

SELF TALK: il nostro linguaggio interno

Durante la corsa e i momenti difficili della vita è fondamentale avere un dialogo interno di autostima con noi stessi che sia orientato al miglioramento della performance ed alla nostra crescita. La corsa è un'altalena di momenti di vittoria e di sconfitta ed il podista che trova le parole giuste per sé stesso possiede uno strumento dal controllo diretto, che permette di modificare l'orientamento del proprio pensiero e la concentrazione sul compito. Per superare i momenti difficili dobbiamo far lavorare la nostra immaginazione e vedere i nostri obiettivi come se fossero già raggiunti. Non sempre i nostri pensieri sono positivi e risulta dunque necessario, innanzitutto imparare a riconoscere i flussi di pensieri negativi che interferiscono con la concentrazione durante la corsa, per poi gestirli con opportune tecniche che permettono di bloccarli e trasformarli.

Il self talk spinge dunque il podista durante la gara ad evocare consapevolmente stati chiave psicologici positivi e produttivi che comportano una percezione di autocontrollo e una sensazione di auto-efficacia. Generalmente viene considerato che parole-stimolo (es. respira, resisti), frasi (es. vai ancora avanti) e immagini di natura positiva possono svolgere una funzione sulla percezione di efficacia che l'atleta ha in una determinata situazione sportiva. Il runner in quei momenti può ricordare le buone prestazioni precedenti per dire a sé stesso che ce la può fare, ricordandosi come si sentiva fisicamente e mentalmente e ripetendo frasi con contenuto positivo per il rinforzo dell'autostima. Il self talk costituisce una forma di controllo attentivo che direziona l'attenzione verso segnali rilevanti sul compito ed è inscindibile dalla corretta applicazione del pensiero positivo assieme al quale trova la massima espressione.

Quali sono i principi per stimolare un dialogo interno positivo? (Cei, 2009)

- Essere chiari e decisi utilizzando frasi brevi che non lascino ambiguità. Ad esempio “proverò a fare quella salita” deve essere sostituito con “faccio quella salita”.
- Essere specifici senza generalizzare. E' meglio evitare di dire “non riesco ad andare abbastanza veloce” e sostituirlo con “non riesco a scendere sotto i 4'30”.
- Evidenziare le emozioni positive; evitare di dire “ho raggiunto un buon tempo nella 10 km ma ho faticato tantissimo” e dire “sono soddisfatto e contento della mia performance nella 10 km”.
- Non utilizzare frasi al condizionale; evitare di dire “mi piacerebbe iscrivermi ad una maratona” ed utilizzare “mi iscrivo ad una maratona”.

Dott.ssa Serena Gallorini
Psicologa, Psicoterapeuta