

Come Parlare Davanti alla Videocamera

Da rigido a sciolto, un passo alla volta

Marco Creator Lab Italia

Questa guida raccoglie i consigli del video **"Come Parlare Bene (Anche Se Ti Blocchi Davanti alla Camera)"**. Tienila a portata di mano: rileggila prima di registrare e scegli ogni volta un punto su cui lavorare.

Prima di iniziare: non è timidezza

Se davanti alla videocamera ti blocchi, ripeti la stessa frase più volte o ti vedi rigido quando riguardi il video, probabilmente pensi che parlare in video non faccia per te. Di solito il motivo è un altro: immagini qualcuno che ti giudica, e provi a essere perfetto. Più cerchi la perfezione, più ti irrigidisci.

Due cose da ricordare:

- **Chi guarda non cerca i tuoi errori.** Una parola detta male o una frase un po' storta quasi sempre passano inosservate. Le noti tu, perché le stai aspettando.
- **"Farò una brutta figura" è un pensiero, non un fatto.** Quando arriva, riconosco per quello che è e vai avanti.

Parlare bene in video è un'abilità, e come ogni abilità si allena. Si parte rigidi e si migliora un punto alla volta.

PARTE 1 — Prima di registrare

01 Scrivi uno script da dire, non da leggere

Uno script scritto per intero, magari letto con un teleprompter, ti aiuta a evitare riempitivi, ripetizioni e divagazioni, e a dire tutto nel minor tempo possibile. Ma va scritto per l'orecchio, non per l'occhio.

- **Fraasi corte.** Se per dirne una devi riprendere fiato a metà, dividila in due.
- **Niente parole incerte** come "forse" o "potrebbe" quando sai quello che stai dicendo.
- **Niente parole tecniche** che chi ti ascolta non usa.
- **Per ogni concetto astratto, un esempio concreto** che chi guarda ha già vissuto.
- **Decidi prima come vuoi che si senta chi arriva alla fine:** più sicuro, più motivato, con la voglia di provare. Il tono di tutto il video ne segue.

Se preferisci andare a braccio, scrivi almeno due cose: il gancio iniziale, parola per parola, e una scaletta dei punti in ordine.

Prova così

Leggi ad alta voce una frase del tuo script. Se suona scritta, riscrivila come la diresti parlando.

02 Prova ad alta voce, soprattutto il gancio

- Rileggi tutto lo script almeno due volte, ad alta voce.
- Ripeti più volte le prime frasi, finché non escono fluide nella pronuncia, nella velocità e nell'intonazione. Sono i secondi in cui chi guarda decide se restare.

- Usa il cronometro: la durata stimata mentre scrivi non coincide quasi mai con quella reale.

03 Scegli il momento e prepara l'ambiente

- Registra quando sei riposato e tranquillo.
- Niente persone intorno, niente notifiche, niente distrazioni.
- Indossa abiti comodi. Se qualcosa ti dà fastidio, si prende una parte della tua attenzione, e in video si vede.

04 Riscaldati

Voce e corpo "freddi" si sentono nei primi minuti di registrazione: la voce è più piatta, i movimenti più bloccati.

Prova così (5 minuti)

- Sciogli spalle e collo con qualche rotazione lenta.
- Pronuncia qualche vocale lunga, variando l'intonazione dal basso all'alto.
- Ripeti due o tre scioglilingua per svegliare la dizione.
- Leggi il gancio ad alta voce un'ultima volta.

05 Sistema l'inquadratura, poi dimentica il monitor

- Usa la regola dei terzi: testa al centro, occhi sulla linea orizzontale superiore, poco spazio sopra la testa.
- Una volta sistemata l'inquadratura, non guardare più il monitor. Se ti vedi, ti distrai, diventi rigido e i tuoi occhi puntano di lato invece che verso chi guarda.
- Se lo schermo della videocamera attira il tuo sguardo, giralo dall'altra parte.

PARTE 2 — Durante la registrazione

06 Parla a una persona sola

Non parlare "al pubblico". Immagina una persona in particolare, interessata a capire quello che dici e a metterlo in pratica, e spiegaglielo nel modo più semplice che conosci.

- Quando pensi al pubblico, parli come da un palco. Quando pensi a una persona, parli alla sua altezza.
- Ogni tanto fai una domanda e lascia mezzo secondo di silenzio, come se aspettassi la risposta.
- Con quella persona non cerchi di essere perfetto: cerchi di farti capire.

07 Leggi senza far sembrare di leggere

Il rischio del teleprompter è la "voce da lettura": uniforme, con la stessa melodia per ogni frase.

