

# Allenamento mentale – Dialoghi interiori: Autosuggestione

Questo esercizio sull'autosuggestione rafforza la fiducia nei propri mezzi e aiuta a consolidare l'equilibrio interiore.



L'allenatore accompagna lo sportivo durante tutto il processo:

1. Assumi una posizione comoda da seduto o in piedi, chiudi gli occhi e respira lentamente e regolarmente.
2. Non appena ti sentirai rilassato focalizza l'attenzione su un'immagine interiore che illustri l'obiettivo che vuoi raggiungere (ad esempio il podio, un goal, una splendida azione difensiva, battere un record, ecc.).
3. Vivi intensamente questo momento e nel frattempo pronuncia formule di autosuggestione preparate in precedenza: «Sono un vincente!», «oggi è la mia giornata!», «sarà un gioco da ragazzi!».

Qualche consiglio per formulare delle frasi efficaci:

- usa il presente;
- frasi semplici, brevi; immagini metaforiche;
- ripetile 20 o 30 volte ad alta voce o mentalmente.

---

Fonte: Baldassarre, C., Birrer, D., Seiler, R. (2003). Insetto pratico «mobile» 6/03, 13.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO