

# Rigenerazione – Respirare: Lasciarsi andare

Prima, durante e dopo una gara occorre ritrovare le giuste sensazioni e sciogliere quelle tensioni che potrebbero incidere negativamente sull'esito della prestazione. Questo aiuto mostra i vari aspetti della respirazione come strumento di rigenerazione.

Spesso le emozioni influiscono in modo determinante sull'esito della prestazione sportiva. Per questo motivo ogni atleta dovrebbe disporre di strumenti necessari per essere in grado di gestire la propria emotività.

Attraverso alcuni esercizi di respirazione è possibile ottimizzare sia il proprio autocontrollo («respirando in questo modo riesco a gestire la mia agitazione») sia le proprie competenze sportive («se respiro profondamente riesco ad essere più coordinato»). Respirare significa dunque: ascoltare sé stessi, attingere nuove energie, vivere in modo rilassato i momenti di pausa, sciogliere le tensioni muscolari e rimuovere le sensazioni negative.



## Rigenerazione – Forza mentale: Respirare con fiducia



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO