

VELOCITY-BASED TRAINING

come modulare l'allenamento della forza misurando la velocità di esecuzione

Modalità online su Microsoft Teams e in presenza presso il Centro di Preparazione Olimpica
Giulio Onesti

12 febbraio 2026

FORMAZIONE TECNICO SPORTIVA

PROGRAMMA

9.30 - 10.00	Accreditamento dei partecipanti in presenza e ingresso in Microsoft Teams dei partecipanti online	
10.00 - 10.05	Saluto della Scuola dello Sport	Rossana Ciuffetti Donatella Minelli
10.05 - 10.15	Presentazione del Seminario	Claudio Quagliarotti
10.15 - 11.00	Dai meccanismi anatomo-fisiologici del muscolo all'allenamento della forza	Claudio Quagliarotti
11.00 - 12.00	Metodologie di allenamento della forza: approcci tradizionali e moderni	Ruggero Romagnoli
12.00 - 13.00	Velocity-Based Training (VBT): principi, vantaggi ed ambiti applicativi	Ruggero Romagnoli
13.00 - 14.00	<i>Pausa pranzo</i>	
14.00 - 15.00	Creazione, analisi ed utilizzo dei profili carico-velocità e carico-potenza	Emanuele Dello Stritto
15.00 - 16.00	Strumenti e tecnologie utilizzate per il VBT	Ruggero Romagnoli
16.00 - 17.00	Percezione della velocità e della perdita di velocità	Emanuele Dello Stritto
17.00 - 17.30	Q&A	
17.30 - 17.45	Sintesi finale dei lavori e chiusura del Seminario	Claudio Quagliarotti

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

Ruggero Romagnoli

Ricercatore – Università e-Campus, Dottorato in Valutazione dello Sport – Università degli Studi di Roma 'Foro Italico', Docente, Tecnico e Ufficiale di Gara – FIPE, Docente e Manager dell'Area Strength – ITASCS

Emanuele Dello Stritto

Dottorato in Human Movement and Sport Science (Valutazione dello Sport) – Università degli Studi di Roma 'Foro Italico'
