

Gestire lo stress: Pensare positivo

Risollevarsi dagli insuccessi e affrontare i problemi in maniera costruttiva. In questo esercizio ci si concentra sul pensiero positivo.



Errore non provocato

Due partecipanti giocano una partita di tennis tavolo (o di badminton, tennis, ecc.). Si gioca al meglio dei due set. Per stimolare la competitività, al vincitore verrà offerto un piccolo premio.

Dopo la partita, i partecipanti riflettono su come reagiscono quando fanno errori non provocati («unforced errors»). Vi è un potenziale di miglioramento da un punto di vista mentale? I partecipanti stabiliscono una strategia da applicare in futuro in simili situazioni. Poi giocano altre partite con gli altri partecipanti. Tra una partita e l'altra, fa una breve riflessione sul modo in cui ha cercato di applicare la strategia.

Riflessione

Retroscena: identificare i discorsi negativi tra sé e sé costituisce un passo importante verso il superamento dello stress. Già certe generalizzazioni (ad esempio «non posso fare di più» o «tutto è inutile») sono pericolose e aumentano lo stress. Un atteggiamento ottimista e costruttivo diminuisce la percezione di stress.

Valutazione dell'esercizio: come ho reagito agli errori non provocati? Hanno suscitato in me una collera eccessiva o mi hanno fatto dubitare? E questo ha fatto sì che alla fine facessi ancor più errori? Quali strategie ho adottato per farvi fronte? Queste strategie hanno influenzato il mio gioco e il mio approccio?

Nella vita quotidiana: quando sono confrontato con situazioni stressanti, comincio a trincerarmi dietro a un discorso negativo? Gli insuccessi e le sconfitte rappresentano per me un momento passeggero o faccio fatica a superarli? Con quali strategie riesco ad avere un atteggiamento positivo e costruttivo?

Materiale: 1 tavolo e materiale da tennis tavolo per 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