

Gestire lo stress: Stress positivo versus stress negativo

Una considerazione un po' diversa in merito alla tematica dello stress: in questo esercizio si tratta di scoprire se si è confrontati con una sfida o con una pretesa eccessiva.



Ghigliottina

Un partecipante si sdraia sulla schiena su un tappetino. Il viso è rivolto verso l'alto. Il suo partner tiene un pallone in alto, in linea con il viso della persona sdraiata. La palla viene lasciata cadere e colui che è per terra cerca di spostare la testa di lato il più tardi possibile.

La persona sdraiata deve valutare da sola l'altezza dalla quale il pallone viene lasciato cadere. Per facilitare il compito, si può anche stabilire che la persona con la palla avvisi quando la lascia cadere. Provare con palle di grandezza e peso diversi (ad esempio palline da ping pong, tennis, softball, pallavolo, ecc.).

Variante

Variare l'altezza di caduta

Riflessione

Retroscena: lo stress può essere percepito in modo divertente (stress positivo) o spiacevole e può suscitare paura (stress negativo)?

Valutazione dell'esercizio: come ho trovato il compito che mi è stato assegnato? È stata una sfida o era una pretesa eccessiva? Quali sintomi fisici ed emotivi ho notato?

Nella vita quotidiana: di quanto stress ho bisogno? A partire da che punto la sfida si trasforma in una pretesa eccessiva? Vi sono reazioni di stress che posso interpretare come un segnale d'allarme?, die bei mir auftreten, die ich als Warnsymptome interpretieren kann?

Materiale: 1 tappetino e diverse palle per ogni coppia

Fonte: Tim Hartmann, Markus Gerber, Christin Lang, Uwe Pühse; Dipartimento per lo sport, il movimento e la salute, Università di Basilea



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO