



Quando "...una cosa impossibile diventa... difficile ma posso farcela!"

Il dialogo interno nella pratica sportiva

Una delle principali determinanti dello stato in cui ci sentiamo emotivamente è il modo in cui pensiamo. Quando proviamo eccessiva sofferenza emotiva e ci comportiamo negativamente, è perché prevalgono in noi pensieri disfunzionali. I pensieri "automatici" sono una classe di pensieri che tutte le persone producono con facilità, essendo automatici e che sono, in generale, difficili da scacciare proprio per la loro natura. Questi pensieri costituiscono quello che prende il nome di dialogo interno (in inglese self-talk).



Nella pratica sportiva il dialogo che l'atleta attua con se stesso è di estrema importanza, se i pensieri sono positivi, la performance sarà migliore. Il controllo del dialogo interno favorisce il raggiungimento di diversi obiettivi: intanto, permette di associare parole stimolanti a sensazioni o emozioni utili, favorendo il senso di fiducia personale.

Pensare in modo più funzionale, non vuol dire rifiutare tutti i pensieri negativi, non vuol dire pensare "positivo", ma significa vedere se stessi e ciò che ci sta intorno in modo realistico per

aumentare le possibilità di affrontare le situazioni con successo.

Tramite la tecnica della "Ristrutturazione Cognitiva" si elaborano frasi affermative e positive come "accelera", "vai", "tieni duro", "spingi di più" che permettono di raggiungere obiettivi parziali.

Il dialogo interno favorisce così il senso di fiducia personale, aumenta l'autostima, il controllo dell'attenzione, l'apprendimento delle abilità, la correzione degli errori nell'esecuzione del gesto motorio e l'elicitazione delle emozioni positive. In conclusione il **dialogo interno** ha una vera e propria risposta fisiologica perché organi, sistema endocrino, nervoso, sensoriale e motorio, sono tutti coinvolti; per questo il nostro dialogo interiore, ben allenato grazie al mental training, può permetterci di dirigere al meglio i nostri organi di senso verso determinanti stimoli ambientali migliorando la nostra concentrazione e, di fatto, la resa sportiva.

Lo sport è un'altalena di momenti di sconfitta e di vittoria, per affrontare meglio i momenti difficili, bisogna allenare un dialogo interno di pensieri funzionali. Attraverso i pensieri funzionali dobbiamo vedere i nostri obiettivi come se fossero già raggiunti, dobbiamo immaginare il successo in un'esercitazione mentale.



ACCOMPAGNA I GIOVANI
DALLO SPORT AL MONDO DEL LAVORO

