



Il Velocity-Based Training, nell'ambito dell'allenamento con i sovraccarichi, si basa sulla relazione tra velocità del movimento e carico esterno. Misurare la velocità del movimento consente di stimolare in tempo reale lo sforzo e la fatica neuromuscolare, mentre la perdita di velocità indica il livello di affaticamento e guida la definizione del volume ottimale.

Il seminario approfondisce i principi avanzati del Velocity-Based Training (VBT), partendo dai fondamenti della relazione carico-velocità, analizzando i presupposti neuromuscolari che rendono la velocità un indicatore sensibile dello stato di forma e dello sforzo, evidenziando come essa possa supportare processi decisionali più precisi rispetto ai metodi tradizionali.

Verranno esplorate le logiche di autoregolazione basate sulla velocità, i modelli più utilizzati nella programmazione e le modalità con cui il VBT permette di adattare l'allenamento alle risposte quotidiane dell'atleta. Saranno discussi i diversi sistemi di misurazione, i criteri per una corretta raccolta e interpretazione dei dati e le strategie per integrare la velocità nella pianificazione dello sviluppo di forza e potenza.

Particolare attenzione sarà dedicata a un tema all'avanguardia: la percezione della velocità e della perdita di velocità come strumenti affidabili di autoregolazione. Questi concetti consentono di monitorare e modulare l'allenamento anche senza strumenti tecnologici avanzati, offrendo nuove prospettive per personalizzare intensità e volume in modo sensibile e oggettivo.

Il seminario fornisce una visione completa e critica del VBT, combinando basi teoriche solide e indicazioni operative per ottimizzare la programmazione e il monitoraggio dell'allenamento, con un focus su accuratezza ed efficacia dello stimolo allenante.

Referente Scientifico e docente Prof. Claudio Quagliarotti

[Visualizza il programma](#)

DESTINATARI

Il Seminario è rivolto a tutti coloro che lavorano nel mondo dello sport e della preparazione fisica, in

particolare agli allenatori ea tutti i componenti dello staff tecnico, ai laureati e studenti in Scienze motorie.

QUANDO

12 febbraio 2026

DOVE

Centro di Preparazione Olimpica Giulio Onesti – Largo Giulio Onesti 1 e Online su Microsoft Teams

COSTI

€ 150 + € 2 (bollo amministrativo)

SCONTI E CONVENZIONI

135 + € 2 (bollo amministrativo): Community SdS.

€ 75: Tecnici presentati da FSN/DSA/EPS, Sport in Uniforme, laureati e studenti in Scienze Motorie o diplomati ISEF, Società o Associazioni Sportive iscritte al Registro Nazionale delle attività sportive dilettantistiche,

La scontistica non si applica a coloro che utilizzano la Carta Docente

CREDITI FORMATIVI

Al termine del Seminario verrà rilasciato un attestato di partecipazione. Secondo quanto previsto dalle linee guida dello SNaQ in merito alla Formazione Permanente, la Scuola dello Sport riconosce al Seminario dei Crediti Formativi che saranno quantificati da ciascuna Federazione di appartenenza. Attività formativa inserita nella piattaforma SOFIA del Ministero dell'Istruzione e del Merito (MIM) valida per l'aggiornamento degli insegnanti ai sensi della Direttiva Ministeriale 170/2016 con il **numero identificativo 102641**. L'iscrizione sulla piattaforma SOFIA non prescinde da quella richiesta dalla Scuola dello Sport che dovrà comunque avvenire attraverso le modalità di seguito indicate.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Le domande di iscrizione dovranno pervenire entro **martedì 10 febbraio**. Dopo aver effettuato la [registrazione sul sito della Scuola dello Sport](#), compilare il modulo online presente all'interno della scheda del Seminario. Compilato il modulo si riceve una email di conferma con i dati per effettuare il bonifico. L'iscrizione si riterrà completata con l'invio a sds_catalogo@sportosalute.eu della copia del bonifico e, per usufruire delle agevolazioni previste, della segnalazione da parte delle organizzazioni sportive di appartenenza (FSN, DSA, EPS, Sport in Uniforme) o copia del certificato di iscrizione universitaria o di Laurea.

Il Seminario si terrà al raggiungimento di un numero congruo di partecipanti

INFORMAZIONI

Tel: 06/3272.9114

E-mail: sds_catalogo@sportosalute.eu