

**CF:** DNTCLD74A27L719E  
**Residente:** Via Luigi Chiarelli 6, sc. A, int. 8, 00137 Roma  
**Telefono:** 329 1065318  
**Email:** claudonatelli@gmail.com  
**Nato a:** Velletri (RM), il 27.01.1974

## CLAUDIO DONATELLI – PREPARATORE ATLETICO

### ESPERIENZE DI LAVORO

#### **PREPARATORE ATLETICO – FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO (ITA)**

Set. 2016 – presente

Tecnico per la preparazione fisica delle Squadre Nazionali di Calcio A - U18 - U17 - U16.

Durante i raduni mi occupo di pianificare e somministrare i carichi di lavoro personalizzati per i calciatori che sono presenti nel pieno rispetto degli obiettivi tecnici, delle informazioni che mi vengono fornite dai Club di appartenenza. Grande attenzione agli aspetti strettamente legati alla qualità delle attività proposte, della raccolta e dello scambio di informazioni con i colleghi e con tutte le aree che lavorano per i calciatori.

#### **DOCENTE – FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS (ITA)**

Set. 2014 – presente

Collaboratore dell'Istituto Superiore di Formazione "Lombardi" per l'Area Motoria ai corsi per Istruttori e Preparatori Fisici.

#### **HEAD OF FITNESS & PERFORMANCE, QATAR SPORTS CLUB (QA) QATAR STARS LEAGUE**

Giu. 2015 – Feb. 2016

Responsabile della Prestazione Fisica per la Prima Squadra di uno dei Club più importanti del campionato di calcio di Prima Divisione del Qatar.

#### **PREPARATORE FISICO – FJILKAM - SQUADRA OLIMPICA JUDO (ITA)**

Lug. 2014 – Giu 2015

Responsabile della Prestazione Fisica per le squadre olimpiche maschile e femminile.

#### **PREPARATORE FISICO – FIDAL – LANCIÒ DEL MARTELLO (ITA)**

Lug. 2014 – Giu 2015

Responsabile della Prestazione Fisica per Silvia Salis, Campionessa Italiana Lancio del Martello.

Ho organizzato, pianificato, guidato e rinnovato il suo modello di allenamento della forza muscolare, ho proposto nuove tecniche e strategie di lavoro che hanno portato Silvia, atleta di punta dell'atletica leggera

italiana, a vincere i Campionati Italiani 2015 di Lancio del Martello e a qualificarsi per le Olimpiadi di Rio 2016.

#### **HEAD OF FITNESS & PERFORMANCE, SUNDERLAND SAFC (UK) PREMIER LEAGUE**

Mar. 2013 – Dic. 2013

Responsabile della Prestazione Fisica per la Prima Squadra – Ho rivestito questo incarico con un quotidiano impegno svolgendo le seguenti attività:

- Pianificazione dei carichi di lavoro inerenti agli aspetti fisici della performance, gestione diretta di tutte le attività con obiettivo primario il miglioramento delle capacità di resistenza, forza muscolare, velocità di spostamento, agilità degli atleti;
- Promozione della cultura del lavoro e dell'attività volta alla prevenzione degli infortuni.
- Monitoraggio dei carichi di stress psico-fisici dovuti dalla performance di gara o di allenamento ed elaborazione delle necessarie attività di compenso.

**Obiettivi raggiunti:** Permanenza nel campionato di massima divisione, riforma dello Staff tecnico – sanitario.

#### **HEAD OF FITNESS & PERFORMANCE, SWINDON TOWN FC (UK) LEAGUE 1 - 2**

Giu. 2011 – Feb. 2013

Responsabile della Prestazione Fisica per la Prima Squadra – Ho rivestito questo incarico con un quotidiano impegno svolgendo le seguenti attività:

- Fitness Coach: guidando la fase di attivazione, esercitazioni per la resistenza, sessioni di potenziamento muscolare, esercizi di agilità, fase di defaticamento...
- Athletic Development Coach: migliorando l'atletismo di ogni singolo atleta, la coordinazione specifica, la flessibilità;
- Responsabile della prevenzione degli infortuni e ri-condizionamento post-infortunio: proponendo nuove ed efficaci attività, in palestra, in piscina, sul campo, capaci di ridurre notevolmente il numero degli infortuni.

**Obiettivi raggiunti:** Vittoria del campionato di League 2 (2012), finale di JPT Cup (Coppa di Lega 2012), finale play off Campionato League1 (2013), valorizzazione di molti giovani calciatori che successivamente sono stati ceduti a Club di categoria superiore.

#### **PREPARATORE FISICO, REGGINA CALCIO (ITA) SERIE B, CAT. PRIMAVERA**

Lug. 2010 – Giu. 2011

Preparatore Fisico Della Squadra Primavera – In qualità di Responsabile per lo sviluppo fisico/Atletico dei calciatori U18:

- ho costruito un sistema di valutazione continua delle capacità Biomotorie degli atleti;
- ho sistematicamente relazionato il Club con report mensili le variazioni e i progressi ottenuti dai singoli calciatori,

- ho promosso la crescita culturale – sportiva dei ragazzi relativa all'importanza del lavoro di preparazione, al rispetto delle regole etiche dello sport.

#### **PREPARATORE FISICO, ATLETICO ROMA (ITA) SERIE C2 / SETTORE GIOVANILE**

Lug. 2007 – Giu. 2010

Preparatore Fisico per il Settore Giovanile – In qualità di Responsabile per lo sviluppo fisico/Atletico di tutti i giovani calciatori del Settore Giovanile:

- Ho lavorato per organizzare e pianificare tutte le attività fisiche, con l'obiettivo principale di migliorare l'apprendimento motorio dei giocatori, la coordinazione specifica e tutte le capacità condizionali.

- Ho promosso la ricerca di nuove metodologie per la prevenzione degli infortuni e per il miglioramento della capacità di spostamento. Da questa personale ricerca e applicazione pratica ne è nata una pubblicazione: "Il Movimento Specifico Funzionale per il Calcio" Calzetti & Mariucci Ed. 2012

#### **FITNESS COACH, PAOK THESSALONIKI (GREECE) I° DIVISIONE**

Giu 2006 – Nov 2006

Fitness and Performance Coach - Responsabile per la Prima Squadra della prestazione fisica. Responsabile per la prevenzione degli infortuni e per il recupero atletico degli infortunati.

#### **PREPARATORE FISICO, TERNANA CALCIO (ITA) SERIE B**

Gen 2006 – Giu 2006

Responsabile per la Prima Squadra della prestazione fisica. Responsabile della prevenzione degli infortuni e del recupero atletico degli infortunati. Coordinatore per la formazione fisico/atletica dei calciatori del Settore Giovanile.

#### **PREPARATORE FISICO, SS LAZIO (ITA) SERIE A**

Lug 2003 – Giu 2004

Assistente per la preparazione fisica della Prima Squadra. Responsabile per la prevenzione degli infortuni e per il recupero atletico degli infortunati.

Coordinatore per la formazione fisico/atletica dei calciatori del Settore Giovanile.

#### **PREPARATORE FISICO, SS LAZIO (ITA) SETTORE GIOVANILE**

Lug 1998 – Giu 2003

Preparatore fisico del Settore Giovanile, per le squadre Primavera - Allievi Naz. - Giovanissimi Naz.

Istruttore di Scuola Calcio.

#### **MAESTRO DI TENNIS, IUSM – UNIVERSITA' DI SCIENZE MOTORIE DI ROMA (ITA)**

Ott 1999 – Giu 2003

Assistente al Corso di Tennis. Pianificazione delle lezioni pratiche e teoriche. Gestione e valutazione degli studenti, responsabile per l'attività di tirocinio dei partecipanti al corso.

**ASSISTENTE VOLONTARIO, IUSM – UNIVERSITÀ DI SCIENZE MOTORIE DI ROMA**

Ott 1998 – Giu 2000

Assistente volontario presso il Laboratorio di Valutazione e Sviluppo della Forza Muscolare.

---

**FORMAZIONE**      **2001: FIT – ROMA – MAESTRO NAZIONALE DI TENNIS, PREPARATORE FISICO (PF1) PER IL TENNIS**

**1999: FIGC – COVERCIANO (FIRENZE) – PREPARATORE FISICO PROFESSIONISTA PER IL CALCIO**

**1998: IUSM – ROMA – INSEGNANTE DI EDUCAZIONE FISICA**

**1997: FIGC – ROMA – ISTRUTTORE PER GIOVANI CALCIATORI**

---

**MADRE LINGUA**      ITALIANO

**ALTRE LINGUE**      INGLESE (comprensione, scrittura, parlato: Independent User)

---

**COMPETENZE  
INFORMATICHE**

Ho familiarità con la maggior parte dei programme Microsoft e Mac OS X.  
Ho usato quotidianamente StatSport (Gps Technology) e Polar Pro Trainer per monitorare le frequenze cardiache e il carico degli atleti, Kinovea per la Video Analysis, e Microsoft Excel per visualizzare i dati raccolti nei test.

---

**PUBBLICAZIONI**

Sono autore dei libri

- "Il Movimento Specifico Funzionale per il Calcio" Calzetti & Mariucci Ed. 2012. Il libro è una guida, fatta di esplicazioni teoriche ed esempi pratici, per l'insegnamento e il miglioramento dei movimenti specifici del calciatore, della loro velocità di corsa. Con un capitolo speciale per lo sviluppo della capacità di forza in maniera funzionale. Il libro è stato nominato dall'Editore "Best Seller 2012" in ambito della Preparazione Fisica.

- "L'invincibile estate" Rubbettino Editore 2022. Opera editoriale ad ampio respiro che raccoglie le voci delle campionesse e degli atleti per testimoniare quale incredibile esperienza di vita è lo sport. Prefazione del Presidente Giovanni Malagò.