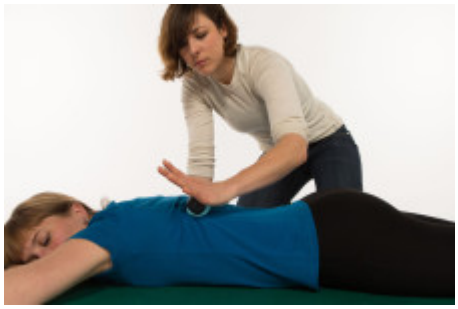
Tecniche di rilassamento: Osservazioni importanti per una sessione di rilassamento

A cosa bisogna prestare attenzione quando si integra una sessione di rilassamento in un allenamento? Come si forniscono le istruzioni per raggiungere il rilassamento? Come si finisce la sequenza? Seguono alcuni punti da osservare per ottenere un rilassamento ideale.



Un allenamento efficace contiene anche sequenze di rilassamento. È sensato eseguire queste sequenze rispettando un ritmo corretto e introdurle e svolgerle in questo modo. Pertanto, è importante tenere in considerazione diversi punti.

Introduzione e preparazione

Lo sforzo e l'orientamento alla prestazione bloccano lo sviluppo di una reazione rilassata. Lo scopo della fase introduttiva è di ridurre il livello di attività raggiunto tramite gli esercizi precedenti. A tale scopo si prestano esercizi semplici che preparano al rilassamento, come regolare e rallentare il ritmo respiratorio, rilassare i muscoli e calmare i movimenti oculari (anche delle palpebre).

Condizioni esterne

Visto che durante il rilassamento il limite di percezione è ridotto, soprattutto per i principianti è utile escludere influenze esterne disturbanti. Preparando condizioni esterne adeguate, si evitano spiacevoli spaventi che potrebbero produrre effetti collaterali anche a livello fisico.

Nella fase iniziale di un processo di rilassamento, l'attenzione rivolta verso l'esterno viene trasformata in una forma passiva di percezione diretta verso l'interno. Ad eccezione del rilassamento muscolare progressivo, in molti altri metodi di rilassamento ci si prefigge di raggiungere uno stato di calma. Tramite l'autoistruzione, la ripetizione di frasi o l'osservazione del ritmo respiratorio è possibile rafforzare l'attenzione diretta sulla percezione interna. La riduzione degli stimoli esterni porta piano piano alla riduzione dell'intensità dell'attenzione e del tono neuromuscolare.

Per ridurre ancora di più il tono neuromuscolare, è importante che siano abbandonate anche le attività mentali legate all'immaginario dei movimenti. È utile esercitarsi in modo regolare e alle stesse condizioni finché la reazione di rilassamento si è consolidata e porta a una reazione condizionata. Con l'aumento dell'esperienza, i cambiamenti fisiologici si presentano con una regolarità tale da essere interpretati come indicatori di successo soggettivi.

Tendenza ad addormentarsi

La tendenza naturale ad addormentarsi durante un esercizio di rilassamento può diventare un ostacolo mentre si impara un metodo. Pertanto, occorre ridurre i fattori che possono portare all'addormentamento,evitare unità troppo lunghe, posizioni corporee simili a quelle del sonno, ore del giorno in cui ci si sente già stanchi comunque e stimolazioni ridotte a causa della mancanza di istruzioni.

Lista di controllo (pdf)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO