

Seminari Tecnici per le Attività di Alto Livello

La respirazione come tecnica per l'allenamento sportivo e mentale

Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti"

Roma, 19 febbraio 2020 - Aula 6

Programma		
9.30 - 10.00	Accredito dei Partecipanti	
10.00 - 10.15	Saluti Istituzionali e Presentazione del Seminario	Rossana Ciuffetti Claudio Mantovani
10.15 - 10.30	Introduzione ai temi del Seminario	Alberto Cei/Mike Maric
10.30 - 11.00	Il respiro nella vita quotidiana dell'atleta: le parole dei campioni	Mike Maric
11.00 - 12.00	Psicologia e psicofisiologia del respiro	Alberto Cei
12.00-13.00	Come iniziare l'allenamento respiratorio: teoria e pratica	Mike Maric
13.00 - 14.30	<i>Pausa pranzo</i>	
14.30 - 15.30	Allenare la consapevolezza propriocettiva e la concentrazione con il respiro: teoria e pratica	Alberto Cei
15.30 - 16-30	Come respirare per gestire la fatica e lo stress agonistico: teoria e pratica	Mike Maric
16.30 - 17.00	Sintesi finale dei lavori e chiusura del Seminario	Mike Maric/Alberto Cei

Relatori

Rossana Ciuffetti	<i>Direttore della Scuola dello Sport</i>
Claudio Mantovani	<i>Referente Scientifico Area Tecnica della Scuola dello Sport</i>
Alberto Cei	<i>Psicologo dello sport, docente Scuola dello Sport, docente di "Coaching", Università Tor Vergata e "Psicologia dello Sport" Università Telematica San Raffaele</i>
Mike Maric	<i>Medico, Specialista in Ortognatodonzia, Prof ac Università di Pavia, ex Campione Mondiale di Apnea, Allenatore di Apnea e Tecnico IV livello</i>