

DI CHE ANSIA SIETE

TEST- DI CHE ANSIA TENNISTICA SIETE?

A questo punto, vi propongo un test che potrebbe aiutarvi a fare un po' di chiarezza dentro di voi, per comprendere meglio il tipo di tensione che provate. Dunque, qual è la vostra ansia? Ebbene, rispondete sinceramente e scoprirete se siete più sensibili all'ansia che dipende dalla paura di perdere, dal timore del giudizio o dalla paura di vincere

- 1. Di solito, quando nella vita dovete affrontare una situazione che non conoscete bene e qualcosa di inconsueto che, comunque, potrebbe darvi dei vantaggi, se vi agitate è perché:**

Vorreste spostare le lancette dell'orologio e che la cosa fosse già avvenuta	A	
Temete di non essere all'altezza di ciò che voi e gli altri si aspettano	B	
Avete paura di non saper cogliere l'occasione	C	
Vi state preparando con eccitazione e mettervi alla prova	D	

- 2. state giocando un match, sulla carta siete favoriti e qualcuno vi domanda il pronostico della gara. Allora:**

Pur rispettando l'avversario, ammettete che se siete in forma dovrete farcela	A	
Parlate di qualcosa che non va, di tipo fisico o psicologico, per giustificare un'eventuale cattiva prestazione	B	
Tessete gli elogi dell'avversario e affermate che... sarà dura!	C	
Date risposte vaghe: sapete che nel tennis può accadere di tutto	D	

- 3. Nelle prime fasi di una partita, che si annuncia difficile, spesso vi capita di:**

Osare subito troppo, commettendo errori dovuti alla voglia di strafare	A	
Perdere le prime buone occasioni che vi capitano o i primi games	B	
Giocare in modo semplice, mentre incominciate a studiare l'avversario	C	
Subire un po', opponendo scarsa resistenza, perché siete abbastanza bloccati	D	

- 4. La vostra tattica più consueta di gara iniziale consiste soprattutto:**

lasciare l'iniziativa all'altro contando sulle vostre capacità di difesa	A	
Non seguire un piano preciso: riflettete troppo o magari siete un po' in confusione	B	
Mostrare i "muscoli" all'avversario, facendogli capire il vostro valore	C	
Provare a prendere il comando delle operazioni	D	

- 5. Un pericolo da cui dovrete guardarvi durante questa competizione è :**

L'eccessiva fretta e l'impazienza che vi contraddistinguono	A	
Una sorta di passività che potrebbe impedirvi di fare la cosa giusta	B	
Mantenere poca attenzione e concentrazione	C	
Il pensare troppo che può rendervi dubbiosi ed indecisi	D	

DI CHE ANSIA SIETE

6. Il vostro avversario si rivela più forte di quanto vi foste aspettati. Allora:

incominciate ad immaginare le conseguenze di una sconfitta	A	
Sprofondare in uno stato di agitazione	B	
Giocate meglio, perché capite che avete poco da perdere	C	
Cercate di provare tutte le possibili strategie	D	

7. Quando nel punteggio siete “sotto” una sensazione che potrebbe tenervi sgradita compagnia, sarebbe:

il bisogno e l’ansia di recuperare in fretta	A	
Soprattutto anticipare nella mente i probabili commenti degli altri	B	
L’idea della sconfitta: proprio non vi piace perdere!	C	
Una rassegnazione da cui vi pare difficile emergere	D	

8. In situazione di netto svantaggio, se capite che il punteggio vi stia penalizzando troppo, può capitarvi di...:

Demoralizzarvi e “sciogliere	A	
Dovere gestire la rabbia per non peggiorare la situazione	B	
Commettere più errori, perché odiate le brutte figure	C	
Subire un cedimento fisico e anche uno mentale di autostima	D	

9. Se durante il match sprecate un’occasione particolarmente favorevole, di solito succede perché...

Vi viene il “braccino”	A	
Rimanete troppo passivi	B	
Siete un po’ precipitosi	C	
Pensate che non potete assolutamente sbagliare	D	

10. Se, nonostante mille difficoltà, uscite vincenti da una partita molto combattuta, la vittoria vi fa sentire:

Più autostima e maggior rispetto da parte di tutti	A	
Finalmente calmi e in pace con voi stessi	B	
Stupiti e molto piacevolmente sorpresi	C	
Pieni di contenuta soddisfazione Interpretazione	D	

Ogni vostra risposta appartiene a un tipo di ansia o di paura. Controllate nella tabella qui sotto se in maggioranza avete dato risposte contrassegnate dalla paura di perdere, del giudizio di vincere o da semplice ansia di prestazione. Quindi leggete il profilo che vi riguarda. In caso di prevalenza in parità di due o più tipi di ansia, riferitevi a tutti i profili corrispondenti: perché evidentemente potreste essere soggetti a varie tensioni emotive.

