

# Allenamento mentale – Dialoghi interiori: Bloccare i pensieri

L'esercizio è utile contro lo stress e interrompe catene di pensieri che arrecano interferenza. In questo modo l'atleta è in grado di ripristinare la concentrazione e sente di potersi controllare. I pensieri negativi vengono sostituiti con altri di tenore positivo e si blocca l'azione impulsiva.



Non appena si presenta un pensiero vissuto come elemento di disturbo, insignificante o addirittura di ostacolo per le azioni e le consegne imminenti, l'atleta pensa o si dice ad alta voce «stop» e in tal modo blocca le catene di pensieri negativi.

Dopo aver sostituito quelli negativi con pensieri e immagini razionali e positivi indirizza nuovamente l'attenzione sull'azione attuale, inspira profondamente e prosegue dicendo a se stesso (mentalmente o ad alta voce) «continua».

Se si vuole che l'esercizio sortisca effetti in gara, lo si deve ripetere più volte in allenamento o in altre situazioni.

## Variante

A volte è utile che subito dopo lo «stop» l'atleta faccia qualche altra cosa per distrarsi.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**