



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea Magistrale in Scienze dello Sport e della Prestazione Fisica
A.A. 2015/2016

**Corso TECNICA E DIDATTICA
DEL RUGBY**

Docente
Dr. DA LOZZO GIORGIO

Aims of the Course

Through the determination of a performance model of rugby, based on scientific evidences, the course has the aim of defining the essential characteristics of the rugby player. Therefore it intends to study the strategies and methods of developing these characteristics, identifying the most specific means of training and analyzing the design aspects of individual sessions and operiodization cycles.

Program of the Course

GAME FEATURES. MODEL OF PERFORMANCE .

- FUNCTIONAL EVALUATION*
- METHODS FOR THE DEVELOPMENT OF THE ENDURANCE CAPACITY.*
- METHODS FOR THE DEVELOPMENT OF STRENGTH*
- METHODS FOR THE DEVELOPMENT OF AGILITY, QUICKNESS AND SPEED .*
- INJURY PREVENTION AND RECOVERY*
- PERIODIZATION OF THE TRAINING PROCESS.*

Modality of examination

Written test with multiple choice questionnaire and open questions.

References (recommended):

- Tudor Bompa. Periodizzazione dell'allenamento sportivo. Calzetti Mariucci editori. 2001*
- Bompa-Claro. Periodization in rugby. Meyer & Meyer Sport. 2009*
- Goldenberg-Twist. Strenght Ball Training. Calzetti Mariucci editori. 2007*
- Jean-Claude Chatard. Allenamento e recupero. Calzetti Mariucci editori. 2008*
- SLIDES OF THE LESSONS.*

LESSONS TITLES:

- LEZ 1. MODELLO PRESTATIVO
- LEZ 2. VALUTAZIONE FUNZIONALE
- LEZ 3. METODOLOGIE PER LO SVILUPPO DELLE CAPACITÀ DI RESISTENZA
- LEZ 4. METODOLOGIE PER LO SVILUPPO DELLA FORZA
- LEZ 5. METODOLOGIE PER LO SVILUPPO DI AGILITÀ, RAPIDITÀ E VELOCITÀ.
- LEZ 6. PROGETTAZIONE DI UNA SEDUTA DI ALLENAMENTO PER LO SVILUPPO DI RESISTENZA, FORZA E VELOCITÀ. ESERCITAZIONE.
- LEZ 7. PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO.
- LEZ 8. PROGETTAZIONE DI UN CICLO DI SEDUTE DI ALLENAMENTO FISICO. PERIODIZZAZIONE. ESERCITAZIONE.
- LEZ 9. PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI E RECUPERO