

Indice

1. Di cosa si tratta questo E-Book	2
2. L'esame pratico	3
3. Le principali regole per la patente	5
3.1 Attività obbligatoria	6
3.2 Attività 1	7
3.3 Attività 2	7
3.4 Attività 3	8
3.5 Attività 4	8
4. Le 12 regole di sopravvivenza più importanti per la prova pratica di scuola guida	9
4.1 Ansia da test? Sì!	9
4.2 Inizia il nervosismo	10
4.3 Che diavolo è l'ansia da test?	11
4.4 Patente senza sforzo?	12
4.5 „Farò l'esame molto meglio!“	13
4.6 Esperimenti mentali	14
4.7 Concentrazione	14
4.8 La paura condivisa?	15
4.9 State lontani da tranquillanti o stimolanti!	16
4.10 Blackout	17
4.11 La percentuale di fallimento	18
4.12 Andrà tutto bene	19
5. Le persone presenti durante l'esame	20
5.1 L'istruttore	20
5.2 L'esaminatore, un essere sconosciuto	20
6. Le persone presenti durante l'esame	22
6.1 Far salire l'istruttore a bordo	22
6.2 Una questione puramente mentale	23
6.3 Tecniche di respirazione	24
7. Conclusione	25
8. Le 10 regole d'oro da seguire durante la guida	25

1 Di cosa si tratta questo e-Book

È quasi l'ora, la prova pratica di guida ti sta aspettando. Sei mentalmente preparato per affrontarla? Nel caso contrario in questo e-book troverai numerosi consigli e informazioni utili su come affrontare la prova pratica di guida e le paure ad essa collegate.



I candidati che devono affrontare l'esame di guida pratica devono avere determinati requisiti che sono scritti nei capitoli due e tre. Quest'ultimo descrive nel dettaglio lo svolgimento di un esame pratico di guida e le possibili fonti di errore. Poiché la maggior parte degli studenti sono afflitti dalla paura dell'esame, vale la pena di dare un'occhiata alle 12 più importanti regole di sopravvivenza per affrontare la prova pratica (capitolo terzo). La forza mentale durante un esame è di enorme importanza. Nel quinto capitolo si parla di training mentale, cioè come rafforzarsi e prepararsi mentalmente all'esame. Infine si affronta il problema dell'incognita di ogni prova: l'esaminatore. Come ragiona un esaminatore e che cosa vuole? Le spiegazioni nel capitolo quattro.

2 l'esame pratico

Sei interessato a sapere che cosa è fondamentale per l'esame di guida pratica? Chi partecipa all'esame di guida pratica deve dimostrare che "è in grado di guidare con sicurezza un veicolo (...), ha competenze tecniche e conoscenze sufficienti per uno stile di guida con risparmio energetico e ambientale ed è in grado di metterle in pratica."

Questo è quello che si dice nelle linee guida del regolamento del codice della strada (StVZO). Le due parole più importanti che verranno prese in considerazione durante l'esame sono conoscenza e competenza.

Avere una buona preparazione ottenuta con alcune ore di guida è essenziale per passare la prova pratica d'esame. Anche un campione del mondo di Formula 1 ha avuto bisogno di un certo numero di ore di guida.

La domanda più tipica che viene posta prima di affrontare un esame di guida pratica è: quante lezioni di guida hai fatto? Più basso è il numero e più facile è fallire, viceversa più lezioni sono state fatte e migliore sarà la valutazione del candidato. Anche se si pensa di fare tutto per bene, ci si può fare prendere dall'ansia durante un parcheggio, quando girandosi indietro vedremo seduto sul sedile posteriore l'ispettore di guida. L'esaminatore sarà seduto sul sedile del passeggero e in caso di qualche errore tutti i presenti penseranno che sia il caso di aspettare e praticare ancora un po' di guida con l'istruttore.

Il numero di lezioni di guida richieste dipende dalla regione e dal distretto nel quale viene affrontato l'esame e può anche cambiare nel tempo. Molti studenti cercano di affrontare l'esame di guida pratica con il numero minimo di lezioni richiesto, ma qui non si tratta di stabilire un record quanto piuttosto di dimostrare di essere in grado di comportarsi correttamente alla guida e non è raro che questo richieda del tempo. Difficilmente si potrà superare il record di Venida Agatha Crabtree che ha impiegato 33 anni a superare l'esame di guida. Si è iscritta scuola guida a 17 anni ed è riuscita a



prendere la patente a cinquant'anni dopo più di 40 tentativi, 2000 ore di lezioni e 40.000 euro di spesa.

Una notizia cattiva e una buona per gli studenti ansiosi: un toccasana per calmare l'ansia purtroppo non esiste, ma ci sono diversi metodi per affrontare meglio l'agitazione da esame.

Nel capitolo cinque vi sono delle tecniche di rilassamento e di training mentale, ogni persona deve decidere quale sia il metodo migliore per se stessa.

Come mai è così difficile dimostrare all'esaminatore che si è in grado di guidare nel traffico? La paura del test non ha nulla a che fare con l'esaminatore come persona, ma piuttosto si tratta della paura in se stessa di non riuscire a superarlo. Anche le persone molto preparate vengono colpite dall'ansia da esame, sarebbe meglio riuscire a concentrarsi sulle manovre da fare durante la prova.



3 Le principali regole per la patente

Esistono tre principali compiti che generalmente ogni candidato effettua per conseguire la patente di guida. Questi sono utilizzati per dimostrare che il candidato domina il comportamento della vettura a bassa velocità.

L'esecuzione delle manovre avviene generalmente su strade tranquille e regolari. Vanno rispettate le regole del Codice della Strada. È importante inserirsi come partecipanti nel traffico. Per raggiungere questo obiettivo, la strada deve essere costantemente monitorata. Per il monitoraggio utilizzare tutti gli specchietti esistenti e la vista spalla traffico.



I compiti obbligatori e le quattro manovre, di cui solo due vengono selezionate dall'esaminatore, oltre alla frenata alla velocità di 30 km/ora, sono:

- **Retromarcia in un parcheggio**
- **Fare marcia indietro approfittando di uno sbocco o una strada privata**
- **Parcheggio in obliquo**
- **Inversione**

ogni attività può essere ripetuta una sola volta. Il test non risulta superato se il candidato non esegue correttamente le manovre anche se ripetute o se il traffico non viene sufficientemente osservato e quindi sorge un pericolo.

3.1 Attività obbligatoria: frenata con ritardo massimo di 30 km / h

L'obiettivo è quello di portare il veicolo azionando il freno di servizio con il massimo ritardo da una velocità di circa 30 Km / h per una battuta d'arresto. L'istruttore osserva la strada dietro e dà le istruzioni per eseguire la frenata. I possibili errori sono la velocità iniziale troppo bassa, un mancato raggiungimento del necessario ritardo (l'uso del sistema di frenatura antibloccaggio si avverte sul pedale) o di notevole deviazione dalla linea di marcia. Se non lo fate, il motore si arresta e l'operazione risulta sbagliata.



Consiglio:

"Prima la mucca poi il bufalo". Disinserire la frizione, poi il passo del bufalo. Il passo del bufalo è così chiamato perché il candidato deve spingere il pedale del freno improvvisamente e con tutta la forza (come un bufalo).

3.2 Attività 1: retromarcia in un parcheggio

In quest'occasione il candidato deve inserirsi e sostare in uno spazio di circa 8 m (per esempio tra due veicoli in sosta). Possibili fonti di errore sono urtare contro il marciapiede o oltrepassare il limite della carreggiata così come una posizione non corretta (ad esempio una posizione che crea intralcio al traffico). La manovra risulta sbagliata anche se il veicolo sporge per più di 30 cm dal marciapiede o se il candidato necessita di fare più di due manovre di correzione.



Consiglio:

guidare lentamente (come una lumaca)

3.3 Attività 2: Fare marcia indietro approfittando di un incrocio o di una strada privata

L'obiettivo di quest'attività è fare marcia indietro senza toccare il marciapiede o oltrepassare il limite della carreggiata. Il veicolo deve essere parallelo al marciapiede o alla linea di confine. I possibili errori sono urtare contro il marciapiede o oltrepassare il limite della carreggiata. La manovra risulta sbagliata anche se il candidato necessita di fare più di due manovre di correzione (su e giù).



Consiglio:

la direzione dello sguardo è rivolta verso quella in cui si sterza

3.4 Attività 3: Parcheggio in obliquo

Il candidato deve riuscire a parcheggiare in qualsiasi situazione o fare marcia indietro in uno spazio tra due veicoli in sosta disposti parallelamente e poi fermarsi. Gli errori più frequenti sono una distanza laterale insufficiente – solitamente dal lato passeggero. La manovra risulta sbagliata se il veicolo copre o sporge dalla linea di parcheggio o quando si necessitano più di due manovre di correzione.



Consiglio:

Lasciare lo spazio necessario affinché il passeggero possa facilmente uscire dal veicolo

3.5 Attività 4: inversione

In questa operazione, il candidato sceglie un luogo adatto e la modalità di inversione. Per questo si presentano parcheggi, sbocchi o ingressi di edifici un po' come già accennato nell'attività 2. Un errore tipico è considerato la deviazione inaccettabile della guida a destra.



Consiglio:

sembra semplice ma non lo è! Il primo spazio è sempre il migliore!

