica dell'atleta, delle sfide di natura sportiva, degli accordi in vigore a livello domestico e della legislazione locale sul lavoro; di conseguenza, queste settimane senza una partita potrebbero essere periodi di riposo completo (vacanze), periodi di allenamento leggero, periodi di allenamento o una combinazione di riposo e allenamento.

Spesso i giocatori devono sostenere il peso degli spostamenti, oltre a un aumento significativo del carico fisico e mentale, quando affrontano intere serie di partite internazionali. L'applicazione di queste raccomandazioni deve rispettare un equilibrio tra Squadre nazionali e Club in base al principio della responsabilità condivisa.

Nei casi in cui non esistano Accordi locali, la raccomandazione è che tutti gli atleti selezionati nella rosa di 23 giocatori per il giorno della partita per tre o più partite internazionali consecutive, nell'arco di settimane consecutive, dovrebbero avere diritto a una settimana "senza contatto" dopo aver completato la serie di partite.¹⁰

Nel caso della Rugby World Cup, in cui il periodo di raduno è maggiore, così come lo è anche il carico fisico e mentale, tutti i giocatori della rosa iniziale selezionata per una Rugby World Cup, o i giocatori convocati nella rosa per oltre 4 settimane, dovrebbero ricevere una settimana di "congedo"¹¹ e un'ulteriore settimana di allenamento senza contatto al termine della propria Rugby World Cup.

4. Ottimizzazione della comunicazione tra Nazione e Club

Una comunicazione ottimizzata migliorerà le capacità decisionali dello staff tecnico sia a livello del Club che della Squadra nazionale, il che consentirà di gestire il carico di attività in modo più efficace nella transizione tra Club e Squadre nazionali. Questo risultato può essere raggiunto facilitando l'impiego di metodi basati sulle migliori pratiche per documentare e successivamente comunicare il carico in entrambe le direzioni – dal Club alla Nazionale e viceversa.

Questa comunicazione dovrebbe assumere tre forme. Innanzitutto, in prossimità di una serie di partite internazionali, in cui i giocatori lasceranno i propri Club, un "piano delle attività di performance" dovrebbe essere condiviso con il Club. Questo piano dovrebbe contenere dettagli sulle sessioni di allenamento specifiche che il giocatore affronterà, documentandone volume e intensità. Il piano dovrebbe inoltre indicare le modalità di recupero che saranno applicate e qualsiasi altra descrizione delle attività che potrebbero influire sul carico del giocatore durante la fase di preparazione a un incontro internazionale.

In secondo luogo, e in risposta a questo piano delle attività di performance, i Club dovrebbero condividere con lo staff tecnico della Nazionale una panoramica generale del carico di allenamenti e partite recenti dell'atleta. Questa descrizione comprenderà i dettagli relativi a volume, intensità e frequenza degli allenamenti e gli eventuali dati rilevanti su infortuni e malattie.

In terzo luogo, una volta terminato il periodo delle partite internazionali, lo staff della Nazionale dovrebbe inviare al Club del giocatore una relazione post-raduno/post-partite. Anche in questo caso, il documento dovrebbe riportare i dati relativi al carico in

¹⁰ Senza contatto come indicato nella raccomandazione #5, definito come periodo privo di allenamento di contatto e spiegato all'Appendice 2.

¹¹ Il congedo è da intendersi come definito alla Raccomandazione 1 ovvero "libero da raduni o impegni con la squadra. Ai giocatori possono essere consegnati programmi di allenamento, ma questi dovranno essere seguiti in un momento e in un luogo scelti dall'atleta e non possono essere monitorati".

allenamento, comprese le distanze percorse correndo, la corsa ad alta velocità, il carico di contatto, la durata degli allenamenti, l'indice RPE dell'atleta e altre valutazioni soggettive del carico. Dovrebbe inoltre includere eventuali informazioni rilevanti relative agli infortuni.

