Allenamento mentale – Regolazione della respirazione: Respirazione per l'attivazione

L'esercizio serve a raggiungere una rapida attivazione prima dell'allenamento o in gara, per aumentare forza, concentrazione ed energia, vivifica l'organismo e agisce contro lo stato di sotto attivazione in gara.

1. L'atleta misura il proprio polso in situazione di calma e lo annota sul foglio di lavoro **«Attivazione e rilassamento tramite la respirazione»**,
2. quindi rivolge tutta la propria attenzione sull'ispirazione, forte e profonda attraverso il naso,
3. trattiene il fiato brevemente,
4. infine fa uscire tutta l'aria liberamente dalla bocca. Ad ogni respiro sente come diventa sempre più sveglio e attento. Il ciclo viene ripetuto da 3 a 5 volte.
5. Alla fine misura nuovamente il polso e lo annota sul foglio di lavoro. Dopo diverse ripetizioni rifacendosi alla tabella si possono vedere quanto siano evidenti le variazioni del polso fra prima e dopo l'esercizio.

Grazie a questo foglio di lavoro l'atleta può osservare come i valori del polso cambino dopo ogni ripetizione dell'esercizio. Il foglio permette inoltre di constatare i cambiamenti che intervengono rispetto alla **respirazione per il rilassamento**.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO