

## FLOW, OVVERO DELLO STATO DI GRAZIA



Il tiro con l'arco è uno sport individuale caratterizzato da gesti ciclici in cui il momento di massima concentrazione ed attenzione è ristretto e si deve adattare alle varie esigenze di tiro: da fermo, in movimento, a tempo, mobile o al volo. Attraverso il costante allenamento si impara l'importanza dell'autocontrollo, della concentrazione e del controllo emotivo; si sviluppa la capacità di gestire situazioni sempre nuove ( ad ogni tiro, ad ogni piazzola) , di focalizzare l'attenzione, di visualizzare ed anticipare l'azione.

Il magico volo della freccia che colpisce il bersaglio dove abbiamo esattamente voluto è frutto di movimenti e gesti talmente interiorizzati che risulteranno automatici e li eseguiremo senza farci caso, senza pensarci .

Tra il momento precedente la trazione e l'impatto della freccia sul bersaglio siamo stati in grado di creare uno stato in cui siamo così immersi nell'azione , che tutto il resto, sembra non avere importanza.

La caratteristica del tiro istintivo e l'intensa concentrazione sul centro di qualsiasi bersaglio a cui si sta tirando.

Questa deve essere totale. Ad ogni tiro .

L'intero corpo deve essere interessato e partecipare attivamente all'azione di tiro; tutto il corpo è proteso a raggiungere lo scopo, come se si stessero concentrando tutti gli sforzi sul centro del bersaglio, non su tutto il bersaglio.

Qualsiasi altro pensiero è stato eliminato. Abbiamo raggiunto la completa fusione tra azione e coscienza.

Quei gesti e quei movimenti che ci hanno portato in questo stato di grazia generano determinate sensazioni.

Dobbiamo imparare a riconoscerle e non solamente a ricercarle freccia dopo freccia. Quotidianamente decifriamo la marea di informazioni attraverso tre differenti canali. Questo accade anche quando tiriamo, sia in allenamento, che in gara. La corretta posizione del corpo rispetto la sagoma, l'appoggio della mano sul riser, la presa sulla corda, il corretto punto di aggancio, sono punti di attenzione in grado di suscitare quelle sensazioni fisiche che inseguiamo durante il tiro. Così come la corretta respirazione e concentrazione generano quelle mentali.

-Ci sono le sensazioni uditive: quelle generate dalla chiusura dell'arco del nostro vicino, voci o discorsi distraenti intorno a noi.

-Quelle cenestetiche: caldo, freddo, fatica mentale o muscolare, dolore, odori, profumi.

- infine ci sono quelle visive: tutto quello che osserviamo prima, durante e dopo il tiro quali la posizione del bersaglio, la sua inclinazione, i gradienti della luce dell'ambiente, e magari ci facciamo tentare dalla mira che ruba l'attenzione a discapito del gesto corretto.

Ciascuno di noi è influenzato in modo diverso da queste tre forme ed è dovuto a fattori mentali, ambientali, e strumentali. Dobbiamo imparare ad ascoltarci ed individuare quelle che ci influenzano positivamente o negativamente, estraniarci da quelle negative, ricercando quelle positive.

La lettura che facciamo può essere differente dalla realtà. Esempio ne è che a parità di condizioni noi possiamo concepire una sensazione di freddo o caldo mentre altra persona percepisce l'esatto contrario.

La fatica di una giornata ci farà sembrare l'arco più pesante del solito, mentre una arrabbiatura lo farà sembrare più leggero. Lo stress mentale o la capacità di estraniarsi da tutto quello che non concerne l'attimo del tiro, l'**hic-et nunc** nel tiro istintivo, fanno la differenza.

Il divario più netto avviene tra l'allenamento e la gara. Se questa viene vissuta con aspettative improntate solo al punteggio, alla rivalità, all'agonismo esasperato e non al proprio divertimento, o occasione di ulteriore allenamento e di costante e continuo confronto con noi stessi, si modificheranno le condizioni di tiro e la nostra lettura della realtà. Questo genera dei cambiamenti nella tecnica di tiro senza che l'arciere ne abbia la minima consapevolezza, e continuerà a ricercare la giusta sensazione provata durante l'allenamento ..." dimenticandosi" che le condizioni che le avevano generate non sono uguali a quelle che si sta vivendo.

Bisogna ricordare che indipendentemente dai fattori esterni le sensazioni saranno dipendenti solo dai nostri movimenti. Sono i gesti e i movimenti che facciamo, o non facciamo, a generare quelle sensazioni di correttezza e perfezione del tiro che inseguiamo freccia dopo freccia.

