

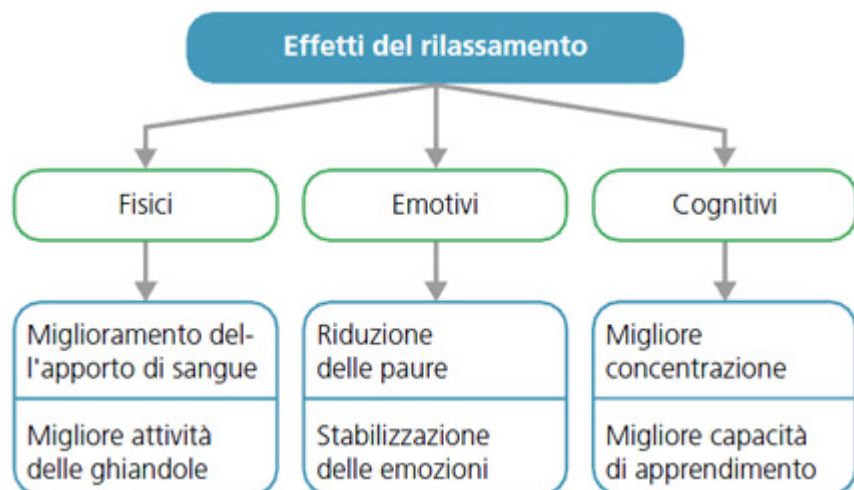
Allenamento mentale: Regolazione della respirazione

Diverse tecniche di respirazione sono in grado di regolare il livello di tensione o di rilassamento, assumendo una funzione rilassante o attivante. Gli sportivi possono imparare a modificare da soli il livello di attivazione e quindi anche le loro emozioni.

Stato d'animo emotivo e respirazione si trovano quindi in stretta correlazione. In caso di paura, incertezza e tensione la respirazione è piatta e veloce mentre gli stati di calma, sicurezza e rilassamento sono caratterizzati invece da un respiro lento e profondo. Di conseguenza è praticamente impossibile respirare in modo calmo e rilassato quando si è agitati. Modificando il tipo di respirazione si possono influenzare le emozioni; ad esempio la paura può essere combattuta con una respirazione calma, lenta e rilassata.

La respirazione è una funzione corporea autonoma influenzabile con la volontà. Essa rappresenta pertanto uno strumento importante e irrinunciabile per raggiungere lo stato ottimale che aiuta ad ottenere delle prestazioni. Una respirazione consapevole inoltre distrae l'attenzione da pensieri o eventi perturbatori ed è utile ai fini dell'allenamento della concentrazione.

→ [Le nostre proposte](#)



Effetti del rilassamento sulla respirazione cosciente. Abb. aus Birrer, Morgan, Ruchti (2010:19).

Gli [esercizi di respirazione](#) presentano il grande vantaggio di poter essere allenati, eseguiti e utilizzati in ogni momento, visto che l'aria che respiriamo è disponibile sempre. In tal modo gli esercizi possono essere utilizzati non solo in situazioni di gara o di stress, ma anche a casa, in allenamento o nella vita quotidiana ad esempio come preparazione per l'esecuzione di altre tecniche mentali volte al rilassamento psicofisico oppure per distrarre l'attenzione da elementi di disturbo e pensieri spiacevoli.

Per rilassarsi con la respirazione, l'atleta assume innanzitutto una posizione comoda e concentra l'attenzione sul flusso della respirazione. L'inspirazione avviene a ritmo normale e in modo automatico, mentre l'atleta si concentra sull'espiazione, eseguita in modo leggermente rallentato. Infine si inserisce una pausa breve ma

chiaramente percepibile, fin quando segue l'inspirazione spontanea. Una respirazione volta ad attivare sottolinea l'inspirazione, dopo una breve pausa l'espiazione avviene a livello completamente naturale e spontaneo (v. foglio di lavoro «Attivazione e rilassamento tramite la respirazione»).

Fonte: Birrer, D., Morgan, G., Ruchti, E. (2010). Psiche – Basi teoriche ed esempi pratici. Macolin: UFSP0.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP0