

Possiamo dire che tutto il nostro lavoro sugli aspetti mentali, è finalizzato a cercare una certa prestazione che possiamo definire d'**eccellenza**. Questa prestazione, nello sport, è accompagnata da un *pieno coinvolgimento nel compito*, quindi da un'*intensa concentrazione* - l'atleta è dentro l'azione o, come diciamo a volte e quasi non si rende conto di quello che fa – dove spazio e tempo sembrano scomparire o dilatarsi.

Questo stato è detto **stato di FLUSSO** (o **Flow**).

Possiamo allenare questa condizione, ricercando questo stato attraverso la somma di focus attentivi diversi (v. scheda precedente sull'ATTENZIONE). La somma di questi focus crea uno stato di CONCENTRAZIONE (siamo interamente nel compito) e scompaiono distrazioni, paura di sbagliare, giudizi personali o paura del giudizio altrui, ecc. Siamo cioè totalmente nel compito o "nella bolla", come si dice.

Perché abbiamo vari registri e modi di funzionare:

- Uno più **razionale**, lento, dispendioso a livello energetico, ma *funzionale agli apprendimenti* (ad es. è quello che usiamo in addestramento, o in ricognizione)
- L'altro **intuitivo**, rapido, economico a livello energetico, che tende ad utilizzare sequenze apprese sotto forma di "automatismi", *funzionale alle attività di gara*

[...] allenare il passaggio dall'una all'altra modalità, O COMUNQUE ESPLORARLE ENTRAMBI, valutandone l'efficacia in funzione dell'obiettivo: ad es. non sempre e non necessariamente, quando sono tra i pali, debbo fare "il tempo"

[...] *la ricerca delle sensazioni e la capacità di focalizzare su focus specifici (interni ed esterni) è la chiave d'accesso alla concentrazione e al flow...*

Per questo indichiamo *esercizi a bassa velocità* il cui fine è quello di trovare assetti, ristabilire contatto con i fondamentali e ricercare buone sensazioni (sensazioni di controllo sull'attrezzo, di autoefficacia, propriocettive).

L'obiettivo è quello di riscaldare il corpo, la muscolatura, ma anche *attivare la mente*. Inoltre sciare veloci non aiuta a migliorare la propria tecnica, perché spesso nasconde molte difficoltà o errori.

Durante la stagione estiva in ghiacciaio, specialmente all'inizio dell'estate, noterete atleti anche di alto livello che ricercano l'esecuzione ottimale del gesto abbassando drasticamente le velocità...

In tal modo migliorano la percezione del corpo e perfezionano il movimento. "Sentono" le contrazioni muscolari e da ultimo migliorano drasticamente l'equilibrio e la capacità di gestire le dinamiche di curva, senza l'aiuto delle forze generate dalla velocità. *La "prima curva" di Innerhofer*

<https://www.youtube.com/watch?v= bplLu5BvVs>

www.scicluborsello.it