



LA TEORIA DEL FLOW

a cura della dott.ssa Letizia Martinengo

Ognuno di noi, nel corso della sua esistenza e nello svolgimento della sua attività sia essa sportiva, accademica, lavorativa e quant'altro, ha sperimentato il cosiddetto "momento magico", in cui tutto sembrava facile e raggiungibile, in cui il proprio corpo e la propria mente erano uniti e mossi da una energia inesauribile; in cui tutto era sentito sotto controllo; in cui si percepiva soltanto il sé, mentre il resto tutt'attorno svaniva...

Questo stato particolare delle cose, che coincide spesso con il **livello più alto della prestazione**, si chiama **stato di flow** e può essere banalmente definito come il libero flusso di energia.

Per fornirne, invece, una definizione più completa e, al tempo stesso, di più facile e immediata comprensione, possiamo ricorrere a **quattro parole chiave**:

- *Focus*: consapevolezza, sentirsi totalmente e pienamente concentrati, assorbiti e coinvolti in ciò che si sta facendo, senza l'intromissione di altri pensieri e/o emozioni.
- *Armonia*: la mente e il corpo sono un tutt'uno armonico e lavorano senza sforzo alcuno.
- *Controllo totale di se stessi e della situazione*.
- *Divertimento*.

I NOVE FONDAMENTALI

Le precedenti parole chiave devono essere integrate con i Nove Fondamenti caratterizzanti lo stato di flow.

1. L'equilibrio sfida-abilità, ovvero la coincidenza tra abilità e opportunità di azione

- a. La sfida è quella percepita: è l'atleta che sceglie i parametri che definiscono la sfida, determinando, di conseguenza, quali sono le abilità necessarie.
- b. Le abilità sono quelle percepite: ciò che l'atleta crede di poter fare influenza la sua esperienza più delle sue attuali e reali capacità.

2. La fusione azione-consapevolezza

L'atleta che percepisce di possedere le abilità necessarie alla sfida, è totalmente focalizzato sul compito e sulle richieste presenti: è completamente assorbito nella sua attività (non vi è pensiero, non ci sono sforzo e fatica, tutto è spontaneo, nessun panico o ansia).

3. La chiarezza di obiettivi e di intenti

L'atleta sa perfettamente dov'è, cosa sta facendo, dove sta andando e, in modo particolare, cosa sta per fare, visualizzando in anticipo la performance.

- a. Dirige l'azione.
- b. Focalizza l'attenzione.
- c. Annulla la distrazione.

4. Feedback relativi alla performance e rispetto all'obiettivo

- a. Fonte interna dell'informazione: il corpo.
- b. Fonte esterna dell'informazione: l'allenatore, i compagni, il pubblico.

5. La concentrazione sul compito

L'atleta è in grado di evitare le distrazioni.

6. Il senso di controllo

È legato nell'atleta alla credenza di possedere le abilità richieste e ha il ruolo di:

- a. Fornire sensazioni di calma, di confidenza, di fiducia e di potere.
- b. Ridurre la paura di fallire.
- c. Creare sensazioni di empowerment

7. La perdita della consapevolezza di sé

Non c'è lo spazio mentale per preoccuparsi e per pensare a se stessi o agli altri.

8. La trasformazione del tempo

L'atleta sperimenta un tempo dilatato o ristretto e accorciato.

9. L'esperienza auto-telica ovvero la motivazione intrinseca

L'atleta è motivato a realizzare il compito

- a. Per il piacere di fare quello che sta facendo.
- b. Per semplice divertimento.
- c. Per l'eccitazione del movimento.

Percepisce la sua attività come fine a se stessa e autoremunerativa.

La conseguenza principale ed evidente dello stato di flow e dei suoi nove Fondamenti è la **presenza** dell'atleta alla situazione di gara e, più precisamente, la presenza al gesto: l'atleta riesce, cioè, a rilevare ogni piccola caratteristica e sfumatura del gioco e a effettuare le correzioni adeguate, a scegliere la strategia e la modalità di reazione più appropriata a quanto succede sul campo. Il risultato, come già accennato più sopra, è il miglioramento della prestazione, accompagnato dal benessere dell'atleta.

Ma quello che più attira l'attenzione in tale contesto è che, attraverso un lavoro effettuato dall'atleta di progressiva presa di consapevolezza di sé e attraverso un allenamento sulle tecniche mentali, lo **stato ottimale possa essere recuperato e ricostruito o, comunque, agevolato nella sua insorgenza.**

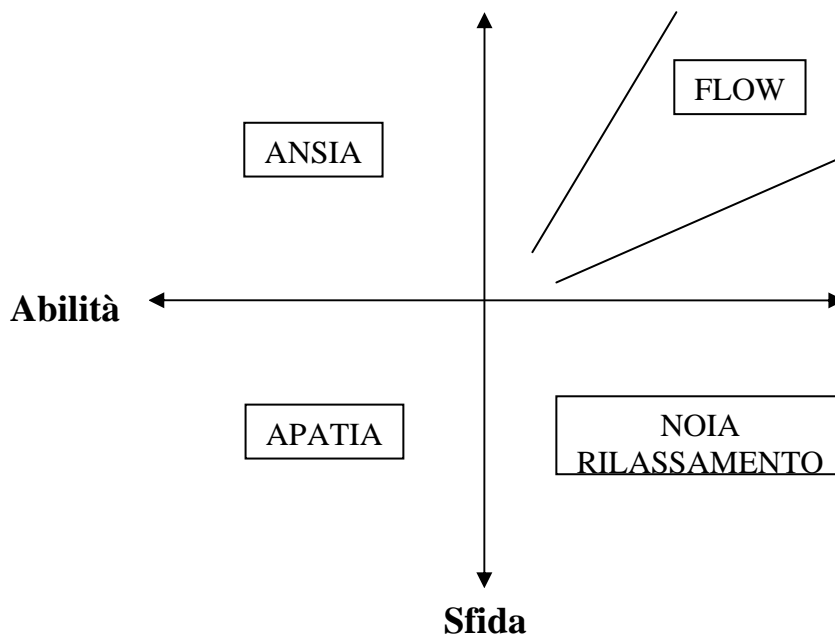
Il flow, pertanto, si pone come un **modello motivazionale**, poiché l'atleta vuole sempre ripetere e rivivere in quello stato ottimale di divertimento e di piacere assoluto.

L'EQUILIBRIO SFIDA-ABILITÀ

Gli studi hanno dimostrato che l'esperienza di flow è **favorita dalla congruenza tra il livello percepito della sfida e quello delle abilità (capacità di agire e di affrontare la situazioni di gara)**, e che entrambi devono essere al di sopra della media personale. Qualora queste condizioni si verificano, lo stato ottimale è più facilmente raggiunto.

Laddove, invece, questo equilibrio non sia realizzato, si possono creare tre diverse situazioni che contrastano l'emergere del flow:

1. **l'ansia**: quando il livello percepito della sfida è molto più alto di quello percepito delle abilità.
2. **il rilassamento e la noia**: quando è il livello percepito delle abilità a essere ben più alto rispetto a quello percepito della sfida.
3. **l'apatia**: quando entrambi i livelli di sfida e di abilità sono al di sotto della media personale.



La sfida percepita

In un contesto sportivo, sia esso agonale o amatoriale, la sfida può essere rintracciata nel

- a. superare l'inerzia fisica.
- b. voler sempre fare di meglio in meglio, sia rispetto all'avversario che rispetto alla propria performance precedente.
- c. rischio e nell'incertezza.

Ed è estremamente importante riuscire di volta in volta a **individuare e a creare delle sfide nuove**, a spostare sempre più avanti il loro livello (**N.B.: di pari passo alle abilità**), sì da fornire l'atleta di sempre nuove motivazioni che organizzino il suo comportamento e che lo guidino verso il risultato desiderato.

Come creare nuove sfide?

- a. **Cambiare il focus**, la percezione della situazione, gli obiettivi (centrati sulla persona).
- b. **Cambiare l'ambiente.**

Cosa ostacola una nuova sfida?

- a. **La paura di fallire.**
- b. **La soddisfazione.**

Le abilità percepite o fattore di sicurezza

Sono innumerevoli le abilità e i gesti che un atleta deve apprendere per poi riportare in una situazione competitiva, ma è bene sottolineare quanto sia importante che in gara si faccia ricorso unicamente a quelle capacità allenata e acquisite a tal punto da divenire **automatiche**, e verso le quali l'atleta nutre un **alto grado di fiducia, confidenza e convinzione**: soltanto in questo caso egli **abbandonerà se stesso alla performance, al divertimento e all'esperienza di flow**.

Come si costruisce la sicurezza-fiducia verso le abilità percepite?

- a. **Pensando ai successi passati e non alle sconfitte.**
- b. **Focalizzandosi sulla forza attuale.**
- c. **Focalizzando l'attenzione su come le prestazioni e le abilità stiano migliorando rispetto a realistici e personali obiettivi**: usare come feedback è un errore, poiché non è automatico che la vittoria coincida con alti livelli di abilità e la sconfitta con bassi.
- d. **Gestendo il flusso di pensiero**
 - i. Imparare a bloccare i pensieri negativi e i dubbi: thought stopping.
 - ii. Imparare il self-talk positivo.

È bene precisare a questo punto che l'utilizzo di tali tecniche richiede allenamento e preparazione, al fine di divenire, al pari delle abilità, automatiche.

Per concludere, sono due le modalità attraverso le quali ricreare una condizione di equilibrio tra sfida e abilità:

1. ridefinire la sfida nei termini di ciò che può essere conseguito.
2. aumentare il livello di fiducia e sicurezza laddove gli obiettivi sono raggiungibili.

Dei due assi quello più critico è proprio l'abilità percepita, perché più soggettivo, ambivalente e instabile. È, pertanto, fondamentale per lo stato di flow mantenere alto il livello di fiducia e di sicurezza di fronte a pressioni elevate. **Si tratta, in sostanza, di trasformare gli eventi stressanti in una sfida di fronte alla quale l'atleta si percepisce armato delle capacità necessarie, fiducioso e sicuro.**

Inventario delle Abilità Personali

Abilità importanti per il tuo sport	Indice di importanza (0-10)	Padronanza percepita (0-10)
Fisiche		

Mentali		
Tecniche		
Strategiche		
Altre		

TRASCENDERE LA NORMALE CONSAPEVOLEZZA: FUSIONE TRA CONSAPEVOLEZZA E AZIONE

Vincere significa andare al di là dei propri limiti, e vincere ad alti livelli significa approfondire un impegno sopra il livello normale. In altri termini, significa **essere totalmente coinvolti e assorbiti in quello che si sta facendo fino a trascendere la normale consapevolezza.**

Ma cosa significa perdere la consapevolezza di sé?

- Non c'è lo spazio mentale per preoccuparsi di sé.
- Non c'è lo spazio mentale per preoccuparsi degli altri e di quello che stanno pensando di te.

Se, quindi, questo assorbimento, questa fusione tra azione e sé sono funzionali al miglioramento della prestazione, vediamo come si giunge ad agevolare questo stato:

- Dimenticare se stessi:** concentrandosi sul proprio corpo, respiro, muscoli, battito cardiaco, ci si dimentica del sé, soprattutto di quella parte di sé che dubita, critica, domanda, teme di fallire, si preoccupa, mentre aumentano la sicurezza, le sensazioni di potere e tutto il potenziale e l'energia necessari alla performance vengono attivati.
- Separare il sé dall'avversario e dalla sua azione:** non preoccuparsi di come gioca, cosa fa, come lo fa, come reagisce, ma essere capaci di muoversi e di rispondere nel più breve tempo possibile.
- Ambiente**
- Focalizzarsi sul processo, sul momento presente,** su quello che sta avvenendo, che si sta facendo, senza preoccuparsi degli errori passati, delle mosse future, della vittoria o sconfitta. L'atleta deve essere centrato sulla performance e pensare momento per momento a quello che si sta facendo, senza il bisogno di riflettersi sopra o di porsi domande. Il che implica avere ben chiaro il piano di azione, che cosa si debba fare, ed esserne sicuri e convinti.

