

Roseto. PSICOLOGIA DELLO SPORT E TECNICHE MENTALI RESPIRATORIE: DOMANI ALLE ORE 18 CONVEGNO AL PALAZZO DEL MARE

PSICOLOGIA DELLO SPORT E TECNICHE MENTALI RESPIRATORIE: DOMANI ALLE ORE 18 CONVEGNO AL PALAZZO DEL MARE

Psicologia dello sport e tecniche mentali di respirazione. Domani 16 maggio, alle ore 18, presso il Palazzo del mare di Roseto, l'Assessorato comunale allo Sport, in collaborazione con l'Asd "Rosetana Nuoto", organizza un Convegno formativo rivolto ad atleti, preparatori e direttori sportivi, ma anche a chiunque sia interessato ad approfondire le principali tecniche respiratorie e di gestione dell'ansia da prestazione.

"Il convegno - spiega l'assessore allo Sport, **Mirco Vannucci** - rientra nell'ambito di una serie di iniziative di sensibilizzazione a 360 gradi su tecniche e metodi altamente innovativi, che stiamo promuovendo per tutti coloro che praticano sport, a qualsiasi livello, professionistico, dilettantistico e amatoriale, con l'obiettivo di migliorare la qualità della vita dell'atleta e della persona in generale. Daranno spessore alla conferenza gli interventi di due autorevoli esperti in materia, quali il professor **Roberto Quercia**, insegnante di tecniche olistiche e sportivo, e di **Simona Prospero**, esperta in psicologia dello sport".

La conferenza verterà sul potenziamento delle capacità dello sportivo, incluse quelle psicologiche, puntando sulle capacità mentali creative e su forme particolari di respirazione, che consentono il miglioramento delle prestazioni, la gestione dell'ansia e la riduzione del tempo di recupero post-trauma.

Roseto 15/05/2013

- -