

## Test motivazionale !

Ti ripropongo un test che ti darà la possibilità, una volta tanto, di confrontarti con te stesso e chiederti se quello che stai facendo è corretto o meno ... naturalmente in ambito sportivo; è adatto soprattutto a voi agonisti che, forse, troverete delle risposte ad atteggiamenti poco sportivi oppure una motivazione ad impegnarvi al massimo per non sentirvi mai delusi, anche se non ottenete i risultati sperati ... !

Naturalmente, come ogni test, il risultato non deve essere preso come una "sentenza", ma come mezzo di riflessione.

Rispondi quindi con tranquillità e massima sincerità. Troverai affermazioni al cui fianco sono posti dei numeri, che corrispondono al grado di condivisione (o meno) delle frasi. Nel riquadro è specificata la corrispondenza tra il numero e il giudizio sulle affermazioni del test.

### 10 Condivido fino in fondo

#### 8 Condivido

#### 6 Non so

#### 4 Non condivido

#### 2 Assolutamente no

1) Il mio modo di ragionare è fondamentale per conquistare i miei obiettivi sportivi.

10 8 6 4 2

2) Se gira tutto per il verso giusto conquisterò gli obiettivi sportivi che mi sono prefisso.

10 8 6 4 2

3) E' soprattutto il mio comportamento che determina o meno il conseguimento dei miei traguardi sportivi.

10 8 6 4 2

4) La fortuna e la sfortuna sono il fattore più importante che determina il raggiungimento o meno degli obiettivi.

10 8 6 4 2

5) L'autoconvincimento, il darmi coraggio, sarà fondamentale per ottenere ciò che voglio nello sport.

10 8 6 4 2

6) Se non raggiungo i miei obiettivi gli altri potrebbero criticarmi.

10 8 6 4 2

7) Gli altri guardano solo se raggiungo o meno certi traguardi.

10 8 6 4 2

8) Sono solo i fattori casuali che determinano il successo o l'insuccesso.

10 8 6 4 2

9) Sono solo gli altri che determinano il mio successo o l'insuccesso.

10 8 6 4 2

10) Vincere o perdere è solo questione di fortuna.

10 8 6 4 2

11) Sono responsabile in prima persona se conquisto o meno ciò che desidero.

10 8 6 4 2

12) Se sarò particolarmente fortunato conquisterò ciò che desidero.

10 8 6 4 2

13) Sono solo io con la mia volontà che determino il mio successo o insuccesso.

10 8 6 4 2

14) Il denaro e la popolarità sono ciò che mi stimola maggiormente ad impegnarmi nella pratica sportiva.

10 8 6 4 2

15) Gli altri hanno il potere di darmi la sicurezza di arrivare alle mete che mi sono prefisso.

10 8 6 4 2

16) Credo di essere una persona tendenzialmente sfortunata.

10 8 6 4 2

17) Il comportamento di chi mi sta intorno ha grande influenza sul mio successo o insuccesso.

10 8 6 4 2

18) Per raggiungere certi traguardi devo credere assolutamente in ciò che sto facendo e nelle mie potenzialità.

10 8 6 4 2

**Sommare i punteggi a ogni singola affermazione per gruppo:**

**SCALA INTERNO (domanda 1+domanda 3+5+11+13+18)=**

**SCALA ESTERNO (domanda 6+domanda 7+9+14+15+17) =**

**SCALA FATALISMO (domanda 2+domanda 4+8+10+12+16) =**

Punteggio superiore a 50 nella scala INTERNO e inferiore a 20 sia nella scala ESTERNO e FATALISTA indica una motivazione INTRINSECA sviluppatissima.

In sostanza tu fai forza su te stesso e non ti preoccupi troppo di ciò che ti succede intorno.

Se nella scala FATALISTA il punteggio è molto alto vuole dire che deleghi parecchio al "fato" la responsabilità del tuo risultato.

Punteggio superiore a 50 nella scala ESTERNO e inferiore a 20 nella scala INTERNO e FATALISTA indica una motivazione ESTRINSECA sviluppatissima.

Sei portato a considerare il tuo successo o l'insuccesso quasi esclusivamente come conseguenza della pressione esterna su di te.

Punteggio superiore a 50 nella scala ESTERNO e in quella FATALISTA vuole dire che oltre che dagli altri ti senti condizionato in modo esagerato dalla fortuna e dalla sfortuna. Questo potrebbe essere un alibi.

