

Rigenerazione – Forza mentale: Meno tensioni emotive

In questo aiuto trovi delle informazioni sul rilassamento muscolare progressivo e il training autogeno. Queste misure di rigenerazione promuovono il benessere, incrementano le risorse mentali e permettono di ritrovare il giusto equilibrio mentale.

Una pianificazione annuale degli allenamenti è indispensabile per conseguire degli obiettivi. Un principio, questo, che dovrebbe essere applicato anche in ambito mentale per riuscire a superare – attraverso alcune forme di rilassamento – le situazioni di stress che potrebbero presentarsi prima o durante le gare.

Dato che sempre più spesso i bambini e gli adolescenti vivono situazioni stressanti, di recente sono state sviluppate delle forme di rilassamento ludiche a loro destinate. Agli adulti sono invece offerti dei metodi che favoriscono principalmente lo sviluppo della forza mentale e aiutano ad affrontare meglio non solo lo stress sportivo ma anche quello familiare e professionale.



Rigenerazione – Forza mentale: Meno tensioni emotive



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO