

## Concentrazione – Pratica quotidiana: Mosca cieca in autostrada

Questo esercizio di concentrazione viene eseguito ad occhi chiusi. Gli allievi devono avanzare seguendo una linea retta.



Gli allievi, a occhi chiusi, cercano di camminare da una estremità all'altra della palestra seguendo una linea retta. Per facilitare il compito il docente li invita ad immaginare un lungo spago fissato all'ombelico, che li tira senza deviare. Vedi anche tu lo spago, e lo senti?

Ora cammina fino alla parete opposta lungo una linea retta, sempre pensando allo spago che ti tira. Per aiutare gli allievi che continuano ad avere difficoltà si può ricorrere ad una seconda immagine; quella di guard rail che sfiorano i fianchi e delimitano il cammino. Li vedi? Cammina diritto verso la parete opposta, le barriere ti indicano la strada.

**Osservazione:** Questo esempio offre uno spunto su come integrare esercizi di concentrazione nella pratica quotidiana della lezione o dell'allenamento. Anche in questo ambito le immagini imposte dall'esterno sono meno efficaci di quelle che ognuno si cerca da solo. Gli allievi vanno quindi motivati a cercarsi delle immagini mentali adeguate.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**