

## 11 | 2015

### Tema del mese – Sommario

Le derive della civilizzazione	2
Mente oppressa, corpo dolente	3
Fuggire dalla trappola dello stress	4
Il movimento elimina lo stress?	6
Esercizi	7
Un centro di competenze	15
Informazioni	16

### Categorie

- Categorie d'età: dai 16 anni in poi
- Livello di capacità: principianti e avanzati
- Modello di prestazione: capacità tattico-mentali, riserve emotive

## Gestire lo stress



**Il signor e la signora Bernasconi sono stressati! Le questioni legate alla lotta contro lo stress hanno assunto grande rilevanza nella nostra società. In questo tema del mese si affrontano diverse strategie per far fronte a tali situazioni, illustrando in particolare il modo di metterle in pratica in un contesto sportivo.**

«Sono stressato!» – È forse uno dei lamenti che si sente più spesso ai giorni nostri. Lo stress sembra ormai essere diventato un'epidemia. Le ricerche scientifiche confermano questa impressione. Secondo la Segreteria di Stato dell'economia, in Svizzera circa un terzo dei lavoratori afferma di sentirsi spesso o molto spesso stressato.

Se questa situazione si prolunga nel tempo, può diventare pericolosa. I danni fisici e psichici diventano visibili. Occorrono perciò strategie per superare lo stress. Lo stress è una problematica complessa e va affrontata con diverse misure. Oltre alle strategie cognitive e emozionali, lo sport e il movimento possono apportare un grande contributo.

### Sperimentare il superamento dello stress in un contesto sportivo

Questo tema del mese è dedicato allo stress e al superamento dello stesso. La prima parte si focalizza sui fattori scatenanti e sulle reazioni. Inoltre il concetto di stress viene definito in maniera precisa. Partendo da queste basi, vengono poi esposti gli elementi che possono contribuire al suo superamento. L'accento viene posto soprattutto sulle misure orientate al movimento. Da una parte gli effetti positivi del movimento e dello sport sulla salute e la tolleranza allo stress, e dall'altro la possibilità di utilizzare lo sport come strumento di mediazione.

Lo sport produce delle immagini forti, suscita emozioni e anche reazioni di stress emotivo. Pensiamo ad esempio a situazioni come il primo tuffo dal trampolino di tre metri o l'attimo che ha preceduto la prima discesa su una pista nera. Se la messa in scena avviene in «un ambiente protetto», come lo può essere una seduta di allenamento in una società sportiva oppure una lezione di educazione fisica, si creano situazioni di apprendimento. Il programma di gestione dello stress EPHECT o il manuale «[Mostra il cartellino rosso allo stress](#)» (v. pag. 15) sfruttano proprio questa potenzialità. In un contesto di movimento, si creano situazioni che destano forte impressione sui partecipanti. Nella seconda parte del fascicolo, una selezione di esercizi mostra le possibilità esistenti per integrare regolarmente e in modo ludico il tema «stress e superamento dello stress» con giovani adulti e persone meno giovani. L'accento è posto sulla possibilità di vivere sulla propria pelle le reazioni dovute allo stress così come gli effetti negativi e positivi delle strategie messe in atto per combatterlo.

# Le derive della civilizzazione

**Lo stress non è a priori qualcosa di negativo. La febbre della ribalta aiuta ad esempio gli attori a migliorare la loro prestazione. Gli atleti riescono a dare il meglio di sé quando scendono in campo un po' nervosi. Quando però quella che dovrebbe essere una sana sfida si trasforma in un sovraccarico cronico – o inversamente in un carico insufficiente – la situazione può diventare pericolosa.**

La Svizzera è campione europeo in materia di... stress! È quanto emerge da studi comparativi internazionali. Anche se lo stress è un fenomeno onnipresente, la gente spesso non riesce a dare una definizione precisa dello stress. Per molti lo stress sembra essere qualcosa di sfuggente. Gli psicologi lo definiscono come uno stato di squilibrio tra ciò che si pretende da sé stessi e le possibilità personali. Per parlare veramente di stress, questo squilibrio deve essere significativo per la persona che lo vive. Se invece questa situazione non causa sofferenze, non si può parlare di stress!

Quando si usa il termine «stress», la prima cosa a cui la gente pensa è il sovraccarico (intellettuale). Si tratta però solo di una faccia della medaglia, perché anche un carico insufficiente può essere fonte di squilibrio e di stress. Di recente, gli esperti hanno infatti identificato i pericoli del cosiddetto bore-outs (dall'inglese boring = annoiarsi). Le persone che sul posto di lavoro sono sottoccupate in maniera cronica, possono sviluppare dei sintomi simili a quelli di chi è colpito da burn-out.

## Lo stress è fatto in casa?

Cosa innesca lo stress in una persona? All'inizio, le ricerche in questo campo si focalizzavano principalmente sui fattori esterni. Tra di essi, i momenti critici della vita, come ad esempio il decesso di una persona cara, un grave incidente o una separazione.

A giocare un ruolo importante vi sono pure i cosiddetti «daily hassles», ovvero i problemi quotidiani. Dalle rogne col computer agli incolonnamenti mattutini, passando per inopinate macchie sulla cravatta. I momenti critici della vita e i problemi quotidiani assumono sicuramente molta importanza nell'apparizione dello stress.

Tuttavia devono essere presi in considerazione anche altri meccanismi. Infine, ogni persona reagisce in modo diverso allo stress. Alcuni prendono magari a calci la stampante quando i fogli si inceppano, altri invece restano imperturbabili.

A essere decisivi sono anche i fattori di stress interni. Alcuni tratti distintivi della personalità e del carattere possono rendere più difficile la gestione dello stress. Ad esempio dei pensieri negativi, la paura di fallire, l'eccessiva ambizione, una tendenza all'impazienza, le rivalità eccessive o un sentimento di impotenza.

# Mente oppressa, corpo dolente

**«La condizione del corpo è l'espressione visibile dell'anima», scriveva il poeta tedesco Christian Morgenstern (1871-1914). Questa constatazione vale sicuramente anche per le persone che oggi sono affette da stress. Chi ne è colpito soffre spesso di disturbi fisici, emotivi e cognitivi.**

Lo stress costa caro alla Svizzera. Secondo una stima della Segreteria di Stato dell'economia, negli anni 2000 questa malattia è costata 4,2 miliardi di franchi all'anno (1,4 % del prodotto interno lordo). Un ordine di grandezza che suggerisce chiaramente che lo stress ha conseguenze enormi sulla salute. Le persone che ne soffrono hanno effettivamente spesso una sintomatologia complessa.

Dolori alla nuca o alla schiena, una pressione elevata, dei problemi di digestione o un sistema immunitario indebolito sono solo alcuni dei sintomi tipici dello stress. A livello emotivo, le persone che si trovano in uno stato di stress duraturo reagiscono manifestando collera, aggressività, passività o cadono in uno stato depressivo. L'aspetto ancor più angosciante è che questi sintomi costituiscono un circolo vizioso.

Un esempio: in una situazione di stress la tensione muscolare aumenta. Se lo stress non diminuisce, queste sollecitazioni provocano delle contrazioni. E a lungo termine si sviluppano dolori cronici alla nuca e alla schiena. La persona colpita vede diminuire le sue prestazioni e spesso non può recarsi sul posto di lavoro. Queste assenze sono a loro volta fonte di stress. Il lavoro deve magari venire svolto in un lasso di tempo più breve; poi possono sopraggiungere paure sulla possibilità di conservare o meno il proprio impiego.

Questo stress supplementare si traduce in un ulteriore aumento della tensione muscolare. I dolori alla schiena e alla nuca peggiorano. I modelli comportamentali che a volte vengono adottati in queste situazioni non fanno che aggravare la situazione. In simili casi sarebbe utile svolgere esercizi di rafforzamento e per la schiena. Invece, per ragioni di tempo – perché si è sommersi dalla massa di lavoro – si rinuncia.

## Scala antincendio o saltare dalla finestra?

Lo stress si fa sentire anche a livello cognitivo. Lo psicologo tedesco Klaus Linnewer (vedi [bibliografia](#) pagina 16) osserva giustamente: «chi vuole risolvere un problema quando è sotto pressione e ha paura di fallire, non ha nessuna chance. Salterà dalla finestra invece di cercare la scala antincendio». Da un lato nelle situazioni particolarmente delicate le capacità mentali diventano più limitate. Chi ha già avuto un blackout durante un esame importante sa sicuramente cosa significa.

