

WAU!

Webaccedi alla tua *Università*



WAUNIVERSITY. IL TUO PERSONAL TRAINER PER IL TEST UNIVERSITARIO.



Un metodo completo, economico, efficace.

WAU! CHE VANTAGGI!

WAU è la piattaforma di e-learning che ti aiuta a superare il test di ammissione all'Università per entrare alla facoltà che sogni. È come un personal trainer che ti prepara sotto ogni aspetto alla partita più importante. Ti dà indicazioni decisive, precise e ti fa arrivare alla prova preparato al meglio.

SEI PREPARATO E SAI DI ESSERLO.

Per superare il test ed essere ammesso al corso di laurea che hai scelto, devi essere pronto, concentrato e motivato. Wau ti prepara in tutto questo fin dall'inizio con un metodo efficace, che ti garantisce risultati nello studio, nel valutare la tua preparazione e nel formare sicurezza e determinazione.

IMPARI VELOCEMENTE. MEMORIZZI ALLA PERFEZIONE.

Il Ministero richiede una mole di informazioni davvero enorme, ma con WAU grazie alle tecniche di memoria e apprendimento rapido di [MemoVia](#) potrai studiare ad una velocità sorprendente, e sfrutterai al massimo ogni minuto di studio.

L'ALLENAMENTO MIGLIORE È QUANDO VEDI I RISULTATI.

Grazie a WAU puoi testare continuamente la tua preparazione con migliaia di quiz ministeriali. In più puoi metterti alla prova con migliaia di quiz inediti commentati di nostra produzione e con simulazioni realistiche del test di ammissione. Grazie alle statistiche valuterai i tuoi miglioramenti, riceverai indicazioni precise e saprai sempre con precisione quanto sei preparato. Puoi confrontarti continuamente con gli altri studenti e grazie alle nostre graduatorie puoi capire le tue possibilità di essere ammesso

DOVE VUOI, QUANDO VUOI.

Con WAU puoi studiare e prepararti in qualsiasi luogo e a qualsiasi ora: basta la connessione a Internet e puoi accedere a tutti i contenuti della piattaforma.

UNA PREPARAZIONE SU MISURA

Stabilisci tu il punto di partenza per la tua preparazione, perché decidi il livello di difficoltà dei quiz a cui rispondere.

SEMPLICE? WAU!

Con WAU ottimizzi tempo, impegno, spesa: usi al meglio tutte le tue risorse. Così è tutto più veloce, economico e semplice.

Le informazioni contenute nella presente guida sono da considerarsi come opinioni personali, maturate nel corso di anni di studi, applicazioni e ricerche. Non è garantito perciò il raggiungimento dei medesimi risultati. Gli autori declinano inoltre ogni responsabilità riguardo all'esercizio delle strategie descritte.

Questa guida ha fini esclusivamente formativi e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. In caso si esperiscano stati d'ansia prolungati, è consigliabile l'intervento da parte di uno Specialista.

© 2014 Almytest Srls. Tutti i diritti riservati.

INDICE

PREMESSA

SEZIONE 1 – CONSIGLI PRATICI PER SUPERARE IL TEST DI AMMISSIONE

Da oggi un minuto ha più valore di ieri

- Il tempo
- La concentrazione
- L'organizzazione
- La selezione
- La strategia d'attacco

Gestire l'insuccesso

SEZIONE 2 – CONSIGLI PRATICI DAL GIORNO ZERO AL GIORNO DEL TEST DI AMMISSIONE

Il giorno zero

- Scopri il tuo livello di partenza
- Rafforza la memoria
- Pianifica il calendario

Dal giorno 1 al giorno X

- Rispetta la tabella di marcia
- Esercitati in continuazione
- Impara a memoria i quiz
- Correggi
- Migliora il tuo punteggio
- Il giusto riposo
- Studia in compagnia
- Approfondisci

Testa da quiz

Il Glossario

SEZIONE 3 – IL METODO WAU

Le tre fasi

Prima fase: l'attacco

Seconda fase: il centrocampo

Terza fase: la difesa

Il lavoro di correzione

Usa le statistiche

SEZIONE 4 – IL GIORNO X

Il giorno prima del test

Il giorno del test

SEZIONE 5 – USARE LE EMOZIONI PER SUPERARE IL TEST

Motivarsi per il successo

Riconoscere le emozioni

Il piano

Funzionare con l'ansia

La respirazione

Credi in te

PREMESSA

Se stai leggendo questa guida significa che hai deciso di soddisfare la tua sete di conoscenza. Bravo! Sono orgoglioso di te!

Non tutti sentono questa spinta interiore a sapere sempre di più, a espandere i propri orizzonti. C'è anche chi, semplicemente, si accontenta di quello che sa già, o di quello che gli hanno spiegato. Lui ci crede e si fida.

Tu no. Tu sei diverso.

Non ti accontenti di quello che ti hanno insegnato, non credi ciecamente a tutto quello che ti dicono. Tu vuoi verificare, tu vuoi sperimentare.

Tu vuoi migliorare.

Sai che intorno a te il mondo è pieno di stimoli e di opportunità, ma sai anche che solo chi esce dal proprio guscio, chi si pone domande e si mette in gioco le può cogliere.

Tu sei pronto ad apprendere in ogni istante, perché sei curioso. **Non esiste al mondo spinta più forte della curiosità.** È questo istinto primordiale a dare la spinta evolutiva alla nostra specie. Ogni attività quotidiana comincia con un *perché*, con un **desiderio di conoscenza** e di esperienza. L'amore stesso è la curiosità verso il prossimo, per sapere tutto di lui, e allo stesso tempo verso noi stessi, per scoprire cosa siamo in grado di fare per l'altro.

Senza la curiosità rimarremmo passivi di fronte ad ogni evento, diventeremmo comparse, soprammobili della nostra stessa vita.

La scuola dovrebbe essere il luogo migliore dove soddisfare la propria sete di conoscenza e trovare risposte alle proprie curiosità.

In parte certamente lo è.

Del resto, dopo almeno tredici anni trascorsi con la testa china sui libri, tu stesso hai imparato molte cose, dall'alfabeto fino a Leopardi, dalle tabelline alla costituzione della materia.

Tuttavia, più che regole e concetti, la scuola dovrebbe dare gli strumenti per interpretare e affrontare la realtà, insegnando prima di tutto a ragionare e a scegliere.

Questo vale per la scuola superiore e ancora di più per l'Università.

Invece, nel 2015, noi studenti siamo ancora obbligati a studiare, spesso a memoria e senza nessuna esperienza pratica, materie che non ci interessano e che soprattutto non riescono a stare al passo con l'evoluzione della realtà, in un'epoca in cui le conoscenze umane globali raddoppiano ogni anno.

La scuola, e in particolar modo l'università, dovrebbero essere un laboratorio di idee e conoscenze, senza pareti e senza schemi, in cui esperienze esterne arricchiscono contenuti tradizionali e regole antiche si adattano a valori moderni.

Al di là del cambiamento esteriore dei nomi dei corsi e degli indirizzi di studio, che seguono le mode del momento, l'università italiana rimane immutata nella sostanza, rigida nei contenuti come nelle strutture. Come l'acqua di una fontana, che può zampillare in nuovi spruzzi, di diversa altezza e inclinazione, ma poi fundamentalmente rimane sempre la stessa, prigioniera nelle tubature a circuito chiuso.

Così è e ci dobbiamo adattare.

Che tu abbia una passione o una sete di conoscenza, per il momento non ha importanza: **ciò che conta per te adesso è solo imparare a rispondere correttamente a un test** perché questo sarà, purtroppo, l'unico metro di valutazione di quello che vali.

Allora impariamo a farlo bene!

Avrai bisogno di un metodo, di informazioni giuste, di esercitazioni mirate.

Se hai deciso di percorrere questa strada **WAU! ti dà tutti gli strumenti di cui hai bisogno**, ma ricorda: la scelta è tua e non puoi delegarla ad altri.

Molti studenti di quinta superiore non sanno cosa scegliere per il loro futuro e dopo il diploma spesso si iscrivono all'università solo perché lo fanno tutti o perché magari l'esame di maturità li ha gratificati o, ancora, perché qualcun altro decide per loro.

Non sanno quale sia la "strada giusta" per loro e si lasciano trasportare dalla corrente.

Bene, se anche tu sei tra questi, se hai questa guida in mano ma non sai ancora perché, ti consiglio sinceramente di lasciar perdere. Chiudi questo libro e dedicati ad altro.

Il percorso che ti porterà a superare il test di ammissione alla facoltà di Medicina è lungo e impegnativo e non potrai affrontarlo se prima non avrai guardato dentro di te e non sarai sicuro al cento per cento che **questo è ciò che vuoi: diventare un medico, un professionista della salute**.

Il medico è colui che si avvicina con rispetto alla vita degli altri e, senza protagonismi o deliri di onnipotenza, sa che non spetta a lui decidere della vita o della morte. Lui può solo soppesare, tra le due scelte, quella più coerente con il volere del paziente e il ventaglio di possibilità di guarigione che sono statisticamente probabili.

Fare il medico è dunque una vocazione, non nel senso romantico o spirituale del termine, bensì come obiettivo lucido e razionale di vita.

Fare il medico non significa soltanto indossare il camice bianco: quello lo portano anche i panettieri, le sarte e i pittori.

Fare il medico significa mettersi al servizio della vita e della scienza, ammirando la potenza creatrice dell'una e rispettando la forza distruttrice dell'altra, e fare umilmente del proprio meglio.

Se è questo dunque ciò che vuoi, se questo è il tuo obiettivo, gira la pagina e continua nella lettura di questa guida.

D'ora in poi non troverai più riflessioni e discorsi teorici, ma soluzioni concrete e **consigli pratici per superare il test di ammissione alla facoltà dei tuoi sogni.**

Ti spiegheremo come organizzare lo studio, gestire il tempo, sfruttare le emozioni. Condivideremo con te un metodo testato ed efficace per affrontare la selezione con le migliori probabilità di successo.

Noi ti damo l'arco e le frecce, tu mira al bersaglio.

SEZIONE 1

CONSIGLI PRATICI PER SUPERARE IL TEST DI AMMISSIONE

Da oggi un minuto ha più valore di ieri

Il nostro cervello non è un contenitore, ma un elaboratore. Comprime tutte le informazioni acquisite e le rielabora fornendo un nuovo *file* che sarà la base delle nuove conoscenze e, su queste, basiamo continuamente le nostre scelte.

Non pensare mai, nemmeno per un momento, di essere schiavo della tua vita: se non ti piace ciò che fai o ciò che sei, cambia. Dipende solo da te.

Se impari a dare un valore a tutti gli 86400 secondi che ci sono in un giorno, comincerai ad **apprezzare tutte le nuove esperienze**, positive o negative che siano, perché daranno vita ad un nuovo *file*, ad un nuovo, migliore, modo di osservare le cose che servirà per rendere positive tutte le successive esperienze.

Fin da piccoli siamo abituati a superare delle prove, dunque non trovare scuse, il test di ammissione all'università è solo una prova come le altre, chiaramente con qualche difficoltà in più.

Quel giorno siederai su una sedia con in mano una penna e davanti agli occhi decine di quesiti di colore nero su pagina bianca.

I problemi che incontrerai saranno:

- **il tempo;**
- **la difficoltà di concentrazione;**
- **l'organizzazione;**
- **la selezione dei quiz;**
- **la scelta di una strategia d'attacco.**

Prima di definire un piano di lavoro, analizziamoli nel dettaglio.

Il tempo

Ogni anno il MIUR cambia il decreto, le regole, la difficoltà e il numero dei quiz, il tempo a disposizione e tutto quello che ritiene sia più corretto per rendere la prova quasi impossibile da superare.

Considerando il decreto del 2015 la prova, costituita da 60 quesiti, deve essere sostenuta in un tempo massimo di 100 minuti ovvero poco più di 1 minuto e mezzo a quiz.

La prima cosa a cui starai pensando è che sia praticamente impossibile, ma non lo è affatto.

Anzi, se seguirai le indicazioni di questa guida, dei 100 minuti a tua disposizione non saprai che fartene perché riuscirai a rispondere a tutti i quiz necessari per superare la prova, in circa metà del tempo.

Certo, se intendi rispondere a tutti e 60 i quiz allora 100 minuti sono davvero pochi, ma per superare il test non serve ottenere il punteggio massimo (90/90): **basta raggiungere quel punteggio che ti assicura il successo** alla prova.

La concentrazione

I test di ammissione si svolgono in sedi molto diverse l'una dall'altra, a seconda della città e della facoltà: dalle aule dei licei o delle università ai palazzetti dello sport, ambienti troppo angusti o troppo grandi, troppo luminosi o troppo rumorosi. Spesso migliaia di concorrenti siedono uno vicino all'altro senza nemmeno un banco su cui poggiare i fogli.

Il fruscio delle pagine, il respiro affannato dei concorrenti, il ticchettio delle penne che cadono, il bisbigliare dei controllori, i rumori della strada rendono difficile mantenere la giusta concentrazione. Essere capaci di annullare tutte le distrazioni è una qualità fondamentale per poter svolgere la prova al meglio.

Cosa serve? **Abitudine, automatismi e noncuranza** per tutto il resto. Capirai più avanti come ottenere tutto questo.

L'organizzazione

Schede anagrafiche, fogli sparsi, moduli risposte, penne, cartelle, risposte da annullare o da modificare rendono la prova ancora più complessa. **Senza organizzazione si perde molto tempo**, ma, ancor peggio, si rischia di sbagliare.

La selezione

L'aspetto forse più difficile della prova è riconoscere quali sono le domande a cui sei in grado di rispondere correttamente e con **certezza assoluta di non sbagliare**.

Dimentica tutto quello che ti hanno detto sulla probabilità, ovvero che è meglio rispondere a caso, piuttosto che non rispondere. In questo test non funziona così. Non si può giocare d'azzardo: si risponde solo se si ha la certezza assoluta di sapere la risposta corretta. Davvero affideresti consciamente il destino del tuo futuro al lancio di una moneta?

Il “trucco” è limitare quanto più possibile gli errori, mantenendoli al di sotto del 15% di tutte le risposte date.

Ricorda che hai una sola possibilità all'anno: non sprecarla affidandoti al caso.

La strategia d'attacco

L'autocritica è fondamentale.

In quale materia ti senti più competente e in quale meno? Se sei in grado di rispondere correttamente a questo quesito, allora potrai pianificare la strategia da adottare durante il test di ingresso (ma anche durante il percorso di studio).

Dal momento in cui il test comincerà a quando sarà terminato, la tua concentrazione varierà notevolmente, con picchi alti e bassi dovuti a numerose variabili: l'ansia, un quiz complesso, uno troppo semplice, rumori vari, necessità fisiologiche (non pensare che il tuo apparato urinario o intestinale vadano in pausa durante la prova, anzi lavoreranno a pieno regime), e così via.

Sfrutta la prima parte del test, circa i primi 25 minuti, alla ricerca dei quiz per te più semplici.

In questa fase dovrai assicurarti un punteggio “sicuro” costituito da risposte sicuramente corrette, poiché hai la certezza assoluta che lo siano. La lettura veloce, ma attenta, è essenziale in questa fase. I quiz definiti semplici comprendono quei quesiti che sono simili ad altri già affrontati durante il periodo di preparazione, oppure domande la cui risposta per te è ovvia poiché quell’argomento ti è molto familiare.

Se seguirai le nostre indicazioni ti sorprenderai del numero di quiz a cui riuscirai a dare risposta in soli 25 minuti!

Gestire l'insuccesso

Hai già partecipato al test e non l’hai superato? Credi che sia stata sfortuna? Io invece lo ritengo un dono. Se stai leggendo questo piccolo manuale allora significa che ti sei costruito un obiettivo ben delineato, **hai elaborato l'insuccesso e l’hai trasformato in una nuova opportunità.**

È l’occasione per mettere in gioco tutto te stesso, dare il massimo e superarlo fino a non capire più dov’è il tuo limite, fino a percepire che non ne esiste uno.

Imparerai a valutare tutte le possibilità, tutto ciò che si potrebbe verificare, focalizzando sempre meglio l’obiettivo e **costruendo percorsi più efficaci** per raggiungerlo.

Se invece è la prima volta che farai il test di ammissione, allora leggi con attenzione.

È più semplice imparare dagli insuccessi degli altri; anche se come strumento di apprendimento è meno potente, il tuo obiettivo non è diventare un abile risolutore di quiz, bensì un professionista della salute che è tutta un’altra questione.

“Ricorda che non ottenere ciò che vuoi è a volte un meraviglioso colpo di fortuna”
(Dalai Lama)

SEZIONE 2

CONSIGLI PRATICI DAL GIORNO ZERO AL GIORNO DEL TEST DI AMMISSIONE

Ti dico subito che la lettura di questa guida sarà completamente inutile se:

– non **seguirai attentamente tutte le indicazioni** qui riportate: questo metodo funziona se e solo se seguito alla lettera, senza tralasciare nemmeno una singola parte.

– non hai ancora **deciso** di voler dedicare tutto il tempo che hai disponibile alla tua preparazione.

– non **sei disponibile a fare sacrifici**: si leggono spesso i “consigli per prepararsi al test in 7 giorni”. Dimenticali, non si possono fare magie, non esistono preparazioni da 7 giorni o poco più. Dovrai dedicare mesi per raggiungere una preparazione che ti assicuri alte probabilità di successo. Dovrai spesso dire di no alle uscite del sabato sera o al relax domenicale. Nella vita nulla si ottiene senza sacrificio.

– non hai **una motivazione adeguata!** Inutile seguire il sogno di qualcun altro. Se hai deciso di iscriverti all’Università perché i tuoi genitori lo desiderano o perché ti sembra che sia l’unica soluzione per ottenere un lavoro nel futuro, allora stai già partendo col piede sbagliato rispetto a chi vuole fare il medico, il dentista, l’infermiere perché davvero lo desidera.

Il giorno zero

È il giorno in cui hai deciso di **fare sul serio**. Da oggi non si scherza, se hai pianificato una strategia di studio da oggi fino al giorno del test non puoi assolutamente deviare, rallentare o uscire da questa “linea” perfettamente progettata. Non rimandare questo giorno né a domani e nemmeno a lunedì.

Inizia subito, **inizia adesso!**

Non stai seguendo una dieta dimagrante, ma stai **prendendo in mano la tua vita** per raggiungere obiettivi ambiziosi. Ricordati che la maggior parte delle persone molla prima della fine o addirittura si rassegna ancor prima di iniziare. Ma tu sei diverso: tu vuoi curare le persone, salvare delle vite o farne nascere. Come pretendi di imparare a farlo, e farlo al meglio, se non **dai il massimo** già da ora?

Da oggi ti aspettano giorni di ansia, ma anche di soddisfazioni, di noia, ma anche di divertimento.

Scopri il tuo livello di partenza

Per cominciare è necessario comprendere quanto vale la tua attuale preparazione, quanto è stato proficuo lo studio negli anni scolastici passati. È fondamentale **stabilire un punto di partenza**, il “punto zero” della tua personale preparazione ai test di ammissione universitari.

Svolgi una **simulazione** sul [portale WAU](#) e ottieni il tuo punteggio: non importa quale sia, l'importante d'ora in poi sarà farlo sempre crescere e mai diminuire.

Se non hai ancora acquistato un abbonamento WAU puoi comunque usufruire di alcuni servizi gratuiti. Naviga sul sito www.wauniversity.it, registrati e prova la demo. Se hai difficoltà puoi contattarci attraverso la live chat istantanea.

Rafforza la memoria

Ora che hai una prima autovalutazione, stabilisci come procedere. Il nostro piano di apprendimento è studiato nel dettaglio ed è perfetto per raggiungere l'obiettivo. Valuta in autonomia se è adatto anche a te; in caso contrario costruisci il tuo metodo personale e rafforzalo con gli strumenti che WAU ti offre.

Visita subito il sito www.MemoVia.it, leggi tutti gli articoli e scarica le [risorse gratuite](#) che ti insegnano come studiare in meno tempo, meglio, senza ansia e con maggiore sicurezza di superare il test. Se possibile frequenta il Corso **Mente Senza Limiti** per imparare il Sistema MemoVia[®], le tecniche di memoria, apprendimento rapido e lettura veloce e comincia ad utilizzarle sin da subito! Il tempo necessario per imparare il Sistema è molto soggettivo, ma in un mese, se lo utilizzi costantemente, otterrai risultati incredibili. Prima cominci e prima inizierà la tua scalata verso il successo.

Pianifica il calendario

A questo punto, se non l'hai ancora fatto, scarica il *programma ministeriale* dove sono indicate le materie e gli argomenti oggetto di esame al test di ammissione. Lo trovi sul sito del MIUR o sul nostro [portale WAU](#). Sembrerà assurdo, ma meno del 50% dei concorrenti sa esattamente quali sono gli argomenti affrontati nel test.

Prendiamo in considerazione la materia di *biologia*. Nell'ultimo bando il macro argomento indicato è: *La chimica dei viventi*

e i sotto argomenti sono:

I bioelementi. L'importanza biologica delle interazioni deboli. Le proprietà dell'acqua. Le molecole organiche presenti negli organismi viventi e rispettive funzioni. Il ruolo degli enzimi.

Bene: prendi carta e penna o apri un foglio Excel e comincia a stabilire in quali giorni studierai un argomento piuttosto che un altro. Non lasciarti troppo andare alla pigrizia, ma nemmeno alla presunzione!

Cerca di porti degli obiettivi raggiungibili, considerando la tua velocità di studio e l'effettiva disponibilità di tempo.

Cerca di capire quanto tempo hai a disposizione, ma considera che dovrai dedicare allo studio almeno quattro ore al giorno tutti i giorni, incluso anche il lavoro con i quiz. Se hai più tempo molto meglio, ma fai attenzione a non esagerare, la mente stanca ragiona peggio e memorizza meno.

Suddividi tutto il programma della materia in un tempo limite. Per esempio per *Biologia*, che è la materia più complessa e con la mole di informazioni più ampia, direi che sono necessarie dalle quattro alle cinque settimane di studio. Non andare oltre: anche se hai di fronte un anno intero per prepararti, non diluire troppo la fase di studio. Meglio studiare tutto in pochi mesi e poi continuare ad allenarsi con le simulazioni.

Quanto tempo hai a disposizione? Utilizzalo tutto. Un tempo medio di preparazione è 4 mesi, 120 giorni, come la vita media di un globulo rosso. Considera che non parti da zero, hai sicuramente delle competenze di base su cui puoi lavorare. Se hai la metà del tempo disponibile allora raddoppia le ore di studio rinunciando al mare, alle feste, alla palestra, al parrucchiere, alla televisione, ai video giochi e tutto ciò che non serve per prepararsi al test. Non storcere il naso, perché solo così potrai avere ottime possibilità di superare il test. Dagli il giusto valore.

Dal giorno 1 al giorno X

Una volta che hai ben pianificato il tuo calendario puoi cominciare a studiare utilizzando i nostri *ebook*.

Rispetta la tabella di marcia

Rispetta la tabella di marcia che hai organizzato e dopo aver studiato per bene una materia, esegui una simulazione sul portale WAU e controlla i tuoi progressi.

In base alla tua velocità di studio, in un paio di giorni dovresti almeno essere in grado di leggere un macro argomento (per alcuni capitoli serve decisamente più tempo). Grazie al Sistema MemoVia® potrai studiare e memorizzare efficacemente a velocità via via crescente.

All'inizio potresti avere alcune difficoltà con le tecniche proposte, ma già dopo la prima/seconda settimana vedrai risultati strabilianti! Tutto ciò che avrai studiato usando le tecniche di apprendimento rapido rimarrà fissato indelebilmente nella tua memoria, con una percentuale di rievocazione prossima al 100%.

Per prima cosa, puoi scaricare le [risorse gratuite MemoVia](#) che ti insegnano alcuni principi su come studiare in meno tempo, meglio, senza ansia e aumentare la tua sicurezza di superare il test.

In linea di massima ripetere a voce alta non è utile per questo tipo di prova, non è un esame orale, fa perdere molto tempo che dovresti utilizzare invece per imparare il Sistema MemoVia®. Esso infatti ti farà evitare gli errori che fanno tutti, come sottolineare, riassumere, ripetere, fare schemi, mappe e disegni. Alcuni studenti ripetono a voce alta, ma lo consiglio solo a chi ha deciso di non utilizzare un Sistema di studio più adatto o ha molto più tempo da dedicare allo studio.

Esercitati in continuazione

Quando hai terminato lo studio del macro argomento provvedi ad **auto valutarti grazie alle esercitazioni WAU**.

Puoi utilizzare i quiz ministeriali degli anni passati, ma ti suggeriamo di usare soprattutto i nostri quiz inediti e commentati. Se non hai acquistato un abbonamento WAU puoi sempre utilizzare un libro di quiz, anche di seconda mano, ma non deve avere assolutamente segni di matita o penna nelle risposte dei quiz.

Il giorno in cui decidi di fare esercitazioni, **rispondi con criterio**. Rispondi solo se sei sicuro al 100% della risposta corretta.

Impara a memoria i quiz

Ogni volta che affronti una nuova esercitazione **cerca di memorizzare ogni singola domanda**, in modo tale che se in futuro se ne presenterà una simile saprai immediatamente qual è la risposta corretta.

Se ricordi a memoria tutti i quiz e le risposte corrette avrai certamente molte più possibilità di superare il test rispetto ai tuoi concorrenti, perché molte domande al test sono sempre simili da un anno all'altro.

Inoltre, studiando a memoria i quiz, l'argomento che stai studiando ti rimarrà molto più impresso in mente. Questo perché stai acquisendo un'informazione che possiamo definire "scomposta" e riproposta in vari aspetti. Il cervello la identifica come importante anche perché ricorrente. Dato che un quiz non è altro che un problema da risolvere, la tua mente troverà sempre più semplice approcciarsi con questa tipologia di quesiti su quell'argomento.

Lo so, ci sono almeno diecimila quiz, senza considerare quelli di cultura generale (che ormai hanno molto meno peso nella valutazione del test ed è più difficile che affrontino di anno in anno gli stessi argomenti) e ti può sembrare impossibile memorizzarli tutti.

Tutti insieme sicuramente non è possibile, ma se tu suddividi il lavoro in compiti più piccoli, ridurrai l'ansia e raggiungerai l'obiettivo.

Prova allora a memorizzare **una cinquantina di quiz al giorno**, quelli specifici dell'argomento che hai appena studiato. Vedrai che non sarà un compito impossibile.

Correggi

Quando passi alla correzione di una esercitazione **leggi attentamente tutti i commenti**, se noti qualche informazione in più, meglio ancora.

Se hai fatto qualche errore significa che qualcosa durante lo studio ti è sfuggito. Riapri l'*ebook* o il libro di testo e rivedi quella parte, approfondisci con tutte le risorse che hai disponibili. Per almeno uno o due giorni allenati solo su quell' argomento.

Nei giorni seguenti procedi con lo studio degli altri sotto argomenti e ripeti questa procedura, con tutte le materie.

Migliora il tuo punteggio

Come sai ogni risposta esatta corrisponde a 1,5 punti.

Non aspettarti di fare molti punti fin da subito, ma apprezza i piccoli miglioramenti quotidiani: un errore in meno, una risposta corretta in più. È questo che fa la differenza. Se riesci ad ottenere **tre o quattro punti in più alla settimana** in soli due mesi avrai guadagnato circa 30 punti. Non bastano? Allora intensifica lo studio ed il lavoro sui quiz. Esercitati continuamente.

Attualmente nel test di accesso a Medicina ci sono 18 quiz di biologia e 12 di chimica. In totale 30 domande che possono garantirti al massimo 45 punti.

Poniamo il caso, però, che tu sia in grado di rispondere a **24 quiz su 30: corrispondono a 36 punti**, un ottimo punteggio che puoi assicurarti con un paio di mesi di studio!

Chiaramente 36 punti sono pochi per superare il test, ma nel nostro esempio abbiamo considerato solo biologia e chimica.

Nel test ci sono anche i quesiti di matematica e fisica e ben 20 domande di logica.

Cerca dunque di ritagliarti un'ora di tempo al giorno per esercitarti anche in questa materia: se sarai in grado di rispondere correttamente ad almeno 14 quiz su 20 guadagnerai altri 21 punti.

Se poi in matematica e fisica riesci ad ottenere circa 6 punti il tuo totale arriva a 63 punti!

Con questo punteggio sei in grado di superare qualsiasi selezione.

Non scoraggiarti se durante le esercitazioni ottieni un punteggio notevolmente più basso, **hai ancora del tempo** e soprattutto altre **strategie efficaci**.

Ti sembra impossibile? Se pensi a tutto ciò che devi fare per raggiungere questi risultati il tuo timore è comprensibile, ma se ti poni dei piccoli obiettivi da raggiungere di volta in volta, arriverai al giorno del test con piena consapevolezza del tuo possibile punteggio.

Il giusto riposo

Ricorda che è importantissimo il riposo. Mentre studi **fai pause regolari** da 10 minuti ogni 50, e la notte dormi almeno 7-8 ore.

Se il tuo studio è stato proficuo, prenditi uno o due giorni interi di pausa tra una materia e l'altra. Goditi il tuo momento di libertà, fai quello che più ti piace, divertiti. Questo non significa che tutti gli altri giorni sei stato costretto a chiuderti in casa, ma ricorda che devi rispettare la tua tabella di marcia. Se non ti è avanzato molto tempo non arrabbiarti, **ricordati sempre per cosa stai lottando**.

Studia in compagnia

Se hai la possibilità, **studia in compagnia**. Studiare con un amico rende meno stressante il lavoro e permette di confrontarti regolarmente. Questo consiglio è sottovalutato da molti studenti, ma credimi, la compagnia aiuta la capacità di concentrazione e stimola la sana competizione. Inoltre, non dimenticare che un compagno di studi capisce facilmente quando sei giù di morale e spesso sa come tirarti su.

Approfondisci

Dopo aver studiato tutte le materie ed esserti esercitato più volte su ciascuna di esse, riprendi ciascun argomento e approfondiscilo in vari modi.

Per esempio puoi studiare su altri libri più specifici, o con i nostri quiz commentati, Utilizza anche le video lezioni: spesso è più semplice capire un meccanismo biologico semplicemente osservandolo.

Insomma, più strumenti usi meglio è: diversificare i materiali di studio ti permette di acquisire informazioni differenti, utili ad incrementare le tue conoscenze.

Testa da quiz

Quando hai provveduto a terminare lo studio di tutte, e sottolineo tutte, le materie puoi procedere a diventare un abile interprete e risolutore di quiz.

Da oggi in poi **fai solo quiz**, almeno un'esercitazione per ciascun sotto-argomento tutti i giorni, e rivedi la teoria dei quesiti che sbagli negli ebook o nei libri e nelle tue dispense. Questa fase deve durare almeno due/tre settimane. In questo periodo devi riuscire a svolgere circa diecimila quiz, molti dei quali dovresti averli già incontrati e memorizzati nelle esercitazioni precedenti

Questo è fondamentale perché **devi acquisire la testa da quiz**, ovvero devi imparare a conoscere il tuo "nemico", percepire quanto è complesso il procedimento di risoluzione insito in ciascun quesito, capire quanto tempo è necessario per poterlo risolvere, individuare le risposte che confondono, quelle palesemente errate e quelle che traggono in inganno.

Il consiglio che do a tutti gli studenti è di "ragionare per quiz".

Numerosi studenti, hanno infatti superato il test di ammissione grazie a quesiti mai incontrati prima nei libri di studio, ma che avevano a che fare con chiacchierate fatte tra amici.

Cosa intendo? Leggi questi quiz.

Il termine "Grande Fratello" è stato coniato e utilizzato per la prima volta:

- A) in un romanzo del Novecento
- B) in un romanzo dell'Ottocento
- C) in un programma radiofonico
- D) in un programma televisivo
- E) in un giornale quotidiano

Glabro vuol dire:

- A) senza peli
- B) senza fronzoli

- C) senza pudore
- D) senza complicazioni
- E) senza nei

Sono due quiz di uno stesso test (Medicina 2010/2011) che hanno permesso di superare la prova a quattro studenti che quell'anno si erano preparati con noi.

Giorni prima del test uno di loro, che aveva appena finito di leggere il romanzo *Grande Fratello*, aveva chiesto agli amici se sapessero chi l'avesse scritto. Dato che nessuno sapeva la risposta lo studente si prodigò a riassumerne la storia, citare l'autore e il periodo. Normalmente dei ragazzi di 18 anni non sono abituati ad ascoltare attivamente questo tipo di informazioni, ma sapendo di doversi proporre l'un l'altro **quiz casuali su argomenti casuali** nei momenti più vari (si trovavano in fila al McDonald), quella discussione fu, come le altre, approfondita, fino ad arrivare a parlare dell'omonimo programma televisivo. Le informazioni vennero "registrate" nella memoria, data anche la loro particolarità, e non fu tempo perso. Durante il test, quando si trovarono di fronte quella domanda, seppero esattamente come rispondere.

La stessa mattina del test, durante l'attesa per entrare nella sala, lo stesso gruppo di studenti ripropose lo stesso esercizio con quiz diversi. Tra i tanti argomenti affrontati (non solo di cultura generale), una ragazza casualmente disse che il giorno prima era andata dall'estetista per eliminare i suoi peli superflui e insegnò ai suoi compagni il significato del termine "glabro".

Può sembrarti una coincidenza fortunata, ma il punto è che durante i mesi di studio e di incontri tra loro, quei ragazzi hanno affrontato **centinaia di quiz di loro invenzione**, su argomenti nuovi e non esclusivamente inerenti allo studio. Una notizia trasmessa al telegiornale, un premio Nobel che ha scoperto una determinata proteina, una curiosità su Newton o sugli OGM: tutto poteva essere spunto per un quiz.

La loro "testa da quiz", oltre alla notevole preparazione, ha permesso loro di superare il test.

Non sottovalutare tutto questo, non è uno scherzo, ma un modo per acquisire continuamente informazioni. La storia è reale e non atipica. Ti sorprenderai di quanti concorrenti vincitori hanno superato la prova grazie a quiz del genere, pur non essendo consapevoli di utilizzare questo metodo che ti consiglio. In fondo è semplice curiosità portata all'estremo e nello specifico degli argomenti dei test.

Il Glossario

Sottovalutato da molti studenti, utilizzato dai concorrenti vincitori, **la stesura di un Glossario sembrerà noiosa, ma è indispensabile.**

Purtroppo non si può sapere tutto, nemmeno della lingua italiana.

Quando studi, leggi, ascolti, fai le correzioni dei quiz, tieni sempre a portata di mano un quaderno o un file Word o Excel. Tutte le volte che incontri un termine che non conosci o di cui non sei certo, scrivilo nel tuo glossario, poi cercane il significato o una spiegazione e copiala.

In un mese dovresti aver raccolto circa 500 termini con le relative definizioni. Ottimo, quelle sono informazioni inestimabili.

Capita spesso che alcuni quiz contengano parole incomprensibili, sconosciute o da interpretare. Se svolgerai il lavoro del glossario con intelligenza e costanza allora sicuramente il numero dei quesiti dubbi si ridurrà notevolmente.

Grazie al lavoro costante sui vocaboli potrai rispondere correttamente ai quiz o perché hai capito esattamente la richiesta del quesito, oppure perché dalla definizione che avevi copiato nel tuo glossario hai ricavato le informazioni utili per identificare la risposta corretta.

Di sicuro in queste prime pagine hai incontrato termini non familiari. Rileggi le prime pagine e cerchia i vocaboli di cui non sapresti dare una definizione esatta e dai inizio al tuo glossario.

Facciamo un esempio.

Descrivendo il metodo “ragionare per quiz” ho utilizzato il verbo *prodigarsi*. Sapresti darne una corretta definizione? Se la risposta è no, allora comincia da questo vocabolo. Prendi un quaderno o un foglio Excel e comincia a costruire il tuo glossario, organizzandolo in ordine alfabetico.

Nella sezione dedicata alle parole che cominciano per “P” aggiungi:

Prodigarsi: • **v.tr. [sogg-v-arg]** Donare qlco. con eccessiva generosità; spendere in modo sconsiderato: p. ricchezze; in senso fig., dispensare, elargire qlco. con larghezza: p. lodi • **prodigarsi** • **v.rifl. [sogg-v-prep.arg]** Adoperarsi, impegnarsi a fondo in qlco. o per qlco. o qlcu.: p. negli aiuti, per la patria; anche con l'arg. espresso da frase (introd. da per): p. per salvare i dispersi

Se incontri termini scientifici, invece, il lavoro è leggermente differente.

Ad esempio se incontrassi la parola *nefrone*, dovresti prima di tutto cercarne la definizione. Io ti propongo quella di Wikipedia:

***Nefrone:** il nefrone è l'unità funzionale del rene dei vertebrati. Il nefrone ha inizio dal corpuscolo renale; continua poi con il tubulo contorto prossimale, che prosegue nella parte midollare del rene con una lunga ansa a forma di "U" chiamata Ansa di Henle e torna nella parte corticale con il tubulo contorto distale, che infine defluisce in un dotto collettore che porta l'urina nella pelvi renale.*

I dotti collettori si riuniscono a formare dotti papillari che infine scaricano l'urina nella pelvi renale. Il nefrone svolge tre funzioni:

- Ultrafiltrazione del plasma: il plasma viene filtrato e solo ciò che è piccolo passa le maglie del filtro (cataboliti, sali, H₂O, etc.); invece le molecole più grosse restano nel capillare. Questo processo avviene nel corpuscolo renale.*
- Riassorbimento delle sostanze utili: il processo avviene nel tubulo contorto prossimale e distale.*
- Concentrazione dell'ultrafiltrato per formare urina: il processo avviene nel dotto collettore tramite l'azione della vasopressina (che aumenta il numero di acquaporine che assorbono acqua) e tramite la concentrazione di cloruro di sodio ed urea a livello del liquido extracellulare.*

È una spiegazione sufficiente per capire il significato e la funzione del nefrone. Se non ti fidi di Wikipedia utilizza un libro scientifico specifico, puoi tranquillamente prenderlo in prestito in biblioteca!

Dopo aver letto la definizione trovata è necessario però riassumerla e riscriverla nel proprio glossario con termini propri, non confusi e ben approfonditi.

Ogni volta che incontri un termine già inserito nel glossario controlla ciò che hai scritto e, quando puoi, aggiungi qualche informazione .

Se studi con un compagno non vergognatevi e insistete per rileggere ciascuno il glossario dell'altro. È sempre utile ed efficace diversificare, magari lui o lei ha utilizzato altri termini più semplici, ha approfondito meglio o ha inserito vocaboli che a te mancano.

Ricorda che se non segui alla lettera questa guida, non sarà un caso non superare il test. Al contrario, se sarai vincitore, e lo sarai, **rimarrai soddisfatto di tutti questi sacrifici** e acquisirai una forte autostima e auto controllo, fondamentali per svolgere la professione di medico.

SEZIONE 3

IL METODO WAU

Sono trascorsi all'incirca quattro-cinque mesi dall'inizio dell'impresa, per alcuni di meno per altri di più.

Se tutto è stato svolto correttamente e hai iniziato largamente in anticipo, dovrebbero mancare circa due mesi o più al test. È ora di simulare la prova nella sua interezza.

La [Piattaforma WAU](#) contiene **numerose simulazioni affidabili** del test di ammissione: utilizza questo strumento con intelligenza, non andare di fretta, non fare in modo che questo strumento possa generare in te ansia, piuttosto cerca di capire dove sbagli e trova le opportune soluzioni.

Ogni tre giorni esegui almeno una simulazione seguendo il METODO WAU.

Le tre fasi

Durante il test avrai 100 minuti per rispondere a 60 quiz.

100 minuti possono essere pochi per rispondere correttamente a tutte le domande, ma possono anche essere tanti se segni le risposte a caso e sbagli.

La maggior parte degli studenti svolge la prima parte della prova a regola d'arte, limitando gli errori al minimo, poi però per smania di strafare comincia a collezionare decine di risposte errate che abbassano notevolmente il punteggio e portano all'insuccesso.

È tutta una questione di tempo.

Bisogna conoscerlo e saperlo gestire.

Il Metodo WAU consiste quindi nel gestire il tempo che hai a disposizione per svolgere il test in tre fasi:

- **prima fase: l'attacco;**
- **seconda fase: il centrocampo;**
- **terza fase: la difesa.**

Prima fase: l'attacco

Pronti, partenza, via. Inizia il test e tu scatti subito in attacco.

Vai direttamente alla materia dove ti senti più competente, leggi velocemente la domanda, se conosci l'argomento leggi le risposte e individua quella corretta. Dovresti ormai aver acquisito la capacità di individuare le risposte ingannevoli, dunque scartale e risolvi il quiz in velocità.

Procedi con le altre materie: **leggi tutte le domande velocemente e fermati a rispondere solo ai quiz per te più semplici.**

In questo contesto con il termine *leggere* non si intende leggere, ad esempio, tutto il brano di un quesito di logica, ma riuscire a capire se quella domanda è semplice e se l'argomento rientra nelle tue competenze. Ricerca i termini per te più familiari e a quel punto leggi tutto il quesito e rispondi rapidamente.

I quesiti risolti nella fase di attacco sono il tuo *oro*, il tuo punteggio assicurato. Sono i quiz ai quali sai rispondere correttamente con assoluta certezza. Se non sei assolutamente sicuro non rispondere!

I quiz che credi di poter risolvere, ma necessitano di più tempo, evidenziali e lasciali da parte per la seconda fase. Se invece trovi termini specifici e che non conosci scarta il quiz e lascialo per l'ultima fase del test.

Durante le simulazioni allenati a fare in modo che **questa prima fase di attacco non duri più di 10 minuti.**

In 10 minuti dovresti riuscire a leggere tutti i quesiti e a rispondere correttamente ad almeno 12/18 quiz. Non preoccuparti se all'inizio saranno molti di meno; giorno per giorno riuscirai ad apprendere questa abilità.

Ci sono studenti che quando hanno iniziato in 10 minuti rispondevano solo a 3/4 quiz e riuscivano a leggerne neanche 20. Dopo una settimana o poco più sono riusciti a riscattarsi, a leggere tutti i quesiti e rispondere mediamente ad una ventina di questi.

È fondamentale, però, che i quiz a cui dai risposta non contengano errori!

Il tuo obiettivo per questa fase di attacco è quello di fare zero errori, o comunque di rimanere al di sotto del 15% (su 20 risposte date massimo 3 errori).

Difficile, ma raggiungibile.

NON DEVI ASSOLUTAMENTE RISPONDERE SE NON SEI SICURO AL 100%.

Seconda fase: il centrocampo

Dopo la fase di attacco **riprendi uno per uno i quiz che ti sembravano fattibili ma che avevi lasciato da parte perché necessitavano di più tempo.**

Ecco, adesso il tempo ce l'hai.

Durante le simulazioni **allenati a fare in modo che questa fase non duri più di 25 minuti.** In 25 minuti hai tutto il tempo di ragionare sui brani più lunghi o di fare dei calcoli.

In questa seconda fase di centrocampo dovresti riuscire a rispondere ad una ventina di quiz.

Anche in questo caso **rispondi ai quesiti sempre e solo se sei sicuro al 100%.**

Mettendo insieme le risposte date durante la prima fase di attacco e questa seconda fase di centrocampo, nei primi 35 minuti del test, dovresti aver risolto almeno 30/35 quiz, assicurandoti (se non hai fatto errori!) 45/52,5 punti.

Per raggiungere questi risultati è necessario molto esercizio, ma ce la puoi fare anche tu. Allenati tutti i giorni per almeno due/tre settimane e vedrai salire i tuoi punteggi.

Terza fase: la difesa

Dopo la fase di attacco durata 10 minuti e la fase di centrocampo durata 25, ti rimangono ancora 65 minuti. Un'enormità!

Come usare tutto questo tempo senza rovinare il lavoro fatto fin qui?

In questa fase di difesa **devi ricontrollare solo i quiz in cui hai eseguito i calcoli**, per valutare se tutto è andato per il meglio. Valuta se le altre risposte potevano essere più corrette e perché. Tendenzialmente è più probabile che la prima risposta che hai dato sia quella giusta, ma se hai individuato un errore clamoroso ovviamente è il momento di correggerlo!

Riprendi anche gli altri quiz che avevi scartato in principio, per ragionarci e capire se anche quelli potrebbero contribuire a far crescere il tuo punteggio.

Chiaramente, anche in questo caso **non rispondere se non sei sicuro al 100%**.

Se sei sicuro di aver raggiunto un punteggio tale da permetterti di passare il test e non ti importa la sede in cui capiterai, **molto meglio posare la penna** e aspettare la fine del test, o, nel caso si tratti di una simulazione, procedere con la correzione.

Questa è la fase più delicata e rischiosa.

Ricordati che questa è la fase di difesa: chiuditi a catenaccio intorno al tuo risultato e difendilo! Da chi? Ma da te stesso, ovviamente!

Hai già risposto alle domande che eri sicuro di sapere, la mente non è più fresca e qui **rischi di giocarti il punteggio faticosamente raggiunto per la voglia di strafare**.

Quanti quiz in più pensi di poter risolvere? 4? Lo so che al fine del superamento della prova 6 punti in più sono tantissimi, ma sei davvero sicuro di aver ragionato bene? Non credi che potresti aver tralasciato o sbagliato qualcosa nei ragionamenti? Se sbagli questi ultimi 4 quiz sono 1,6 punti in meno. In graduatoria nazionale spesso significano circa 2000 posti.

Valuta quindi molto attentamente se ti conviene continuare.

Noi ti consigliamo di fermarti, anche perché dopo quasi un'ora la tua concentrazione sarà molto bassa e la possibilità di sbagliare aumenta notevolmente.

Ma perché allora, se la fase di difesa è la più rischiosa, è la più lunga?

Per diversi motivi:

- perché negli ultimi minuti del test si crea sempre più tensione e confusione in aula, quindi non considerare mai di avere 100 minuti di tempo: i minuti effettivi saranno sempre meno;

- perché **durante il test vero potresti non essere così lucido da rispettare i tempi** indicati per la prima fase di attacco (10 minuti) e la seconda fase di centrocampo (25 minuti). Anche se ti sei allenato tanto con le simulazioni, l'ansia può fare brutti scherzi e potresti protrarre ciascuna delle prime due fasi per molto più tempo;

- perché in fondo **se una risposta la sai, la sai subito**. Nella fase di attacco non c'è molto da girarci intorno e nella fase di centrocampo puoi leggere i testi più lunghi o fare i calcoli più complessi, ma anche in quei casi se la risposta la sai non ci perdi molto tempo;

- perché **la concentrazione è massima nella prima mezzora**, quindi ciò che conta è dare il meglio di te nella fase di attacco e in quella di centrocampo. La fase di difesa quindi è solo il tempo che resta dopo le due fasi "di gioco" effettive.

Se pensi che questo metodo non funzioni e faccia perdere tempo, perché non provi per una settimana? Tutti i ragazzi che abbiamo preparato ai test e che erano molto diffidenti e scettici hanno comunque provato e si sono ricreduti.

Non è un caso se i **3/4 dei nostri corsisti supera il test!**

Il lavoro di correzione

Dopo ogni simulazione **prenditi tutto il tempo che ti serve per capire dove e in cosa hai sbagliato**, se nel ragionamento, nel calcolo o nell'interpretazione del quesito. Leggi bene il commento esplicativo del quiz e rivedi la teoria di quell'argomento.

Utilizza bene il glossario cercando di inserire più informazioni possibili.

Controlla anche i quiz a cui non hai dato risposta per capirne il procedimento di risoluzione ed il perché della tua non risposta. Questo ti aiuterà ad identificare, soprattutto nelle domande di logica, quesiti a cui in realtà sai trovare la risposta, ma che dalla prima lettura non avevi capito.

Leggi i commenti anche dei quiz a cui hai risposto correttamente per avere qualche informazione in più da aggiungere al glossario.

Usa le statistiche

Il **software** della [Piattaforma WAU](#) ti permette di capire in tempo reale come stai procedendo. Dopo qualche simulazione ti saprà dire la materia e i singoli argomenti in cui è necessario che tu esegua un ripasso o un approfondimento. Puoi decidere se fare delle esercitazioni mirate oppure rivedere solo la teoria.

Dopo 5 simulazioni otterrai un profilo personale affidabile con tutti i dati relativi alle simulazioni svolte.

Oltre al punteggio di ciascuna prova, agli errori commessi e alla media generale, potresti visualizzare:

“Biologia - PESSIMO: Rivedi tutto il programma”

oppure

“Biologia - BUONO: Sei sulla buona strada, ripassa i seguenti argomenti:
Genetica classica e genetica molecolare: DNA e geni”

Per ciascuna materia **il software ti indicherà in quali argomenti hai acquisito una preparazione adeguata** e quelli in cui devi assolutamente rimediare, ripassando quella parte specifica di programma ministeriale ed effettuando numerose esercitazioni.

Oltre a questo **la piattaforma ti propone un grafico personale** che rappresenta la curva dei punteggi. Se hai lavorato bene e costantemente, il grafico dovrebbe rappresentare una linea crescente, magari un po' ondulata, ma che tende a salire e non a scendere.

La media dei punteggi è un buon punto di riferimento e grazie alle nostre graduatorie potrai capire quanto sei preparato rispetto agli altri utenti WAU di tutta Italia.

Se non hai acquistato un abbonamento alla piattaforma www.wauniversity.it non potrai accedere a questi servizi. Potresti comunque trascrivere su un quaderno tutti i dati relativi alle simulazioni da te effettuate.

SEZIONE 4

IL GIORNO X

Dunque, riassumiamo.

Il giorno ZERO devi:

- **valutare il tuo livello di partenza** con una prima simulazione: serve a testare la tua preparazione iniziale, dunque non fare il furbo e rispondi onestamente.
- **migliorare il tuo metodo di studio** con gli articoli e le [risorse gratuite MemoVia](#): se puoi, frequenta un [Corso Mente Senza Limiti](#) e impara ed assimila le tecniche di apprendimento rapido dedicate ai test di ammissione. Non fermarti al primo ostacolo, non sono magiche, ma una volta acquisite non potrai più farne a meno.
- **impostare una tabella di marcia**: programma per bene tutti i giorni da oggi al test. Prendi in mano il programma ministeriale e suddividi i macro argomenti di una materia in sotto argomenti, decidendo in quali e quanti giorni dovrai studiarli e memorizzarli.

Dal giorno 1 al giorno X devi:

- **allenarti**: effettua costantemente esercitazioni mirate per materia ed argomento. Prova tutti i livelli di difficoltà e ricorda di rispondere solo quando sei sicuro al 100%. Studia a memoria tutti i quiz, vedrai che risultati!
- **simulare, simulare, simulare**: quando hai finito di studiare una materia effettua una simulazione completa. Auto valutarsi costantemente è essenziale. Fai un po' di auto critica, se hai studiato bene i tuoi punteggi devono crescere giorno per giorno. Due/quattro punti a settimana in più vanno benissimo, l'importante è non andare verso il basso (cosa che succede quando rallenti il ritmo di studio).
- **ragionare per quiz**: terminato lo studio di tutte le materie bombarda il tuo cervello con migliaia di quesiti. Tutti i giorni. La costanza è tutto! Ricorda di *ragionare per quiz* con i tuoi colleghi e di non dare nulla per scontato. Un'informazione in più può fare la differenza.

- **creare un glossario:** trascrivi tutte le definizioni e gli approfondimenti di tutti i termini che sai di non conoscere alla perfezione. È molto semplice all'inizio confondere il *nefrone* con il *neurone*; o la specie *ossidante* con quella *riducente*. Più informazioni trascrivi e più aumenterai le probabilità di rispondere a quiz su argomenti che non hai studiato a fondo.

- **usare il METODO WAU con le sue tre fasi:** impara a gestire il tempo e l'errore! Esercitati costantemente a leggere e rispondere senza troppi pensieri, *o la sai o non la sai*. Prima è necessario raccogliere i punti sicuri, in seguito puoi concentrarti meglio sugli altri quesiti.

- **auto-correggerti:** non scordarti mai di rileggere tutte le domande, soprattutto quelle in cui hai sbagliato. Questo lavoro è fondamentale! Riguardati bene la teoria in modo da non sbagliare più nessun quiz su quel dato argomento.

- **tenere traccia dei tuoi progressi attraverso le statistiche:** segui i consigli del tutor virtuale e punta a ottenere un giudizio "Ottimo" in tutte le materie.

- **confrontarti:** mettiti sempre in discussione, con i tuoi amici, con te stesso con i compagni di studio. Fai domande su ogni cosa, apri la mente, sii curioso e non smettere mai di apprendere nuove informazioni e memorizzarle per sempre!

Il giorno prima del test

Sono passati mesi dal giorno in cui hai cominciato questo percorso ed è arrivato il giorno prima del test di ammissione. Cosa fare? Assolutamente niente! Oggi **stacca completamente il cervello**, dedicati a tutto quello che ti piace fare. Può essere utile scaricare lo stress con un po' di jogging all'aria aperta.

La notte sarà forse difficile riuscire ad addormentarsi, magari la corsa ha aiutato a stancare il fisico e risulterà più semplice farsi avvolgere dalle braccia di Morfeo. Svegliarsi molto presto il giorno prima del test può risultare una strategia efficace per trovare più facilmente il sonno alla sera.

Chiama o incontra amici e compagni di studi e sfogatevi, non tenere tutto dentro. Raccontatevi le vostre paure, cercate di capire cosa dovrete fare l'indomani, come gestirete le domande della prova, come vi vestirete, cosa vi porterete, cosa farete subito dopo...

Condividere questo tipo di emozioni può aiutare a ridurre l'ansia. Fare finta di non averla è sempre inutile e quasi sempre dannoso. Nella parte successiva di questa guida troverai delle ottime tecniche di rilassamento e respirazione utili a determinare il livello di ansia e diminuirlo sensibilmente e nel giro di pochi minuti.

Il giorno del test

Il giorno del test **alzati presto**, anzi, alzati all'ora giusta. Esistono applicazioni per smartphone che monitorano il sonno e ti svegliano all'ora migliore.

Fai una buona colazione, non dimenticarti assolutamente di mangiare! Senza energie il cervello non lavora a pieno regime.

Una volta arrivati alla sede del test purtroppo ci sarà da aspettare molto tempo in piedi, e altrettanto seduti. Passeranno alcune ore prima che sia dato inizio alla prova.

Ti verranno spiegate le modalità, il tempo e tutto il resto. **Ascolta con attenzione!** Compila prima di tutto la **scheda anagrafica**, molto spesso capita di fare errori in questi processi semplici; compromettere la prova per errori di questo tipo sarebbe davvero da incoscienti.

Una volta che il test è iniziato non devi far altro che fare tutto quello che hai imparato in questi mesi.

Applica il metodo in cui ti sei allenato a lungo. Inizia subito con la materia dove senti di essere più abile e inizia la fase di attacco: *leggi e rispondi*. Non rallentare il ritmo a cui ti sei abituato nei mesi di preparazione!

Trascrivi immediatamente le risposte, una a una, a mano a mano che stabilisci che quella è la risposta corretta al 100%! Non sottovalutare questo aspetto, in tal modo ottimizzi il tempo a disposizione. In 35 minuti dovresti aver risposto a tutti i quiz di cui hai certezza.

