



## CONOSCERE SE STESSI

### **TEST: “SCOPRI E COMBATTI I TUOI PUNTI DEBOLI.”**

Se tu non avessi punti deboli o limiti caratteriali la situazione sarebbe preoccupante. Penserei infatti di avere a che fare con un robot o un computer. Invece per fortuna non sei una macchina e anche tu, come del resto i campioni, possiedi emozioni, atteggiamenti, pensieri, comportamenti che sicuramente in se stessi non sono del tutto negativi, ma che, alla lunga, ti rendono a volte troppo fragile e vulnerabile sotto il profilo mentale nel tuo sport. L'ideale sarebbe riuscire a far fruttare questi punti deboli, scremando ciò che hanno di positivo da ciò che invece va ad incidere negativamente sulla tua prestazione agonistica. Tuttavia questa operazione mentale non sempre è facile e possibile. Allora spesso conviene limitare i danni e cercare di imparare a controllare determinati atteggiamenti e pensieri che si rivelano “perdenti”. Ciò non è impossibile, ma per arrivarci occorre prima di tutto scoprire il nemico, sapere con chi e con che cosa si abbia a che fare.

Il test che ora ti propongo serve proprio a identificare il tuo “tallone d'Achille”. Le spiegazioni che poi ti darò saranno sicuramente un primo aiuto. Rispondi “Vero” o “Falso” a ogni affermazione qui proposta, cercando naturalmente di essere sempre sincero con te stesso/a. Se hai qualche dubbio scegli la risposta che, tra le due, ti sembra più vicino alla realtà o più frequente.

**DATA ..... NOME E COGNOME .....**

### **“QUAL E' IL TUO TALLONE D'ACHILLE?”**

#### **SEZIONE PP**

- 1) Prima o durante una gara importante, sento sempre distintamente dentro di me la paura di perdere  
( V ) ( F )
- 2) Affrontare una gara, o una partita, per me è sempre come superare un esame  
( V ) ( F )
- 3) Ci sono avversari contro i quali mi contrarierrebbe moltissimo perdere  
( V ) ( F )
- 4) Quando affronto un impegno sportivo importante sono sempre molto pessimista  
( V ) ( F )
- 5) In gara raramente tento cose difficili oppure oso di più: sono sempre prudente e sulla difensiva  
( V ) ( F )
- 6) Perdere è per me una sensazione quasi insopportabile  
( V ) ( F )
- 7) Se sono in svantaggio penso subito che non riuscirò a rifarmi  
( V ) ( F )
- 8) Durante una gara importante, mi basta davvero poco per scoraggiarmi  
( V ) ( F )



9) Certe volte, quando vedo che nonostante i miei sforzi sono in svantaggio, preferisco non impegnarmi più e “lasciar vincere” il mio avversario/a  
( V ) ( F )

10) Tutto sommato mi divertirei di più a praticare sport senza gareggiare con nessuno  
( V ) ( F )

### **SEZIONE PV**

1) Di solito commetto più errori a fine gara quando sto per vincere  
( V ) ( F )

2) Difficilmente durante una gara so approfittare al meglio degli errori dell'avversario  
( V ) ( F )

3) Se ho vinto una gara o una partita con notevole dose di fortuna, alla fine dell'incontro domando scusa al mio avversario  
( V ) ( F )

4) Durante una gara, proprio nei momenti decisivi, accuso spesso dei cali di concentrazione  
( V ) ( F )

5) Di solito do il meglio nel momento della gara in cui sono “sotto” e devo recuperare  
( V ) ( F )

6) Se incontro un avversario nettamente inferiore, mi dispiace infliggergli un'umiliante sconfitta  
( V ) ( F )

7) Mi capita sovente perdere quando ormai avrei avuto la vittoria praticamente in mano  
( V ) ( F )

8) Preferisco giocare bene o comportarmi bene e perdere, piuttosto che vincere dopo una cattiva prestazione  
( V ) ( F )

