

SAPETE VINCERE NELLA GIORNATA NERA?

TEST- SAPETE VINCERE NELLA GIORNATA NERA?

Mettetevi alla prova rispondendo a questo test: date una prestazione accettabile anche quando siete in un momento negativo di forma, oppure no?

1. Mentre giocate un match, giudicate il vostro rendimento:

subito fin dai primi palleggi	A
Dopo qualche game	B
Vi date tempo almeno un set	C

2. In campo potete considerarvi pazienti:

quasi in ogni circostanza	A
Se la sfortuna o la cattiva forma non superino il limite	B
Mai, la pazienza non è una vostra virtù	C

3. Quando nella partita non riuscite a offrire il meglio come vorreste:

insistete senza paura, con i vostri colpi, prima o poi vi sbloccherete!	A
Assumete una tattica che vi consenta di ridurre rischi ed errori	B
Venite spesso sopraffatti da tensione, rabbia o confusione	C

4. Se un vostro match incomincia male.....

Si conclude peggio	A
Non sapete come andrà, il tennis è imprevedibile	B
Spesso avete la forza e la capacità di raddrizzarlo	C

5. Non vi piace affatto come state giocando:

non siete contenti ma, come sempre vi incoraggiate	A
Vi rimproverate o addirittura insultate, scivolando in una spirale rabbiosa	B
Finite per subire troppo e deprimervi un po'	C

6. Di solito, se nella vita vi trovate davanti a un problema difficile:

siete abituati a cavarvela da soli	A
Provate ad aggirarlo o a evitarlo	B
Sapete chiedere aiuto	C

7. Siate sinceri, se vi capita la giornata nera, la affrontate come:

Una maledizione che vi fa arrabbiare	A
Una prova da superare	B
Una specie di ingiustizia che vi scoraggia	C

8. In campo potreste definirvi:

orsi; ogni intanto andate in letargo	A
Puledri; reagite in base ai mutevoli umori	B
Mastini; non mollate mai fino all'ultima palla	C

9. E' più vero che:

orsi; ogni intanto andate in letargo	A
Puledri; reagite in base ai mutevoli umori	B
Mastini; non mollate mai fino all'ultima palla	C

10. Giocando un match combattuto, i vostri errori:

sapete prenderli con filosofia	A
Non li sopportare e non riuscite a perdonarvi	B
Ovviamente non vi piacciono, quindi vi innervosiscono un po'	C

SAPETE VINCERE NELLA GIORNATA NERA?

**Controllate la tabella e calcolate il punteggio totale.
Quindi leggete l'interpretazione che vi riguarda**

Domanda n°	A	B	C
1	1	3	5
2	5	3	1
3	3	5	1
4	1	3	5
5	5	1	3
6	5	1	3
7	1	5	3
8	3	1	5
9	1	3	5
10	5	1	3

OLRE 40 PUNTI – FREDDI ACETTATE LA SFIDA

Qualunque sia il vostro livello tennistico, complimenti; avete una mentalità che si avvicina a quella dei giocatori veramente forti, specialmente se avete totalizzato più di 45 punti.

Quindi ogni volta che entrate in campo, con freddezza e con svedese imperturbabilità, adattate il vostro gioco e la tattica a quelle che sono le condizioni di forma del momento; sfruttando al meglio le carte che possedete, avversario permettendo, accettate la sfida e siete spesso capaci di trasformare una giornata nera in un giorno vincente. Questo discorso sarebbe un po' meno vero se il vostro punteggio scendesse, avvicinandosi ai 40 punti; in tal caso, nonostante ve la caviate dignitosamente nel gestire la giornata "no" e anche se mantenete una certa freddezza accettando la sfida, doveste migliorare ancora il vostro atteggiamento mentale che, talvolta, pare soggetto a qualche possibile cedimento.

Da 30 a 40 PUNTI – LOTTATE MA VI LOGORATE

Quando sprofondate nella giornata nera non subite passivamente e cercate di reagire lottando, anche se accusate la fatica e vi logorate, soprattutto del punto di vista mentale. Tuttavia, finché ce la fate e vi sostenete, supplite con grinta al momento negativo; ma dentro di voi dovete contrastare il vostro avversario interiore che tende a remarvi contro, a scoraggiarvi, e ciò non vi consente di sfruttare sempre al meglio le armi che possedete. Insomma rischiate di confondervi un po', di lasciarvi prendere dalla foga e dall'ansia.

Dunque anche se nella giornata nera rifuggite da atteggiamenti troppo vittimistici o rinunciatari, spesso finite per farvi condizionare. Comunque poiché siete giocatori abbastanza solidi, di sicuro non mollate alle prime difficoltà e sapete vendere cara la pelle perfino quando tutto sembri congiurarvi contro. Provate a confidare sempre di più in vostri guizzi e risorse che nelle difficoltà potrebbero salvarvi.

DA 20 A 29 PUNTI – CI PROVATE MA VI ABATTETE

La giornata nera è un bel test per verificare la forza mentale di un tennista; la vostra, purtroppo non sempre vi sostiene. Infatti già per indole siete probabilmente, soggetti ad una certa incostanza e a problemi di concentrazione; se poi vi sentite immersi in una giornata no, le difficoltà aumentano. Tuttavia sarebbe ingiusto affermare che non proviate a reagire; ma gli ostacoli psicologici sembrano superiori a quelli che trovate in campo. Se poi la lotta si fa dura, riuscite ad impegnarvi soltanto per un po', perché l'applicazione mentale vi costa fatica e coso dovete sperare che l'avversario ceda prima di voi o lui stesso attraversi una giornata

SAPETE VINCERE NELLA GIORNATA NERA?

di scarsa forma. Dunque bisogna darvi atto che fate apprezzabili tentativi, ma non sapete navigare bene tra le onde di un match teso, incerto e combattuto se non vi sentite in possesso del vostro tennis migliore. Purtroppo di frequente finite per arrendervi, o accelerate la sconfitta.

MENO DI 20 PUNTI- VI LASCIATE CONDIZIONARE E MOLLATE

La sorpresa, l'ansia, lo sconforto, la paura di perdere, il timore del giudizio degli altri e tutto ciò che di negativo porta con sé la giornata nera, possono trascinarvi in un vortice di tensione che vi conduce, soprattutto durante un match difficile, a ragionare poco e mollare quasi senza lottare. Insomma, se i colpi non funzionano come al solito ne rimanete troppo condizionati e anche mentalmente per voi pare problematico mantenere la concentrazione. Può accadere, così, che reagiate con eccessiva aggressività, anche verso voi stessi, con la conseguenza di rischiare troppo e di sbagliare tanto. Oppure, al contrario nella giornata nera potreste sentirvi oppressi da una cappa di pericolosa rassegnazione che vi rende incapaci di contrastarla, portandovi ineluttabilmente a subire. Sia come sia, nella giornata "no" la mente si offusca o i nervi cedono, quindi fate molta fatica a mantenervi lucidi e finite spesso per mollare.