

Gestire lo stress: Lo stress come uno stato di squilibrio

Durante questo esercizio, malgrado dei fattori di disturbo esterni, i partecipanti restano sempre in equilibrio e imparano a riconoscere lo stress come uno stato di squilibrio.



Duello della cintura

Due partecipanti prendono posizione a circa un metro l'uno dall'altro. Tra di loro viene tesa diagonalmente una cintura di judo (o una corda per saltare). La cintura avvinghia i fianchi ed entrambi l'afferrano con la mano destra.

Tirando, piegandosi e muovendo i fianchi, cercano di far perdere l'equilibrio al compagno. Se uno dei due fa un passo, l'altro conquista un punto.

Riflessione

Retroscena: lo stress è definito come uno squilibrio tra le possibilità personali e le pretese che ognuno ha nei propri confronti. Per superare lo stress, bisogna ritrovare questo stato di equilibrio.

Valutazione dell'esercizio: cosa ha provocato la mia perdita di equilibrio? Quando il mio partner ha tirato, ho tirato a mia volta o ho ceduto?

Nella vita quotidiana: quando sono confrontato con una situazione difficile, resto coi piedi ben saldi a terra o perdo facilmente l'equilibrio? Quali fattori mi causano questo squilibrio? Il mio equilibrio tra vita e lavoro è bilanciato?

Materiale: 1 cintura da judo o una corda per saltare 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