

Lo stato di Flow: evento Magico o Presenza Assoluta?

Nel percorso di crescita di un atleta, la sfida più grande non è solo padroneggiare la tecnica di una disciplina, la coordinazione di un salto o di un lancio, la tattica di una gara.

La vera competizione, spesso, avviene all'interno della mente.

A volte i ragazzi che iniziano a praticare uno sport possono avvertire il peso dell'ansia: la paura di sbagliare davanti ai compagni, il timore del giudizio dell'allenatore, la troppa fretta di compiere il gesto atletico per ottenere un risultato che non arriva.

La psicologia dello sport ci insegna che il segreto per esprimersi al meglio in una disciplina sportiva (ma anche nel lavoro o in qualsiasi attività umana) è, in realtà, imparare a stare nel momento presente, attraverso quello che gli scienziati chiamano stato di *flow*, o *trance agonistica*.

Ma che cosa è lo stato di Flow?

Lo stato di flow è una condizione di concentrazione assoluta sul compito, che permette alla persona di estraniarsi da stimoli distraenti e inutili in quel momento.

Non è qualcosa di magico e riservato a pochi, ma è una condizione che ogni atleta può arrivare a sperimentare.

Si verifica quando le **capacità della persona e la difficoltà del compito o dell'esercizio sono in perfetto equilibrio.**

Se l'esercizio è **troppo difficile** rispetto a quello che la persona sa fare, subentrano ansia e frustrazione;

se l'esercizio è **troppo facile**, la persona si annoia e perde la concentrazione.

Il Flow si trova nel mezzo, cioè quando la gara o l'allenamento sono abbastanza sfidanti da richiedere tutta l'attenzione dell'atleta, ma alla sua portata.

In quel momento l'atleta si immerge completamente in quello che sta facendo e sperimenta il massimo piacere dello sport.

Come ci si sente nello stato di Flow?

Quando una persona entra in questo stato di totale presenza, la sua mente sperimenta quattro cambiamenti positivi:

1. **Obiettivi a brevissimo termine:**

l'atleta **non pensa a come finirà la gara**, la partita o il saggio di fine anno. **Pensa solo all'azione da compiere nel secondo successivo** (es, coordinare le braccia con il prossimo passo, concentrarsi su prossimo ostacolo da superare, o sul successivo passo di una rincorsa..)

2. **Feedback immediato del corpo:**

l'atleta "sente" il movimento mentre lo fa. Se commette una piccola sbavatura il corpo corregge da solo in modo naturale, senza che la mente si blocchi a rimproverarsi.

3. **Scomparsa del "critico interiore":**

la paura di sbagliare o il pensiero di cosa diranno gli altri svaniscono. L'azione e l'atleta diventano una cosa sola: si agisce e basta, senza l'ostacolo del giudizio.

4. **Il tempo vola:**

le ore di gara o allenamento sembrano passare in un lampo perché l'attenzione è totalmente assorbita dall'azione.

Il focus deve essere sul processo: pensare al "Come", non al "Cosa"

Molti atleti, durante una gara, tendono molto a concentrarsi solo sul risultato:

"Devo vincere", "Non devo fare brutta figura", ecc.

Questo tipo di pensiero attiva **l'ansia da prestazione**, che irrigidisce i muscoli e fa sbagliare anche i movimenti più semplici.

Ma la chiave per entrare nel Flow è imparare ad attivare e mantenere il focus sul processo, cioè a concentrarsi esclusivamente su **micro-azioni** che posso controllare al 100% nel presente.

Questo significa, ad esempio:

1. ascoltare il ritmo del proprio respiro per darsi calma.
2. Concentrarsi su un dettaglio tecnico visivo: ad esempio guardare la linea del campo, sentire con le mani la texture di un oggetto, il peso, fissare il punto di stacco nel salto in lungo, ecc.

Stringere il focus visivo su un **piccolissimo dettaglio** manda il segnale al cervello che "Esiste solo questo adesso".

3. Ripetere mentalmente una parola d'ordine positiva legata all'azione. Ad esempio "Morbido", "Spingi", "Guarda".

Questo metodo satura la mente di informazioni utili, non lasciando spazio ai pensieri negativi o alle distrazioni esterne.

Anche la scienza ci dice che lo stato di flow è un'esperienza che porta il cervello **non a lavorare di più, ma a lavorare meglio**.

In questo stato si realizza un temporaneo riposo della parte anteriore del cervello (corteccia pre frontale, quella che ci serve per analizzare i problemi, fare i calcoli, programmare una vacanza..) e il controllo passa alle aree del cervello che custodiscono i movimenti automatici, permettendo all'atleta di muoversi in massima fluidità.

La mente rallenta le sue frequenze, passando alle onde Alpha, tipiche di un rilassamento vigile: il corpo è pronto a scattare, i muscoli sono sciolti e privi di rigidità.

In conclusione, quando un atleta impara a silenziare la paura del risultato e a concentrarsi solo sulla bellezza del gesto che sta compiendo in quel preciso secondo, non sta solo imparando a gareggiare meglio, ma sta apprendendo a liberare il suo potenziale.

Lo sport, vissuto in questo modo, smette di essere una fonte di pressione o di ansia da prestazione e torna ad essere ciò che deve essere: un laboratorio di vita e di apprendimento per la vita.