



# 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

**É necessaria la prenotazione con mail: [crpiemonte@federugby.it](mailto:crpiemonte@federugby.it)**

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