

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](http://www.scicluborsello.it)