

# Open - Agassi

Il libro è l'autobiografia di Andre Agassi, un tennista statunitense di grande talento. Lo stile è molto personale, e permette di entrare appieno nella mente dello sportivo, immedesimandosi nelle sue emozioni e nei suoi pensieri.

La parte più interessante del libro è la descrizione del suo rapporto con le competizioni, ed in particolar modo con le sensazioni che le competizioni gli davano: leggendo alcune pagine si ha realmente la sensazione di ansia mista ad eccitazione che caratterizza i momenti prima di un qualche evento importante.

La descrizione di come tutto ciò venga superato dallo sportivo è molto istruttivo e trasversale, essendo applicabile a campi molto diversi rispetto al puro sport.

A partire dalla scuola, per finire con attività competitive di sorta, il mondo pone tutti noi dinnanzi a situazioni di attesa e aspettativa, di preparazione per prove da superare. È molto interessante notare come, nonostante il calibro di questo tennista, ad ogni incontro lui effettivamente provasse tutte le emozioni che ci si aspetterebbe da un novizio, e di come lui non abbia mai effettivamente superato l'agitazione.

Il messaggio che ne emerge è forte: non è necessario vincere l'ansia da prestazione, ma è sufficiente imparare a gestirla. È evidente come alcuni siano più propensi di altri ad essere tranquilli e non batter ciglio di fronte ad una determinata prova, ma questo non può essere un fattore determinante per il successo stesso.

Affrontare un ostacolo con tranquillità, gestendo al meglio l'ansia, è fondamentale per raggiungere i propri obiettivi, e questo libro mostra come non vi sia bisogno di una predisposizione alla tranquillità per riuscirci.