4 Le 12 regole di sopravvivenza più importanti per la prova pratica di scuola guida

4.1 Ansia da test? Sì!

Congratulazioni! Avete l'ansia da test! Questo è il primo passo per un efficace rimedio. Immaginate di essere un eroe "Io e l'ansia? Mai, io sono assolutamente immune". Nel mezzo della prova pratica si manifesta improvvisamente l'ansia. A quel punto sarà emozionante come non aver mai visto il proprio istruttore di guida. Chi non ha ancora provato quest'ansia e si abbandona ad un forte senso di aspettativa lo fa con molta probabilità durante il test di guida.

E per chi non ha mai provato un pizzico di ansia da prova, complimenti! È completamente sano, soffre solo di una distorsione cognitiva: si potrebbe sopravvalutare.



Consiglio:



prima della prova pratica di guida stare lontani da gente dello spettacolo, non possono aiutarvi ma solo aumentare il vostro nervosismo. Inoltre evitare i consigli di parenti, amici o vicini di casa che hanno superato e affrontato il test di guida anni fa. Anche perché le condizioni di guida cambiano in modo significativo nel corso degli anni.

4.2 Inizia il nervosismo

Normalmente, l'ansia per il test inizia con l'annuncio della data d'esame. A questo proposito esistono tre tipi di ansia da test: una settimana prima, tre giorni prima e il giorno del test, in cui comincia la vera e propria ansia. Quest'ultima è la peggiore poiché l'istruttore non sa se si tratta di nervosismo o incapacità. Tre giorni prima della data d'esame è perfettamente normale pensare alla prova e alle potenziali difficoltà.

Una settimana prima soffrono solo quelli particolarmente sensibili. Solo una persona ignorante non soffre, non conosce le proprie debolezze, per cui non si preoccupa.

Consiglio:



quanto prima subentra l'ansia, tanto meglio riesce la sua elaborazione. Se non vi infastidisce nulla, potrebbe essere l'effetto Dunning–Kruger. (L'effetto Dunning-Kruger è una variante di distorsione cognitiva. Una persona con abilità sotto la media tende a sopravvalutare il proprio comportamento e sottovalutare le prestazioni superiori e le capacità di chi li circonda. Poiché il grado della sua incompetenza non viene riconosciuto, non vi è alcun problema per il quale dovrebbe trovare una soluzione. Il nome dell'effetto risale al David Dunning e Justin Kruger, che ha pubblicato per la prima volta la sua tesi sui problemi di percezione di sé nel 1999.)

4.4 Patente senza sforzo

Quando ci si trova sul campo si deve combattere fino alla fine. Agli esaminatori non piace chi rinuncia. Anche perché chi rinuncia ha già perso. Chi combatte invece, può ancora vincere. Dopo massimo 20 minuti la paura è svanita, gli ormoni cessano e ci si può rilassare mostrando le proprie abilità di guida. Ecco un esempio:

In conducente A inizia molto più spedito e sicuro, tuttavia sfuggono con l'aumento della durata molti più errori: ogni minuto dovrebbe calcolare un errore cruciale. Guarda continuamente l'orologio e conta - pare - i secondi che restano per concludere l'esame.

Il conducente B inizia relativamente scarso e diventa man mano sempre più sicuro. Quanto più dura la guida più sicuro si sente il passeggero.



Consiglio:

Non consultare continuamente l'orologio. La fine del test non viene determinata dall'ora ma dall'esaminatore.

4.5 „Farò l'esame molto meglio!“

Nell'ultima lezione di guida prima della prova pratica, chiamata prova generale, può ancora andare male. Non abbiate la pretesa di voler guidare particolarmente bene durante l'esame. Solo l'1% guida meglio durante l'esame rispetto alle lezioni di guida normali. La maggior parte viene meno nell'esame di guida – la paura inibisce la prestazione – e guida peggio rispetto alle lezioni.

Si prega di prestare attenzione alla velocità di guida! Non guidare particolarmente in fretta per dimostrare di non avere paura e impressionare l'esaminatore. Guidare lentamente e in modo sicuro.



Consiglio:

richiamando il 70% delle conoscenze e dei comportamenti acquisiti passerete l'esame.

4.6 Esperimenti mentali

Noi in generale non accettiamo il lavoro dell'esaminatore! Durante l'esame di guida non contate gli errori commessi (Oh, adesso ho dimenticato di mettere la freccia, ho spinto troppo la frizione). Successivamente arrivano le incertezze, una paura evidente e sintomi come un piede tremante sulla frizione.

STOP! Non siate troppo preoccupati! Vi distrae solo! Nessuno può essere immune agli errori. Quando si avverte che il piede trema durante un parcheggio, chiedere all'esaminatore di fare una piccola pausa per alleviare il tremolio del piede. Fare errori è normalissimo, l'accumulo di errori determina il successo o il fallimento.



Consiglio:

riuscirò a sopravvivere? Immaginate che i pensieri si fermino a questa domanda. E' una domanda ridicola. Naturalmente sopravvivrò all'esame di guida, ma il mio cervello rettiliano questo non l'ha ancora capito. Dovete continuamente dire alla vostra voce interiore: nel veicolo non c'è nessuna tigre dai denti a sciabola che vuole mangiarmi.

4.7 Concentrazione

Dovrei solo concentrarmi sul percorso, ma come? Aiuta molto il comportamento del veicolo e dire a bassa voce "Premo la frizione e lascio contemporaneamente l'acceleratore, poi innesto la... o guardo nello specchietto, poi metto la freccia e giro di nuovo". Proprio come un capitano di aereo che dice al suo co-pilota "far uscire gli ipersostentatori di atterraggio", questo è un presupposto per evitare errori poiché avviene il doppio controllo (acustico e ottico). In particolare, in fase di parcheggio è importante richiamare alla mente una sorta di filastrocca come "specchio specchio, una volta a destra, tre a sinistra".



Consiglio:

parlare tra sé e sé, riprodurre verbalmente le attività di guida.

4.8 La paura condivisa?

In questa situazione, l'ansia da test è già sicura del risultato. **NON SUPERATO.** Badate solo alle conseguenze: ho detto a tutti che ho l'esame lunedì, mi hanno fatto l'in bocca al lupo e io sono stato bocciato. Cosa devo dire adesso?

Perché l'esame si fa pubblicamente? In questo modo si spera di poter condividere la paura. Ma non è così. Più di due persone conoscono il giorno e l'orario dell'esame, aumenta la tensione, poiché si vuole fare una bella figura e non si vuole deludere in alcun modo la propria famiglia. Allo stesso tempo, la probabilità di superare l'esame diminuisce, perché in caso di fallimento ci si deve giustificare. Con oltre 30 persone che sono state informate della data d'esame, la probabilità di superare un test di guida scende allo zero per cento. La pressione aumenta di minuto in minuto.



Consiglio:

l'esame si sostiene da soli, e bisogna esserne consapevoli.

4.9 State lontani da tranquillanti o stimolanti!

A questo proposito si tratta di amplificatori che mettono solo le nostre reazioni sottosopra. Calmanti a base vegetale, come la valeriana, invece, hanno un così scarso effetto che non toccano gli ormoni dello stress. Tuttavia, può verificarsi un effetto placebo ("questo mi aiuta"). La convinzione dell'efficacia aiuta in fondo a calmarsi.

State lontani dal glucosio! Secondo alcuni candidati, questo potrebbe essere d'aiuto. Ma lo zucchero semplice viene immediatamente assorbito dal corpo ed ha come reazione la secrezione insulinica. Il corpo reagisce diminuendo il livello dello zucchero nel sangue e la stanchezza. Sono consigliati i seguenti alimenti: sia cioccolato sia banane sono cibi che calmano i nervi e hanno effetti benefici sull'umore. In questo caso la banana sazia, per cui è particolarmente adatta a coloro i quali non possono mangiare prima della prova. Le caramelle per la tosse sono un consiglio da esperto. Se vi piace la gomma da masticare, assumetela con discrezione.

Più forti degli ormoni umani sono dei farmaci che possono essere assunti solo su indicazione di un medico. Ecco un esempio: se da una parte il candidato presenta pupille enormi e dall'altra nell'esame non riesce a partire perché tiene il freno a mano sempre più forte, l'esaminatore deve interrompere l'esame dopo lo spegnimento. Giustamente in questa situazione l'esaminatore dubita dell'idoneità fisica o mentale dell'allievo. Se viene riconosciuto l'effetto di alcool, droghe o farmaci, l'allievo non può iniziare l'esame.

Bere è molto importante! (si prega di non bere bevande energetiche) Spesso trascurato, sebbene l'equilibrio elettrolitico è fondamentale per la concentrazione. Se la bocca è secca, la memoria a breve termine potrebbe non funzionare correttamente.

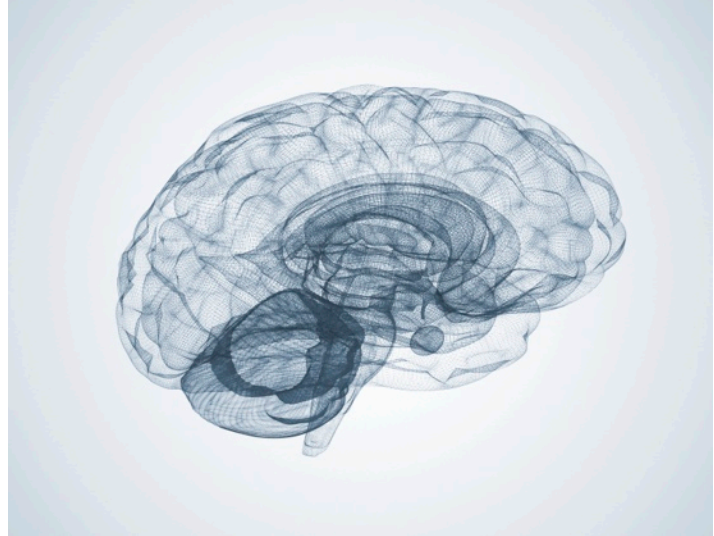


Consiglio:

Portare con sé una piccola bottiglia di acqua per l'esame!

4.10 Blackout

Il caso peggiore che può verificarsi nel test di guida è il blackout. Ma non preoccupatevi, questo fenomeno può essere gestibile! Il blackout riguarda solo la memoria a lungo termine, pertanto vengono interrotte le sinapsi o le giunzioni del cervello in conseguenza di stress forte come l'ansia da test. Improvvisamente non si sa più nulla, ad esempio neanche come poter parcheggiare in retromarcia con poche operazioni. In questa



situazione ci sono due possibili reazioni: combattere o fuggire. Per superare il momento di panico si deve essere consapevoli che solo la paura del fallimento impedisce di pensare in modo chiaro. Smettere di pensare immediatamente aiuta. Mettere da parte tutti i pensieri negativi. È fondamentale anche pensare "Ho già superato altre sfide e supererò anche questa!". Concentrarsi un attimo e comunicarlo all'esaminatore per guadagnare tempo. Attraverso il pensiero positivo e l'applicazione di un esercizio di respirazione (vedi Capitolo 5) si interrompe il ciclo di ansia. È chiaro che durante la prova raramente si verifica una situazione completamente sconosciuta. Una volta confessato il momento di blackout all'esaminatore, quest'ultimo e l'allievo cercheranno di creare un'atmosfera piacevole per l'esame. La chiacchierata tra l'istruttore e l'allievo distende molto la situazione. I buoni istruttori conoscono la paura e lasciano che i candidati non cadano nella trappola. Una volta pronti, si dovrebbe fare un nuovo tentativo.



Consiglio:

È possibile ripetere gli esercizi del parcheggio due volte, nessuno deve entrare immediatamente nello spazio vuoto

4.11 La percentuale di fallimento

Il test è un sorta di processo di selezione per stabilire se il candidato ha la capacità o meno di guidare un veicolo a motore. Le pretese all'esame non possono risultare né troppo alte né troppo basse. L'esaminatore può o meglio deve sospendere l'esame a causa di gravi errori (ad esempio quando si ignora un semaforo rosso o un diritto di precedenza). La sospensione dell'esame può anche avvenire quando lo stile di guida del candidato costituisce un pericolo o l'esaminatore non può garantire chiaramente la sua imparzialità (sindrome di Napoleone). Durante un esame di guida i candidati riceveranno 15 istruzioni verbali, ad esempio, "Svoltare la prossima a sinistra". Le istruzioni fornite sono eseguite autonomamente dal candidato. Quindi se la prossima strada a sinistra è a senso unico, il candidato deve rendersi conto che non può girarvi e deve continuare fino a quella successiva per poi svoltare a sinistra. Il giudizio degli esaminatori si basa sulla stretta osservazione del comportamento del candidato. Spesso, l'esaminatore durante l'esame deve creare una situazione decisiva. Una volta superata la situazione in questione, avrete passato l'esame. In media, la percentuale di fallimento risulta nella prova pratica di guida tra il 22,5 e il 38,5 per cento, a seconda della provincia e della regione. Un margine ancora maggiore se si considera la singola scuola guida.



Consiglio:

siate cordiali e gentili, non costa nulla e si riflette anche su noi stessi

4.12 Andrà tutto bene

Infine, se tutto questo non vi è stato di aiuto: non date colpa all'esaminatore, ciò impedisce un'analisi degli errori (cosa è andato male?) e anche l'effetto dell'apprendimento (che cosa si sarebbe potuto fare meglio?). Allo stesso modo controproducenti per l'elaborazione personale sono le giustificazioni riguardanti l'esame non superato, come "lo avevo alle costole" o "non l'avevamo mai fatto" (per il parcheggio sbagliato). La differenza tra il successo e il fallimento sta sempre nel fatto che dopo la caduta ci si rialza sempre. E questo vale anche per l'esperienza di un esame fallito. Coloro che hanno superato la prova teorica, supereranno anche la prova pratica al 99,9 per cento. Forse non al primo tentativo. Ma andrà tutto bene. In un paio di settimane riderete dell'esame e dell'ansia del momento, e in tre mesi sorpasserete una macchina della scuola guida che arriva davanti a voi di soppiatto.



Consiglio:

nel caso non abbiate superato l'esame, dite all'esaminatore "tornerò". Egli sarà lieto di spiegarvi quello su cui dovete esercitarvi ancora. La pratica e l'elaborazione mentale di solito necessitano di un periodo minimo di 14 giorni.

5 Le persone presenti durante l'esame

5.1 L'istruttore

"Il mio istruttore di guida sembra così divertente"

Il vostro istruttore di guida vi conosce come allievi, come candidati all'esame non vi ha ancora incontrati e conosciuti. Non vi preoccupate, soffre con voi! Così come voi, anche lui si siede su una "sedia bollente" e interverrà solo successivamente in situazioni di pericolo, come fosse una normale lezione di guida. Tuttavia può anche non aiutarvi durante la guida. Alla fine, si dovrebbe dimostrare che si è in grado di guidare da soli. Il vostro istruttore sarà rigido solo se non vi siete esercitati su ciò di cui avete discusso precedentemente. Se il vostro istruttore di guida poi sorride continuamente in modo forzato, cerca di influenzare la vostra mente e i vostri pensieri positivamente.

5.2 L'esaminatore, un essere sconosciuto

Solo seduto in macchina?

Più di 2.500 esperti ufficialmente riconosciuti o esaminatori svolgono circa 1,5 milioni di esami di guida all'anno. Dunque, la professione di esaminatore viene esercitata dal 98 per cento degli uomini. Per qualificarsi si richiede una laurea in Ingegneria Meccanica o Ingegneria Elettrica (per diventare esperti ufficialmente riconosciuti) o una formazione professionale come maestro di guida (per diventare esaminatore non riconosciuto). Inoltre i potenziali esaminatori necessitano delle patenti di guida di tutte le categorie. Non è una professione così semplice.

Solo due categorie?

L'esaminatore è nominato o dal TÜV o dal DEKRA. Il suo compito è valutare l'idoneità alla guida ed esprimerla attraverso un "superato" o un "non superato". In questa situazione non esiste un "forse". Ogni uomo è diverso, per cui anche ogni esaminatore lo è nello stesso modo. Fondamentalmente gli esaminatori sono divisi in due tipologie: l'esaminatore orientato è maggiormente attento all'esame in senso complessivo e quello più formale. Quest'ultimo si attiene più strettamente alle linee guida. L'esaminatore meno rigido, invece, è in grado di superare la tensione del candidato con istruzioni paradossali ("Oggi prendiamo la prossima a sinistra"), quando per esempio la destra e la sinistra vengono confuse dall'allievo. Durante la

guida, generalmente, gli esaminatori potrebbero non rivolgere al candidato domande inerenti al limite di velocità e all'identificazione della segnaletica. Tuttavia è possibile che l'esaminatore possa fornire indicazioni indirette. La domanda se il candidato ha visto il cartello di uscita, può ad esempio riferirsi al fatto di adeguare la velocità ai 50 km/h. Inoltre, una disposizione come "andare in direzione della stazione centrale", significa che compare un'indicazione. In questo modo viene verificato se un candidato osserva e rispetta la segnaletica stradale.

Nelle mani del Signore?

Ogni esaminatore ha la propria strategia d'esame, in cui definisce le istruzioni, le direttive e gli ambiti d'azione. Una certa quantità di libertà in termini di contenuto e svolgimento del test su strada e l'atmosfera viene ancora data, poiché l'interpretazione dei testi normativi si svolge individualmente. Inoltre, lo svolgimento dell'esame è pianificabile solo in parte. La



maggior parte risulta di gran lunga dipendente dalla situazione. Ad esempio quando il candidato effettua una svolta errata e l'esaminatore deve quindi scegliere un percorso diverso. Nel caso si riscontri un percettibile sovraccarico da parte del candidato, l'esaminatore può apportare una modifica al percorso, dare un aiuto o cercare un'occasione per sospendere l'esame, dal momento che tutto dipende dallo stato d'animo e anche dalla forma dell'esaminatore. La conclusione dell'esame dal punto di vista dell'esaminatore è legata alle incertezze e ai conflitti decisionali: è una mancanza di allenamento (il candidato non lo sa) o dipende dallo stress? La discrepanza tra le prestazioni attese e il comportamento mostrato determina la decisione dell'esaminatore.

Tale decisione non è facile. Circa ogni dieci esami di guida l'esaminatore è incerto sulla valutazione e dubita sul consegnare o meno la patente.

La buona notizia!

Le norme dell'esame vengono collocate su una elevata percentuale di fallimento. Dal momento che l'esaminatore è umano, riconosce la percentuale di fallimento, così come le scuole guida più frequentate e troverà un compromesso.

6 Allenamento mentale

Lo stress mentale influenza molte persone nonostante ci sia di base un'ottima preparazione. Al contrario aiuta davvero molto l'allenamento mentale. Proprio come la materia e l'esercizio è possibile imparare anche come praticare un efficace allenamento mentale. È fondamentale che quest'ultimo sia ben preparato, per cui è possibile rilassarsi prima e durante la prova e dunque guidare correttamente!



Un po' di nervosismo è salutare

Un aumento della tensione prima e durante la prova di guida è assolutamente normale. Il livello di adrenalina cresce, i muscoli e i nervi sono tesi e il battito aumenta. Questo in realtà è positivo, perché aumenta la capacità di reazione. Tuttavia, un'eccessiva tensione provoca attacchi di ansia e di stress. Palpitazioni, tremolio, sudorazione e nodo alla gola, vertigini, dolori addominali e nausea sono segni evidenti di stress mentale. L'affaticamento eccessivo blocca lo scambio tra le cellule nervose e provoca il temuto blackout.

6.1 Far salire l'istruttore a bordo

Parlargli delle vostre paure

Generalmente lo stress da esame nasce da uno scenario di paura "Se poi". Spesso ci blocca per giorni e settimane prima dell'esame e provoca attacchi di panico e insonnia. Temiamo di tremare durante l'esame e di far spegnere il veicolo. L'esaminatore ci appare come un "grande sconosciuto", agli occhi del quale dobbiamo sopravvivere e non fallire. Per tenere quest'ansia sotto controllo bisognerebbe annotare le nostre paure. Quali situazioni sono particolarmente difficili per voi? Che cosa vi ha aiutato a dominare la paura durante le lezioni di guida? Un dialogo con l'istruttore aiuta a discutere la situazione e, eventualmente, ad esercitarsi di nuovo. Parlate con tranquillità all'istruttore della vostra ansia da test.

6.2 Una questione puramente mentale

Immagazzinare l'esame di guida come "film positivo"

Sostituire lo scenario dell'orrore del giorno dell'esame con un'immagine mentale positiva in questo modo:

l'esame è il mio grande giorno! Ho imparato ad essere preciso e diligente così come ho fatto pratica. Guido in modo sicuro la macchina nel traffico. Alle situazioni improvvise reagisco con calma. Proseguo sicuro e concentrato. Se commetto un errore, faccio un respiro profondo e proseguo. Guido il veicolo in modo sicuro verso il traguardo. Si sono congratulati per il superamento del test.

Tali affermazioni si possono attaccare come vocaboli al frigorifero, come ad esempio: "Sono coraggioso e calmo e guiderò la mia macchina fino al traguardo."

Esercizio di immaginazione per la prova pratica

Si possono immagazzinare inoltre varie condizioni di traffico, che magari avete già vissuto, e prima di andare a letto ripercorrerle a mente: un giro in città. Si avvicina una rotatoria. Prestare attenzione alla precedenza e aspettare di poter proseguire. Poi guardate a destra negli specchietti laterali e in quello retrovisore e alla rotatoria girate a destra. Alla seconda uscita, girare a destra... ecc. Questa stessa situazione potrebbe non presentarsi in esame, però siate più sicuri di voi stessi e rilassati.



6.3 Tecniche di respirazione

Esercitarsi con le tecniche di respirazione

Le tecniche di respirazione rappresentano un valido ausilio per l'allenamento mentale. Qui ci sono alcuni semplici esercizi di respirazione che aiutano a non farsi prendere dallo stress prima della prova:

Inspirare profondamente: Senza fermarvi ed espirate, poi trattenete il respiro per qualche secondo. Nello stesso tempo contate lentamente nella vostra mente. Inspirate e espirate di nuovo poi trattenete di nuovo il respiro per qualche secondo. Ripetete questo esercizio per qualche minuto finché non siete calmi e rilassati.

Esercizio per il cervello: Questo esercizio viene considerato stimolante e vi rende svegli e attenti. Respirate in maniera attiva e rilassata. Nello stesso momento mettete il pollice e l'indice della mano sinistra sul petto e sfregate la piccola cavità sotto la clavicola a sinistra e a destra. La mano destra massaggia l'ombelico. Chiudete gli occhi e sfregate. Intanto inspirate ed espirate tranquillamente. A questo proposito si può anche immaginare una condizione di traffico. Cambiare le mani dopo 20 secondi.

Il battito: battete con il bordo di una mano alternativamente sul palmo dell'altra mano. Respirate in modo calmo e rilassato. Pensate in modo positivo "Faccio il mio esame. Raggiungerò il mio obiettivo. Dei piccoli errori non mi distoglieranno dall'obiettivo".

Altro esercizio: Sedetevi, mettete un piede sull'altro ginocchio e incrociate le mani. Inspirate ed espirate profondamente con gli occhi chiusi. Mentre espirate premete la lingua a rovescio contro il palato. Dite a voi stessi "Calma e tranquillità". Premete la punta delle dita una contro l'altra a destra e a sinistra. Inspirate ed espirate con calma.

Tutti gli esercizi traggono origine dalla psicologia energetica. Altri esercizi di respirazione più specifici forniscono il training autogeno, il rilassamento muscolare progressivo dopo Jacobsen e lo yoga.

7 Conclusione

Avete ricevuto una serie di indicazioni preziose sulla mano per la vostra preparazione all'esame pratico di guida. Ora tocca a voi! Mettete in pratica ciò che avete imparato! Incoraggiate voi stessi prima dell'esame, perché la sfera del pensiero in questa situazione è determinante per la vostra forza mentale. Nel caso perdeste il filo durante l'esame, ammettetelo tranquillamente. Ogni esaminatore comprenderà il vostro nervosismo e ripeterà la sua domanda o la sua richiesta.

Infine, non dovrete privarvi delle regole fondamentali sulla guida. Le seguenti regole devono essere ricordate anche dopo aver ottenuto la patente e soprattutto utilizzate quotidianamente alla guida. Buon viaggio!



8 Le 10 regole d'oro da seguire durante la guida

- 1.** Prestare attenzione alla segnaletica stradale! Trascurare i segnali può comportare fatali conseguenze!
- 2.** Guidare in modo previdente! Osservare attentamente il traffico e se si presenta un ostacolo come ad esempio un veicolo fermo, inserirsi in un'altra corsia.
- 3.** Come automobilista si dovrebbe sempre ragionare in favore degli altri utenti della strada. Non è insolito ad esempio che un ciclista viaggi su una carreggiata sbagliata. Come automobilista voi sarete tutelati in caso di scontro, il ciclista no. Fate attenzione anche ai bambini, i quali possono correre sbadatamente in qualsiasi momento per strada! Perciò i pedoni e i ciclisti sulla strada sono ritenuti re! Guidate con prudenza e mostrate indulgenza!

- 4.** Prestare attenzione al limite di velocità stabilito. Serve come valore indicativo, guidare troppo veloce mette in pericolo la vostra vita e quella degli altri utenti della strada. Guidare troppo lentamente invece ostacola gli altri.
- 5.** Inserire una marcia più alta man mano che si accelera. Attenzione alla partenza, non inserire una marcia sbagliata per non bloccare il motore.
- 6.** Per svoltare vale un chiaro modo di procedere: inserire l'indicatore di direzione per mostrare agli altri utenti della strada la direzione in cui vorreste andare. Guardate nello specchietto retrovisore e in quello laterale! Quando il traffico lo permette inseritevi nella nuova carreggiata. Quindi mettete la freccia, osservate il traffico e mettetevi nella corsia!
- 7.** Per svoltare ai grandi incroci dovete prima restare nella vostra corsia e controllare se c'è traffico in senso opposto e poi è possibile girare nella direzione desiderata.
- 8.** Per l'entrata e l'uscita dall'autostrada immettersi rispettivamente nella corsia di accelerazione e decelerazione. Non ostacolare in nessun modo gli altri utenti della strada!
- 9.** Se si avvicina un segnale di stop, non è sufficiente procedere a passo d'uomo. Dovete fermarvi completamente appena arrivati alla linea di stop.
- 10.** Prendersi tutto il tempo necessario per parcheggiare! Non farsi mettere sotto pressione né dall'esaminatore né dagli altri utenti della strada!

Informazioni

Editore:

AutoScout24 Italia srl
Via Battaglia, 71/C
35020 Albignasego (PD)

Reg. Imp. CCIAA di Padova n. 15582/1999,
Cod. Fisc. 92121230285 - P. IVA 03384980284
REA n. 308182

<http://www.autoscout24.it/>
info@autoscout24.it

Tel: +39 049 780.11.21 (6 linee R.A.)

Iconografia:

© by: seraficus - iStock (S.2), Nastia11 - iStock (S.3), welcomia - iStock (S.4), RichLegg - iStock (S.5), payphoto - iStock (S.6), johavel - iStock (S.7), BrianAJackson - iStock (S.9), Peshkova - iStock (S.11), CursedSenses - iStock (S.12), dardespot - iStock (S.13), CatLane - iStock (S.15), ajt - iStock (S.16), Jezperklauzen - iStock (S.17), piccerella - iStock (S.18), Thinglass - iStock (S.21), tumpikuja - iStock (S.22), jojoo64 - iStock (S.23), Ridofranz - iStock (S.25)

Potete trovare le informazioni all'indirizzo <http://autotematiche.autoscout24.it/esame-di-guida>. Qui potete leggere il manuale sempre aggiornato.

Tutti i diritti appartengono ad AutoScout24.

Per eventuali domande si prega di contattare il seguente indirizzo Email:
cseemann@autoscout24.com