- **Dai uno scopo a ogni frase.** Deve incuriosire? Rassicurare? Avvertire? Quando sai a cosa serve una frase, il tono cambia da solo.
- **Pronuncia le parole intere**, fino all'ultima sillaba. Nel parlato quotidiano le mangiamo, e in video sembra insicurezza. Senza esagerare, però, o diventi un robot.
- **Essere te stesso** vuol dire parlare come quando racconti qualcosa che ti appassiona a qualcuno che conosci bene.

08 Guarda l'obiettivo, non fissarlo

- Guarda il centro della lente, non lo schermo.
- Ogni tanto sposta lo sguardo di lato per un attimo, come quando cerchi una parola parlando con qualcuno, poi torna all'obiettivo.
- Fissare la lente senza mai staccare somiglia più a un interrogatorio che a una conversazione.

09 Rallenta e usa le pause

- **Rallenta più di quanto ti sembri giusto.** Quello che a te sembra lento, a chi ascolta arriva spesso come calma e sicurezza.
- **Una pausa dopo una frase importante** dà a chi ascolta il tempo di capirla.
- **Una pausa prima di un passaggio chiave** crea attesa.
- **Respira.** Quando parli veloce resti senza fiato, e si sente.

Prova così

Prendi un minuto di un tuo video e conta le parole. È un numero tuo, da confrontare con i video successivi, per vedere se stai veramente rallentando.

10 Metti l'energia nel volume, non nella velocità

Se la tua voce tende a essere bassa, potresti compensare parlando più veloce per sembrare energico. Prova il contrario: parla un po' più forte di come parleresti a una persona seduta a un metro da te. Se l'energia arriva dal volume, puoi rallentare senza sembrare spento.

11 Usa il corpo: gesti, postura, espressione

- **Gesti:** lascia le mani libere, muovendole in uno spazio contenuto, più o meno tra il petto e la vita. Accompagnano le parole senza distrarre. Tenerle ferme rende il corpo innaturale.
- **Postura:** schiena dritta e spalle aperte, senza irrigidirti.
- **Espressione:** se dici una cosa che ti diverte o ti preoccupa, lascia che si veda sul viso.

12 Se sbagli, torna indietro di una o due frasi

Non ripartire solo dalla parola sbagliata. Torna indietro di una o due frasi e ripeti tutto il pezzo: arrivi al punto difficile con il ritmo già avviato, e in montaggio il taglio non si nota.

PARTE 3 — Dopo la registrazione

13 Riascoltati e scegli solo una cosa

- Riguarda quello che hai registrato e scegli **una** cosa da migliorare la volta successiva. Una, non dieci.
- Se vai a braccio, cerca i tuoi intercalari ("allora", "cioè", "praticamente") e conta quante volte li dici. Già accorgertene li fa diminuire.
- Ogni tanto metti un tuo vecchio video accanto all'ultimo. I progressi giorno per giorno non si vedono, a distanza di mesi sì.

14 Registra con costanza

Ogni video che pubblichi è anche un allenamento davanti alla videocamera. Pubblicare con costanza fa crescere il canale, e intanto fa crescere te.

✓ Checklist prima di premere Rec

Stampala o tienila aperta accanto alla videocamera

SCRIPT

- ☐ Frasi corte, scritte per essere dette
- ☐ Un esempio concreto per ogni concetto
- ☐ So come voglio che si senta chi arriva alla fine

PREPARAZIONE

- ☐ Script riletto ad alta voce almeno due volte
- ☐ Gancio ripetuto fino a renderlo fluido e cronometrato
- ☐ Riscaldamento di voce e corpo fatto

AMBIENTE

- ☐ Sono riposato, niente distrazioni, abiti comodi
- ☐ Inquadratura sistemata con la regola dei terzi
- ☐ Monitor girato o fuori dal campo visivo

DURANTE

- ☐ Parlo a una persona sola
- ☐ Ogni frase ha uno scopo
- ☐ Sguardo nell'obiettivo, con qualche pausa naturale
- ☐ Rallento, respiro, uso le pause
- ☐ Energia nel volume, non nella velocità
- ☐ Mani libere, postura aperta, viso espressivo
- ☐ Se sbaglio, riparto una o due frasi prima

DOPO

- ☐ Ho scelto una sola cosa da migliorare per il prossimo video

Continua ad allenarti

Sul canale YouTube **Marco Creator Lab Italia** parlo di come usare YouTube per far crescere la tua attività, dalla registrazione al montaggio fino a trasformare chi guarda in contatti veri: <https://www.youtube.com/@MarcoCreatorLabItalia>

Ogni settimana riceverai la newsletter con nuovi consigli pratici. Se hai una domanda su questa guida, rispondi all'email.

Vuoi confrontarti con altre persone che stanno costruendo il proprio canale? Entra nella community gratuita su Skool: <https://www.skool.com/creator-lab-italia-7916/about>