

COSA COMUNICATE IN CAMPO

TEST: CHE COSA COMUNICATE IN CAMPO

**Provate a rispondere sinceramente e a questo test
verificate quale impressione potreste trasmettere al vostro avversario**

	SEMPRE	TALVOLTA	MAI
. Appena le cose non vanno come vorreste, ve la prendete con voi stessi	5	3	0
Quando siete molto nervosi o scoraggiati lanciate la racchetta o la battete per terra	5	3	0
Anche se siete delusi dal vostro gioco o dal risultato, sapete apparire freddi e imperturbabili	0	2	4
Se vi capita di compiere un errore banale lo sottolineate a gesti, esclamazioni o a parole	4	2	0
In certe situazioni vi lasciate sovrastare dalla rabbia e finite per insultarvi pesantemente	5	3	0
. Anche se incontrate avversari che a causa di ciò che dicono o da come si comportano vi rendono tesi, voi riuscite a nascondere il nervosismo	0	2	4
Se siete in difficoltà contro il classico pallettaro o contro qualcuno che gioca in modo brutto e sfibrante, vi lamentate apertamente del suo "non tennis"	5	3	0

A ogni vostra risposta è abbinato un punteggio. Calcolate il totale e poi leggete l'interpretazione che vi riguarda.

OLTRE 25 PUNTI Insicurezza e nervosismo

Insicurezza e nervosismo purtroppo sia con il linguaggio del corpo, sia con espressioni verbali magari troppo esplicite, comunicate molto chiaramente all'avversario i vostri stati d'animo e lo fate soprattutto se vi trovate in difficoltà: oppure quando soffrite la sua personalità o il suo gioco. Questo rappresenta per lui un grande vantaggio: reagirà sentendosi superiore trovando maggiore fiducia in se stesso e nei propri mezzi con l'impressione di avervi già in pugno.

In altre parole, allorché il match sta prendendo una piega che non vi piace, mostrate tutto, ma proprio tutto quello che vi sta accadendo nei pensieri e anche quali siano le emozioni dando evidente conferma di una vostra insicurezza e di una fragilità nervosa che renderanno a chi avete di fronte ancora più tranquillo e determinato. Dunque lavorate molto nel migliorare questi aspetti di voi che emergono in campo: perché l'eccessiva spontaneità e anche "trasparenza" vi danneggiano parecchio.

DA 12 a 25 PUNTI delusione e scoraggiamento

Forse cercate di controllarvi, di non fare intuire all'avversario quando siete delusi, scoraggiati o arrabbiati nel momento in cui in campo le cose si mettano male per voi o quando, nonostante i tentativi, non riusciate a giocare come vorreste.

Tuttavia, anche se ci provate, ben presto rompete gli argini e l'apparente calma iniziale diventa tensione, nervosismo o rabbia che esprimete in vari modi ma con molta chiarezza. Impossibile che chi avete contro non le percepisca e non se ne avvantaggi: comprendendo che la fiducia in voi stessi e nel vostro tennis è calata, comportandosi di conseguenza.

A questo punto per l'avversario la partita diventa in discesa, perché sono i vostri atteggiamenti, più ancora del punteggio, che gli danno tranquillità. Quindi riflettete su tutto questo perché per voi

COSA COMUNICATE IN CAMPO

sarebbe molto importante imparare gestire meglio stati d'animo ed emozioni che lasciate emergere e vedere.

DA 5 A 11 PUNTI calma e sicurezza

Non siete né di marmo né di ghiaccio e quindi, sul campo in certe circostanze, fate trasparire emozioni e tensioni. Ma ciò accade, probabilmente, soltanto quando sentite che il vaso è del tutto colmo e non riuscite più a controllarvi perché invece, in genere siete il tipo di giocatore che all'avversario dà l'impressione di possedere calma e sicurezza. Quindi se mantenete con costanza una sufficiente "impermeabilità" di solito, scoraggiate chi avete di fronte sia quando siete avanti nel punteggio, sia se la partita fosse combattuta. Oppure non lo rendete tranquillo anche se si trovasse in vantaggio.

Il difficile è tenere tale atteggiamento per l'intero match e in questo non siete sempre bravi, specialmente se aveste totalizzato più di 8 punti. Comunque, in ogni caso, potreste ulteriormente progredire come giocatori ponendo ancora ancora più attenzione ai messaggi del corpo e a ciò che comunicate quando vi lasciate andare a espressioni verbali o a gesti, di rabbia o scoraggiamento, che mostrano in modo troppo chiaro quello che sta accadendo dentro di voi.

MENO DI 5 PUNTI nervi d'acciaio

Se nel test avete conseguito questo ottimo punteggio, forse non sarete perfetti ma, di sicuro, nel tennis possedete una buona padronanza dei nervi e riuscite molto bene sia gestire le emozioni, sia a fare in modo che quasi nulla traspaia all'interno. Dunque il vostro avversario ha l'impressione che siate imperturbabili rocce e ciò contribuirà a scoraggiarlo ulteriormente quando siete voi a condurre il match, oppure servirà a non offrirgli eccessive sicurezze se fosse lui avanti nel punteggio, potrebbe, in tal caso, avere la sensazione che non vi siate affatto arresi e che abbiate altre frecce al vostro arco. Dunque complimenti in campo possedete un atteggiamento molto simile a quello dei professionisti, indipendentemente dal vostro livello tennistico o di classifica. Forse potreste ancora migliorare un po' la gestione del linguaggio del corpo ma, in ogni caso, siete di esempio a tanti tennisti troppo impulsivi.