Quali sono le conseguenze del coinvolgimento totale dell'atleta?

- L'atleta non pensa più di essere separato dal movimento e dal gesto che sta compiendo.
- L'alterazione temporale (tempo che si è fermato o trascorso rapidamente).
- L'alterazione dello sforzo: l'atleta non sta forzando l'azione, tutto gli viene naturale e spontaneo e facile.
- Chiarezza degli obiettivi.

SAPERE DOVE SI STA ANDANDO: OBIETTIVI CHIARI

Si è fatto accenno più sopra alla necessità di avere ben chiaro il piano di azione, di sapere con esattezza cosa si sta cercando di realizzare e ottenere, quali sono precisamente gli obiettivi e quali i compiti, i gesti, i movimenti e le strategie che devono di volta in volta essere eseguiti per realizzarli.

Cercheremo ora di spiegare perché è tanto importante che l'atleta sappia dov'è, dove sta andando, cosa sta facendo, cosa sta per fare, visualizzando in anticipo la performance.

L'essenza dello sport è la competizione, poiché

- a. Focalizza l'attenzione.
- b. Facilita la concentrazione.
- c. Motiva alla performance.
- d. Crea la sfida
- e. Fornisce un'occasione per valutare le proprie abilità.

La competizione, a sua volta, è sostenuta e giustificata da un obiettivo, che costituisce e alimenta la motivazione: bassi livelli di motivazione conducono al rilassamento, che si può trasformare in ansia o preoccupazione; mentre la mancanza di motivazione si traduce in assenza di energia e di impeto. Condizioni, queste ultime due, che, se realizzatesi, contrastano il flow.

L'obiettivo, quindi, imbriglia l'energia psichica della motivazione e la dirige verso il risultato desiderato: guida la motivazione che si trasforma in determinazione. Ne consegue che obiettivi e motivazione insieme organizzano e danno direzione all'azione.

Ma l'obiettivo centrale della competizione non è battere e sconfiggere qualcuno, BENSÌ cercare, trovare e dare il meglio di sé.

Assumere, infatti, la vittoria come unica e privilegiata fonte di motivazione compromette il flow:

- a. Non si può rivolgere l'attenzione al momento presente, al proprio ritmo respiratorio, a ciò che sta facendo l'avversario.
- b. Non ci si diverte anche solo nel percepire un bel gesto, il bel gioco che si sta producendo, il corpo che si attiva e si sforza per superare l'ostacolo.
- c. Si diventa ansiosi.

Avendo sostenuto l'importanza di avere degli obiettivi e, quindi, di esserne motivati, è di vitale importanza che **vengano definiti in modo appropriato**, tenendo, cioè, in estremo conto e considerazione quale sia il **livello attuale dell'atleta**, sì da evitare situazioni di fronte alle quali l'atleta parte sfiduciato perché li percepisce troppo distanti o, all'opposto, rilassato, perché li percepisce troppo facili.

Individuati **gli obiettivi, e i relativi piani di azione** per raggiungerli, questi devono essere interiorizzati tanto da **diventare "automatici"**, perché solo così l'atleta potrà scegliere la giusta strategia di corsa e di azione.

