

Dialogo interiore

Scritto da Administrator

Mercoledì 08 Settembre 2010 07:05 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 08 Settembre 2010 07:12



Indirizzare in un modo positivo il contenuto del proprio pensiero è indispensabile ai fini della prestazione. Il dialogo interiore (self-talk), serve per **parlare con se stessi**. I pensieri possono influenzare il comportamento attraverso il dialogo interiore: quelli positivi favoriscono le capacità prestazionali, quelli negativi sono fortemente condizionanti. È chiaro però che bisogna programmare un allenamento affinché siano

controllati i pensieri

: dialogo interno attraverso parole stimolo, rinforzanti, autosuggestionanti per una percezione di autocontrollo e autoinduzione emotiva, favorendo anche la concentrazione, aiutando l'atleta a

focalizzare l'attenzione

sugli elementi rilevanti per la prestazione. Il dialogo interiore dovrebbe essere sostanziale, perché una eccessiva verbalizzazione può disorientare.

L'argomento delle dichiarazioni va riferito agli obiettivi desiderati e non agli errori da annullare; il dialogo interiore deve essere sicuro, deciso e potenziante per infondere fiducia e certezza, per attivare una maggiore fiducia nelle capacità personali. Un nuotatore olimpico deve mettersi sul blocco e ripetersi una delle affermazioni forse più terribili e arroganti che possono esistere: sono il migliore del mondo! E crederci al centodieci per cento>> (Dunca Goodhev, medaglia d'oro olimpica di stile rana). Può essere rappresentato da brevi parole stimolo (forza, dai, su, andiamo, ecc.), monologhi e frasi (sempre pronto, attaccalo prima che si giri con la palla, non farlo tirare, guarda la palla, gioca con attenzione e concentrazione, ecc.).