9) Non sento mai aggressività nei confronti degli avversari  
( V ) ( F )

10) Se avessi la fortuna e la gioia di disputare la finale di un torneo o di un campionato importante, avendo già il secondo posto in tasca, sarei già appagato di essere giunto a quel punto  
( V ) ( F )

### **SEZIONE AP**

1) Rendo sempre di più in allenamento che in gara  
( V ) ( F )

2) La notte prima di una prestazione per me importante ho sempre difficoltà a dormire  
( V ) ( F )

3) Quando scendo in campo per disputare una gara che per me ha significato, accuso almeno due di questi sintomi:  
- gambe molli o troppo rigide



- crampi allo stomaco
  - sudorazione eccessiva
  - frequenti battiti cardiaci (tachicardia)
  - agitazione e nervosismo
  - debolezza, capogiri o nausea
  - difficoltà di respirazione
  - gola secca e problemi di salivazione
  - rossore o sensazione di calore eccessivo
- ( V ) ( F )

4) Prima dell'inizio di una gara a cui tengo, talvolta sono in uno stato di confusione o ho paura di aver dimenticato "come si fa"

( V ) ( F )

5) Durante un incontro "che conta" normalmente rendo sempre al di sotto delle mie possibilità

( V ) ( F )

6) Di solito mi occorre parecchio tempo per riscaldarmi ed "entrare in gioco"

( V ) ( F )

7) Vado diverse volte in toilette prima dell'inizio di una gara

( V ) ( F )

8) Cerco di non pensare alla prestazione sportiva prima di iniziarla, perché altrimenti diventerei nervoso

( V ) ( F )

9) A volte durante l'impegno agonistico ho una sensazione di distacco dalla realtà, come se recitassi in un film

( V ) ( F )

10) Prima di una gara importante, per scaramanzia, dico a tutti che perderò

( V ) ( F )

### **SEZIONE PG**

1) Sono disturbato se mentre gareggio mi guardano persone per me importanti

( V ) ( F )

2) Quando sono stato sconfitto mi vergogno un po' di comunicare il risultato alle persone che per me contano

( V ) ( F )

3) Il pubblico mi disturba sempre

( V ) ( F )

4) Rendo al massimo quando nessuno mi guarda

( V ) ( F )

5) Mi preoccupa molto di quello che gli altri possono pensare della mia prestazione sportiva

( V ) ( F )

6) Dovessi partecipare davvero ad una finale di prestigio sarei troppo emozionato

( V ) ( F )



- 7) Commetto più errori quando qualcuno, durante la gara, mi suggerisce cosa dovrei fare  
( V ) ( F )
- 8) Se ricevo applausi, o se vedo in chi assiste sguardi di approvazione, miglioro la mia prestazione  
( V ) ( F )
- 9) Non voglio mai che i miei genitori (o la/il fidanzata/o) presenzino alle mie gare  
( V ) ( F )
- 10) Non solo nello sport, ma anche nella vita, ho sempre paura di deludere le persone che puntano su di me  
( V ) ( F )

### SEZIONE DC

- 1) Se durante una gara mi distraigo, non mi è facile tornare a concentrarmi  
( V ) ( F )
- 2) In genere basta pochissimo (una voce, una persona, un rumore, un elemento estraneo, ecc.) per farmi perdere la concentrazione  
( V ) ( F )
- 3) Quando inizio la gara, per me è più facile commettere errori  
( V ) ( F )
- 4) Mi capita spesso di “buttare via” occasioni importanti proprio all’inizio dell’incontro sportivo  
( V ) ( F )
- 5) Mi succede frequentemente di compiere errori madornali in situazioni facili e favorevoli  
( V ) ( F )
- 6) Quando l’arbitro commette uno sbaglio a mio danno o c’è un episodio contestato, quasi sempre perdo la concentrazione  
( V ) ( F )
- 7) Spesso, durante la gara, mi sorprendo a pensare ad altre cose  
( V ) ( F )
- 8) Credo che una delle mie maggiori difficoltà nello sport sia proprio rimanere attento  
( V ) ( F )
- 9) Mi concentro molto meglio quando sto perdendo  
( V ) ( F )
- 10) Durante la prestazione sportiva, a volte mi chiedo cosa stia facendo lì  
( V ) ( F )

### SEZIONE AE

- 1) Talvolta mi è capitato di litigare con qualche mio avversario  
( V ) ( F )
- 2) Quando pratico sport divento un’altra persona: sono indisponente e aggressivo/a  
( V ) ( F )



- 3) Durante la gara, me la prendo a voce alta con me stesso/a  
( V ) ( F )
- 4) Certe volte, per il nervosismo, sbatto per terra l'attrezzo (o la palla, o altro) o lo/a lancio lontano  
( V ) ( F )
- 5) Durante la gara mi capita spesso di sentire forte astio nei confronti dell'avversario  
( V ) ( F )
- 6) Per me avere grinta significa essere molto nervoso, teso e aggressivo  
( V ) ( F )
- 7) Quando do il peggio di me, a volte provo un sottile piacere nella sconfitta  
( V ) ( F )
- 8) Se devo essere sincero, durante la gara, quando c'è una situazione dubbia, tendo a dare un giudizio favorevole a me stesso  
( V ) ( F )
- 9) Spesso, preso dalla foga dell'incontro, butto al vento qualsiasi ragionamento tattico e spreco occasioni importanti  
( V ) ( F )
- 10) Credo che lo sport che pratico sia utile a sfogare molta della mia aggressività  
( V ) ( F )

## **VALUTAZIONE**

Assegnati un punto ogni volta che hai risposto "Vero".

Il punteggio totale (somma di tutte le sezioni) è il tuo "Indice di Emotività", ovvero quel "quid" psicologico che abbassa il tuo rendimento. Tieni presente che un Indice di Emotività inferiore a 15 è piuttosto basso, da 15 a 25 è medio, da 25 a 35 è alto, oltre 35 è altissimo.

**INDICE DI EMOTIVITÀ' = punti.....**

Più basso è l'Indice e più sei psicologicamente saldo nel tuo sport. Più è alto e maggior bisogno avrai di lavorare da un punto di vista di Mental Coaching, per trovare maggiore calma, sicurezza, concentrazione, ecc.

Ora verifica, sezione per sezione, i tuoi risultati, e controlla in quale (o in quali, se sono due o tre in parità) hai raggiunto il punteggio più alto.

<b>PP, PAURA DI PERDERE</b>	<b>= punti .....</b>
<b>PV, PAURA DI VINCERE</b>	<b>= punti .....</b>
<b>AP, ANSIA DELLA PRESTAZIONE</b>	<b>= punti .....</b>
<b>PG, PAURA DEL GIUDIZIO</b>	<b>= punti .....</b>
<b>DC, DIFFICOLTÀ' DI CONCENTRAZIONE</b>	<b>= punti .....</b>
<b>AE, AGGRESSIVITÀ' ECCESSIVA</b>	<b>= punti .....</b>

**PUNTEGGIO PIÙ' ALTO: PAURA DI PERDERE**

Se la paura di perdere e il tuo punto debole, non sei il solo: Il tuo “Tallone d’Achille” è quello più comune tra gli sportivi. Ci sono due categorie di persone: quelle che perdono e non imparano nulla dalle sconfitte, anzi vorrebbero dimenticarle; e quelli che, perdendo, fanno tesoro della delusione subita tentando di migliorarsi, di non commettere più gli stessi errori. Spero che anche tu possa entrare in questa categoria.

