

Gestire lo stress: Sforzo vs. rilassamento

Anche quando si è sotto pressione, mantenere la calma è decisivo. Questo esercizio permette ai partecipanti di sviluppare questa capacità.



Staffetta Jenga

Staffetta: 4 persone per squadra. Le squadre prendono posizione dietro a un punto di demarcazione. Sul lato opposto della palestra, davanti ad ogni squadra, si trova una torre composta coi legnetti Jenga. Il primo membro della squadra corre fino alla torre e toglie dalla torre un legnetto, cercando di non farla cadere.

Col legnetto in mano, torna verso la sua squadra e batte la mano del prossimo corridore, che parte a sua volta. Quale squadra riesce per prima a togliere 20 legnetti? Se una squadra fa cadere la torre, viene eliminata.

Varianti

- Aumentare il livello di stress, prevedendo delle penitenze nel caso in cui la torre cadesse.
- Variare il numero di legnetti da togliere.

Riflessione

Retrosцена: le persone resistenti allo stress riescono a mantenere la calma anche quando sono sotto pressione, molte invece fanno fatica. Non da ultimo perché le reazioni tipiche allo stress (aumento della frequenza cardiaca, della respirazione, della pressione sanguigna, ecc.) mobilitano molte risorse.

Valutazione dell'esercizio: come mi sono sentito quando mi sono ritrovato davanti alla torre Jenga? Ho percepito dei sintomi fisici (ad esempio tremolio delle mani) o cognitive (ad esempio «spero che non sia

proprio io a far cadere la torre?»).

Nella vita quotidiana: come reagisco a situazioni di stress elevato? Rimango calmo o reagisco in maniera molto emotiva? In questo caso, vi sono tecniche di rilassamento suscettibili di aiutarmi?

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