



Informacije v službi optimalnega stanja

Matej Lunežnik

www.mentalni-trener.com
info@mentalni-trener.com



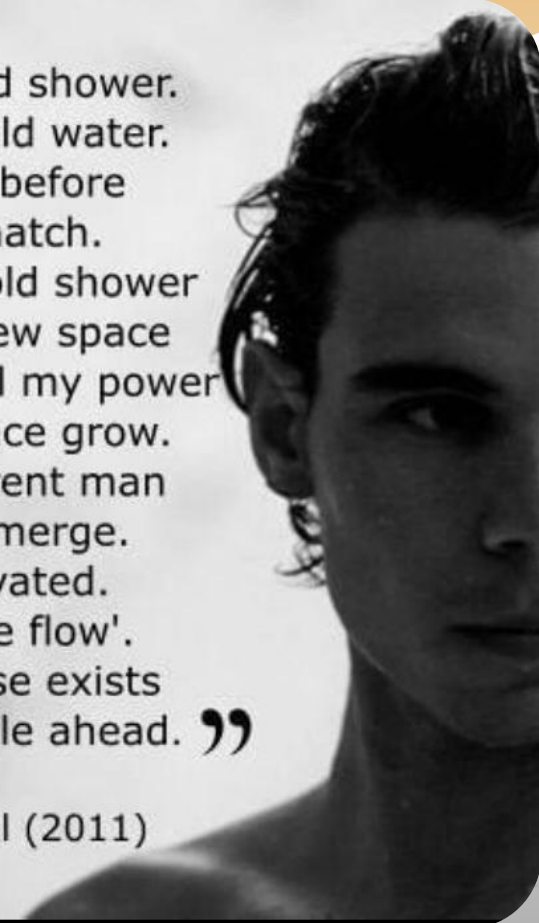
FLOW

Značilnosti Flow stanja:

- ☐ Popolna koncentracija
- ☐ Združiti akcijo in zavedanje
- ☐ Postanemo eno s tistim kar počnemo
- ☐ Spremeni se zaznavanje časa
- ☐ Močan občutek kontrole
- ☐ Energijo dobivamo od same aktivnosti

I take a cold shower.
Freezing cold water.
I do this before
every match.
Under the cold shower
I enter a new space
in which I feel my power
and resilience grow.
I'm a different man
when I emerge.
I'm activated.
I'm 'in the flow'.
Nothing else exists
but the battle ahead. ”

Rafael Nadal (2011)





Nevrokemična podlaga

Nagrajevalci narave:

- ☐ Dopamin
- ☐ Norepinefrin
- ☐ Okcitocin
- ☐ Efedrin
- ☐ Anandamid
- ☐ Serotonin



FLOW JE KOKTAJL VSEH!



Flow

Koraki do stanja Flow:

- ☐ Napor
- ☐ Odklop
- ☐ Čuječnost - tukaj in zdaj
- ☐ Flow





Možganska dinamika med smučanjem

□ Med smučanjem so aktivne tri glavne nevronske mreže:

Sistem	Glavne strukture	Funkcija med vožnjo
Motorično-senzorični sistem	• mali možgani, • bazalni gangliji, • primarna motorična skorja	• Tekoča koordinacija gibov, • ohranjanje ravnotežja, • avtomatizacija
Vizualno-prostorski sistem	• okcipitalni in • parietalni režnji	• Branje terena, • ocena razdalje, linije, hitrosti
Prefrontalni korteks (PFC)	• dorsolateralni in • ventromedialni deli	• Analiza, • nadzor, • odločanje, • samorefleksija



Vrste informacij v smučanju

□ Vrste informacij v smučanju in njihov učinek:

Vrsta informacije	Vpliv na možgane	Učinek na izvedbo
Analitične informacije (npr. »več pritiska na notranjo smučko«, »koleno bolj noter«)	Aktivirajo PFC	Motijo tekočnost, povzročajo zavestno kontrolo
Ritmične / senzorične informacije (»čuti pritisk«, »čutiš dinamiko zavoja«)	Aktivirajo mali možgani + somatosenzorično skorjo	Ohranjajo stik s telesom, podpirajo flow
Vizualne slike (»vidi linijo kot trak svetlobe«)	Aktivirajo desni parietalni reženj + limbične strukture	Omogočajo intuitivno orientacijo
Čustvene informacije (»uživaj hitrost«, »zaupaj telesu«)	Aktivirajo limbični sistem, dopaminergično mrežo	Povečajo zanos, samozaupanje in občutek nagrade



Informacije, ki izklaplajo flow

- ❑ Vrste informacij v smučanju, ki destruktivno vplivajo na flow stanje in ga izklaplajo:

Motilni vzorec	Kaj povzroči	Alternativa
Preveč tehničnih navodil ("koleno noter, boki ven")	Aktivacija PFC, izguba spontanosti	Kratek občutek: "začuti sneg pod smučmi"
Fokus na rezultat ("pred tabo so dosegli dober čas. Potrudi se.")	Aktivacija amigdale, stresni odziv	Fokus na ritem ali občutek hitrosti
Kritika ali negativne informacije ("pazi, da ne boš naredil napake kot zadnjič", "proga je zaspana")	Kognitivna obremenitev	Nadaljuj z naslednjim občutkom ("zavoje izvajaš dinamično")
Poslušanje kompleksnih ukazov med vožnjo	Delitev pozornosti	En senzorični cue na sekvenco

I DON'T DO DRUGS. I'M DRUGS.



HVALA ZA POZORNOST!

MATEJ LUNEŽNIK

www.mentalni-trener.com
info@mentalni-trener.com