

Tecniche di rilassamento: Aumentare la concentrazione e attingere forza

Ogni giorno accumuliamo tensione e siamo costretti a fornire costantemente delle prestazioni. «Riuscire a trovare un rapporto equilibrato tra tensione e rilassamento è fondamentale a livello vitale. Il presente tema del mese si concentra su diversi metodi di rilassamento.



In tutti i sistemi vitali si alternano fasi di attività intensa a fasi più tranquille. Contrazione e rilassamento, tensione e distensione oppure sistole e diastole sono solo degli esempi che si riferiscono direttamente al nostro sistema motorio. In questo contesto, è importante rendere il cambiamento ritmico. Nell'allenamento e nell'educazione fisica esistono molte possibilità per integrare un gioco di alternanza tra fornire prestazioni, allentare la tensione oppure muoversi e rilassarsi.

Nello sport, i momenti di rilassamento possono assumere un ruolo decisivo. La tensione muscolare, lo stress e la pressione psichica compromettono infatti le prestazioni sportive. Si tratta di evitare reazioni che riducono le prestazioni e, se tali reazioni si manifestano comunque, di essere in grado di gestirle e contrastarle al meglio.

Tema del mese

[Tecniche di rilassamento](#) (pdf)

Istruzioni e filmati

Il presente tema del mese si focalizza sul rilassamento nello sport per adulti. Tuttavia, è possibile utilizzare le misure elencate, adattandole di conseguenza, anche per giovani e bambini. La prima parte contiene informazioni di fondo sul tema rilassamento. In seguito, si trovano consigli e risposte a domande come: «A cosa bisogna prestare attenzione?», «Come introduco una fase di rilassamento?», «Come si conclude una sessione di rilassamento correttamente?».

Gli esercizi di respirazione e di rilassamento proposti possono essere integrati nel quotidiano o per alleggerire le lezioni. Inoltre, sono ideali per il ritorno alla calma durante lezioni sportive sulla neve, in palestra o nel bosco. Saranno anche presentati due aiuti didattici da utilizzare negli allenamenti o durante le lezioni di educazione fisica: il dado per il rilassamento e il set di carte per un percorso rilassante. Inoltre, su mobilesport.ch sono disponibili oltre 20 brevi video con istruzioni per eseguire massaggi a schiena, spalle e parte posteriore del corpo.

Articoli

- [Possibili ambiti d'azione](#)
- [Sistema nervoso vegetativo](#)
- [Osservazioni importanti per una sessione di rilassamento](#)

Aiuti

- [Lista di controllo](#) (pdf)
- [Rilassamento pronto per l'uso](#) (pdf)
- [Dado del rilassamento](#) (pdf), [modello](#) (pdf)

Esercizi

- [Rilassamento per le pause](#)
- [Ritorno alla calma](#)
- [Qi-gong](#)
- [Circuito di rilassamento](#)
- [Massaggio in due](#)

Respirazione

- **Articolo:** [Alternare le narici](#)
- **Esercizi:** [«La diversità nella respirazione»](#) (pdf)

Massaggi

- Articolo: [Massaggio sportivo: professionisti all'opera](#)
- Articolo: [Massaggio sportivo: le manovre e i loro effetti](#)
- Esercizi:
 - [Parte posteriore del corpo](#) (filmati)
 - [Cintura scapolare e schiena](#) (filmati)

Fonte: Erik Golowin, Gina Kienle, Hans-Peter Hari



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO