



Ceccarelli (Formula Medicine), «Decisivo allenare la capacità di focalizzarsi».

Descrizione

(Adnkronos) «La capacità che accomuna piloti di Formula 1, astronauti, manager e sportivi è saper focalizzare, saltare da una cosa all'altra ma focalizzandosi come una torcia alternata sui vari aspetti che una persona deve affrontare. Il problema è sempre quello di eliminare dal cervello tutte le attività superflue, tutti i pensieri superflui». Così Riccardo Ceccarelli, medico dello sport e fondatore di Formula Medicine società attiva nell'assistenza medica e la preparazione atletica e mentale nel mondo del motorsport, racconta l'esperienza di preparazione del colonnello Walter Villadei, prima della missione spaziale, al Rimini Expo Centre nel corso della prima edizione di Bex Beyond Exploration Expo, l'expo-conference organizzata da Italian Exhibition Group (Ieg) sulla convergenza tra space economy e industrie terrestri.

Secondo Ceccarelli, le persone sono sottoposte quotidianamente a una quantità enorme di informazioni, la maggior parte delle quali sono superflue, inutili e certe volte destabilizzanti. L'allenamento punta quindi a riconoscere ciò che in quel momento non è funzionale e a eliminarlo. Il nostro cervello rimarca ogni giorno funziona come una lanterna mentre invece dovrebbe funzionare come una torcia.

«

economia

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 24, 2026

Autore

redazione

default watermark