

QUANTA FIDUCIA AVETE IN VOI STESSI

TEST: QUANTA FIDUCIA AVETE IN VOI STESSI

ECCO DUNQUE UN TEST PER AIUTARVI A RIFLETTERE SULLA VOSTRA QUANTITA' DI AUTOSTIMA E ANCHE FIDUCIA CHE ACCORDATE A VOI STESSI

- 1. Da un po' di tempo state perdendo partite alla vostra portata. Affrontate il prossimo match che non è impossibile:**

Senza sentirvi condizionati e con la certezza di vincere	A	
Con un vago ma inquietante timore di perdere ancora	B	
Tesi, forse con troppo desiderio di vittoria	C	
Decisamente pessimisti	D	

- 2. Le buone occasioni che vi capitano e non cogliete durante un match, hanno un'influenza sulla vostra fiducia:**

Notevole, anche se cercate di essere positivi	A	
Totale: più le mancate, più vi percepite insicuri	B	
Forte: le vostre sensazioni dipendono molto da come sapiate approfittare delle opportunità	C	
Bassa: quasi mai restate condizionati dagli errori	D	

- 3. Quando uscite dal campo sconfitti dopo una lunga lotta, di solito:**

Rigiochereste quel match subito e in modo differente	A	
Avete pochi rimpianti perché sentite di esservi espressi al massimo	B	
Siete avviliti e non vi va di pensarci	C	
Ve la prendete sempre troppo con voi stessi	D	

- 4. Provate un nuovo sport, diverso dal tennis. Vi diverte, ma sembrate proprio negati, allora:**

Continuate a praticarlo per puro piacere	A	
Lo abbandonate con un piccolo senso di fallimento	B	
Provate e riprovate perché non accettate di non riuscirci	C	
Vi dedicate a qualcos'altro senza soffrirne affatto	D	

- 5. In generale, tra queste frasi, quella che vi rispecchia un po' di più...**

"Senza competizione, che gusto c'è?"	A	
"Il rischio è il sale della vita"	B	
"È giusto sfidare le proprie debolezze"	C	
"È sempre sciocco fare l'eroe"	D	

QUANTA FIDUCIA AVETE IN VOI STESSI

6. Per voi la fiducia nel tennis è:

Uno stato d'animo che sempre o spesso vi accompagna	A	
Qualcosa che vi sembra indipendente dalla volontà: c'è o non c'è!	B	
La sensazione di avere fatto le cose giuste per prepararvi bene al match che state per disputare	C	
Molto altalenante: cambia repentinamente anche durante la medesima partita	D	

7. Quindi, a volte nel tennis, la fiducia in voi stessi:

È un alleato che vi sostiene anche quando le cose vanno male	A	
È ciò che spesso vi manca nei momenti decisivi	B	
È proprio un problema	C	
Vi porta a osare troppo	D	

8. Un limite della vostra personalità, nel tennis e nella vita, potrebbe essere che:

Ogni tanto... non avete limiti! Vi sopravvalutate e minimizzate gli ostacoli	A	
Di frequente siete dubbiosi, incerti e un po' confusi sul da farsi	B	
A volte vi sminuite e sottovalutate	C	
Siete tipi emotivi: ma vi fate coraggio e affrontate le difficoltà	D	

9. Come giocatori di tennis, vi paragonereste a:

Un albero, stabile e ben radicato nelle vostre certezze	A	
Un vulcano, pieno di aggressiva vitalità	B	
Un cielo d'aprile, piuttosto imprevedibile e mutevole	C	
La marea che sale e che scende	D	

Controllate la tabella. A ogni vostra risposta è abbinato un punteggio: calcolate i punti che avete totalizzato, quindi leggete l'interpretazione che vi riguarda.

TABELLA

DOMANDA N.	A	B	C	D
1	5	3	2	1
2	3	1	2	5
3	2	3	5	1
4	4	1	5	3
5	3	5	4	2
6	5	2	4	1
7	4	2	1	5
8	5	2	1	4
9	4	5	2	1

OLTRE I 39 PUNTI-troppa sicurezza

Accettate qualsiasi sfida vi si presenti perché forse senza rischio e senza brividi non vi divertite. Ciò potrebbe rappresentare il sale del tennis e della vita ma attenzione: mostrate la tendenza a sopravvalutare le vostre capacità, sottovalutando le insidie delle situazioni in cui, talvolta come kamikaze, vi buttate a capofitto senza riflettere molto. Comunque di positivo possedete salda autostima e una fiducia in voi stessi quasi illimitata: quindi partite sempre con un buon atteggiamento che pare determinato e senz'altro vincente. È un dato di fatto che in voi stessi trovate un grande alleato: perfino quando sembra che tutto sia perduto, anche se in un match il punteggio vi condanna, con spirito indomito e cuore di drago continuate a contare su un possibile guizzo finale, sulla possibilità di ribaltare il risultato a vostro favore. Come affrontate il match Il vostro carattere vi porta a scendere in campo con una sensazione di fiducia, perfino quando sulla carta l'avversario vi sia superiore. Tutto ciò pare perfetto purché non diventi eccessivo: a volte la troppa sicurezza potrebbe essere un boomerang che vi danneggia, se non foste mentalmente preparati alle difficoltà reali da affrontare.

