

Allenamenti #8



**TIRO A SEGNO E
FLOW: QUANDO
ABILITÀ E SFIDA SI
INCONTRANO**

Interviste a Silvia Rizzi

Oggi approfondiamo un tema affascinante e strategico per chi pratica il Tiro a Segno: il flow, ovvero lo stato mentale di massima concentrazione e coinvolgimento in ciò che si sta facendo. Ne parliamo con [Silvia Rizzi*](#) psicologa dello sport e mental coach

“

Che cos'è il "flow" e perché è importante per un tiratore?

Il flow è uno stato mentale in cui l'atleta è totalmente immerso nell'attività che sta svolgendo. Tutto si concentra sul gesto, il tempo sembra dilatarsi e la mente è libera da distrazioni. Nel Tiro a Segno sportivo, dove precisione e controllo sono fondamentali, entrare nel flow può davvero fare la differenza.

“

Come si raggiunge questo stato? È qualcosa che si può allenare?

Assolutamente sì. Il flow nasce quando c'è un equilibrio tra la sfida che l'atleta deve affrontare e il suo livello di abilità. Se la sfida è troppo semplice, subentra la noia; se è troppo difficile, compare l'ansia. Il flow sta in mezzo, in quella zona in cui la mente è stimolata ma non sopraffatta. Allenare il flow significa sviluppare consapevolezza, lavorare sulla concentrazione e imparare a gestire l'attivazione mentale.

“

Quali strumenti aiutano ad avvicinarsi a questa condizione?

Tecniche come la respirazione, il focusing, l'immaginazione motoria e l'allenamento alla presenza mentale aiutano molto. Ma serve anche un lavoro strutturato, come quello proposto nel modello SFERA del professor Giuseppe Vercelli, che abbiamo imparato a conoscere nel corso degli incontri di preparazione mentale svolti con gli atleti del Tiro a Segno di Padova. SFERA è un acronimo che racchiude 5 aree fondamentali: Sincronia, Forza, Energia, Ritmo e Attivazione. Tutti elementi che contribuiscono a creare le condizioni ideali per il flow.

“

Questo argomento è stato affrontato anche nel corso svolto qui al poligono, giusto?

Sì, ne abbiamo parlato in uno degli incontri di Mental Training organizzati per i tesserati del Tiro a Segno Nazionale di Padova. È stato molto interessante vedere come atleti di tutte le età ed esperienze si siano riconosciuti in queste dinamiche. Abbiamo lavorato sulla consapevolezza mentale durante la preparazione e la gara, e su come attivare il proprio stato di flow anche nelle situazioni di pressione.

“

Cosa può fare un atleta per avvicinarsi al flow, fin da subito?

Iniziare da piccoli gesti: ascoltare il proprio respiro, osservare come cambia il livello di tensione, imparare a "entrare" nel gesto con intenzione, senza fretta. E poi, avere il coraggio di guardarsi dentro e lavorare anche su quegli aspetti che a volte nello sport restano invisibili, ma che fanno davvero la differenza.



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

Silvia Rizzi

“