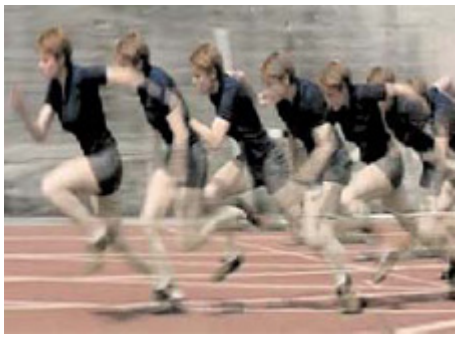
Allenamento mentale – Dialoghi interiori: La forza della parola

Grazie a questo esercizio gli sportivi migliorano il processo di rappresentazione mentale del movimento. Inoltre riescono ad eseguirlo con maggior sicurezza e concentrazione.



L'allenatore introduce questo metodo con le parole seguenti:

1. Siediti o sdraiati in una posizione comoda e stai dritto,
2. chiudi gli occhi e respira lentamente e in modo regolare.
3. Ora descrivi per intero e nel modo più concreto possibile il movimento che vuoi allenare. La descrizione deve essere fatta sotto forma di dialogo interno, durante il quale l'accento va posto su tutti i dettagli del movimento.
4. Attenzione: quanto meglio riuscirai ad eseguire il movimento, tante meno parole sarai costretto a ricordare. Catalogare mentalmente i punti nodali del movimento sotto forma di concetti chiave ne semplifica inoltre la rievocazione.

Fonte: Baldasarre, C., Birrer, D., Seiler, R. (2003). Inserto pratico «mobile» 6/03, 4.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO