

Il potere del dialogo interiore: come il self-talk positivo trasforma la prestazione sportiva

In questo nuovo articolo proveremo a capire meglio come funziona la mente e come ciò che diciamo a noi stessi può influenzare, a volte pesantemente, la prestazione.

Nella moderna Psicologia dello Sport il self-talk positivo non è un semplice esercizio di ottimismo, ma una vera e propria **tecnica neurocognitiva** in grado di migliorare le prestazioni atletiche, nonché il nostro approccio ai fatti della vita.

Si tratta di un **dialogo interiore consapevole**, che può incrementare sia la performance fisica, che aumentare i livelli di concentrazione.

Altresi, cosa molto interessante, riduce notevolmente l'ansia da prestazione.

Tra i benefici strutturali del self-talk, possiamo annoverare:

1. benefici sul focus cognitivo: filtra le distrazioni ambientali e i pensieri distraenti; di conseguenza c'è una riduzione degli errori durante le gare;
2. Gestione dello stress: abbassa i livelli di cortisolo ematico, evitando il fenomeno del “blocco mentale”.
3. Effetti sull'autostima: alimenta la percezione di competenza personale, favorendo un atteggiamento proattivo e resiliente.

Ma come trasformare il dialogo negativo in un dialogo interno più funzionale?

Prima di tutto bisogna essere consapevoli che il cervello non elabora efficacemente la negazione. Se, ad esempio, diciamo “Non devo sbagliare questa cosa”, costringiamo la mente a visualizzare l'errore e a concentrarsi su di esso.

E' come dire “Non pensare all'elefante rosa”: la nostra mente sarà concentrata a visualizzare l'elefante rosa!

E' necessario quindi attuare un processo di **ristrutturazione cognitiva**.

Proviamo a fare un esempio.

Prima di tutto è fondamentale riconoscere il **Pensiero Sabotatore**. Molto spesso è il classico “Non ce la farò mai”.

Provvediamo, quindi, ad eliminare il “NON”.

Dopo di che convertiamo la frase in un comando d'azione: “Ce la posso fare”, oppure “Sono pronto”.

Ultimo passaggio, volgere l'espressione in terza persona: “**Ce la puoi fare**” o “**Sei pronto**”. Questo aumenta il distacco emotivo e l'efficacia del comando.

Tra gli atleti più grandi di sempre ad utilizzare questa tecnica troviamo Roger Federer. Ha iniziato la sua carriera come giovane talento, ma dal carattere molto irascibile, al punto da arrivare a rompere racchette ed **urlare contro se stesso dopo ogni errore**.

Ad un certo punto del suo percorso, ha compreso che tutta questa energia negativa stava bloccando il suo gioco, la sua fluidità.

Ha riconosciuto questo meccanismo ed ha imparato a gestirlo con questa frase:

“E' solo un punto. Ormai è passato. Il prossimo punto è l'unica cosa che conta”.

In questo modo è riuscito a sviluppare il distacco emotivo necessario a renderlo uno dei tennisti più vincenti della storia.

In conclusione il self-talk non serve a negare le difficoltà della gara, ma ad affrontarle fornendo al cervello le giuste istruzioni operative.

Diventare i propri migliori alleati sul campo, anziché i critici più severi, è il primo passo per affinare il potenziale atletico e trovare la giusta soddisfazione in campo.

