

Allenamento mentale – Regolazione della respirazione: Respirazione per il rilassamento

L'esercizio favorisce un rapido rilassamento prima dell'allenamento o in gara, aiuta a raggiungere calma ed equilibrio e combatte il nervosismo.



1. L'atleta misura il proprio polso a riposo e lo annota sul foglio di lavoro «Attivazione e rilassamento tramite la respirazione»,
2. poi assume una posizione comoda e diritta, seduta o distesa.
3. Concentra la propria attenzione sul respiro, soprattutto sulla respirazione addominale. La concentrazione si rivolge ora sull'espiazione, che avviene lentamente dalla bocca. L'inspirazione tramite il naso avviene in modo spontaneo.
4. A ogni respiro la fase di espiazione diventa chiaramente più lunga dell'inspirazione, fino a quando si arriva a vuotare completamente i polmoni. L'atleta dovrebbe sentire come la tensione del proprio corpo diminuisce con ogni espiazione e lascia progressivamente il posto alla calma. Il ciclo viene ripetuto fra 3 e 5 volte.
5. Al termine misura il polso annotandolo sul foglio di lavoro. Dopo diverse ripetizioni la tabella mostra le differenze di 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 l'attivazione.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