

Allenamento mentale – Rilassamento: Rilassamento rapido

Il rilassamento rapido permette di evacuare velocemente lo stress e il nervosismo che insorgono in determinate occasioni. Grazie a questo esercizio, lo sportivo ristabilisce anche l'equilibrio interiore.



Questo esercizio è adatto per combattere le situazioni di stress da cui derivano fatica e calo della prestazione. Si consiglia di eseguirlo prima dell'inizio della gara. Durante la fase di apprendimento (della tecnica) è consigliabile esercitarsi due o tre volte al giorno.

1. Assumi una posizione eretta da seduto o in piedi.
2. Immaginati di essere una marionetta con mani, nuca, gambe e piedi collegati a dei fili.
3. Improvvisamente, qualcuno taglia tutti questi fili e tu rilassi completamente il tuo corpo espirando. Adesso tutta la muscolatura del corpo è sciolta.

Fonte: Baldassarre, C., Birrer, D., Seiler, R. (2003). Insetto pratico «mobile» 6/03, 9.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO