

Gestire lo stress: Un centro di competenze

Da anni il Dipartimento dello sport, del movimento e della salute (DSBG) dell'Università di Basilea si occupa di studi nell'ambito dello stress. Queste ricerche hanno prodotto una folta bibliografia di pubblicazioni scientifiche e divulgative.

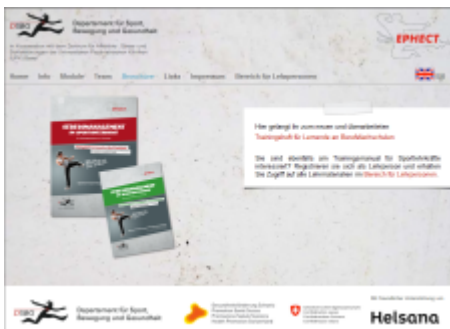
Nel caso presente ci siamo basati sul manuale «Zeig dem Stress die rote Karte!» («Mostra il cartellino rosso allo stress!») e al programma di gestione dello stress EPHECT



Mostra il cartellino rosso allo stress!

«Mostra il cartellino rosso allo stress!» vuole avere un approccio innovativo, per incitare ad affrontare la tematica dello stress in maniera duratura, premessa indispensabile per avere successo. Un mazzo di carte, composto da quaranta carte che mostrano un'azione specifica, indica la strada. Brevi storie concernenti lo stress, aneddoti e indovinelli permettono di risvegliare l'interesse e di evocare immagini forti. Il lettore viene stimolato a riflettere sul suo caso personale, attraverso in particolare domande mirate, che rendono palesi certi temi. Oltre a questo mazzo di carte, il lettore ha naturalmente a disposizione il manuale che costruisce un ponte con le conoscenze scientifiche. Tramite un linguaggio semplice e conciso si mostrano le conclusioni che si possono trarre dalle carte d'azione. Infine spazio alla pratica. Il lettore può applicare tutta una serie di consigli comportamentali per ottimizzare la sua strategia per affrontare lo stress.

Hartmann, T., Gerber, U., Pühse, U. (2014): «Zeig dem Stress die rote Karte!», Manual und Aktionskarten.
Aachen : Meyer & Meyer



EPHECT – Gestione dello stress durante le lezioni di educazione fisica

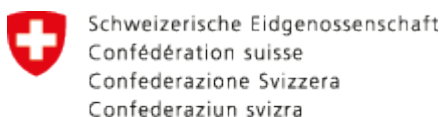
L'EPHECT mostra come la tematica «gestione dello stress» può venire integrata nelle lezioni di sport. Determinati giochi o esercizi permettono di stimolare la riflessione sui modelli comportamentali di ognuno in situazioni di stress. Il «Trainingsmanual für Sportlehrkräfte» («Manuale di formazione per gli insegnanti sportivi») e il «Trainingsheft für Lernende» («Manuale di formazione per gli studenti») propongono esercizi pratici e presentano delle basi teoriche.

L'EPHECT è stato verificato nell'ambito di due studi di valutazione. Allo studio pilota (EPHCT I) hanno preso parte due scuole professionali. Il secondo studio (EPHECT II), condotto in seno a otto classi, ha permesso di far tesoro delle prime esperienze. Infine, con l'aiuto di un gruppo d'esperti composto di scienziati dello sport, psicologi e insegnanti di ginnastica, il progetto è stato rivisto e orientato verso i gruppi target.

Sulla base del nuovo programma di studi di educazione fisica nella formazione professionale di base, che pone un maggiore accento sul tema della gestione dello stress, il DSBG organizza dei workshop.

[Sito internet EPHECT](#)

Fonte: Tim Hartmann, Markus Gerber, Christin Lang, Uwe Pühse; Dipartimento per lo sport, il movimento e la salute, Università di Basilea



Ufficio federale dello sport UFSPO