Da 28 a 39 punti- Equilibrata fiducia Nel tennis assumete atteggiamenti positivi.

Cercate sempre di lottare e reagire, anche quando vi trovate in difficoltà, aggiungendo al vostro bagaglio tecnico il peso e il carisma di una personalità che l'avversario percepisce e spesso subisce.

subisce. Dunque siete tipi quadrati e realisti: apparite determinati, sicuri e spesso capaci di raggiungere gli obiettivi che vi prefiggete. La fiducia che nutrite in voi dipende sia da una buona autostima, sia da un'equilibrata consapevolezza della vostra forza e delle qualità che possedete. Naturalmente, dietro razionalità e fiducia, talvolta anche voi nascondete sentimenti fragili, un'emotività che cercate di non lasciare trapelare, qualche insicurezza che sentite con fastidio ma che, bisogna rendervene atto, avete imparato a tenere a freno e a padroneggiare, di solito, abbastanza bene. Come affrontate il match In genere in ogni partita rispettate l'avversario, anche quando in teoria dovrebbe essere inferiore a voi, e giocate con giusta prudenza pur senza esagerare con la cautela. Infatti vi sentite quasi sempre mentalmente liberi e sicuri di voi per potere esprimervi al meglio, contando proprio sull'aiuto della fiducia che vi accompagna.

QUANTA FIDUCIA AVETE IN VOI STESSI

Da 15 a 27 punti –Convinzione altalenante

Non sempre siete capaci di imporvi e di affrontare gli eventi: anche se possedete discrete risorse, spesso potreste smarrire in campo quella sicurezza che raggiungete a tratti e poi, magari, vi sfugge. Insomma, la convinzione appare altalenante, proprio come la fiducia che nutrite in voi: ciò potrebbe rappresentare lo specchio di un'autostima non troppo solida, che non riguardi soltanto le vostre capacità nel tennis, oppure il riflesso della consapevolezza di mancanze tecniche o di preparazione tennistica che talvolta vi fanno sentire insicuri. Sia come sia, vi capita di percepirvi un po' vulnerabili in campo, oppure incostanti. Insomma, sembrate giocatori ricchi di potenzialità, con doti positive che altri potrebbero invidiarvi: ma di frequente vittime di alti e bassi che vi scoraggiano. Come affrontate il match Sicurezza e determinazione non sempre sono vostre compagne di avventura. A volte, infatti, affrontate la partita con la giusta convinzione: in altri momenti, con apparente scarso impegno fin dall'inizio, incertezza o sensazioni di poca fiducia che non possono avvantaggiarvi. Vi occorrerebbe rinforzare certi aspetti di personalità

Meno di 15 punti –Poca fiducia

Per indole probabilmente in tutte le cose che fate, o che intraprendete, mostrate la tendenza a sottovalutarvi un po': evidenziando un'autostima troppo dipendente dall'esterno, dai consensi o dai successi che ottenete. Forse in ogni cosa della vita ma specialmente nel tennis, se non siete tranquilli, se non osate, se non riuscite a trovare un buon contatto con la vostra forza interiore, purtroppo vi create dei limiti e rendete molto al di sotto delle vostre possibilità, soprattutto quando la partita diventa dura, combattuta o un'autentica lotta di nervi. Se poi incominciate a prendervela con voi stessi, come è probabile accada spesso, potreste sprofondare in un baratro di pensieri ed emozioni negative da cui non sapete emergere o uscite a fatica.

Insomma, ancora non sembrate possedere dentro di voi certezze consolidate e nutrite poca fiducia. Come affrontate il match Per fortuna non è una regola, né una costante, ma spesso potreste presentarvi in campo con sensazioni poco positive: come la tensione e l'insicurezza. Poi, quando la partita fosse in bilico tra vittoria e sconfitta, talvolta aiutate l'avversario con atteggiamenti perdenti o con scelte tattiche non sempre felici dettate dall'incertezza.