



Sport: flow e prestazione eccellente. Dai modelli teorici all'applicazione sul campo

Franco Angeli

In linea con gli attuali indirizzi della Positive Psychology e con i risultati delle più recenti ricerche transculturali, che individuano il ruolo trainante dell'esperienza ottimale nel processo di sviluppo individuale, anche nella Psicologia dello Sport si registra una sensibile crescita di interesse per il flow , o "stato di esperienza ottimale".

All'interno dei peak moments , il flow rappresenta la modalità privilegiata per comprendere l'eccellenza della prestazione: concentrarsi su di esso e sulle condizioni che ne sono alla base, consente di delineare un modello di ottimizzazione della performance, ispirato alla tecnologia del rendimento psicofisico, che vede nella preparazione mentale dell'atleta e nella formazione psicologica del tecnico i suoi due punti cardine.

In questa prospettiva si inserisce il presente volume basato sul progetto di ricerca condotto, a partire dal 1998, dal Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport. Il testo contestualizza la Flow State Scale di Susan Jackson nella realtà italiana e presenta una precisa definizione del protocollo di ricerca avvalendosi del supporto dell'applicazione del modello a un vasto campione di sportivi italiani.

La trasposizione di tale modello in ambito aziendale, inoltre, sottolinea la possibile apertura ad altri scenari, rivalutando così l'interazione emotivo-cognitivo-motivazionale nella percezione dell'esperienza lavorativa.