

AllenaMenti #7



MINDFULNESS E TIRO A SEGNO: ALLENARE LA MENTE AL BERSAGLIO

Interviste a Silvia Rizzi

Nel tiro a Segno si parla spesso di concentrazione, ma raramente si spiega come allenarla davvero. Abbiamo chiesto a [Silvia Rizzi*](#) psicologa dello sport e mental coach, di raccontarci come la mindfulness – e in particolare il body scan – può diventare un prezioso alleato anche per chi cerca prestazione e precisione.

“

Quando si parla di mindfulness, molti pensano a qualcosa di lontano dallo sport. Come può invece essere utile nel Tiro a Segno?

È una domanda comune e molto interessante. In realtà, la mindfulness è tutt'altro che qualcosa "da meditazione e incensi". È un'abilità mentale concreta, che ci aiuta a essere presenti, ad ascoltare il corpo, a osservare i pensieri senza esserne travolti. E nel Tiro a Segno – dove precisione, ritmo e gestione emotiva sono tutto – è una risorsa potentissima.

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

“

Ci puoi fare un esempio pratico?

Certo. Con alcuni tesserati del Tiro a Segno Nazionale di Padova, abbiamo lavorato con una pratica chiamata body scan. È una visualizzazione guidata che porta l'attenzione alle varie parti del corpo, una alla volta. Non si tratta solo di rilassarsi, ma di ascoltare: come sto? Dove sento tensione? Dove sento il respiro? Questo porta l'atleta a ritrovare centratura e stabilità, a partire dal corpo.

“

Come reagiscono gli atleti a questi allenamenti mentali? Non c'è un po' di scetticismo?

All'inizio sì, certo. È normale. Soprattutto chi è abituato a "fare" molto può pensare che fermarsi ad ascoltare sia una perdita di tempo. Ma basta una sessione per percepire la differenza: la mente si calma, il gesto diventa più presente, il respiro si fa più profondo. E in molti notano che il colpo esce meglio, con meno sforzo.

“

La Mindfulness può davvero influire sulla performance?

Assolutamente sì. Aiuta a ridurre l'attivazione eccessiva, a migliorare la concentrazione, a riconoscere e regolare le emozioni. È un allenamento mentale a tutti gli effetti, che completa quello tecnico e fisico. Non serve essere esperti: bastano pochi minuti al giorno per iniziare a sentire i benefici.

“

Perché portare la Mindfulness proprio in Poligono?

Perché in Poligono tutto si gioca su dettagli minuscoli. E i dettagli, per essere gestiti bene, richiedono una mente presente. La mindfulness allena proprio questo: non lasciarsi portare via dai pensieri, dalla fretta o dall'ansia, ma rimanere lì, nel gesto, nel colpo, nel momento. È un modo per far sì che corpo e mente stiano davvero dalla stessa parte.

“

Un messaggio finale per chi è incuriosito ma non ha mai provato?

Iniziate. Anche solo con pochi minuti. Non per diventare "più zen", ma per diventare più consapevoli di voi stessi, e più efficaci in ciò che fate. La mindfulness non vi chiede di cambiare chi siete, ma di essere più presenti. E come dico spesso: la mente corre, ma il bersaglio resta fermo. Sta a noi imparare a rallentare.

"La mindfulness non consiste nel cercare di raggiungere uno stato speciale, ma nel rendere speciale ogni stato che viviamo." – Jon Kabat-Zinn



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

Silvia Rizzi

“