Entrambe le relazioni – sia quella trasmessa dal Club alla squadra Nazionale, sia dalla Nazionale al Club – possono essere integrate con la tecnologia disponibile, ad esempio con i dati ricavati dal GPS per le distanze percorse correndo e le accelerazioni/decelerazioni completate e con l'uso dei paradenti intelligenti, che potrebbero essere utilizzati per tracciare il carico di contatto attraverso gli episodi di accelerazione del movimento della testa. Le Federazioni nazionali dovrebbero essere incoraggiate a sviluppare accordi per la condivisione aperta e produttiva di dati a supporto di questo feedback.

La relazione post-raduno dovrebbe altresì contenere informazioni relative al monitoraggio del benessere. Come è prassi, un feedback regolare, che comprenda un monitoraggio quotidiano dei livelli di prontezza psicologica, riposo e recupero, nonché della salute e del benessere mentale dell'atleta, dovrebbe essere condiviso dalle squadre Nazionali con le squadre dei Club quando i giocatori rientrano nei rispettivi Club. Dettagli e modelli specifici per queste due relazioni saranno approfonditi per ogni singolo Paese, si evolveranno nel tempo e saranno condivisi in tutto il Gioco.

La condivisione regolare di questi piani delle attività di performance e delle relazioni post-raduno/post-partita agevolerà una miglior comprensione del carico di attività dei giocatori e renderà più fluida ed efficace la transizione dall'ambiente dei club a quello internazionale e viceversa, a vantaggio della salute e sicurezza dei giocatori.

5. Ridurre al minimo l'esposizione al contatto

Sebbene i dati oggettivi necessari a identificare con precisione il limite di esposizione ottimale al contatto siano attualmente carenti, la ricerca ha stabilito che l'allenamento di contatto comporta un rischio di infortunio elevato rispetto all'allenamento non di contatto¹² e un gruppo di lavoro di World Rugby ha concluso in precedenza che “nella gestione del carico nelle squadre di rugby, l'attenzione dovrebbe essere rivolta prevalentemente all'allenamento.”¹³¹⁴ Oltre a questo, l'evidenza scientifica indiretta indica una correlazione tra gli impatti alla testa cumulativi nel corso di una carriera negli sport di contatto (come il football americano e l'hockey su ghiaccio) e le malattie neurodegenerative in età avanzata.

Pertanto, il PLPG sostiene l'impegno a raccogliere più dati di qualità superiore dal gioco d'élite per orientare le decisioni volte a ridurre al minimo l'esposizione al contatto durante la carriera di un atleta. Questa ricerca dovrebbe includere una valutazione della struttura attuale della stagione sportiva per comprendere meglio la fattibilità e le implicazioni di eventuali cambiamenti alle regole del gioco, limiti agli allenamenti, periodi/settimane senza contatto, oltre a valutazioni qualitative delle pratiche di allenamento e di

¹² England Professional Rugby Injury Surveillance (PRISP), Rapporto stagione 2022/23

¹³ Quarrie, K. L., et al (2017) Gestione del carico di attività dei giocatori nel rugby union di livello professionistico: un'analisi delle conoscenze e pratiche attuali (bmj.com).

¹⁴ “L'allenamento di contatto merita attenzione a causa del più elevato rischio complessivo di infortuni e di impatti alla testa” Starling, L. T., et al (2023) Le linee guida di World Rugby e dell'International Rugby Players sul carico di contatto: dalla concezione all'implementazione e al futuro. South African Journal of Sports Medicine.

preparazione atletica nel gioco d'élite. Nel lungo termine, il tipo, il volume, la densità e la frequenza dell'allenamento di contatto dovrebbero essere esplorati quali fattori predittivi del rischio di infortuni e di malattie.

Nel frattempo, e come misura precauzionale nel quadro di una strategia di gestione del rischio intelligente, il numero di settimane senza contatto per anno solare dovrebbe essere massimizzato nella misura ragionevolmente possibile, con l'indicazione di un periodo minimo raccomandato da parte del PLPG a tempo debito.¹⁵ La raccomandazione del Gruppo di lavoro per le Concussioni cerebrali riguardante i periodi senza contatto è illustrata per considerazione futura all'Appendice 3.

Lo Strumento di World Rugby per il Monitoraggio del Carico di attività dei Giocatori assisterà il gruppo nella stima di un limite di settimane senza contatto ragionevole nel quadro di eventuali nuove proposte per le Linee Guida in futuro.

¹⁵ La raccomandazione del Gruppo di lavoro di World Rugby per le Concussioni cerebrali, secondo la quale questo numero dovrebbe essere fissato a 12 settimane, come spiegato all'Appendice 3.

Appendice 1 – Procedura per il riconoscimento e la registrazione delle linee guida locali

Come indicato nella sezione relativa allo scopo del documento, si incoraggiano Federazioni, Leghe e Associazioni dei Giocatori a lavorare insieme per sviluppare accordi locali e sottoporli a riconoscimento. World Rugby e IRPA forniranno un supporto, se richiesto.

Si prevede di istituire un comitato per il riconoscimento degli accordi, che comprenderà rappresentanti delle organizzazioni seguenti:

- World Rugby
- Associazione Internazionale dei Giocatori di Rugby (“International Rugby Players Association”)
- Commissione consultiva Leghe professionistiche (“Professional Leagues Advisory Committee”)
- Gruppo di progetto per il Carico di attività dei Giocatori (“Player Load Project Group”)

Gli accordi locali presenti e futuri (e le rispettive revisioni future) dovrebbero essere riconosciuti e pubblicati purché essi siano sottoscritti da:

- Organizzatore della competizione e
- Organo rappresentativo dei giocatori, che, a sua volta, deve essere riconosciuto dall’IRPA.

Questo processo è concepito per avere una funzione di supporto e formazione e, onde evitare dubbi, il comitato di riconoscimento non ha la facoltà di modificare o respingere un accordo locale. Le domande sotto riportate intendono stimolare la riflessione e rispecchiano le considerazioni principali del PLPG. Per evitare ambiguità, non tutti gli aspetti indicati di seguito devono necessariamente essere inclusi in un accordo che è stato concluso a livello locale:

World Rugby/ International Rugby Players: Linee Guida per il Carico di attività dei Giocatori – Schema per il Riconoscimento e la Registrazione di un Accordo locale			
Nome del richiedente:			
Chi sono i firmatari di questo accordo locale?			
Domanda	Sì	No	Evidenze a supporto
Esiste un impegno per la gestione individualizzata del carico di attività?			
Questo accordo include tutte le parti rilevanti a livello domestico, es Federazioni, Leghe e Associazioni dei Giocatori?			
SE LA RISPOSTA ALLE DOMANDE 1 E 2 È SÌ, LE DOMANDE RIMANENTI SONO UNICAMENTE PER CONSIDERAZIONE			
Esiste un periodo di off-season definito (libero da impegni o raduni con la squadra)?			
È presente un limite massimo per la partecipazione alle partite per stagione?			
È prevista una settimana di pausa dopo una sequenza di partite consecutive?			
Avete un comitato per le deroghe chiaramente definito per gestire le circostanze eccezionali?			
Esistono periodi di riposo specifici definiti per i giocatori nella finestra successiva alle serie di partite internazionali?			
Sono presenti procedure chiare per la comunicazione tra club e nazione con riferimento al carico di attività prima, durante e dopo una finestra internazionale?			
Esiste un numero definito di settimane senza contatto stabilito per anno solare?			
L'accordo viene applicato tenendo in considerazione il principio della "responsabilità condivisa"?			
Tutti gli elementi delle Linee Guida locali sono applicati in pari misura ai giocatori locali e esteri?			

Il comitato offrirà supporto ai richiedenti e registrerà le linee guida locali all'Appendice 2.

Appendice 2 – Accordi Locali

Si presenta di seguito una lista di accordi locali riconosciuti, concordati tra Federazioni, Leghe e rispettive Associazioni dei Giocatori e relativi al carico di attività dei giocatori.

-

Appendice 3 – Periodi cumulativi senza contatto durante la stagione

Principio

- Ogni giocatore dovrebbe avere diritto a un periodo cumulativo di allenamento senza contatti, stagione dopo stagione.
- Questo periodo cumulativo può essere determinato nell'ambito di una strategia di gestione del giocatore individualizzata che documenti l'esposizione dell'atleta al contatto (presenze nelle partite, minutaggio in partita, partecipazione al contatto, HAE misurate dai paracenti IMG ecc.) e che preveda di conseguenza la gestione del contatto negli individui ritenuti a rischio. In assenza di tale gestione individualizzata, si suggerisce di seguire la raccomandazione di 12 settimane senza contatti.
- Questo periodo senza contatto comprende l'off-season, il preseason, le interruzioni per infortunio, le settimane di sosta e i periodi di viaggio.
- Le settimane senza contatto devono essere settimane intere (cioè 7 giorni), ma non devono essere necessariamente tutte consecutive, né essere osservate contemporaneamente da tutta la squadra e possono variare da un atleta all'altro.
- Cinque di queste settimane dovrebbero essere consecutive (come previsto dalle Linee Guida per il Carico di attività dei Giocatori – “off-season”)
 - Esempio: a una squadra intera possono essere accordate 5 settimane di off-season, 2 settimane di preseason (senza contatto) e, in aggiunta, i singoli giocatori possono essere gestiti con settimane senza contatto diverse a seconda delle partite in cui non giocano, degli infortuni subiti o delle pause nel corso della stagione.
 - La Giocatrice A ha 5 settimane di off-season, 2 settimane di preseason (senza contatto), 2 settimane prive di partite (senza contatto) e le vengono assegnate 3 settimane senza contatto prima delle partite in cui non giocherà = 12 settimane senza contatto.
 - La Giocatrice B (della stessa squadra) ha 5 settimane di off-season, 2 settimane di preseason (senza contatto) e ha un infortunio di 7 settimane in cui non si sottopone all'allenamento di contatto = 14 settimane senza contatto.
 - La Giocatrice C (della stessa squadra) ha 5 settimane di off-season, 2 settimane di preseason (senza contatto) e successivamente si unisce alla propria squadra nazionale, in cui trascorre una settimana (senza contatto) di viaggi e raduno.
Poi ha un'altra settimana (senza contatto) dopo le partite internazionali e altre 4 settimane senza contatto prima delle partite in cui non gioca = 13 settimane senza contatto.
- Una settimana senza contatto **può** comprendere sedute di forza, lavoro in palestra, allenamento cardio, sessioni sul campo senza contatti, pianificazione di squadra, esercitazioni in allenamento senza contatti, impegni commerciali, riunioni con la squadra, riabilitazione dopo un infortunio ecc.
- Una settimana senza contatto **non può** comprendere le partite o le esercitazioni di allenamento che comportano placcaggi a intensità reale, azioni di pulizia, fasi statiche a pieno contatto o fasi statiche con opposizione. Un paracenti intelligente non dovrebbe registrare alcun episodio di accelerazione del movimento della testa superiore a 15g.
- I periodi senza contatto dovrebbero essere monitorati sia dall'atleta, sia dal rispettivo membro della sezione Performance o Medica della squadra.

- I periodi senza contatto per tutti i giocatori professionisti dovrebbero essere inseriti in SCRM.

Fondamento logico

- L'espressione "senza contatto" è già comunemente compresa da giocatori e tecnici, in particolare per quanto riguarda i giocatori infortunati e gli atleti che seguono il protocollo GRTP dopo una concussione.
- I periodi senza contatto costituiscono l'unità di misura più semplice per limitare l'esposizione agli Impatti alla testa e a tutti gli altri contatti che sono notoriamente causa di infortuni, in particolare le concussioni cerebrali.
- I giocatori transfrontalieri, nello specifico, trarrebbero vantaggio da un simile intervento, nelle situazioni in cui le stagioni dei Club e internazionali non offrono periodi di congedo sufficienti.
- L'implementazione richiederebbe la collaborazione tra Club e Federazioni rispetto ai giocatori internazionali.
 - Esempio: una Federazione può avere un giocatore per un periodo di 3 mesi e concedere 3 settimane "senza contatto", che sarebbero comunicate al Club per garantire il rispetto delle restanti 9 settimane nel corso dei 9 mesi successivi.
- Analogamente, nei casi applicabili, dovrebbe esserci una comunicazione adeguata da parte del Club o della Federazione di un giocatore nel momento in cui l'atleta si trasferisce verso un altro Club o un'altra Federazione.