

Tecniche di respirazione: Possibili ambiti di azione

I metodi di rilassamento possono assumere una funzione importante nello sport. Se applicati in modo mirato, servono a sviluppare equilibrio, ad accelerare la rigenerazione e a migliorare il controllo di sé.



Diversi metodi di rilassamento ben dosati possono essere utili nei seguenti ambiti durante l'allenamento o l'educazione fisica.

Concentrazione

Comunemente, la concentrazione è spesso equiparata a uno sforzo mentale che può portare a tensioni corporee. Oggi, tuttavia, si sa che l'attenzione raggiunge i massimi livelli quando ci si trova in uno stato rilassato e sciolto. Proprio per questo, si consiglia di inserire fasi di rilassamento prima, dopo e tra le singole unità di allenamento.

Rigenerazione

Con l'aiuto di un rilassamento mirato è possibile accelerare la rigenerazione dopo un allenamento o una gara. Il rilassamento permette anche di staccare in breve tempo e di rigenerarsi durante le pause nelle gare o se ci sono ritardi, senza perdere del tutto la tensione.

Qualità dei movimenti

La premessa per una conduzione tecnicamente ottimale dei movimenti è l'alternanza tra tensione e rilassamento. Grazie alla pratica regolare di metodi di rilassamento si sviluppa una sensibilità che permette di percepire meglio la differenza tra muscoli tesi e rilassati. In questo modo, è possibile migliorare la percezione generale del proprio corpo. Una percezione fisica differenziata sostiene l'apprendimento e semplifica la correzione di sequenze di movimenti.

Psicoregolazione

Mentre ci si prepara a una prestazione, con l'aiuto di esercizi mentali e fisici adatti è possibile apprendere tecniche di autoregolazione che permettono di raggiungere un livello di attivazione ottimale per l'allenamento o le competizioni. Il rilassamento è una parte importante di questi processi di regolazione. Inoltre, costituisce la base di altre abilità utili all'autoregolazione (immaginazione, ginnastica con gioco alternato di tensione e rilassamento, rilassamento progressivo dei muscoli per ridurre il nervosismo).

Immaginazione

Immaginarsi una sequenza di movimenti in modo consapevole e intenso aiuta in seguito a migliorare i movimenti effettivi. La capacità di rilassarsi costituisce una premessa fondamentale per la realizzazione efficace di forme di allenamento mentali di questo tipo. Pertanto è utile raggiungere sistematicamente uno stato rilassato prima e dopo la visualizzazione dei movimenti.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO