

# La variabilità della frequenza cardiaca: aspetti fisiologici, psicologici e metodologici

9 novembre 2022

Roma, Scuola dello Sport, Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti"

## FORMAZIONE TECNICO SPORTIVA

### PROGRAMMA

9.00 - 9.30	Accredito dei partecipanti	
9.30 - 10.00	Saluti Istituzionali Introduzione al Seminario	Rossana Ciuffetti Claudio Mantovani Claudio Robazza
10.00 - 11.00	Variabilità cardiaca: fisiologia, differenze con il battito a riposo, esempi di forme di stress acuto come allenamento, malattia, assunzione alcolici, ciclo mestruale, e viaggi	Marco Altini
11.00 - 12.00	Applicazioni tecnologiche per la misurazione ed il controllo della variabilità cardiaca (sensori, misure mattutine, misure notturne)	Marco Altini Alessandra Saviotti
12.00 - 12.15	Pausa	
12.15 - 13.15	Variabilità cardiaca: valori nella popolazione e risposte individuali ad allenamento e ad altre forme di stress - Casi di studio	Marco Altini
13.15 - 14.30	Pausa Pranzo	
14.30 - 15.30	La tecnica più importante per aumentare l'HRV: la respirazione a ritmo lento controllato	Sylvain Laborde
15.30 - 16.30	Altre tecniche per migliorare l'HRV: meditazione, tecniche di rilassamento, e riflesso di immersione	Sylvain Laborde
16.30 - 17.30	Come progettare un piano di attività per migliorare l'HRV?	Sylvain Laborde
17.30 - 18.30	Discussione, sintesi finale e conclusione del Seminario	Claudio Robazza Claudio Mantovani

## Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

*Rossana Ciuffetti*

Direttore Scuola dello Sport – Sport e salute spa

---

*Claudio Mantovani*

Referente Area Tecnica Scuola dello Sport – Sport e salute spa

---

*Claudio Robazza*

Professore Ordinario presso l'Università "G. d'Annunzio" di Chieti-Pescara, docente Scuola dello Sport

---

*Sylvain Laborde*

Professore presso l'Università tedesca dello Sport di Colonia - Psicologia della performance

---

*Marco Altini*

Fondatore HRV4Training, docente ospite universitario presso VU Amsterdam, consulente per Oura

---