Bene, ora dedicati al reclutamento di altri punti sicuri, magari risolvendo quei quesiti che avevi abbandonato perché troppo lunghi, ma ricordati: La regola è *Non strafare*. Non devi rispondere alle domande di cui non hai la certezza. Nell'ultima fase del test rivedi bene tutte le risposte che hai dato e prima di modificare una risposta pensaci più di una volta.

Ogni anno si accendono discussioni riguardo l'ambiguità dei quiz. Il MIUR commette continuamente grossi errori (compreso rendere sempre più complesso il test), ma in sede di esame non è questo ciò a cui devi pensare.

Non vedere trabocchetti dove non ci sono. Una domanda rimane sempre una domanda, rispondi valutando correttamente ciò che chiede il quesito senza impelagarti in ragionamenti troppo complessi.

Alcuni quiz potrebbero essere ambigui, ma raramente sono creati per confondere; piuttosto potrebbero essere talmente semplici che lo studente ci ragiona su come se fosse un tranello. Se proprio non ti senti sicuro, non rispondere e dedicati a un altro quiz.

Mentre stai svolgendo la prova **non devi farti distrarre da niente e da nessuno**. Molto spesso capita che alcuni furbetti si fingano grandi filantropi e comincino a fornire consigli sulle risposte, la maggior parte delle volte errati, in modo tale da abbassare il punteggio dei vicini. La cosa, oltre a essere illegale (si tratta sempre di un concorso pubblico) è anche meschina, dunque non fidarti di nessuno.

Tieni la testa sempre china sul foglio, i tuoi occhi fissi sui quiz e le tue orecchie completamente otturate. Potrebbe anche cadere il soffitto, scoppiare la rivoluzione, entrare la cavalleria alla carica: tu devi continuare la prova senza farti distrarre! In quei 100 minuti per te non deve esistere nient'altro e la tua concentrazione deve essere massima.

Dunque evita qualsiasi tipo di distrazione.

"Il futuro appartiene a coloro che credono nella bellezza dei propri sogni."

Eleanor Roosevelt

SEZIONE 5

USARE LE EMOZIONI PER SUPERARE IL TEST DI ACCESSO

Di [Giovanni Fenu](#)

“Ogni viaggio inizia con un piccolo passo”

Buddha

Motivarsi per il successo

Crescere è una necessità fondamentale dell'uomo, e siccome siamo esseri viventi, per rimanere tali abbiamo bisogno di continuare a farlo per tutta la vita. Crescere ovviamente significa cambiare, e l'occasione del test di accesso all'università non è altro che un momento di grande crescita e cambiamento, che ciascuno di noi affronta a modo proprio, alcuni bene altri meno bene.

Spesso quello che rende davvero difficile raggiungere l'obiettivo non è tanto la mancanza di preparazione ma, nella maggior parte dei casi, il fatto che dentro di te hai troppa ansia, che ti impedisce di affrontare lucidamente l'esperienza di apprendimento e ancor di più lo stesso test; oppure senti poca motivazione, la forza che giorno dopo giorno, pagina dopo pagina, simulazione dopo simulazione, dovrebbe spingerti al miglioramento continuo, farti gioire dei risultati ottenuti fino a quel momento e spronarti a fare sempre di più.

Per questo motivo, prima ancora di iniziare a muoverci verso un obiettivo, **dobbiamo innanzitutto decidere cosa vogliamo**. Se ci pensi un attimo, tutti i più grandi cambiamenti nella tua vita sono avvenuti proprio quando hai preso una decisione chiara non tanto sul punto di partenza (la tua condizione in quel momento) quanto sul punto di arrivo!

Decidere viene dal latino, significa “tagliar via, mozzare”, ovvero escludere tutte le altre possibilità e puntare alla sola cosa che desideri... anche **desiderare** viene dal latino, significa “guardare intensamente le stelle”.

Per decidere devi quindi alzare lo sguardo, immaginarti in una condizione diversa da quella in cui sei al momento, e avere il coraggio di eliminare tutte le altre possibilità per puntare al tuo vero e unico obiettivo.

Se sei qui, su queste pagine, è perché il tuo obiettivo è superare il test di ammissione all'università.

Tuttavia sapere cosa si vuole fare non basta: hai ancora bisogno di capire **che significato ha per te l'obiettivo che hai scelto**, perché senza un significato le cose restano nell'indeterminatezza, in un vuoto di cui non capiamo la sostanza e dunque non sappiamo come riempire. Perciò in questo preciso istante chiediti: "Perché lo voglio?" e risponditi in maniera sincera!

Alcune persone affrontano il test come una sfida personale, altri desiderano far contento qualcuno o apparire bravi agli occhi delle persone cui vogliono bene; alcuni si lasciano guidare dal sogno di una professione futura e si immaginano già nel ruolo, altri ancora preferiscono pensare al lavoro subito dopo l'Università e a tutto ciò che garantirà loro.

Una volta deciso cosa vuoi fare e perché, la strada è in discesa. Motivarsi significa avere davanti agli occhi ogni santo giorno cosa vuoi, perché lo vuoi e perseverare per averlo, agendo in modo tenace, disciplinato e costante alla ricerca delle cose che davvero contano per te: tu decidi e tu lo farai, senza dover niente ad alcuno, basandoti solo sul tuo potere personale.

Hai dentro di te tutto ciò di cui hai bisogno per superare il test, devi solo mettere un po' di ordine. Il passo successivo è quindi immaginare (e scrivere se vuoi) una sequenza di azioni da fare per raggiungere il risultato, iniziando a fare la prima oggi stesso!

Riconoscere le emozioni

Con la giusta predisposizione mentale e i giusti comportamenti, possiamo raggiungere tutto ciò che vogliamo.

Immagina vividamente il risultato che vuoi raggiungere e vivi le emozioni che ti trasmette. **Visualizza nella tua mente il giorno in cui supererai il test**: cosa provi? Molto probabilmente gioia, soddisfazione, un senso di liberazione e benessere, ammirazione da parte degli altri, sollievo.

E se invece fallissi, cosa proveresti?

Soffermarti dunque per un attimo sulle emozioni che potresti sperimentare, riconoscele, dai loro un nome.

In buona sostanza, tu puoi scegliere come sentirti già in questo momento riguardo allo studio e allo stesso test.

Visualizza come sarà il tuo successo nel futuro e la gioia e la soddisfazione che proverai saranno il motore del tuo presente perché **le emozioni ci muovono e sono la nostra più grande spinta motivazionale.**

Il piano

Se usi i consigli descritti nelle [risorse gratuite](#) e negli articoli sul sito www.MemoVia.it, e soprattutto se decidi di partecipare al [Corso Mente Senza Limiti MemoVia®](#), avere l'ansia diventa davvero qualcosa di raro: la sensazione di controllo sul materiale studiato è molto alta e i risultati sono sorprendenti, tanto che si ha la chiara percezione che qualunque informazione si sia studiata con le mnemotecniche sia sempre lì a disposizione in ogni momento, pronta per essere usata all'occorrenza durante il test. Con una base come questa l'ansia svanisce durante lo studio e fa capolino solo ogni tanto, di solito il giorno del test o il giorno prima, più per l'importanza del momento che per la paura di fallire o non ricordare.

Tuttavia durante i corsi gli allievi imparano che, per raggiungere il risultato, **studiare come matti non è sufficiente.** Una buona strategia consiste nel **dotarsi fin dall'inizio di un piano:** è del tutto naturale temere di avere una preparazione frettolosa e inadeguata, anche perché memorizzare programmi così vasti e dettagliati è un'impresa, senza contare poi i quesiti di logica!

Ma ricorda che **non esiste compito che non possa essere portato a termine scomponendolo in piccoli pezzi “digeribili”.** Abbiamo dunque bisogno di una sequenza di azioni supportata dagli strumenti giusti (e basata sulla realtà: sperare di prepararsi al test in due settimane non è realistico), perché sulla base di essa, un passo alla volta, seguiremo il nostro piccolo progetto così da non arrivare mai agli ultimi giorni senza aver preparato qualche argomento importante.

Costruire il piano è molto semplice: quanti giorni mancano esattamente al test? Già quando ti chiedo di contare i giorni ecco che viene un po' d'ansia, vero? Quello su cui però vorremmo concentrare la tua attenzione è: pensi di riuscire a studiare in modo costante e concentrato per tutte le ore che ti prefiggi, ogni giorno, senza interruzioni? Scordatelo!

Costruire un piano credibile significa tenere conto di tutta una serie di fattori: i giorni in cui non hai la voglia, un eventuale raffreddore, l'uscita con gli amici, un impegno improvviso, il matrimonio del parente... le possibilità sono infinite! Uno dei segreti è proprio quello di sottrarre ai possibili giorni di studio circa un 20% che potremmo chiamare "tempo degli imprevisti". Ecco qui che restano solo le ore effettive di studio, da distribuire sui mesi senza paura che se non ce la faremo a studiare un giorno questo significhi arrivare impreparati al test su qualche argomento importante o con l'acqua alla gola!

Ora possiamo prendere in esame i materiali da studiare, contare sommariamente le pagine degli argomenti o il totale delle simulazioni e fare una semplice divisione: ad esempio le pagine sono 2000 e i giorni 300? Togliamo il 20% da 300 e ci restano 240 giorni di studio effettivo. A questo punto ci basterà dividere le 2000 pagine per i 240 giorni e... ti sembrerà incredibile ma per arrivare con una preparazione perfetta al test è sufficiente studiare 8 pagine e mezzo al giorno. Fattibile no?