Molti atleti ed amatori hanno un *calo di rendimento durante le gare*: la colpa è dell'*ansia*. Infatti, essi manifestano un considerevole calo di rendimento in occasione delle competizioni. Questo calo è dovuto a una serie di atteggiamenti e comportamenti che possono essere riassunti, in tutta la loro complessità, con l'espressione "*ansia da prestazione*". Un indicatore particolarmente evidente di questo fenomeno è la discrepanza tra ciò che l'atleta riesce a fare in allenamento rispetto al risultato che ottiene in gara. Con il questionario sulle sensazioni emotive (QSE), possiamo ottenere dall'atleta un'indicazione abbastanza precisa sulla quantità di ansia presente in due diversi momenti, prima e durante la gara, e ci consente di indagare sul modo con cui lo sportivo elabora gli eventi cognitivi.

Il questionario è stato usato in uno studio che tende a indagare le differenze tra come l'atleta gestisce e affronta i momenti prima e durante la competizione in alcune discipline sportive. Poi si è voluto fare il confronto tra i risultati ottenuti su 136 atleti e si è evidenziato un risultato atteso: i punteggi medi ottenuti nella parte riferita alle sensazioni percepite prima della gara differivano sostanzialmente da quelli ottenuti nella sezione sul periodo durante la gara.

Più precisamente, l'ansia media individuata dal questionario era significativamente maggiore durante la prestazione; questo significa che la maggior parte degli atleti ritiene la fase di gara più ansiogena (ciò che dà più ansia) di quella che precede l'evento.

## **PRIMA DELLA GARA**

1) Mi occorre tanto tempo per vincere l'agitazione ed entrare in gara. 2) Sento le mani strane (fredde, sudate). 3) Fatico a impegnarmi nel riscaldamento. 4) Sento la bocca secca. 5) Partecipare a una gara è difficile. 6) Devo andare in bagno più spesso del solito. 7) Cerco di non pensare alle gara. 8) Sento il cuore che batte più forte. 9) Mi distraigo facilmente. 10) Non controllo i miei pensieri. 11) Mi sento debole. 12) Perdo la pazienza con facilità. 13) Gli ostacoli della competizione mi sembrano insuperabili. 14) Mi sembra che mi manchi il respiro. 15) La sera ho difficoltà ad addormentarmi. 16) Mi sento nervoso e preoccupato. 17) Tendo a ingigantire le abilità dei miei avversari. 18) Mi sento le gambe molli. 19) Mi capita di fare scongiuri per non incontrare certi avversari. 20) La voce mi trema.

## **DURANTE LE GARA**

1) Provo fastidio se sono presenti persone per me importanti. 2) Non riesco a dimostrare le mie capacità. 3) Mi preoccupa di aspetti secondari della competizione. 4) Dubito dell'efficacia del mio allenamento. 5) Non vedo l'ora che finisca. 6) Mi vengono in mente gli errori precedenti. 7) Mi preoccupa di quello che gli altri pensano della mia prestazione. 8) Ho difficoltà a mantenere la concentrazione. 9) Quando sono in vantaggio in gara, i movimenti

diventano più difficili. 10) Certe cose mi diventano insopportabili. 11) Mi rimprovero quando faccio gli errori. 12) Il pubblico fa aumentare la mia agitazione. 13) Se sono in vantaggio, penso che non ce la farò a mantenerlo fino alla fine. 14) Mi preoccupa di non farmi male. 15) Nei momenti più importanti commetto errori. 16) Mi viene l'idea che, nonostante il mio impegno, non riuscirò a farcela. 17) In gara perdo il controllo della corretta esecuzione dei movimenti. 18) Perdo delle occasioni favorevoli per mancanza di decisione. 19) I miei avversari riescono a dare il meglio proprio contro di me. 20) Più ci si avvicina alla fine della gara, maggiori sono le mie difficoltà.

### **RISULTATI:**

Se rispondi **SEMPRE vale 4 PUNTI; SPESSO vale 3 PUNTI; TALVOLTA vale 2 PUNTI; MAI vale 1 PUNTO.**

- Nella fase "prima della gara", un punteggio uguale o superiore a 43 punti indica un'ansia piuttosto elevata.; un punteggio uguale o inferiore a 32 punti rileva un distacco, forse eccessivo, dalla competizione.

- Nella seconda parte del test, "durante la gara", un punteggio uguale o superiore a 46 denota un'ansietà superiore al normale; un punteggio uguale o inferiore a 33 punti segnala una certa indifferenza.