D'altro canto, lo stress cronico ha ripercussioni negative. La ricerca ha dimostrato che lo stress causa un'attività enzimatica, che colpisce la memoria a breve termine. Le persone affette fanno fatica a pianificare, pensare e dare dei giudizi. Se questi processi cognitivi basilari sono limitati, inevitabilmente vi sono contraccolpi sul posto di lavoro. Il rendimento diminuisce – come nell'esempio summenzionato – creando una spirale negativa e un graduale aumento della percezione dello stress.

# Fuggire dalla trappola dello stress

**A ogni persona il suo tipo di stress e le sue strategie per farvi fronte!  
Le strategie per risolvere i problemi, le tecniche di rilassamento, gli approcci cognitivi, così come lo sport e il movimento, sono considerati elementi importanti per gestire lo stress con successo.**

Di consigli e consulenti su come far fronte allo stress ce ne sono a non finire. Questa tematica complessa può essere affrontata da diverse angolazioni. Non vi è però una strada maestra da seguire, perché ogni situazione è particolare. Partendo da una riflessione centrata sull'individuo, si può elaborare un pacchetto di misure sensate.

## Affrontare il problema alla radice

Quando si ha un approccio orientato alla soluzione dei problemi legati alla gestione dello stress, ci si focalizza sui fattori che ne sono all'origine. L'obiettivo è di individuare queste fonti di stress e in seguito di eliminarle (o almeno di ridurle). Possono essere d'aiuto un sostegno sociale, una gestione del tempo efficiente, la definizione di priorità e, non da ultimo, la capacità di sapere a volte dire di no. Proprio questa incapacità caratterizza molte persone che si trovano sul filo del rasoio. Si gravano di una quantità di lavoro tale da non riuscire più a far fronte ai propri bisogni e a quelli della propria famiglia. La cosiddetta Work-Life-Balance, l'equilibrio tra vita e lavoro, si sfalda e il livello di stress aumenta ulteriormente.

## Il diritto alla pigrizia

I ricercatori che si occupano di stress sottolineano che molte persone hanno semplicemente dimenticato come recuperare. In questo senso non è solo lo stress a rendere malati, ma anche l'assenza di ricuperazione. Gli esperti parlano a tal proposito di mancanza «di capacità di ricuperazione e di rilassamento».

Come regolare e controllare le reazioni generate dallo stress? A seconda del tipo di stress, le persone colpite possono trarre profitto da tecniche sistematiche di rilassamento, esercizi di attenzione o tecniche di gestione della collera. La caratteristica comune di tutte le persone affette da stress è il bisogno di sonno sufficiente e di buona qualità.

Un aspetto, questo, già sottolineato dal filosofo tedesco Arthur Schopenhauer, che nel XIX secolo affermava: «Il sonno è per l'uomo come la carica dell'orologio». Il problema dello stress è proprio questo: nel momento in cui avremmo più bisogno di dormire, il sonno ci pianta in asso! In queste situazioni, infatti, il livello di agitazione psico-fisica è molto elevato. È un po' come se fossimo sempre sotto tensione e il nostro organismo non fosse più in grado di spegnere l'interruttore e di rilassarsi. Di consigli per migliorare la qualità del sonno ve ne sono molti, anche su internet (ad esempio [www.gesunder-schlaf.ch](http://www.gesunder-schlaf.ch)). Una cosa è però certa: chi fa regolarmente un'attività fisica, in generale dorme meglio.

## La chiave si trova nella testa

Rispondendo a una domanda sui segreti del suo successo, la leggenda del tennis tedesco Boris Becker aveva affermato: «La differenza tra il numero cento e il numero uno della classifica mondiale è minima. Il 95 % di ciò che conduce al successo sta nella testa».

