

Magic moment

Alla scoperta del «Flow», quello stato psicologico tanto sublime da cancellare dalla mente, durante una discesa, qualsiasi cosa. Grazie al «flusso» l'azione dell'appassionato, come quello dell'atleta, migliora le prestazioni



LUCIA BOCCHI

È nata a Gazzaniga (BG) il 19 giugno 1969. Ex atleta nel Comitato Alpi Centrali, maestra di sci dal 1990, allenatore federale dal 2000, si è laureata in psicologia alla Cattolica di Milano con una tesi su «Sport e scuola. Integrazione sport agonistico e formazione scolastica: una sfida» e vanta un attestato di frequenza al Master di psicologia dello sport di Psicosport tenuto dalla professoressa Muzio. Dal 1999 in poi ha fatto parte dello staff dei testatori di Sciare. Pratica molti altri sport ma con noi...parlerà soltanto di sci. I lettori che volessero sottoporle argomenti e problemi inerenti agli aspetti psicologici dello sci possono scrivere a Sciare, via Winkelmann, 2 - 20146 Milano. sciare@sciaremag.it

Tutti voi ricorderete quella piacevole e gratificante sensazione percepita quando si fa una sciata in cui le curve sono perfette e ben condotte, ogni movimento fisico è leggero e facile da compiere. Ci sembra di sfiorare appena la neve, il trascorrere del tempo è scandito da momenti lenti alternati da attimi velocissimi e magicamente ci ritroviamo a fine pista. Quando tutto questo vi capita, fermatevi un attimo, respirate profondamente, chiudete gli occhi e cercate di memorizzare quelle preziose sensazioni appena vissute, ripercorrendo visivamente nella vostra mente la sciata appena effettuata. Cosa è successo? Perché improvvisamente avete fatto una discesa perfetta?

> Avete preso l'onda perfetta del vostro flusso! Cos'è il flusso?

Il flow, o flusso, è lo stato psicologico di massima positività e gratificazione che si percepisce durante un'attività. Corrisponde alla completa immersione nel compito, è connotato da elevato coinvolgimento e controllo della situazione, focalizzazione dell'attenzione, assenza di noia e ansia, motivazione intrinseca (piacere per l'attività), alterata sensazione dello scorrere del tempo e assenza di auto-osservazione. Più semplicemente, il flow nello sci, corrisponde a momenti magici che, solitamente, accompagnano le migliori discese in cui lo sciatore è a tal punto coinvolto nel gesto motorio, da escludere dalla mente qualsiasi altra cosa.Cogliere l'onda giusta del flusso significa creare le giuste condizioni per svolgere prestazioni eccellenti: vale a dire la prestazione sportiva in cui l'atleta si esprime sopra il suo standard.

> Si può mantenere?

Più l'atleta riesce a sperimentare le condizioni di flow, maggiori saranno le probabilità di associarvi la prestazione eccellente.

> Si può allenare?

È possibile lavorare sulle condizioni che favoriscono il flow: la definizione di obiettivi chiari e sistematizzati, la percezione di risposte legate all'attività intrapresa e lo sviluppo delle attività, attraverso modalità connesse alla motivazione intrinseca (piacere per l'attività). L'atleta deve avere sempre ben chiaro quali sono i suoi obiettivi (a breve, a medio e lungo termine); deve avere un riscontro, verbale o visivo del suo allenamento; deve divertirsi.

> Si può riprodurre il flow?

È possibile creare condizioni sia ambientali che individuali per favorire la sua riproduzione. Insorge spontaneo e non è legato a uno stato di auto-osservazione.

> Come si definisce e cosa non è?

Flow è sinonimo di immersione psicologica nelle situazioni, massimo coinvolgimento cognitivo ed emotivo, stato di benessere psicologico, esperienza gratificante di crescita individuale. Flow è il contrario di... noia, stress, demotivazione, apatia, estraniamento, passività. «Andare al massimo» in un'espressione sola... certo, è uno stato di attivazione fisiologica e concentrazione ottimali, che favoriscono il pieno impiego delle potenzialità dell'atleta. Tutto sembra andare a gonfie vele. Anzi togliamo il sembra.

> Come si misura?

Attraverso la Flow State Scale, una scheda di autovalutazione con 36 domande che indaga il vissuto di flow rievocando una situazione

agonistica ottimale del passato.

> Come ricercare il flow in allenamento?

In allenamento è importante che le sessioni siano costantemente strutturate in condizioni di equilibrio tra difficoltà del compito e abilità dell'atleta. La scelta di compiti di difficoltà adeguata deve tener conto della percezione soggettiva dello stesso atleta. Vanno perciò incrementate le capacità di analisi razionale delle situazioni, sia in termini di difficoltà del compito sia in termini di abilità possedute. Ogni sessione deve prevedere l'individuazione di mete chiare e specifiche, sulle quali concentrarsi, e la predisposizione di efficaci feedback.

> E in gara?

La preparazione mentale allena l'atleta a ricreare volontariamente stati interni, sensazioni ed emozioni che favoriscono l'ingresso nel flow e il suo mantenimento. In gara l'atleta può rievocare tali stati positivi, aumentando la probabilità di comparsa dell'esperienza ottimale e, cosa che favorisce la manifestazione della prestazione eccellente.

> È possibile entrare nel flow durante il lavoro?

Il flow in ambito aziendale serve ad analizzare le componenti psicologiche connesse allo sviluppo di top performance lavorative. Da anni la psicologia del lavoro accosta i campioni dello sport, considerando atleta e manager, gruppo squadra e gruppo di lavoro come realtà affini, che operano in contesti fortemente competitivi. Lavoro o sport che sia, alleniamoci a prendere l'onda perfetta ed entrare nel flusso della nostra attività, tutto sarà più facile, divertente e molto più gratificante! ■■■