

Parlando di **ATTIVAZIONE** siamo ancora nella nostra prima area trattata, che potremmo dire "energetica". C'è infatti un rapporto stringente tra *motivazione* (scheda 01) e attivazione, come pure tra *autoefficacia percepita* (scheda 02) e attivazione, e tra attivazione e *assertività* (scheda 03). L'**ATTIVAZIONE** è fatta di procedure o **RITUALI** - affatto personali e da costruire/scoprire – che ci preparano al compito: è come l'altra parte, quella mentale, del riscaldamento fisico.

Anche tra **ATTIVAZIONE** e *attenzione* – lo vedremo nelle prossime schede – vi è un rapporto stringente e non si dà *attenzione* senza una buona *attivazione*. E importante quindi sapere quale è il vostro grado di *attivazione* (ognuno ha il proprio), per poi "correggere" questa stessa attivazione, utilizzando dei *training* specifici. *Ti chiedo di descrivere le tue*

caratteristiche, a partire da questi 4 stati:

- **ATTIVATO** (il giusto, funzionale alla prestazione)
- **DISATTIVATO** (completamente scarico e demotivato)
- **SOVRATTIVATO** (nelle forme della c.d. *ansia da prestazione*)
- **ATTIVATO IN MODO BLANDO** (ci sono, ma potrei fare di più!)

Dicevamo anche del rapporto forte tra **ATTIVAZIONE** e **RITUALI**. Il *rituale* è fatto da *azioni personali* (ad es. ascoltare musica, stare da soli, prendersi i propri tempi, fare alcune azioni, un certo riscaldamento, ecc.) e *tempismi* che ci dispongono al compito, ci danno centratura, stabilità, carica emotiva, ecc.

E' un modo per svuotare la mente da quello che si è fatto sino a quel momento e di entrare in una "*bolla mentale*", che ci consente di essere concentrati solo su quello che stiamo per fare.

*Ti chiedo di pensare alla tua **routine pre-gara**, o comunque, se non le hai, di pensare alle cose che ti danno serenità e centratura, disponendoti al compito. Scrivi poi questa routine, che andremo a provare e ad affinare in situazione d'allenamento e di gara, ma alla quale già ora puoi dedicare 10' del tuo tempo, ripercorrendola ogni giorno.*

RITUALI https://www.youtube.com/watch?v=FFeZ_xEeXu0

www.scicluborsello.it

