

# Gestire lo stress: Reazioni cognitive allo stress

L'obiettivo di questo esercizio è di fornire prestazioni mentali elevate quando si è sotto pressione e in uno stato di stimolazione fisica.



## Staffetta memory

I partecipanti formano dei piccoli gruppi (4 persone) e prendono posto dietro a un punto di demarcazione. Sul lato opposto della palestra, davanti a ogni gruppo sono disposte delle carte di memory coperte all'interno di un cerchio.

Il primo partecipante corre verso il cerchio e scopre due carte. Se sono identiche può riportarle con sé. In caso contrario, ritorna indietro a mani vuote. Batte la sua mano contro quella del secondo partecipante, che parte a sua volta. Quale gruppo riesce a finire per primo?

### Varianti

- Si possono scoprire 3 o 4 carte di memory alla volta.
- Aumentare ulteriormente il livello di stress: ad esempio il gruppo che finisce ultimo deve fare una penitenza.

### Riflessione

**Retroscena:** lo stress influisce sulle capacità cognitive. Se viene percepito in modo positivo, può fungere da stimolante. In caso contrario limita le capacità di concentrazione e di memoria.

**Valutazione dell'esercizio:** ho fatto fatica a memorizzare le carte sotto pressione e in movimento?

**Nella vita quotidiana:** come reagisco quando sono sotto pressione? Sono smemorato o faccio fatica a concentrarmi?

**Materiale:** 1 gioco di memory ogni 4 partecipanti

---

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**