

Mentre la **CONCENTRAZIONE** è definita come la capacità di dirigere l'attenzione su un compito *per il periodo di tempo serve*, l'**ATTENZIONE** è un atto che di volta in volta sposta o somma gli aspetti (o **FOCUS**) verso i quali si dirige.

Abbiamo **4 FOCUS**, che *possono essere ricercati singolarmente o in modo integrato*.

Sono: **ESTERNO AMPIO** (comprende l'intero contesto e l'azione)

ESTERNO RISTRETTO (opera selezioni nel contesto e rispetto all'azione)

INTERNO AMPIO (coinvolge tutto il corpo e le emozioni)

INTERNO RISTRETTO (opera selezioni rispetto al corpo, alle emozioni, al gesto tecnico)

L'**ATTENZIONE** non è costante e ha un *andamento sinusoidale*. Inoltre è provato che l'A. ha un *costo energetico*... Per queste ragioni va allenato quel *meccanismo ON-OFF* e che comporta la capacità di **ATTIVARSI** e **DISATTIVARSI** rispetto a compiti e focus specifici.

Domande: a partire dal fatto che lo sci è una disciplina *discontinua*, o comunque *circoscritta* (ci sono delle pause da gestire tra un prova e l'altra) *che tipo di attenzione richiede lo sci alpino? Su cosa è conveniente focalizzare al cancelletto e in fase di gara? Quali focus possono aiutarmi nel cercare il "qui ed ora" della situazione?*

Gli atleti degli sport invernali e la **Concentrazione** (link):

<https://www.youtube.com/watch?v=fI0qRh6MusM>

IL TUNNEL ATTENTIVO

(Ortensi, 2016; da Nideffer, 1993)



PSICOSPORT