



**Università degli Studi di Verona**  
**Corso di Laurea Magistrale in Scienze dello sport e della prestazione fisica**  
**A.A. 2014-2015**

**TECNICA E DIDATTICA DEL  
RUGBY**

**Dr. DA LOZZO GIORGIO**

**Obiettivi del Corso**

*Attraverso la definizione, basata sui dati presenti in letteratura, di un modello prestativo del rugby, il corso si propone di definire le caratteristiche fisiche essenziali richieste al giocatore di rugby. Quindi intende approfondire le strategie e modalità di sviluppo di tali caratteristiche, individuando i mezzi di allenamento maggiormente specifici per il rugby e analizzando gli aspetti di progettazione delle singole sedute e di periodizzazione dei cicli di lavoro.*

**Programma del Corso**

CARATTERISTICHE DEL GIOCO. MODELLO PRESTATIVO.

- VALUTAZIONE FUNZIONALE
- METODOLOGIE PER LO SVILUPPO DELLE CAPACITÀ DI RESISTENZA
- METODOLOGIE PER LO SVILUPPO DELLA FORZA
- METODOLOGIE PER LO SVILUPPO DI AGILITÀ, RAPIDITÀ E VELOCITÀ.
- PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI E RECUPERO
- PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

**Modalità d'esame**

*Prova scritta con questionario a risposta multipla e domande a risposta aperta.*

**Testi consigliati**

- 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 DELLE LEZIONI

### **Titoli delle lezioni**

- 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