Allenamento mentale: Dialogo interiore

Con dialogo interiore si intende riuscire a dirigere e ad utilizzare i pensieri in modo tale da riuscire ad influenzare positivamente le proprie prestazioni.

Questa forma di dialogo assume la forma di pensieri che ciascuno indirizza a sé stesso. In questo modo ci si danno direttive che indirizzano l'azione verso una determinata direzione e determinano l'intensità della stessa. In sostanza i colloqui interiori si hanno ogni volta che una persona pensa. Il pensiero influenza fortemente l'essere umano, gli indica cosa deve fare o gli infonde coraggio in una determinata situazione.

Per meglio comprendere gli effetti che il dialogo interiore o il pensiero possono avere, basti pensare di stare mordendo la polpa di un limone; nella maggior parte della gente ciò è sufficiente per chiudere la bocca e produrre una maggiore salivazione.

→ I nostri esercizi

Si possono però avere anche pensieri o dialoghi interiori negativi, che influenzano la persona in modo sbagliato e le impediscono di sfruttare al meglio il proprio potenziale (ad es. ««siamo sotto per uno a zero; ormai è persa!»», «non posso permettermi errori» o «mai una volta che avessi condizioni ottimali! Ogni volta che gareggio ho il vento contrario»). D'altra parte è possibile allenare i dialoghi interiori utili ai fini della prestazione ed esercitare un modo di pensare positivo. I migliori risultati si hanno quando si influenzano in modo mirato e sistematico i dialoghi interiori.

I dialoghi interiori utili sono anche realistici. Proprio in questo si distinguono dal pensiero positivo: il dialogo è una sorta di istruzione per l'azione e non può contenere il minimo inganno. Per poter avere il massimo effetto l'atleta utilizza il proprio linguaggio e formula egli stesso nuovi dialoghi interiori. (v. Foglio di lavoro per riformulare dialoghi interiori negativi). In questo modo, l'atleta può allenare i dialoghi interiori di una certa utilità in allenamento per poi utilizzarli durante le gare.

Un altro aspetto importante del dialogo interiore è la giusta formulazione. L'essere umano elabora le informazioni con la parola e le immagini; nell'elaborazione verbale si corre il rischio di utilizzare negazioni o formulazioni negative (ad es. «non dobbiamo fare errori»), mentre il sistema per immagini è più immediato e diretto.

Dando l'istruzione di non fare errori si attiva l'immagine di un errore, ottenendo quindi esattamente l'opposto di quanto voluto. Dialoghi interiori e istruzioni devono essere sempre formulati in modo da consentire all'atleta di

«farsi un'immagine», ad esempio con frasi tipo «giochiamo passaggi corti e precisi».

Lista di controllo per i dialoghi interiori

I dialoghi interiori di una certa utilità ai fini della prestazione rispondono tutti a determinati principi. In questo aiuto sono elencate alcune delle caratteristiche che devono possedere. I dialoghi interiori devono...
– essere a connotazione positiva e contenere formulazioni positive: «farò tutto al meglio»
– essere incentrati sull'«io»: «guardo cinque metri avanti a me»
– tematizzare i propri punti di forza: «ho buone gambe»
– mirare ad una soluzione e essere utili ai fini dell'azione: «devo correre esercitando una spinta corretta»
– riguardare il presente o il futuro: «gli resto a ruota».

Fonte: Birrer, D., Morgan, G., Ruchti, E. (2010). Psiche – Basi teoriche ed esempi pratici. Macolin: UFSPO.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO