

Gestire lo stress: Rapporto con l'incertezza

Al centro di questo esercizio vi è la percezione dei sintomi di stress quando si è confrontati con situazioni che si verificano all'improvviso e sono imprevedibili.



Inciampare sui rulli

Un partecipante cammina all'indietro lungo una fila di tappetoni. Dietro di lui – in posizione poco visibile – un'altra persona si sistema a pancia in giù. Come se fosse un rullo, rotola avanti e indietro. Se il rullo cozza contro la persona che cammina, quest'ultima cade.

Per non ferirsi, usa una tecnica di caduta da judo. Dalla posizione verticale, cade accovacciandosi fino a poggiare la schiena. Il mento viene premuto contro il petto (la testa non deve toccare il suolo!) e i palmi delle mani e gli avambracci picchiano sul tappeto (ammortizzare la caduta).

Variante

Aumentare il livello di stress: accelerare il passo, aumentare l'altezza della caduta (partner a quattro zampe); bendare gli occhi e/o tappare le orecchie.

Osservazioni

- Importante: la caduta deve avvenire in posizione raccolta e il rullo deve muoversi lentamente.
- Consigli su come imparare la tecnica di caduta da judo su www.sjv4u.ch

Riflessione

Retrosceca: l'incertezza e la perdita di controllo incrementano lo stress e causano reazioni fisiche ed emotive.

Valutazione dell'esercizio: quali sintomi di stress ho percepito? Erano piuttosto fisici (ad esempio sudorazione, aumento del battito cardiaco) o emotive (ad esempio paura)? Certe reazioni dovute allo stress (ad esempio contrazioni, incurvare le spalle) erano percepibili da chi osservava? **Nella vita quotidiana:** vi sono incertezze o problemi non risolti che mi infastidiscono (ad esempio sul luogo di lavoro o in seno alla

coppia)?

Materiale: 1 fila di tappeti

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