Più volte in precedenza si è accennato alla necessità che un'abilità, un gesto, un movimento, a cui adesso abbiamo aggiunto l'obiettivo e il piano di azione, si automatizzino. Il motivo è presto detto e, in parte, già svelato: se, infatti, un'abilità, un gesto, un movimento, un obiettivo e un piano di azione diventano automatici, l'atleta può abbandonarsi alla performance, lasciarsi coinvolgere totalmente dalla gara, poiché non è "costretto" a rifletterci e a porsi delle domande e non viene assalito dai dubbi.

IL FEEDBACK

Per un atleta, al fine della sua prestazione, avere chiari in mente gli obiettivi e i piani di azione non è sufficiente: altrettanto **importante è ricevere delle informazioni relative a dove si è rispetto all'obiettivo stesso.**

Le informazioni sulla performance-prestazione derivano da diverse fonti:

- a. Chiarezza degli obiettivi:
 - i. Monitora il progresso.
 - ii. L'atleta è consapevole quando sta facendo bene o male a partire dalla valutazione della sua prestazione rispetto al compito.
- b. Consapevolezza dei movimenti del corpo (consapevolezza cinestesica).
- c. Informazioni relative alla riuscita.
- d. Ambiente esterno (allenatori, compagni, avversari, spettatori).

Spesso, però, il feedback che l'atleta riceve nel corso della gara risulta essere negativo e ha il potere di cancellare le precedenti "idee" e credenze di successo, con la conseguenza di condurre l'atleta a dimenticare i suoi obiettivi. In questo caso l'atleta deve mettere in atto alcune strategie funzionali:

- a. Accettare l'idea di poter fallire.
- b. Valutare ed esaminare costantemente i propri errori e stabilire nuove sfide, dirigendo il focus attentivo sulla propria performance.
- c. Modificare gli stili comunicativi.
- d. Consapevolezza di sé.

Feedback collegati agli obiettivi

Sfide Attuali	Azioni Specifiche	Obiettivi	Monitoraggio

LA PRESENZA: ESSERE CIO' CHE SI FA

Il flow dipende da un **focus attentivo centrato sul presente**, dove l'atleta è totalmente concentrato sull'attività e su ciò che sta capitando e avvenendo nel presente: solo così può monitorare, gestire e tenere sotto controllo la gara, cogliendola in ogni suo minimo aspetto e sfumatura.

Però:

- a. È difficile fisiologicamente mantenersi concentrati sempre sul presente.
- b. Il pensiero, infatti, torna sempre al passato in termini di "se fosse successo", "se fosse stato". Il passato non può essere cambiato: è importante pensarci, ma in modo rapido e clinico (l'errore, la sua causa...).
- c. E va al futuro, alla strada in via di costruzione: la vittoria e la riuscita, immaginate e visualizzate e sentite anticipatamente, sono sì importanti per la motivazione, per l'ispirazione, ma non quando ci si sta sforzando per raggiungere l'obiettivo.

Cosa fare:

- a. Rifocalizzarsi:
 - i. Essere consapevoli della distrazione.
 - ii. Trovare un nuovo punto focale verso cui dirigere l'attenzione.
- b. Task goal: è preferibile che il focus sia centrato su un obiettivo orientato al compito.
- c. Piano di azione: aver pianificato e pensato in anticipo cosa bisogna o si vuole fare nei diversi momenti della competizione facilita la concentrazione.
- d. Trovare il proprio focus attentivo, fare pratica e allenarsi: se diventa una routine facilmente in gara ci si concentra.

SENSO DI CONTROLLO

Il controllo fornisce all'atleta senso di potere, di competenza, di adeguatezza, e favorisce lo stato di flow. L'assenza, invece, è accompagnata da vissuti di inadeguatezza, incompetenza, incapacità a controllare se stessi e quello che avviene attorno.

Verranno di seguito indicate alcune caratteristiche del senso di controllo:

- a. **Il senso di controllo si inserisce nell'equazione di equilibrio tra sfida e abilità:** l'assenza di controllo conduce a reazioni di ansia e preoccupazione, mentre l'eccesso di controllo porta l'atleta al rilassamento o alla noia.
- b. **Riconoscere ciò che è sotto il proprio controllo e ciò che non lo è permette** all'atleta di essere consapevole delle caratteristiche della sfida, di essere ben preparati e di avere le abilità sufficienti.
- c. **Riconoscere il livello ottimale di attivazione e imparare a controllarlo.**
- d. **Riconoscere che ciò che è interamente sotto il proprio controllo,** fornendo una importantissima fonte di potere, **è come scegliamo di reagire a quello che capita in gara:** l'atleta diviene consapevole di essere lui il responsabile delle proprie azioni e dei propri pensieri.
- e. **Protrarre progressivamente i propri limiti** e portare progressivamente in avanti l'equilibrio sfida-abilità, estendendo, così il senso di controllo, fornisce l'atleta di una sensazione di invincibilità, di piena soddisfazione e di divertimento.

FATTORI PER UNA PRESTAZIONE OTTIMALE	CONTROLLABILE? (SI / NO)	ULTERIORE PREPARAZIONE RICHIESTA
Fattori a lungo termine (riposo, recupero, dieta, allenamento...)		
Fattori a breve termine (obiettivi, visualizzazione, motivazione,...)		

--	--	--

IL FLOW E IL DIVERTIMENTO

I punti chiave precedentemente presentati sono caratteristici dello stato di flow. Ma ve ne è uno che ancora di più denota la qualità di questo tipo di esperienza e, forse, quello che più di tutti, una volta vissuto, motiva a ricreare e a ritornare in tale situazione: il divertimento.

L'attività sportiva, infatti, permette di rilasciare lo stress e le tensioni, di allontanare le preoccupazioni, e fornisce una sensazione di completezza e di armonia. Il divertimento ne è la diretta conseguenza, laddove lo sport e la competizione vengano ancora percepiti primariamente come un gioco.

Cosa favorisce il divertimento e, di conseguenza, lo stato di flow?

- a. La motivazione ottimale affinché si esperisca il divertimento è da rintracciarsi nella **motivazione intrinseca, ovvero l'esperienza autotelica.**

A differenza di quella estrinseca, in cui l'atleta è spinto a dimostrare il proprio grado di abilità nel confronto con gli altri, e, quindi, è orientato al sé e alla vittoria, la motivazione intrinseca è orientata al compito e l'atleta ricerca il senso di padronanza e di competenza: svolge quell'attività per il piacere di farlo, trovando la remunerazione nel percepirsi e nel viverci capace, competente, padrone di sé e della situazione e, infine, autodeterminante nei confronti dell'ambiente circostante.

Con questo non si vuole affermare che il gusto della vittoria, il riconoscimento sociale, l'essere considerati il numero uno, il migliore, l'acquisizione di notorietà, fama e visibilità, accanto ai trofei ed, eventualmente, al denaro, non siano funzionali alla prestazione, perché, comunque, sono utili nel corso degli allenamenti; piuttosto, che in prossimità e in occasione della gara contribuiscano all'aumento dell'ansia e della tensione e al distrarre dal momento presente e contingente della competizione il focus attentivo.

- b. **La sfida**, appropriata e adeguata alle abilità possedute, è la controparte del divertimento, la sua conditio sine qua non. Eliminare la sfida equivale a soffocare il divertimento.

Cosa ti motiva?

Ragioni per cui faccio sport	Priorità 1, 2 o 3 *	Motivazione intrinseca (I) o estrinseca (E)

1 = Molto importante, 2 = In qualche modo importante, 3 = Poco importante		

Riconoscere il Flow

Pensa ad una volta in cui eri totalmente coinvolto in ciò che stavi facendo, una volta in cui ti sei sentito forte e bene, senza preoccupazioni per te stesso o timore di fallire.

Descrivi la situazione nel modo più completo possibile: quando e dove è accaduto, con chi eri e come l'esperienza è iniziata.

Rivivi quell'esperienza con tutti i tuoi sensi prima di descrivere pensieri, sentimenti, impressioni, incluso come ti sei sentito dopo.