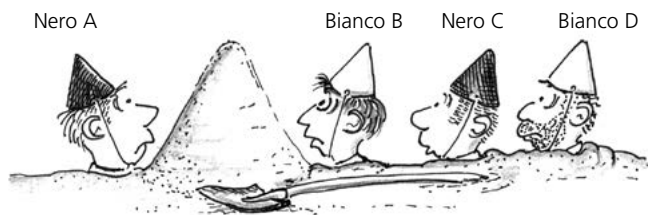
La forza mentale degli atleti di punta consiste anche nel sapere trarre insegnamenti come riuscire a superare lo stress quotidiano. In particolare si tratta di essere consapevoli delle proprie motivazioni, della propria attitudine, di porsi domande critiche e di trasformare tutto ciò in pensieri meno stressanti. «Meglio un contadino sano che un imperatore malato», recita un proverbio tedesco. Questa asserzione riassume bene la tecnica della relativizzazione. A volte basta guardarsi attorno per constatare che altre persone sono confrontate con problemi ben più gravi. Questo paragone aiuta a sdrammatizzare la propria situazione di stress.

Altri esempi di questo training cognitivo sono il pensiero positivo, la rinuncia al perfezionismo esagerato e la capacità di sdrammatizzare. Non da ultimo bisogna riuscire a porsi la domanda: «sì, e allora?». In questo modo si può prendere coscienza delle possibili conseguenze provocate da una situazione di stress. In generale ci si rende conto che queste conseguenze non sono così gravi come si temeva inizialmente. Ciò porta ad affrontare situazioni stressanti in modo più rilassato.

## La risposta all'indovinello?

Un'altra competenza mentale utile per gestire una situazione di stress può essere illustrata con l'indovinello dei quattro manager sepolti nella sabbia e minacciati di condanna a morte. In cosa consiste?

A causa della loro incompetenza totale, quattro manager sono stati sepolti nella sabbia fino al mento. Su di loro pesa la minaccia di una condanna a morte. Non possono assolutamente muoversi e neppure girare la testa. D vede B e C davanti a lui. C vede solo B. Tra B e A vi è un mucchio di sabbia che blocca la visuale. Tutti sanno di indossare un cappello; due di colore nero e gli altri due di colore bianco (vedi disegno). Non sanno però qual è il colore del loro cappello.



Per evitare la pena di morte, uno di loro deve riuscire a dire di quale colore è il suo cappello. Se sbaglia, tutti e quattro verranno uccisi sul posto. Ha una sola possibilità. I quattro manager hanno 10 minuti di tempo per riflettere. Se entro questo lasso di tempo nessuno troverà una soluzione, verranno pure uccisi. Dopo pochi minuti, uno di loro dà la risposta corretta e tutti e quattro riescono così a scamparla. Chi dei quattro ha dato la risposta giusta e perché poteva essere assolutamente certo di non sbagliarsi? ([soluzione a pagina 16](#)).

# Il movimento elimina lo stress?

**Il movimento è considerato un elemento importante nella gestione dello stress. Migliore è il benessere fisico e psichico, maggiore è la tolleranza allo stress. Inoltre delle attività sportive permettono di confrontarsi in maniera ludica con il tema «Stress e gestione dello stress».**

«Non vi è nessun altro medicinale con così tanti effetti positivi come l'allenamento fisico», afferma il medico dello sport austriaco Paul Haber. Lo sport e il movimento in generale possono servire anche per sconfiggere lo stress?

## All'inizio vi era l'uomo di Neandertal

Anche i nostri antenati preistorici non erano vaccinati contro lo stress. Allora a preoccupare non erano i corsi delle azioni in ribasso o gli appuntamenti, bensì pericolosi animali che digrignavano i denti. Simili situazioni di stress, che potenzialmente potevano costare la vita, lasciavano aperte due possibilità: la lotta o la fuga.

Per combattere e lottare, il nostro corpo impiega molta energia. La frequenza cardiaca e la pressione aumentano, la tensione muscolare pure. Anche se nel corso dei secoli le minacce sono cambiate, il nostro corpo reagisce sempre nello stesso modo. Una disputa con il nostro capo o il ritrovarsi in colonna con l'auto, non richiedono però uno sforzo fisico. L'energia liberata non viene utilizzata, ma vagabonda nel nostro corpo e viene percepita come una fonte di agitazione. Un'attività fisica (ad esempio dello sport) permette di utilizzare questa energia e di raggiungere così uno stato di rilassamento.

## Un involucro protettore

Oltre a questo approccio evolutivo, gli scienziati dello sport studiano anche altri meccanismi fisici, psicologici e sociali. Ad esempio, si presume che le persone fisicamente attive godano di una migliore salute fisica e che siano così meglio protette dagli effetti negativi dello stress. Inoltre, le attività sportive offrono la possibilità di distrarsi, di forgiare delle competenze mentali e di avere uno scambio con altre persone. Il movimento favorisce gli incontri!

