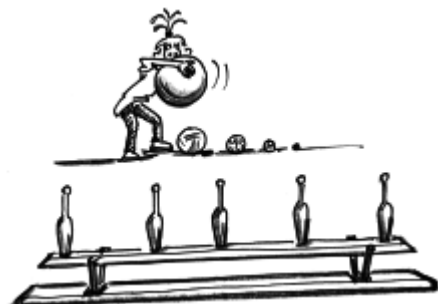


# Gestire lo stress: Stabilire delle priorità

Durante questo esercizio i partecipanti devono scegliere una successione sensata per riuscire ad eseguire con successo un compito.



## Abbatere le clavette

Due partecipanti prendono posizione a una distanza di dieci metri uno di fronte all'altro. Tra di loro vi è una panchina ribaltata. Su di essa vi sono cinque clavette di legno. Un partecipante ha un fitball, un pallone da pallacanestro, uno da pallamano, una pallina da tennis e una di gomma. Può scagliare ogni pallone, nell'ordine che preferisce, una volta sola.

L'obiettivo è di colpire il maggior numero di clavette. Una volta conclusi i tiri, le clavette vengono di nuovo appoggiate sulla panchina e tocca all'altro partecipante cercare a sua volta di abbattele. Chi ha colpito più clavette?

### Riflessione

**Retrosceca:** riuscire a stabilire delle priorità è importante per superare lo stress. Chi perde molto tempo in attività inutili, inevitabilmente si stressa.

**Valutazione dell'esercizio:** che ordine ho scelto per tirare i palloni e perché ho scelto di tirarli così?

**Nella vita quotidiana:** cerco di risolvere prima le attività più grandi e importanti (= fitball) e alla fine mi concentro su quelle più piccole (= pallina di gomma)?

**Materiale:** per ogni coppia 1 panchina, 1 fitball, 1 pallone da pallacanestro, 1 pallone da pallamano, 1 pallina da tennis, 1 pallina di gomma e 5 clavette

---

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**