

Lo stato di “Flow” nello Sport

Quasi tutti gli atleti hanno sperimentato nella loro carriera sportiva, una condizione psicofisica particolare, in cui la loro prestazione sportiva sembrava fluire senza sforzo apparente, come una specie di *momento magico* in cui tutto funzionava alla perfezione oltrepassando i normali standard individuali di rendimento sportivo. Questa esperienza, definita come *stato di “flow”*, è caratterizzata da sensazioni di spontaneità e di naturalezza, associata ad un completo e totale assorbimento in quello che si sta facendo, un senso di potenza, di soddisfazione profonda, di benessere e di gratificazione, una sintesi tanto perfetta quanto inaspettata delle proprie risorse personali. L'atleta quando riesce ad entrare in questo stato di totale attivazione, vive un coinvolgimento totale nella prestazione sportiva, trovandosi in una condizione di equilibrio perfetto tra le abilità personali e le richieste dell'evento sportivo, perché profondamente convinto di essere in grado di affrontare e di vincere la sfida sportiva che lo attende.

In un ipotetico opposto si ipotizza che, in assenza di tale equilibrio, verrebbero invece vissuti stati mentali negativi quali ad esempio *noia* (compito poco stimolante rispetto al suo grado di abilità) ed *ansia* (l'atleta percepisce il compito come superiore alle proprie capacità).

Alcuni autori italiani hanno riassunto la peak performance, attraverso numerose descrizioni di atleti praticanti diverse attività sportive, in tre categorie caratterizzate da:

Controllo di sé e dell'ambiente: l'atleta sperimenta una sensazione di totale padronanza dei propri mezzi atletici, e si percepisce in grado di compiere qualsiasi azione, come se questa fosse una conseguenza naturale, uno stato predeterminato, in cui non esistono dubbi e paura ma solo un intenso stato di euforia e fluidità che portano con naturalezza alla perfezione del gesto tecnico/tattico.

Consapevolezza focalizzata: l'attenzione è perfettamente focalizzata sugli stimoli rilevanti della prestazione (focus attentivo ristretto) ed utilizza al meglio tutti i canali sensoriali: l'atleta è completamente centrato sul compito, fino ad avvertire una distorsione spazio - temporale dell'esperienza. Ad esempio gli avversari possono essere “visti” come più piccoli, lenti e prevedibili; certe azioni di gioco sembrano già vissute in passato e\o come se fossero vissute al rallentatore, grazie al quale pochi istanti vengono percepiti come infiniti.

Unità con se stessi: è un'esperienza di totale coinvolgimento nel presente, una sensazione di armonia con quanto sta accadendo: a questo livello di intensità c'è una assenza di valutazione critica degli eventi a favore di una semplice e naturale esecuzione psicofisica;

Questo tipo di esperienze anche se molto ricercate, sfortunatamente sono piuttosto rare ed apparentemente involontarie e, a giudizio di alcuni, al di là di un controllo consapevole. Altri autori

non sono del tutto d'accordo con quest'ultima affermazione in quanto credono che una delle sostanziali differenze tra gli atleti di vertice stia nel fatto che gli atleti vincenti abbiano imparato nel tempo a riconoscere, in modo più o meno intenzionale, il loro *stato psicofisico ideale*, precursore dello stato di flow, per riprodurlo a vantaggio del loro rendimento sportivo. Ovvero hanno la capacità di "accendersi" agonisticamente, nè troppo presto nè troppo tardi, ma nell'istante in cui la loro prestazione sta per iniziare. Se qualche atleta è in grado di applicare spontaneamente strategie mentali nell'approccio alla gara (es. routine pre-gara o Imagery) per ricreare le percezioni per lui ideali della prestazione, altri atleti hanno invece bisogno di perfezionare tecniche psicofisiche di attivazione (es. respirazione ritmata, visualizzazione e self talk).

Una spiegazione fisiologica dello stato di flow, deriva dal fatto che in tali situazioni l'atleta utilizza in modo completo e simultaneo le potenzialità di entrambi gli emisferi cerebrali. Gli emisferi presentano infatti un certo tipo di specializzazione, anche se non totale, per certe specifiche funzioni: l'emisfero sinistro è la sede della razionalità da cui derivano apprendimento motorio e perfezionamento del gesto tecnico, mentre l'emisfero destro è principalmente coinvolto con l'emotività e per questo abilitato all'elaborazione delle immagini ed all'esecuzione di movimenti automatizzati. L'atleta deve imparare a riconoscere quando analizzare una situazione e quando invece è il momento di eseguire meccanicamente, passando da una fase all'altra in modo rapido ed efficace.

La sfida scientifica futura, orientata verso un ulteriore perfezionamento delle capacità umane, dovrà anche confrontarsi con quest'area ancora poco esplorata ma certamente ricca di potenzialità.