**PUNTEGGIO PIÙ' ALTO: PAURA DI VINCERE**

Se la paura di vincere è il tuo problema, appartieni anche tu alle persone sensibili, molto dotate di self-control nella vita e timorose di ferire gli altri. Comunque, la paura di vincere, attanaglia anche i grandi campioni quando la posta in palio è alta e ogni minimo errore potrebbe compromettere il risultato finale: a un passo dal traguardo, si teme di sbagliare e di lasciarselo sfuggire. Se invece la tua paura di vincere si presenta spesso, quasi in tutte le occasioni, allora è sicuramente un problema da risolvere.

**PUNTEGGIO PIÙ' ALTO: ANSIA DELLA PRESTAZIONE**

Ogni volta che ci si sottopone ad un esame, a qualcosa che potrebbe ledere l’immagine interna che abbiamo di noi stessi, subentra una sottile “ansia d’attesa” prima della nostra prestazione. Ma a te tutto questo capita molto intensamente: allora ansia e agitazione, nel tuo caso, possono proseguire durante la prova compromettendo il risultato. Per te ogni prestazione agonistica, anche tra amici, può sempre assumere il valore e i contorni di un esame da superare: così oltretutto perdi la dimensione del divertimento.

**PUNTEGGIO PIÙ' ALTO: PAURA DEL GIUDIZIO**

Ogni uomo è un animale sociale, perciò è giusto che tu tenga conto degli altri e del tuo giudizio. Tuttavia, se il prossimo e le sue valutazioni ti influenzano eccessivamente, provocandoti una vera oppressione psicologica con conseguente stress, allora il timore del giudizio può arrivare a bloccarti. Forse anche tu sei uno dei molti sportivi che danno il meglio di sé quando non c’è pubblico, o non ci sono persone di fronte con le quali desiderano ben figurare.

**PUNTEGGIO PIÙ' ALTO: DIFFICOLTÀ DI CONCENTRAZIONE**

La capacità di mantenere a lungo e su accettabili livelli la concentrazione è probabilmente uno degli elementi fondamentali che contraddistinguono lo sportivo che emerge, a tutti i livelli, in ogni disciplina. Ma non molti posseggono il dono o la capacità di sapersi concentrare per lungo tempo o di eliminare, dalla vista e dalla mente, qualsiasi cosa possa rappresentare una distrazione; anche tu sei così. Basta uno stimolo, anche minimo, per distrarti, e poi ti è difficile tornare sul campo di gara.

**PUNTEGGIO PIÙ' ALTO: AGGRESSIVITÀ ECCESSIVA**

Ci sono persone che nello sport si trasfigurano. Forse anche tu sei come il dottor Jekyll che diventa Mister Hyde, e anche a te succede di esprimere la parte peggiore e più cattiva durante la gara. Ciò non è completamente negativo, perché tutti hanno memoria di grandi campioni aggressivi, rissosi, maleducati e “cattivi”. Ma in realtà quasi mai l’aggressività eccessiva e sconsiderata nello sport si rivela utile, specialmente se non è supportata da enorme talento: di solito è controproducente.



### **CONSIGLIO**

*Sono parecchi i nemici psicologici che, con la loro presenza, possono non consentirti di dare il meglio di te stesso nello sport. L'accento è stato posto su quei punti deboli che di solito sono i principali artefici delle cattive prestazioni agonistiche. Il test che ti ho proposto è servito a scoprire quale, di questi punti deboli, sia il tuo. Ora che hai scoperto il tuo nemico numero uno, non trascurare il nemico numero due e nemmeno il numero tre. E' difficile infatti che sia una sola cosa, o un unico atteggiamento, quella che limita psicologicamente lo sportivo.*

*Sempre tramite il test, sei anche venuto a conoscenza del tuo Indice di Emotività, ovvero hai saputo quanto gli atteggiamenti psicologici sbagliati incidano sul tuo rendimento agonistico. Di per sé questo valore non significa molto: ma serve a darti un'idea precisa di quanto intensamente dovrai lavorare su te stesso per rendere psicologicamente al meglio.*