La percezione cambia totalmente, da 2000 pagine a 8,5 pagine al giorno, e le emozioni che ne derivano anche. Certo, dirai, gli argomenti sono diversi, non è la stessa cosa studiare Fisica o Biologia! Inoltre ci sentiamo pronti più in una materia che in un'altra, è del tutto normale. Tuttavia il calcolo che abbiamo fatto è una buona approssimazione che, come dicevamo, ti guiderà durante lunghe giornate di studio e ti motiverà, perché potrai misurare in ogni momento i tuoi progressi e regolarti di conseguenza, scegliendo di cambiare qualche strategia che fino a quel momento non ha dato i risultati sperati.

Non dimenticare che in questo conto abbiamo considerato anche molti giorni di riposo e imprevisti, per cui non arriverai al test avendo passato i mesi precedenti a studiare tutti i giorni senza un attimo di respiro!

Funzionare con l'ansia

L'ansia è una componente inevitabile della nostra vita quotidiana. Ogni volta che ci troviamo di fronte a qualcosa di sconosciuto, oppure di già conosciuto e che ci ha fatto soffrire in passato, ecco che l'ansia si affaccia nella nostra vita. Quando poi si tratta di prepararsi a un esame o a un test di accesso all'Università che sogniamo, l'ansia può aumentare in maniera esponenziale, rendendoci poco capaci addirittura di concentrarci e studiare adeguatamente e, peggio ancora, di affrontare con serenità ed equilibrio la prova, godendoci il momento, ciò che abbiamo studiato a lungo e il successo che potrebbe derivarne.

Ciò che stai per leggere potrebbe risultare impopolare, ma **l'ansia in qualche modo fa bene**. Come sarebbe possibile preparare un test così importante sottovalutando completamente la prova? Certo, vivere in una condizione di ansia prolungata può veramente farci soffrire. Eppure essa, in quantità moderata, è di aiuto quando bisogna affrontare una prova così difficile, perché ci spinge a studiare di più e meglio, a impegnarci, a stare attenti e motivati.

Come sai di avere l'ansia? Su cosa ti basi? Probabilmente sui **classici indicatori**: una morsa allo stomaco e alla gola, talvolta un senso di tensione nelle spalle e nelle gambe; hai i sudori freddi, ti batte il cuore più veloce, ma soprattutto ogni volta che pensi al test, a tutto quello che devi studiare e alla prova che si avvicina, senti dentro come un terremoto, accompagnato dalla paura di sbagliare tutto e di non ricordare una parola di quel che hai studiato.

Una volta che senti l'ansia, o qualunque altra emozione spiacevole, la prima cosa da fare è **ascoltare il tuo corpo**, chiedendoti: "Cosa sento esattamente? In che punto del corpo? Di cosa ho bisogno? Cosa mi sta chiedendo quella parte di me?".

Non la negare, non usare strategie fai da te, ascolta il corpo e ricorda che l'ansia è adattiva, serve per prepararti a dare il meglio nel mondo. Puoi dire a te stesso o persino condividere con chi ti sta intorno il fatto che ce l'hai, in che punto del corpo essa sia e perché ti sia venuta proprio in quel momento. Questo da subito ti permetterà di avvertire una leggera diminuzione.

A tal proposito, quando riesci a concentrarti proprio sull'ansia, **dalle subito un voto**. Ti renderai presto conto che essa fluttua, non è sempre a un livello altissimo ma tende a salire e scendere a seconda di ciò che vedi nell'ambiente circostante o, ancor più, di ciò che pensi di te o di quel che stai facendo.

Ora che sai di averla, dove sia e quanto sia più o meno forte, concentrati gradualmente sulle singole parti del corpo e rilassale una a una, lasciandole invadere da una luce calda e morbida, con particolare attenzione al punto del corpo dove si è annidata la tua ansia. Ma soprattutto continua a fare ciò che stai facendo, a studiare ed esercitarti, perché il segreto consiste proprio nel **continuare a funzionare nonostante l'ansia**, anzi usandola per andare avanti!

E nel frattempo... continuare a respirare.

La respirazione

Stai respirando in modo profondo, continuo e regolare?

L'utilità del **Respiro Consapevole** per lenire l'ansia si spiega da sola: i pensieri, le emozioni, i comportamenti e, in generale, la qualità della vita, sono influenzati non propriamente dalle effettive situazioni bensì dal modo in cui interpretiamo gli eventi.

Vogliamo forse negare che quando siamo di buonumore la vita ci sembra più armoniosa e luminosa e il futuro ci appare pieno di possibilità? La chiave del benessere diventa quindi imparare a gestire la nostra visione del mondo, e la respirazione permette di farlo: se applicata quotidianamente, durante le normali attività (tra le quali soprattutto lo studio per il test) ci aiuta a prendere le distanze da ciò che crediamo reale, dai nostri pensieri ed emozioni limitanti, rendendoci liberi.

Attraverso il Respiro Consapevole diventiamo attenti e assaporiamo ciò che la nostra mente vive momento per momento. Avere consapevolezza del respiro ci aiuta a comprendere in modo più profondo la nostra vita emotiva e gestire le emozioni senza cercare invano di controllarle o ignorarle.

Per mettere in pratica da subito questa **efficacissima tecnica di rilassamento**, che potrai usare in qualunque momento durante la tua preparazione al test o durante la prova stessa, innanzitutto **scegli una postura comoda**, con i piedi ben piantati per terra, la schiena dritta e il mento in alto.

Ora **inizia a respirare profondamente**, inspirando con il naso ed espirando con la bocca. Questo è il segnale che diamo al nostro corpo che siamo pronti per dedicarci ad ascoltarlo e a prenderci cura di lui.

Iniziamo a respirare in modo naturale, lentamente, e concentriamoci sul nostro respiro. Se non ci da fastidio mentre stiamo studiando possiamo anche contare i respiri alla rovescia, da 100 a 0.

Inspiriamo ed espiriamo, lasciamo fluire l'aria dentro e fuori e concentriamoci sulle sensazioni che il respiro ci procura. Non dobbiamo cercare di controllare il respiro, bensì solo osservarlo, lasciarlo divenire lento o veloce, leggero o pesante, assecondandolo. Il respiro si regola da sé, mentre il nostro impegno è semplicemente di esserne consci.

Possiamo osservare il respiro sia sentendo le sensazioni alle narici sia notando l'espansione del torace e l'alzarsi e l'abbassarsi del ventre mentre respiriamo. Presto saremo avvolti da un lieve tepore e la nostra testa si farà più leggera. I muscoli del collo e della schiena diventeranno morbidi e ci sentiremo sorprendentemente fluidi.

Se la nostra mente inizia a vagare o si lascia attrarre dalle preoccupazioni della quotidianità o da qualche distrazione (rumori, dolori, ricordi e pensieri) è possibile che perdiamo il conto dei respiri o l'attenzione su ciò che stiamo studiando. Non ci biasimiamo per questo, senza problemi lasciamo andare il pensiero, torniamo sul nostro respiro come fosse una boa in mezzo al mare. Lasciamo che piccole onde ci muovano dolcemente e riprendiamo a contare e a studiare, finché non avremo terminato.

Approfondendo la pratica del Respiro Consapevole, le distrazioni diventeranno meno frequenti e mente e corpo saranno sempre più capaci di rilassarsi.

È arrivato il momento di smettere di pensare e calcolare, è tempo di agire e godere di ciò che raggiungi ogni giorno. Congratulati per i grandi risultati che ottieni volta per volta, per i progressi che fai e per tutto ciò che riesci ad apprendere.

Ma prima di lasciarci, due parole su ciò in cui credi.

Credi in te

Cosa pensi di te stesso?

Il potenziale dell'essere umano è uguale per tutti, togliti dalla testa che esistano delle persone più dotate e altre meno. Piuttosto, esistono persone che credono in alcune cose su se stesse e sul mondo, o che si creano limiti, abitudini di pensiero disfunzionali.

Nella maggior parte dei casi proviamo ansia e preoccupazione perché nella testa ci ripetiamo continuamente delle **frasi depotenzianti**, alle quali finiamo persino per credere, affibbiandoci delle etichette che ci caratterizzano.

È tempo di mettere in discussione ciò di cui siamo convinti! Come?

Prendi tutte le cose che ti dici quotidianamente mentre stai studiando o quando pensi al test. Quali sono le cose che credi in merito? Potrebbero essere frasi come:

“Non lo passerò”

“Per me è troppo difficile”

“C'è troppo da studiare”

Scrivi le frasi su un foglio e ora renditi conto che non sai assolutamente se esse siano vere o meno. Se ti devi fare l'autolavaggio del cervello, almeno che sia utile! Tanto vale trasformarle in affermazioni positive!

Il “no” e il “non” sono banditi da questa esperienza. Dunque prendi le frasi e mettile al tuo servizio! Ora recitale con passione e convinzione, più volte al giorno, finché te ne convinci!

“Passerò il test perché sto dando il meglio di me”

“Sono intelligente, perciò sarò relativamente semplice per me”

“C'è molto da studiare e sto studiando”

Perché come non sei consapevole del fatto che il tuo cuore sta battendo in questo momento, ma esso continua a farlo, così potresti diventare inconsapevole di avere dentro di te il successo in questo test.

Allora esso diventerà inevitabile!

WAU!

Webaccedi alla tua *Università*



WAUNIVERSITY. IL TUO PERSONAL TRAINER PER IL TEST UNIVERSITARIO.