DI CHE ANSIA SIETE

	Paura di perdere	Timore del giudizio	Paura di vincere	Ansia da prestazione
1	A	B	C	D
2	C	B	D	A
3	D	A	B	C
4	B	C	A	D
5	A	D	B	C
6	B	A	C	D
7	C	B	D	A
8	D	C	A	B
9	A	D	B	C
10	B	A	C	D

1. Maggioranza Paura di perdere

Non è facile uscire dalla logica della vittoria come unico risultato accettabile, o dal pensiero di non sfigurare nel momento in cui esista certezza che l'avversario non sia alla vostra portata perché troppo forte. Eppure dovrete assolutamente superare questi due punti di vista che sembrano tarparvi le ali e trasmettervi ansia. Per riuscirci è necessario in ogni match porvi uno o più obiettivi di miglioramento (vedi capitolo precedente) in modo tale che anche uscendone sconfitti possediate la positiva consapevolezza che la partita abbia comunque avuto senso e utilità. Non sarebbe soltanto una pura consolazione: ma un passo avanti per diventare più forti, anche mentalmente. Inoltre vi sarebbe utile rendervi conto

che la sconfitta fa parte del tennis e del rischio che qualsiasi tennista accetti nel momento in cui acconsente a scendere in campo. Ricordate, infine, che quando si ha troppa paura di perdere spesso si finisce per provocare ciò che si teme.

2. Maggioranza Timore del giudizio

Il vostro tennis sembra dipendere molto, forse troppo, dagli altri. Sembra, infatti, che sentiate spesso il bisogno di fare una bella figura, di non perdere la partita ma soprattutto la faccia, di non deludere le aspettative di chi tifa per voi. Così può succedervi di creare continuamente dei film mentali in cui vedete già le conseguenze di una possibile sconfitta e magari immaginate perfino i commenti negativi del vostro ambiente, prima ancora che il peggio si realizzi. Tale timore del giudizio altrui, che si trasforma in sensazioni d'ansia, potrebbe lasciarvi più tranquilli se vi confrontate con i giocatori più forti: in tal caso, non avendo nulla da dimostrare e poiché nessuno scommetterebbe su una vostra vittoria, sapete mostrare il meglio di voi. Ma quando lottate alla pari o, peggio, siete i favoriti di un match, allora molte ombre potrebbero allungarsi sui vostri pensieri oscurandoli e magari fate tette profezie di sconfitta o di brutta figura, aumentando così, a causa del vostro atteggiamento, le possibilità che davvero si realizzino.

3. Maggioranza Paura di vincere

Forse avreste bisogno di travolgere tutto e tutti (comprese le paure) e di lasciare emergere il combattente che c'è in voi, anziché subire troppo spesso come invece fate: infatti, certe volte, in campo sembrate piuttosto passivi. Spesso, nel procedere verso una vostra affermazione, trovate improvvisi blocchi o intoppi, ingorghi del pensiero che certamente non vi aiutano a saltare definitivamente l'ostacolo proprio quando, ormai, sembrerebbe che il match sia quasi vinto.

Insomma, certamente giocate meglio, con più lucidità e con maggiore convinzione quando pare che non abbiate nulla da perdere: ma poi, quando c'è qualcosa da vincere, specialmente se questo "qualcosa" abbia per voi importanza, be'... allora correte spesso il rischio di smarrirvi per strada. Tutto ciò può essere che si verifichi con sconcertante frequenza, oppure che si tratti di un incidente sporadico che raramente vi capita. In ogni caso, forse dovrete convincervi che migliorando molti atteggiamenti psicologici e, probabilmente, anche l'autostima potreste compiere un lusinghiero salto di qualità nel vostro tennis.

4. Maggioranza Ansia della prestazione

Anche voi, come tutti, non vorreste percorrere sentieri al buio: quando non potete indovinare il futuro, provate un pizzico di ansia dell'ignoto che poi, per quanto riguarda il tennis, nell'imminenza di un match si trasforma in normale ansia della prestazione. Che cosa succederà in campo? Sarete all'altezza

del compito, riuscirete a imporvi come vorreste e a cogliere le occasioni che avrete? Insomma, la vostra pare una tensione emotiva utile a preparare mente e corpo alle prove che vi attendono e che non nasconda, se non in minima parte, delle paure "sommerse". Tuttavia se tale tensione fosse troppa, allorché offuscasse i pensieri, tagliando le gambe e azzerando le energie, allora non si potrebbe più definire utile e funzionale alla competizione perché, invece, rischierebbe di rovinarla. Soltanto voi, in questo caso, potete valutare quanto sia il carico e il peso della vostra ansia della prestazione, tenendo presente che presto, in questo e anche nei prossimi capitoli,