

AllenaMenti #1



IL MENTAL TRAINING IN POLIGONO

Interviste a Silvia Rizzi

Ospite di questa intervista è **Silvia Rizzi***, Psicologa, Psicoterapeuta, Psicologa dello sport e Mental Coach. Silvia Rizzi quest'anno condurrà 8 incontri da Ottobre 2024 a Maggio 2025 per un gruppo nutrito di soci del nostro Tiro a Segno. Questa la ragione di queste prime domande che iniziano a fare chiarezza a partire dalla prima e naturale domanda:

“

Perché una Psicologa in poligono?
Qual è il valore aggiunto che apporti?

Quando pensiamo al Tiro a Segno, di solito l'attenzione va subito alla tecnica e alla precisione. Ma c'è un altro aspetto che è altrettanto importante e spesso trascurato: l'allenamento mentale. Il mio ruolo come Psicologa dello sport è di affiancare il lavoro tecnico e tattico, non di sostituirlo. Fornisco strumenti che permettono agli atleti di gestire meglio lo stress, concentrarsi e affrontare con maggiore consapevolezza ogni gara o allenamento.

*Quando trovi l'asterisco clicca se vuoi visitare la pagina di approfondimento

L'allenamento mentale diventa fondamentale perché aiuta a lavorare sulla fiducia in se stessi, a gestire le emozioni e a mantenere il focus in situazioni di pressione. Non si tratta solo di migliorare la performance individuale, ma di prepararsi in modo completo, sia dal punto di vista fisico che mentale.

“

Sei anche esperta di Training Autogeno. Come e dove applichi questa tecnica e come la utilizzi nel Tiro a Segno?

Rispondo per prima cosa raccontando che ho avuto il privilegio di lavorare con il Secondo Reparto Mobile di Padova della Polizia di Stato, dove ho introdotto il training autogeno. **Anzi è stata proprio svolta una ricerca che ha coinvolto un numero cospicuo di partecipanti volontari appartenenti al secondo Reparto Mobile***. Detto ciò questa tecnica permette di auto-distendersi volontariamente, controllare le tensioni e gestire lo stress. In situazioni operative o di competizione, il controllo del proprio stato mentale è essenziale. Nel Tiro a Segno, il Training Autogeno diventa uno strumento prezioso per mantenere calma e concentrazione, soprattutto nelle fasi più delicate della gara. La mente può essere allenata esattamente come il corpo, e il Training Autogeno aiuta a sviluppare quella capacità di gestione emotiva indispensabile per affrontare le sfide in poligono.

“

Sappiamo che tu ami molto la formazione e che integri il modello S.F.E.R.A. nelle tue attività di Mental training. Nel tuo lavoro con i tiratori in che cosa ti aiuterà?

Il modello S.F.E.R.A. è uno dei pilastri del mio approccio. Questo modello considera cinque fattori fondamentali per la performance ottimale: Sincronia, Forza, Energia, Ritmo e Attivazione. Nel Tiro a Segno, tutto deve essere ottimizzato e bilanciato per garantire precisione e controllo. Non basta solo lavorare sulla tecnica, bisogna anche trovare l'equilibrio interiore, e questo è ciò che il modello S.F.E.R.A. aiuta a fare. Lavoriamo per sviluppare una sincronia tra mente e corpo, migliorare la gestione dell'energia e mantenere il giusto ritmo durante la gara, oltre a saper regolare l'attivazione emotiva per evitare il sovraccarico o il calo di tensione.

“

La respirazione è uno degli aspetti che curi. Quanto è importante nel Tiro a Segno e come aiuti gli atleti a migliorarla?

La respirazione è fondamentale, eppure viene spesso sottovalutata. Nel Tiro a Segno, il controllo del respiro è essenziale non solo per la stabilità fisica, ma anche per mantenere la calma mentale. Lavoriamo su tecniche di respirazione che permettono di trovare un ritmo costante, anche quando la pressione è alta. È un elemento chiave per mantenere il focus e ridurre l'ansia. Insegno agli atleti come utilizzare la respirazione nel momento pre-gara, creando un equilibrio che li aiuta a rimanere concentrati e calmi durante le competizioni.

“

Parlando di stress, come aiuti gli atleti a gestirlo, sia prima che durante la gara?

Lo stress pre-gara è un fenomeno molto comune. Ogni atleta lo vive in modo diverso, ma tutti devono imparare a gestirlo per evitare che diventi un ostacolo. Nel Tiro a Segno, lavoro su tecniche specifiche come il focusing, che aiuta a portare l'attenzione su ciò che è veramente importante, eliminando le distrazioni esterne e interne. Poi ci sono i rituali pre-gara, che aiutano a stabilire una routine mentale positiva e rassicurante.

Per prepararsi alla gara, insegno l'utilizzo di tecniche come l'imagery, che consiste nel visualizzare mentalmente i movimenti e le sensazioni di una perfetta esecuzione, rafforzando così la fiducia nelle proprie capacità.

“

Quando ci siamo incontrati ci siamo trovati d'accordo sull'importanza della cooperazione tra allenamento mentale e tecnico. Come si bilanciano questi due aspetti?

Il mio lavoro non è mai in conflitto con l'allenamento tecnico. Anzi, collaboriamo per creare una preparazione completa. L'allenamento mentale non sostituisce quello tecnico, ma lo potenzia. Aiuta gli atleti a esprimere al massimo le loro capacità, riducendo le interferenze emotive o cognitive che possono incidere negativamente sulla performance. Quando mente e corpo lavorano insieme, i risultati sono straordinari. Il mental training è un complemento necessario che permette agli atleti di competere con una maggiore consapevolezza di sé, delle proprie capacità e dei propri limiti.

“

In conclusione, quale consiglio daresti agli atleti che si avvicinano al Tiro a Segno e vogliono migliorare anche dal punto di vista mentale?

Il mio consiglio è di considerare il mental training come una parte integrante della preparazione. Non si tratta solo di allenarsi fisicamente o tecnicamente, ma di sviluppare una mente forte e resiliente, anzi antifragile. Imparare a gestire lo stress, lavorare sulla respirazione e usare tecniche come il Training Autogeno o l'imagery non sono solo strumenti per la gara, ma per la vita. In poligono, la precisione mentale è altrettanto importante di quella tecnica. Un atleta consapevole delle proprie emozioni e dei propri pensieri sarà sempre un atleta più forte e più preparato perché sarà una persona più forte e preparata.



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

Silvia Rizzi

“