

AllenaMenti #2



IL POTERE DELLA RESPIRAZIONE NEL TIRO A SEGNO

Interviste a Silvia Rizzi

Buongiorno a chi ci legge! In questa intervista abbiamo il piacere di parlare con la nostra Psicologa dello sport e mental coach **[Silvia Rizzi*](#)**, che ci svelerà l'importanza della respirazione nel migliorare la performance dei nostri tiratori.

“

Prima di tutto, perché, dottoressa, la respirazione è così importante nel Tiro a Segno?

La respirazione è fondamentale perché agisce come un ponte tra mente e corpo. Nel Tiro a Segno, ogni piccolo movimento può fare la differenza e la respirazione permette di mantenere una stabilità costante e un controllo delle proprie emozioni. Essere consapevoli del respiro consente di gestire l'ansia, di restare concentrati e di raggiungere quello stato di "allerta calma" in cui il tiratore può mantenere alta la concentrazione, ma senza tensione.

“

Puoi spiegarci come la respirazione influisca sul nostro sistema nervoso durante il tiro?

La respirazione può attivare il sistema nervoso autonomo, che ha due componenti principali: il sistema ortosimpatico e il sistema parasimpatico. L'ortosimpatico è responsabile della risposta "lotta, fuga o freezing" e ci aiuta a essere vigili, mentre il parasimpatico è legato al rilassamento. Quando respiriamo in modo consapevole, riusciamo a bilanciare questi due sistemi. Questo equilibrio crea una "calma vigile", utile per mantenere stabilità e concentrazione mentre l'atleta è sotto pressione.

“

Esistono delle tecniche specifiche che possono aiutare i nostri tiratori a gestire la respirazione?

Sì, ci sono diverse tecniche di respirazione molto utili. Ad esempio, una tecnica semplice, ma potente è la **Respirazione Quadrata**, detta anche **Box Breathing**. Questa tecnica consiste nel respirare in quattro fasi uguali: si inspira contando fino a quattro secondi, si trattiene il respiro per quattro secondi, si espira per quattro secondi e si trattiene nuovamente per quattro secondi. È utile per creare un senso di tranquillità, come se si stesse completando mentalmente il disegno di un quadrato. Può essere praticata nei momenti di pausa per ristabilire la calma e prepararsi al tiro successivo. È, inoltre, particolarmente utile a disinnescare i pensieri intrusivi e sabotanti.

“

E ci sono altre tecniche che consiglierebbe?

Un'altra tecnica efficace è la **Respirazione 4:6**. Qui si inspira contando fino a quattro secondi e si espira contando fino a sei secondi. Questo rapporto, con un'espiazione più lunga, stimola il nervo vago, che favorisce il rilassamento. È ottima per i tiratori che tendono ad accumulare ansia prima del colpo. Aiuta a "svuotare" le tensioni e a stabilizzare il corpo. Voglio specificare che tutte queste tecniche vanno eseguite prima di raggiungere la linea di tiro e non hanno nulla a che fare con la respirazione che gli istruttori insegnano agli atleti durante il tiro stesso.

“

Sappiamo che parla spesso della coerenza cardiaca. Come si collega alla respirazione?

La **coerenza cardiaca** si ottiene quando respiro e battito cardiaco sono sincronizzati, creando uno stato di equilibrio psicofisico. La **Tecnica 365**, ad esempio, prevede di inspirare ed espirare ogni cinque secondi, per un totale di sei respiri al minuto, per cinque minuti, tre volte al giorno. Questo ritmo aiuta a ottimizzare la variabilità della frequenza cardiaca (HRV), un indicatore di adattabilità al cambiamento. Avere un'HRV ottimizzato permette al tiratore di mantenere il focus anche nei momenti di maggiore pressione.

“

Anche la tecnica di respirazione di Wim Hof è spesso nominata nel contesto della preparazione mentale. In che modo può essere utile?

La tecnica di respirazione di **Wim Hof** prevede una serie di respirazioni profonde e veloci con trattenimenti del respiro. Questo stimola il sistema ortosimpatico e aiuta a sviluppare resilienza, sia fisica che mentale. È particolarmente utile nei momenti di preparazione prima della gara, per entrare in uno stato di attivazione e di “prontezza calma”. Va però usata con attenzione e, preferibilmente, dopo una efficace preparazione.

“

Infine, ci potrebbe riassumere il vantaggio che la respirazione può dare a un tiratore?

La respirazione consapevole, allenata con costanza, permette al tiratore di entrare in un vero e proprio stato di controllo. Diventa un’arma silenziosa e potente che aiuta a gestire lo stress, mantenere la precisione e sviluppare la fiducia nelle proprie capacità. Trasformare il respiro in un alleato significa migliorare la performance, colpo dopo colpo. La respirazione è uno strumento a costo zero sempre a portata di mano. È spesso banalizzata e soprattutto la mente ci fa cadere nella trappola del “ah sì la conosco la respirazione diaframmatica, ne parlano tutti”. La mia risposta a questa obiezione è: **“Non importa se lo sai, importa se lo fai”**. Quindi buon allenamento a tutte e tutti!



**Puoi sempre scegliere se
allenare la mente
o
allenare il lamento**

Silvia Rizzi

“