

-SELF-TALK-

“LA VOCE INTERNA CHE GUIDA LA TUA CORSA”

Probabilmente l'avete sempre sottovalutato, ma l'alleato più autorevole e potente che ci accompagna mentre ci affanniamo per raggiungere i nostri obiettivi è sicuramente la nostra mente.

Quante volte, durante un allenamento faticoso, una gara o semplicemente mentre cerchiamo di dare il massimo, sentiamo una vocina nella nostra testa? Quella che sussurra "Fermati, chi te lo fa fare, oggi non è giornata, sei lesso, non ce la fai più, rimanda a domani" oppure, al contrario, ti incita "Forza, resisti, manca poco, daje che poi ti farai una ricca colazione".

Quella vocina in psicologia ha un nome: **Self-Talk** (o dialogo interiore). E, non è solo un pensiero come tanti: è il più potente strumento a nostra disposizione per influenzare le nostre prestazioni, sia nello sport che nella vita. Per questo la scienza e la psicologia ci dicono che imparare a dominarlo non è una semplice tattica, ma una vera e propria strategia per il successo.

Ma cos'è veramente il **Self-Talk**?

Il self-talk è un insieme di pensieri, il flusso costante di riflessioni e dichiarazioni silenziose che rivolgiamo a noi stessi. È la narrazione interna che accompagna ogni nostra azione e si divide in due tipi principali:

- **Il Self-Talk Positivo:** costruttivo, motivante e orientato alle soluzioni. ("Ce la posso fare", "Sono forte", "Respiro e mi concentro").
- **Il Self-Talk Negativo:** critico, limitante e focalizzato sulle minacce o sugli errori. ("Farò una figuraccia", "Sono scarso", "Non ce la farò mai a raggiungere i miei obiettivi").

Il problema è che il più delle volte non siamo noi a controllare il dialogo, ma è lui a controllare noi. Il nostro compito sarà di riuscire a ribaltare questa dinamica.

Come agisce il Dialogo Interiore e perché può influenzare la performance?

Questo accade perché il self-talk sulle prestazioni atletiche non è una semplice suggestione, ma un fenomeno governato da meccanismi psicologici e fisiologici precisi come:

- **ATTENZIONE E CONCENTRAZIONE:** un self-talk positivo aiuta a focalizzarsi sul compito (task-oriented). Aiuta a ignorare le distrazioni (la fatica, le condizioni atmosferiche, piccoli dolori) e a concentrarsi sull'esecuzione tecnica, sul ritmo o sulla strategia. Un pensiero come "Respira", "Mantieni il passo" o "controlla la postura" è un comando diretto al SISTEMA ATTENTIVO (insieme di processi cognitivi e reti cerebrali che ci permettono di selezionare e concentrarci su informazioni rilevanti, trascurando quelle irrilevanti).

- **REGOLAZIONE DELLO SFORZO:** quando la fatica si fa sentire, è il self-talk a determinare se alzeremo o meno il piede o se spingeremo più a fondo. Frasi come "Dai, un ultimo scatto!" o "Questo è il momento di dare tutto" possono mobilitare le risorse fisiche residue che, altrimenti, rimarrebbero inutilizzate.
- **GESTIONE DELL'ANSIA E DELLO STRESS:** il più delle volte le situazioni ad alta pressione generano quello stato d'ansia che può compromettere la coordinazione e la lucidità. Un dialogo interno rassicurante ("Sono preparato", "È solo un'altra gara", "Goditi il momento") agisce come un farmaco anti-ansia naturale, riducendo la frequenza cardiaca e riportando la mente in uno stato di controllo.
- **FIDUCIA E AUTOEFFICACIA:** il self-talk positivo facilita la convinzione di essere in grado di raggiungere l'obiettivo programmato (autoefficacia). Ripetere "Sono forte" o "Ho superato sfide più dure" non è mentire a sé stessi, è rafforzare l'identità dell'atleta che si è, e che si vuole essere.

Strategie per un Self-Talk Vincente

Comunque sapere che il self-talk è importante, non basta! Bisogna allenarlo, come si allena un muscolo.

Ecco in che modo:

1. **Diventa Consapevole:** il primo passo da fare imparare ad ascoltarsi. Per un giorno o durante un allenamento, sii un osservatore neutrale dei tuoi pensieri. Che tono ha la tua voce interiore? È un alleato o un sabotatore? Prendi appunti mentali.

2. **Sfida e Riformula il Negativo:** quando catturi un pensiero negativo come "Oggi sono lento", non accettarlo passivamente, sfidalo! "È vero o è solo una sensazione momentanea? Ripeti, ieri ho fatto un ottimo allenamento e oggi non può essere diverso". Poi, riformulalo in un'istruzione utile: "Ok, forse non è il mio giorno migliore, ma posso concentrarmi sulla tecnica di corsa e sulla spinta".

3. **Usa un Linguaggio da "Alleato":** sostituisci i giudizi con le istruzioni. Invece di "Che schifo, ho rallentato troppo", prova "La prossima volta, aumenterò la cadenza". E poi, invece di un generico "Sei forte", usa un tecnico "Spingi con le gambe!".

4. **Sviluppa i tuoi "Mantra":** crea delle frasi brevi, potenti e personali da ripetere nei momenti chiave.

Queste devono essere: essere:

- **Positive:** Di cosa vuoi fare, non cosa non vuoi. ("Calmo e preciso" invece di "Non essere nervoso").
- **Al Presente:** Parlano di adesso. ("Sto correndo forte").
- **Credibili:** Devono rappresentarti: "Se sono il migliore" ti sembrerà falso, prova "Vado alla grande perché mi sono allenato per questo".

5. **Preparati con le "Parole d'Ordine":** prima di una performance, definisci 2-3 parole chiave che riassumono la mentalità che vuoi avere. Ad esempio: "Grinta", "Gioia", "Controllo". Usale come ancoraggi a cui aggrapparti quando la mente inizia a vagare.

In conclusione, il self-talk non è magia, è una skill (abilità). E come tutte le skill, richiede pratica costante per essere padroneggiata. Quando cominci a prestare attenzione alla conversazione che hai con te stesso, e imparari a dirigerla verso atteggiamenti più costruttivi. Non stai solo migliorando la tua performance atletica, Stai imparando ad essere il tuo più grande alleato, sia nello sport che in ogni altra sfida della vita. Perché, alla fine, la gara più importante si vince prima di tutto nella nostra mente.

E comunque, al di là del dialogo interiore, sforziamoci di essere sempre generosi: “Quello che uno dà viene ridato con interesse”: vale per la vita come per lo sport, se diamo all’allenamento la giusta importanza e lo facciamo con cura e costanza i risultati e le soddisfazioni non mancheranno.

Gino Daniele - Psicologo