

Allenamento mentale – Dialoghi interiori: Riformulare i dialoghi interiori

In questo esercizio si prende coscienza del genere di dialogo interiore utilizzato e si trasformano i pensieri negativi in positivi. L'atleta impara a darsi direttive per l'azione e il costante confronto con pensieri di tipo positivo finisce per farli diventare un automatismo.

Nel suo input l'allenatore illustra brevemente all'atleta i principi di un dialogo interiore efficace e lo invita ad annotare su un foglio di carta i dialoghi interiori che normalmente ha con sé stesso prima, durante e dopo la gara.

Tutti i dialoghi negativi sono riportati nella colonna di sinistra sul foglio di lavoro, poi l'atleta si sforza di trasformare quelli negativi in positivi basandosi sui principi esposti in precedenza. Le formulazioni ritenute valide sono annotate sulla colonna a destra del foglio.



Una volta che tutte le formulazioni negative sono state riscritte in positivo si strappa il foglio a metà nel senso della lunghezza e l'atleta accartocchia e getta via la parte contenente i dialoghi negativi mentre conserva quelli positivi e li legge più volte.

Il foglio può anche essere attaccato da qualche parte in posizione ben visibile. Questi dialoghi utili possono ora essere esercitati in allenamento e provati in gara.

Variante

L'uso di dialoghi positivi può essere esercitato anche con l'aiuto della visualizzazione; l'atleta immagina situazioni tipiche che avvengono prima, durante e dopo la gara, in cui interviene utilizzando dialoghi interiori.

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