Al tiro di una freccia perfetta corrisponde una splendida sensazione sottolineata dalla poca fatica. La ricerca del gesto perfetto non deve partire dall'esclusiva ricerca di quella sensazione, anzi deve partire da quei gesti che l'hanno resa possibile. Ogni pensiero-azione che compone la sequenza del tiro provoca una reazione o movimento che a sua volta darà vita ad una sensazione.

Quindi dovremo ricercare quei movimenti e quei gesti che alla fine porteranno alle giuste sensazioni e non rincorrere solo delle sensazioni perchè perderemo la percezione dei movimenti che li dovrebbero generare.

Questi aspetti sono stati ampiamente indagati e con il passare degli anni si è giunti alla definizione di questo stato di grazia: FLOW.

E' uno stato di benessere totale e attivo. E' la completa immersione psicologica nelle situazioni che si stanno vivendo al massimo del coinvolgimento cognitivo ed emotivo.

Sorge spontaneamente e non è direttamente osservabile da chi lo vive se non alla fine dell'attività. Corrisponde a quei momenti, quasi di trance che vive l'atleta quando raggiunge le prestazioni migliori.

E' talmente immerso nel gesto agonistico da eliminare dalla mente qualsiasi cosa e di estraniarsi completamente rispetto a tutto ciò che è " al di fuori" dell'azione che sta vivendo.

Dal punto di vista storico, l'americano Csikszentmihalyi, negli anni settanta è stato il primo ad interessarsene.

All'inizio è stato principalmente verificato nello sport e nelle attività quotidiane.

Si parlò di " flusso di coscienza" , elaborata come teoria nel 1975; divenne poi " esperienza ottimale" , ovvero il giusto equilibrio percepito tra l'opportunità dell'azione ( challenge ) e le capacità personali ( skill ).

Questo stato di grazia è dunque uno stato psicologico che si percepisce durante una attività, caratterizzata da gratificazione e diffusa sensazione di benessere .E' la completa immersione nel compito che porta ad un elevato coinvolgimento, controllo della situazione, sicurezza nell'esecuzione, focalizzazione ed alta concentrazione; è altresì caratterizzato da una forte motivazione intrinseca ( il piacere per l'attività svolta) , convinzione e autostima, fiducia nelle proprie capacità, mentre sono assenti ansia nel raggiungere il voluto, disinteresse, noia o paura . Se ne è occupata non solo la psicologia generale, ma anche quella dello sport, della salute e altre branche .

La psicologia ha indagato l'elemento motivazionale intrinseco ovvero quell'esperienza gratificante , per l'attività svolta, di crescita e miglioramento delle capacità individuali .

Dal punto di vista sportivo vuol dire analizzare le prestazioni di un atleta quando si esprime al di sopra del suo standard abituale.

Il FLOW genera la prestazione ottimale sommando le condizioni mentali più favorevoli. E' una condizione necessaria, ma non sufficiente Attraverso l'allenamento più l'atleta riesce a sperimentare dette condizioni più sarà possibile associarle alla prestazione ottimale. Bisogna dunque lavorare sulle condizioni che possono predisporre questo stato. Vuol dire definire obiettivi chiari, studiare carichi di lavoro e di allenamento adeguati all'atleta , alla sua preparazione e agli obiettivi che si propone per ottimizzare e migliorare le capacità individuali.

Le sessioni di allenamento devono tener conto dell'abilità, delle capacità dell'atleta , delle difficoltà. Dovranno essere supportate da capacità di analisi delle situazioni , sia sotto il profilo delle proprie abilità che dei progressi , in relazione alle difficoltà. Quindi ogni allenamento sarà caratterizzato da obiettivi chiari e specifici per predisporre quelle condizioni mentali e quelle sensazioni più favorevoli necessari per raggiungere lo stato di grazia.

Vanno perciò allenate anche le capacità di elaborazione selettiva delle sensazioni, la capacità di mantenere alto il livello di concentrazione nell'esecuzione dell'azione e nella sua ripetizione, la capacità di affrontare e analizzare le difficoltà e gli ostacoli, affrontarli come sfide ( primariamente come confronto con se stessi e non come confronto con gli altri ) . Ricercare quelle sensazioni positive legate alla corretta esecuzione del tiro.

Nelle sessioni di allenamento si dovrà tener conto quindi di un sistema di obiettivi diversificati. Gratificante per l'atleta e misurabile di volta in volta.

Anche la preparazione mentale aiuta l'atleta a ricercare e ricreare volontariamente quegli stati e quelle sensazioni che favoriscono l'insorgere dello stato di grazia e il suo mantenimento anche durante le competizioni.

**...Ma questo sarà un prossimo "Quaderno del Bernabò "...**

**Compagnia del Bernabò**