

SAPETE IMPARARE DALLE SCONFITTE?

TEST- SAPETE IMPARARE DALLE SCONFITTE?

Il Tennis del miglioramento è quella di chi sappia guardare oltre il proprio naso, l'età e mezzi tecnici, le possibilità fisiche contano molto; eppure è sempre possibile compiere dei progressi, come più volte vi ho detto in precedenza, chi segue il miglioramento si pone obiettivi che prescindono dall'match, dal torneo. Vola più in alto della singola vittoria. per tale motivo motivato da un progetto di progresso, è capace di utilizzare meglio di altre le sconfitte le battute di arresto e anche le crisi. Quindi per chi sia sintonizzato Sulla filosofia di un futuro miglioramento il risultato ha certamente grande peso ma il desiderio fondamentale È soprattutto imparare fare tesoro delle esperienze specialmente se negative provate, allora, con l'aiuto di questo test riflettere su come vivere su come vivete i momenti e periodi neri.

1. Se siete "chiusi" dal pronostico e giocate contro qualcuno più forte , vi sentite:

Tesi e un po' depressi	A
In un doppio stato d'animo: pronti alla sfida e nel medesimo tempo scontenti	B
Curiosi : volete verificare i vostri limiti	C

2. Cio' che potrebbe diminuire la vostra voglia di tennis

Una serie di sconfitte e delusioni	A
Non provare più gusto e piacere	B
La mancanza di obiettivi precisi	C

3. In una partita di torneo, non vi abbatte avere perso se:

l'avversario era più forte di voi	A
Comunque avete giocato bene	B
Si è trattato di un match che vi è stato utile	C

4. Leggendo il tennis, l'argomento che vi interessa di più riguarda:

le classifiche, i tornei i risultati	A
Le interviste dei campioni	B
I suggerimenti tecnici, tattici o psicologici degli esperti	C

5. Di solito nella vita se vi succede qualsiasi cosa di spiacevole:

tendete ad abbattervi	A
Siete portati a reagire subito	B
Anche in ciò che è negativo cercate di trovare qualche sfumatura positiva	C

6. Pensate che, in ogni aspetto dell'esistenza, la vostra capacità di resistere allo stress e alle tensioni sia:

piuttosto bassa	A
Buona o comunque nella media	B
Molto alta	C

SAPETE IMPARARE DALLE SCONFITTE?

7. In generale, quando vi prefiggete un traguardo o una meta siete:

portarti a cambiare spesso idea	A
Costanti per un certo periodo, ma perdere un po' di voglia e fiducia se le difficoltà aumentano.	B
Molto tenaci e bravi nel motivarvi continuamente	C

8. Sinceramente, il vostro stato d'animo di fronte a una sconfitta inaspettata si potrebbe definire soprattutto:

rabbioso non la digerite	A
Deluso, vi deprimete	B
Rivolto alla riflessione, siete soprattutto interessati a capire il perchè	C

9. Vivete il rapporto che avete in voi stessi:

come una sfida con un'antagonista da superare	A
Come genitore-bambino la vostra parte adulta tiene a freno quella infantile	B
Come un viaggio con qualcuno che vi piace e sempre vi sorprende	C

10. Nel vostro modo di giocare a tennis siete:

fuoco che brucia, avete poca pazienza	A
Vento che soffia, subite alti e bassi	B
Goccia che scava la pietra, non mollate mai	C

CONTROLLATE LE VOSTRE RISPOSTE E ASSEGNATE

1 PUNTO OGNI VOLTA CHE AVETE RISPOSTO A

2 PUNTI PER OGNI RISPOSTA B

3 PUNTI PER OGNI RISPOSTA C

FINO A 15 PUNTI – FRAGILI

Siete molto dipendenti dai risultati e, probabilmente, per voi qualsiasi genere di sconfitta, di delusione o di battuta d'arresto, sia nel tennis che nella vita, va ad incidere sull'autostima o, comunque, logora resistenza e motivazione. Si potrebbe concludere, quindi, che mostrate una vulnerabilità agli stress che vi rende fragili e magari facilmente disposti a cali di umore e di motivazione, insomma, il vostro non pare l'atteggiamento migliore da assumere nei confronti delle sconfitte, né quello più indicato per gestire i momenti o i periodi di crisi. Ciò che vi serve è modificare alcuni punti di vista, ad esempio concentrandovi sempre di più su obiettivi di miglioramento anziché su di quella vittoria, ritrovando anche la giusta dimensione nella considerazione di voi stessi che non può, e non deve essere soggetta agli alti e bassi delle prestazioni.

DA 16 A 23 PUNTI – ALTALENANTI

Possedete certamente una discreta resistenza allo stress nel senso che vi occorre un carico emotivo e psicologico piuttosto cospicuo prima di arrendervi e sventolare bandiera bianca. Tuttavia come tanti, anche voi sembrate dipendere troppo dai risultati e una serie negativa oppure un periodo stagnante in cui il vostro tennis non decolla, potrebbero portarvi a smarrire voglia e motivazione. Del resto anche forse per indole sembrate piuttosto altalenanti e non sempre molto costanti, nonostante sappiate impegnarvi, cercando con buoni propositi di darvi una direzione da seguire, tenendo a freno certi impulsi che vi farebbero deviare. Comunque corrette il rischio che il tennis non sia più un piacere nel momento in cui vi lasciate troppo prendere dalla negatività e se in campo i cali psicologici legati alla fatica o addirittura alla sofferenza prendessero il sopravvento.

OLTRE I 23 PUNTI – INOSSIDABILI

Sembra che siate rocce, dunque che vi occorra un grosso carico di stress prima di arrendervi pensando di non farcela; nel tennis e in qualsiasi altra cosa nella vita. Insomma, più in questo test vi avvicinate ai 30 punti siete inossidabili e capaci di portare avanti i vostri progetti, le speranze e i sogni senza picchi negativi troppo preoccupanti di motivazione. Ciò non significa che possediate tranquillamente sguazzare tra le tensioni e le contrarietà senza subire conseguenze, né che siate indenni da momenti di scoraggiamento; ma riuscite a superare quasi tutto, mantenendo un atteggiamento positivo rivolto sempre ad un ideale di crescita e di maturazione. Quindi chi, come voi, orienta il proprio cammino seguendo la stella del miglioramento è spesso destinato a compiere nel tennis qualcosa di buono e di apprezzabile.