

MASTER ONLINE IN PSICOLOGIA DELLO SPORT

L'ESPERIENZA DI FLOW IN AMBITO SPORTIVO

Una duplice prospettiva

Elaborato di: Laura Fasoli

INDICE

Introduzione.....

...3

1 - Flow dal punto di vista dei
giocatori.....4

2 - Flow dal punto di vista
dell'allenatore.....9

Conclusioni.....

.....10

Bibliografia.....

.....11

INTRODUZIONE

Il presente elaborato si propone di indagare il concetto di flow e di esperienza ottimale in ambito sportivo attraverso una duplice prospettiva: quella dei giocatori e quella dell'allenatore, andando ad osservare come queste esperienze si rinforzino e si alimentino vicendevolmente innescando un circolo virtuoso e arricchente che coinvolge pienamente entrambe le parti.

Indispensabile per attivare l'esperienza di flow è l'adozione di un approccio olistico che consideri la persona, in questo caso l'atleta, nella sua interezza dando il giusto peso e valore agli elementi tecnici e psicologici. Il dualismo che ha caratterizzato il pensiero Occidentale da Cartesio in poi non ci permette quell'integrazione corporeamente che è indispensabile a determinare uno stato di equilibrio, funzionale non solo all'atleta considerato come corpo ma anche alla persona nella sua unicità e specificità.

Un'altra ragione per cui si rivela necessario riservare agli aspetti mentali e alla qualità dell'esperienza sportiva il giusto spazio è che la società in cui viviamo è fortemente centrata sul tema della performance e sugli aspetti prestazionali in tutte le aree di vita, tanto da tralasciare l'esperienza soggettiva, i vissuti e i bisogni del singolo soggetto; questo approccio alla vita applicato in ambito sportivo e portato all'eccesso rischia di diventare un'esperienza pericolosa piuttosto che un'occasione positiva di crescita personale e realizzazione individuale.

Per questa ragione ho deciso di portare la testimonianza di quello che considero un buon utilizzo della pratica sportiva, considerata innanzitutto come veicolo di valori positivi, andando ad approfondire il ruolo che lo stato di flow assume nel contesto sportivo e, più in generale, nella qualità della vita.

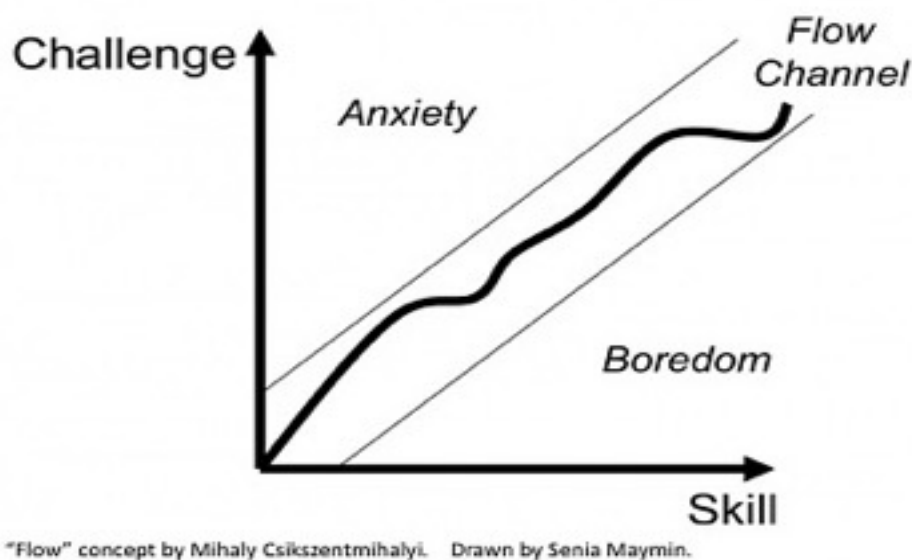
1 Flow dal punto di vista dei giocatori

Le riflessioni sul concetto di flow e di esperienza ottimale che andrò ad approfondire nel seguente elaborato partono dall'esperienza professionale del mio collega Dott. Pierluigi Scioscia, psicologo e allenatore di pallacanestro.

Il Progetto in cui Pierluigi è inserito, denominato Polisportiva Laureus Milano, si occupa da più di cinque anni di attivare interventi sociali che coinvolgono e accolgono minori dai 6 ai 18 anni di oltre venti nazionalità diverse e appartenenti a contesti socio-economicamente svantaggiati. Partendo da una realtà così articolata ci si interroga quotidianamente su come trasformare tale complessità in ricchezza. Fondazione Laureus è impegnata in Italia dal 2005 a risolvere situazioni di disagio giovanile attraverso attività sportive e percorsi di sostegno educativo e psicologico. Sono fermamente convinta che attraverso lo sport sia facile favorire quello stato di flow che permette di realizzare una prestazione ottimale nel contesto sportivo ma anche in quello più esteso di vita. Nel caso specifico di Fondazione Laureus abbiamo una squadra di massimo 25 partecipanti accompagnata da un'équipe composta da: un allenatore, un educatore e uno psicologo che intervengono a livello fisico-atletico, tecnico-tattico e relazionale. La formula è quella dell'allenamento integrato (Ariano, 2007). Agli atleti vengono trasmessi fondamenti tecnici, regole, norme di comportamento, significati e valori che potranno poi essere applicati nella vita quotidiana dei ragazzi.

Il concetto di "flow", introdotto nel 1975 dallo psicologo Mihály Csíkszentmihályi, si sviluppa principalmente nell'ambito della Psicologia Positiva, che concepisce l'essere umano in termini di potenzialità, creatività e risorse, piuttosto che di lacune e deficit. Come illustrato nel grafico seguente, lo stato di flow si realizza nel momento in cui la persona, svolgendo una determinata attività, raggiunge una condizione di perfetto equilibrio tra opportunità (challenges) e capacità (skills), che si traduce in un senso di pienezza e appagamento totale.

Lo stato di flow corrisponde al livello ottimale dell'energia psichica associato ad un adeguato livello di stress e caratterizzato dal raggiungimento di uno stato di arousal, funzionale al conseguimento dell'obiettivo sportivo. Lo stress non è una condizione a priori negativa e può essere incanalato positivamente (eustress). L'attivazione adeguata che conduce ad uno stato di flow, associato a sensazioni di benessere e concentrazione, è determinata da elevati livelli di energie psichica uniti ad un basso livello di stress. Non necessariamente lo stato di flow condurrà alla peak performance ma si rivela senz'altro un fattore predisponente. In alternativa si verificano due situazioni: se il compito è troppo alto rispetto alle competenze aumenta il livello d'ansia e se, viceversa, le competenze sono troppo alte rispetto al compito si ha apatia, fastidio, rilassatezza.



Questo aspetto di valorizzazione delle competenze e delle potenzialità individuali incide sulla piena realizzazione della persona attraverso l'individuazione e lo sviluppo delle sue personali propensioni. Nel contesto di una relazione umana positiva, si osservano buone influenze sul versante dell'autostima, sul senso di auto-determinazione e sulla promozione del benessere psicologico globale dell'individuo.

In questi termini appare, quindi, di importanza centrale la qualità dell'esperienza offerta ai minori. Durante gli anni di attività con i gruppi Laureus si è verificata una presenza significativa e considerevole di episodi di flow, connotati da estrema concentrazione, completa attivazione cognitiva e coinvolgimento affettivo. All'interno del gruppo basket U18 i ragazzi sono stati abituati a riconoscere e cercare di definire gli stati di flow; essi hanno successivamente iniziato ad utilizzare delle espressioni verbali per connotarli, come "essere caldi" o "essere in trance agonistica".

Lo stato di flow favorisce lo sviluppo individuale in quanto, ai fini di poter essere mantenuto e replicato nell'ambito di una stessa attività, induce il soggetto alla ricerca di opportunità d'azione sempre più complesse, cui contrapporre capacità progressivamente maggiori. In questo modo si verifica un'influenza determinante a livello del costrutto di self-efficacy e, contestualmente, nel processo di goal setting. Rinforzare la fiducia nelle capacità degli atleti, specialmente in età di sviluppo, risulta fondamentale per il raggiungimento delle mete che si prefiggono. Gli atleti che credono in loro stessi non solo hanno maggiori probabilità di riuscita ma sono anche meno intimoriti nei momenti in cui le "challenges" saranno lievemente più alte rispetto alle "skills" che effettivamente possiedono. Al contrario, un atleta con bassa autostima parte già svantaggiato e facilmente entrerà nel circolo vizioso per cui le aspettative negative determinano il fallimento, che a sua volta genera un senso di insicurezza, che di nuovo andrà ad alimentare altre aspettative negative e così via. Il pensiero negativo non è un pensiero realistico, perché quest'ultimo è neutro e privo di giudizio, ma ha ripercussioni concrete su ogni tipo di attività. E' fondamentale che i pensieri negativi siano accompagnati da altrettanti pensieri positivi in modo da definire un sano equilibrio tra positivo e negativo, tale equilibrio deve sempre essere attribuito ad un contesto specifico mai alla persona nella sua interezza. Quando lo stile esplicativo è sbilanciato verso il pessimismo si corre il rischio di sviluppare un senso di impotenza appresa che impedisce il cambiamento e la crescita personale; lo stile esplicativo pessimista, infatti, attribuisce sistematicamente agli eventi negativi cause interne, universali e permanenti, lasciando poco raggio d'azione alla persona per mettersi in gioco e potersi migliorare.

A questo punto entra in gioco il processo di attribuzione causale, ovvero la modalità con cui gli individui si spiegano l'origine degli eventi. Esistono due ordini di fattori che costituiscono le cause fondamentali del comportamento sociale: i fattori interni o personali e i fattori esterni o situazionali. I fattori personali riguardano le motivazioni e l'abilità necessaria a raggiungere lo scopo. E' importante che nella lettura degli eventi ogni atleta dimostri di aver un giusto equilibrio tra locus of control interno ed esterno (Palmonari, Cavazza e Rubini, 2004).

Un ulteriore aspetto da tenere in considerazione è la componente motivazionale. Nel corso dello sviluppo, infatti, le azioni e le scelte dei ragazzi sono mosse sempre più dal desiderio di differenziazione e dal raggiungimento di traguardi possibili in funzione dell'ambiente in cui sono inseriti. In cima alla piramide dei bisogni teorizzata da Maslow abbiamo, infatti, il bisogno di "autorealizzazione", per il quale ogni persona deve cercare di realizzarsi cercando di fare ciò che può ed è in grado di fare. Si passa progressivamente da una spinta motivazionale legata a fattori prevalentemente esterni ad una motivazione sempre più intrinseca e personale.

Tutti questi aspetti di crescita individuale sono favoriti dall'esperienza di flow nel corso di quella che Teresa Freire (2013) identifica come "leisure subjective experience" e che si differenziano dal semplice tempo libero. L'attività di leisure secondo l'autrice è connessa con la strutturazione dell'identità in adolescenza poiché vengono attivate informazioni relative a se stessi, all'altro in un contesto sociale e all'ambiente esterno, che si rivelano fondamentali nella costruzione di un'immagine di sé positiva.

L'attività sportiva gioca, quindi, un ruolo significativo sui processi di autodeterminazione e responsabilizzazione, sulla motivazione intrinseca, sull'autostima e lo stile di attribuzione causale, oltre che nel raggiungimento dello stato di flow. Per questa ragione la considero uno strumento privilegiato nella promozione del funzionamento ottimale dei ragazzi e non solo.

2 Flow punto di vista dell'allenatore

Lo stato di flow in ambito sportivo può coinvolgere i giocatori come anche l'allenatore, nonostante il ruolo sia differente. A questo proposito vorrei riportare l'esperienza del mio collega Dott. Pierluigi Scioscia, allenatore di pallacanestro e psicologo clinico.

Pierluigi allena da più di dieci anni e sono tanti i momenti che definisce "*memorabili*", vissuti su una panchina di un campo da basket, soprattutto alla guida di squadre giovanili.

Mi racconta che ci sono volte in cui hanno vinto il campionato e altre in cui non hanno realizzato nemmeno una vittoria, come nel caso delle squadre del Progetto Laureus a Milano, ma l'atmosfera che si creava valeva più di qualsiasi coppa finale. Piuttosto che soffermarsi sul racconto di episodi precisi ci focalizziamo sulle sensazioni che ha provato durante quelle esperienze.

Da un lato abbiamo le esperienze legate agli aspetti più "tecnici", quando ad esempio si accorge durante una partita o un allenamento di aver trovato la lettura giusta per affrontare una situazione o per mostrare un esercizio ai ragazzi. In questo caso spesso procede in modo "automatico", senza fare riferimento a nessun manuale del basket e a nessun corso per il patentino da allenatore. "*E' una*

sensazione fantastica”, dice, “perché ti rendi conto di aver colto il cuore del problema. E’ una specie di insight.”

Di solito si ha un programma di allenamento strutturato, in cui si applicano esercizi più o meno classici per poter insegnare il basket alla squadra. In alcuni casi (soprattutto con le squadre del progetto Laureus, dove le capacità dei ragazzi e la conoscenza del gioco erano di solito molto scarse), applicare gli schemi e i meccanismi tipici della pallacanestro non sortiva i risultati sperati. Ecco allora che all’improvviso, nel corso dell’allenamento, si decide di lasciar perdere momentaneamente il programma e l’esercizio tipico, inventando un gioco diverso, un gioco che non rispetta magari le regole che un buon allenatore deve seguire, ma che nell’immediato può essere molto più adatto a quel particolare gruppo seguito. *“Diciamo”, dice Pierluigi, “che è un’esperienza di flow perché mi accorgo di star offrendo un’esperienza di flow ai ragazzi stessi”.*

CONCLUSIONI

Attraverso questo breve elaborato ho voluto esprimere l’importanza del “prendersi cura” di tutti gli aspetti che riguardano la persona nel corso di una qualsivoglia attività sportiva.

Mi sono soffermata sul concetto di flow nella duplice prospettiva di giocatore e allenatore perché è un tema che mi appassiona e che frequentemente si riscontra nella pratica sportiva. Lavorando con gli adolescenti mi rendo conto di quanto questa componente venga sottovalutata, quando al contrario rappresenta un’occasione straordinaria di crescita e sviluppo personale.

Nei contesti connotati da una maggior complessità, come quello descritto, si può facilmente osservare quanto sia la persona a fare lo sport e lo sport a fare la persona, andando ben oltre quello che viene comunemente inteso come semplice divertimento.

BIBLIOGRAFIA

- Ariano G., (a cura di), *Integrazione: i volti della psicoterapia*, Edizioni Sipintegrazioni, Napoli, 2007.
- Freire, T., *Positive leisure science: from subjective experience to social contexts*. Dordrecht: Springer, 2013.
- Inghilleri, P., (a cura di), *Psicologia Culturale*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2009.

- Palmonari, A., Cavazza, N., Rubini, M., *Psicologia sociale*, Il Mulino, Bologna 2004.