

Rigenerazione

Meno tensioni emotive

■ Il principio

Una pianificazione annuale degli allenamenti è indispensabile per conseguire degli obiettivi. Un principio, questo, che dovrebbe essere applicato anche in ambito mentale per riuscire a superare – attraverso alcune forme di rilassamento – le situazioni di stress che potrebbero presentarsi prima o durante le gare.

Dato che sempre più spesso i bambini e gli adolescenti vivono situazioni stressanti, di recente sono state sviluppate delle forme di rilassamento ludiche a loro destinate. Agli adulti sono invece offerti dei metodi che favoriscono principalmente lo sviluppo della forza mentale e aiutano ad affrontare meglio non solo lo stress sportivo ma anche quello famigliare e professionale.

■ Perché?

Promuovere il benessere (ad es. alleviare le tensioni muscolari), incrementare le risorse mentali (resistenza allo stress) e ritrovare il giusto equilibrio mentale.

■ Quando?

Nei mesi antecedenti le competizioni sarebbe buona regola imparare alcuni metodi di rilassamento, tra cui scegliere poi quello più confacente alle proprie esigenze ed allenarlo in modo sistematico. Si consiglia inoltre di redigere un protocollo degli allenamenti. Durante il periodo delle competizioni si dovrebbe pure dedicare più tempo al rilassamento.

■ Nella pratica

Le forme di rilassamento dovrebbero essere svolte in gruppo (composti in base all'età), in un ambiente disteso e sotto la guida di un allenatore. Durante il rilassamento, evitate di pensare alla competizione, in quanto potrebbe diventare un motivo di stress.

► Rilassamento muscolare progressivo

Ridurre le tensioni muscolari attraverso la contrazione e il rilassamento dei principali gruppi muscolari (da cinque a sette secondi) e concentrarsi sulle sensazioni appena vissute (da 20 a 40 secondi). Ridurre le tensioni muscolari attraverso la contrazione e il rilassamento dei principali gruppi muscolari (da cinque a sette secondi) e concentrarsi sulle sensazioni appena vissute (da 20 a 40 secondi).

► Training autogeno

Gli impulsi che provengono dall'esterno (formulazione) raggiungono la dimensione emotiva dell'atleta. Si tratta di una suggestione che può partire anche dall'atleta stesso. Gli esercizi di training autogeno aiutano l'atleta a percepire meglio il proprio stato emotivo.

1. Tutto il corpo

-10 10-14 15-20 20+

Cosa? Sdraiarsi sulla schiena e concentrarsi per qualche istante sulla respirazione (inspirare ed espirare 8 volte). Contrarre (da 5 a 7 secondi) e rilassare la muscolatura (20 secondi).

2. Tronco ed estremità

15-20 20+

Cosa? Come l'esercizio appena descritto, ma rilasciando e contraendo i principali gruppi muscolari nella sequenza: mano e braccio dominante («fare il pugno e premere il braccio su un supporto»); mano e braccio dominante; nuca e viso («fare delle smorfie, chiudere gli occhi, arricciare il naso, premere la nuca contro un supporto»); tronco, pancia e sedere («contrarre la muscolatura, stringere i glutei»); piede e gamba dominante («serrare i piedi e staccare la gamba dal pavimento»); piede e gamba non dominante.

3. La forza dell'immaginazione

20+

Cosa? Come il secondo esercizio ma le contrazioni muscolari vengono svolte esclusivamente con la mente.

Esercizi...pesanti

10-14 15-20 20+

Cosa? Sedersi o sdraiarsi, chiudere gli occhi, inspirare ed espirare, formulando mentalmente queste frasi:

- «Sono molto rilassato.» (3-6x)
 - «Il braccio destro è molto pesante.» (3-6x)
 - «Sono molto rilassato.» (3-6x)
 - «Il braccio sinistro è molto pesante.» (3-6x)
 - «Sono molto rilassato.» (3-6x)
 - «Entrambe le gambe sono molto pesanti.» (3-6x)
- Aspettare quattro secondi ed aprire gli occhi.

Il calore dell'esercizio

10-14 15-20 20+

Cosa? Sedersi o sdraiarsi, chiudere gli occhi, inspirare ed espirare, formulando mentalmente queste frasi:

- «Sono molto rilassato.» (3-6x)
 - «Il braccio destro è molto caldo.» (3-6x)
 - «Sono molto rilassato.» (3-6x)
 - «Il braccio sinistro è molto caldo.» (3-6x)
 - «Sono molto rilassato.» (3-6x)
 - «Entrambe le gambe sono molto calde.» (3-6x)
- Aspettare quattro secondi ed aprire gli occhi.