

Allenamenti #4



L'IMPORTANZA DELLE ROUTINE PRE-GARA NEL TIRO A SEGNO

Interviste a Silvia Rizzi

Buongiorno a chi ci legge! Siamo arrivati al quarto appuntamento con la nostra Psicologa dello sport e mental coach [Silvia Rizzi*](#) con la quale oggi approfondiamo la conoscenza dell'importanza delle Routine pre gara nel Tiro a Segno.

“

Cosa sono esattamente e perché sono così importanti nel Tiro a Segno?

Le routine pre-gara sono una sequenza di azioni, pensieri e rituali che gli atleti ripetono prima di ogni competizione. Questi schemi servono a creare stabilità emotiva, ridurre l'ansia e focalizzare mente e corpo sull'obiettivo da raggiungere. Nel Tiro a Segno, dove la precisione e la calma interiore sono fondamentali, avere una routine pre-gara è un elemento strategico: aiuta l'atleta a entrare nella giusta condizione mentale, ridimensionando le distrazioni e rinforzando la concentrazione.



Quali sono gli elementi chiave di una routine pre-gara efficace?

Ogni atleta dovrebbe personalizzare la propria routine in base alle sue esigenze. Detto questo, ci sono alcuni elementi comuni che funzionano bene per tutti:

1. Preparazione fisica: un breve riscaldamento per rilassare i muscoli e migliorare la postura.
2. Tecniche di respirazione: esercizi mirati a regolare il ritmo respiratorio, essenziali per mantenere la calma.
3. Visualizzazione: immaginare il gesto tecnico e il risultato desiderato può migliorare la fiducia.
4. Parole chiave o mantra: ripetere frasi motivanti aiuta a focalizzarsi e a ridurre lo stress.
5. Controllo dell'equipaggiamento da tiro: questa fase è cruciale per creare un senso di prontezza e sicurezza.



Passiamo ora al Training Autogeno. Come si inserisce nelle routine pre-gara?

Il Training Autogeno è una tecnica di rilassamento sviluppata dal neurologo Johannes Heinrich Schultz. Si basa su esercizi di concentrazione mentale (più tecnicamente definita concentrazione psichica passiva) che permettono di raggiungere uno stato di rilassamento profondo. Nel contesto delle routine pre-gara, il Training Autogeno è particolarmente utile per calmare la mente e il corpo, favorendo una concentrazione stabile e riducendo le tensioni muscolari che potrebbero interferire con la precisione del tiro. Va tuttavia eseguito non meno di 1h e mezza prima della competizione.



Quali sono i principali benefici di questa tecnica per gli atleti del Tiro a Segno?

I benefici sono molteplici:

1. Rilassamento muscolare: aiuta a eliminare le tensioni che possono compromettere la mira.
2. Gestione dello stress: riduce l'ansia da prestazione, rendendo l'atleta più lucido.
3. Miglioramento della concentrazione: permette di mantenere il focus per periodi prolungati.
4. Regolazione fisiologica: stabilizza il battito cardiaco e il ritmo respiratorio, due fattori chiave per una performance di alto livello.



Può descrivere un esempio pratico di alcuni esercizi di Training Autogeno che un tiratore potrebbe eseguire prima di una gara?

Certamente. Un esempio potrebbe essere questo:

1. Posizione comoda: Sedersi o sdraiarsi in un luogo tranquillo.
2. Respiro regolare: Iniziare con alcune respirazioni profonde per rilassarsi.
3. Esercizi di pesantezza e calore: ripetere mentalmente frasi come "Il mio braccio è pesante e caldo" o "Sono calmo e rilassato". Questo aiuta a sciogliere le tensioni muscolari.
4. Focus sulla respirazione: Concentrare l'attenzione sul ritmo del respiro e sulla sensazione di calma che si diffonde nel corpo.

Con la pratica costante, questa tecnica diventa un'abitudine automatica, pronta per essere utilizzata in ogni situazione di gara.

“

Quale consiglio darebbe agli atleti che vogliono integrare il Training Autogeno nelle loro routine?

Il mio consiglio è di iniziare con piccoli passi, dedicando 5-10 minuti al giorno alla pratica. La costanza è fondamentale: il Training Autogeno richiede tempo per essere appreso e assimilato, ma i risultati valgono ogni minuto investito. Inoltre, è utile farsi seguire inizialmente da un professionista per apprendere correttamente la tecnica. Una volta padroneggiata, diventa uno strumento potente e personalizzabile per affrontare al meglio ogni competizione.



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

Silvia Rizzi

“

