Gestire lo stress: Strategie per risolvere problemi (1)

Il tema di questo esercizio è il modo di affrontare in gruppo e in maniera analitica problemi apparentemente insormontabili.

Catena di trasporto della palla

Lavoro di gruppo: i partecipanti si dividono in due gruppi. Discutono su come intendono trasportare una palla da un lato all'altro della palestra (in due punti contrassegnati con un tappetino).

Ogni persona del gruppo può toccare la palla una volta sola. La palla può rimbalzare tante volte quanto il numero dei membri del gruppo. Non può però rimbalzare due volte di seguito. Valgono le regole del calcio (testa e ginocchia sono permesse, le mani no).

Variante

Aumentare il livello di stress dando un limite di tempo.

Riflessione

Retroscena: quando un problema è fonte di stress può essere affrontato in maniera sistematica (analisi del problema, raccolta di possibili soluzioni, valutazione dei pro e dei contro) o in modo non sistematico (tentare direttamente di risolverlo).
Valutazione dell'esercizio: quali strategie sono state scelte per riuscire a trasportare la palla con successo? Sono state prese in considerazione anche risorse supplementari (ad esempio utilizzare le pareti)?
Nella vita quotidiana: possono essere tracciati dei parallelismi con le strategie che utilizzo per affrontare lo stress quotidiano? Sono una persona razionale o piuttosto emotiva? Per superare lo stress cerco attivamente di attingere a risorse supplementari?

Materiale: 2 tappetini, 1 pallone

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