

Allenamento mentale – Rilassamento: Dalla testa ai piedi

Questo esercizio aiuta a migliorare la tecnica del rilassamento muscolare progressivo, elimina le contrazioni e favorisce un rilassamento psicofisico.



Assumi una posizione comoda da sdraiato, chiudi gli occhi e respira tranquillamente e regolarmente. Tendi uno dopo l'altro e sempre più forte i gruppi muscolari elencati qua sotto. Mantieni la tensione per circa cinque-sette secondi.

Durante la fase di rilassamento che seguirà concentrati per 20-30 secondi sul gruppo muscolare corrispondente. Al termine dell'esercizio rimani in posizione supina e goditi la sensazione di rilassamento.

Sequenza da seguire:

1. mano e braccio dominanti (chiudere la mano a pugno),
2. mano e braccio non dominanti (chiudere la mano a pugno),
3. gamba dominante (sollevarla da terra e tendere tutta la muscolatura),
4. l'altra gamba (idem come prima),
5. sedere (stringere con forza le natiche).

L'esercizio può coinvolgere anche altri gruppi muscolari. Se alla fine dell'esercizio non vuoi né rilassarti, né dormire, devi riattivarti.

Attenzione: mai eseguire questo esercizio il giorno stesso della gara.

Fonte: Baldassarre, C., Birrer, D., Seiler, R. (2003). Insetto pratico «mobile» 6/03, 12.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO