



SEMINARIO

LA PREPARAZIONE ATLETICA NEL RUGBY NEI DIVERSI LIVELLI DI COMPETIZIONE

9 settembre 2023

Ore 8,45 – **Definizione del volume, della densità e dei diversi tipi di intensità nel rugby: i diversi punti di vista dall'interno dello staff**

Relatore: **Giovanni Biondi**

Coordinatore preparazione fisica squadre nazionali juniores e squadre femminili.

Ore 10,00 - **La preparazione fisica nel gioco: carico fisico e cognitivo se e quando scindere i due aspetti nella preparazione di una squadra alle competizioni**

Relatore: **Andrea Di Giandomenico**

Commissario Tecnico della nazionale italiana femminile dal 2009 al 2022

Ore 11,15 - **La necessità della preparazione fisica nella formazione giovanile: come e quando**

Relatore: **Vittorio Rossi**

Preparatore Atletico del CUS Torino nel campionato di TOP 10 2022/23

Ore 12,15 – **Prevenzione e sicurezza nelle situazioni critiche del gioco**

Relatore: preparatore fisico Federazione Francese

Ore 13,15 - **Strumenti e tecniche di analisi della prestazione**

Relatore: **Alexandro Ungureanu**

Docente della Scuola Universitaria di Scienze Motorie di Torino

Seguirà rinfresco

È necessaria la prenotazione con mail: crpiemonte@federugby.it

Dalle ore 8,45 alle ore 14,30
Circolo Comune di Torino - C.so Sicilia n.12 TORINO