

ACCENDERE LA PERFORMANCE

costruire protocolli di riscaldamento efficaci tra scienza e coaching

Modalità online su Microsoft Teams

23 ottobre 2026

FORMAZIONE TECNICO SPORTIVA

PROGRAMMA

8.30 – 8:45	Ingresso in Microsoft Teams dei partecipanti online	
8.45 – 9.00	Saluto della Scuola dello Sport	<i>Rossana Ciuffetti Donatella Minelli</i>
9.00 – 9.15	Presentazione del Seminario	<i>Claudio Quagliarotti</i>
9.15 – 10:30	La scienza del warm-up: dalla fisiologia alle linee guida di strutturazione di un protocollo di riscaldamento pre-competizione	<i>Claudio Quagliarotti</i>
10.30 – 11.15	L'esperienza dal campo con i velocisti ed ostacolisti nell'atletica leggera	<i>Giorgio Frinolli</i>
11.15 -12.00	L'esperienza dal campo con i triatleti	<i>Simone Villanova</i>
12.00 – 12.15	Pausa	
12.15 - 13.00	L'esperienza dal campo con i pallanuotisti	<i>Andrea Perazzetti</i>
13.00 – 13.45	L'esperienza dal campo con i sollevatori olimpici e rugbisti	<i>Aristide Guerriero</i>
13.45-14.00	Confronto aperto tra le pratiche sul campo e la letteratura scientifica	<i>Claudio Quagliarotti Giorgio Frinolli Simone Villanova Andrea Perazzetti Aristide Guerriero</i>
14.00 – 14.15	Sintesi finale dei lavori e chiusura del seminario	<i>Claudio Quagliarotti</i>

Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

Rossana Ciuffetti

Direttore Sport Impact – Sport e Salute S.p.A.

Donatella Minelli

Responsabile della Scuola dello Sport Direzione Sport Impact – Sport e Salute S.p.A.

Claudio Quagliarotti

Ricercatore - Università Giustino Fortunato, Dottorato in Human Movement and Sport Science (Valutazione dello Sport) – Università degli Studi di Roma 'Foro Italico', Collaboratore della nazionale settore Endurance ed Off-road – FIDAL, Docente per SdS e varie Federazioni Sportive

Giorgio Frinoli

Tecnico di Atletica Leggera (velocità ed ostacoli) – Fiamme Azzurre, Collaboratore della nazionale settore Velocità e Staffette – FIDAL, Tecnico di IV livello Europeo – CONI

Simone Villanova

Dottorando in Human Movement and Sport Science (Valutazione dello Sport) – Università degli Studi di Roma 'Foro Italico', Preparatore atletico ed Allenatore triathlon – FITri, Docente Università di Pavia, Roma e FITri

Andrea Perazzetti

Ricercatore - Università Giustino Fortunato, Dottorato in Sport ed Educazione Fisica presso l'Università di Belgrado, Preparatore Fisico della S.S. Lazi Nuoto (Serie A1) e della federazione pallanuoto Turca.

Aristide Guerriero

Strength Coach Nazionale Italiana Pesistica Olimpica – FIPE, Preparatore atletico nel Rugby per diverse Nazionali – Singapore, Brasile, USA, Nuova Zelanda