Non vi è uno sport anti-stress in particolare! Dipende piuttosto dal carattere di ogni individuo. Alcuni trarranno grande beneficio da una passeggiata nei boschi, altri da un lezioni di yoga. Altri ancora riusciranno a rilassarsi con una partita di bowling.

# Esercizi

Riuscire a riflettere sulle proprie reazioni di fronte allo stress è un primo passo verso la gestione dello stress. Le tematiche abordate attraverso questi esercizi possono essere elaborate con gruppi di adulti.

## Tema: lo stress come uno stato di squilibrio

### Duello con la cintura

**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.**

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

- Retrosцена: 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



## Tema: reazioni cognitive allo stress

### Staffetta-memory

**L'obiettivo di questo esercizio è di fornire prestazioni mentali elevate quando si è sotto pressione e in uno stato di stimolazione fisica.**

I partecipanti formano dei piccoli gruppi (4 persone) e prendono posto dietro a un punto di demarcazione. Sul lato opposto della palestra, davanti a ogni gruppo sono disposte delle carte di memory coperte all'interno di un cerchio. Il primo partecipante corre verso il cerchio e scopre due carte. Se sono identiche può riportarle con sé. In caso contrario, ritorna indietro a mani vuote. Batte la sua mano contro quella del secondo partecipante, che parte a sua volta. Quale gruppo riesce a finire per primo?

#### Varianti

- Si possono scoprire 3 o 4 carte di memory alla volta.
- Aumentare ulteriormente il livello di stress: ad esempio il gruppo che finisce ultimo deve fare una penitenza.

#### Riflessione

- Retrosцена: lo stress influisce sulle capacità cognitive. Se viene percepito in modo positivo, può fungere da stimolante. In caso contrario limita le capacità di concentrazione e di memoria.
- Valutazione dell'esercizio: ho fatto fatica a memorizzare le carte sotto pressione e in movimento?
- Nella vita quotidiana: come reagisco quando sono sotto pressione? Sono smemorato o faccio fatica a concentrarmi?

**Materiale:** 1 gioco di memory ogni 4 partecipanti



## Tema: rapporto con l'incertezza

### Inciampare sui rulli

**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.**

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](http://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:** tappetoni



## Tema: stress positivo versus stress negativo

### Ghigliottina

**Una considerazione un po' diversa in merito alla tematica dello stress: in questo esercizio si tratta di scoprire se si è confrontati con una sfida o con una pretesa eccessiva.**

Una persona si sdraia sulla schiena su un tappetino, col viso rivolto in alto. Il partner ha una palla e la tiene sopra il viso di chi è sdraiato. La palla viene lasciata cadere e colui che è per terra cerca di spostare la testa di lato il più tardi possibile, valutando l'altezza da cui la palla è lasciata cadere. Per facilitare il compito, la persona con la palla avvisa quando la lascia cadere. Provare con palle diverse (da ping pong, tennis, softball, pallavolo, ecc.).

#### Variante

- Variare l'altezza di caduta

#### Riflessione

- Retrosceca: lo stress può essere percepito in modo divertente (stress positivo) o spiacevole e può suscitare paura (stress negativo)?
- Valutazione dell'esercizio: come ho trovato il compito assegnatomi? È stata una sfida o una pretesa eccessiva? Quali sintomi fisici ed emotivi ho notato?
- Nella vita quotidiana: di quanto stress ho bisogno? A partire da che punto la sfida si trasforma in una pretesa eccessiva? Vi sono reazioni di stress che posso interpretare come un segnale d'allarme?

**Materiale:** 1 tappetino e diverse palle per ogni coppia





## Tema: strategie per risolvere problemi (1)

### Catena di trasporto della palla

**Il tema di questo esercizio è il modo di affrontare in gruppo e in maniera analitica problemi apparentemente insormontabili.**

Lavoro di gruppo: i partecipanti si dividono in due gruppi. Discutono su come intendono trasportare una palla da un lato all'altro della palestra (in due punti contrassegnati con un tappetino). Ogni persona del gruppo può toccare la palla una volta sola. La palla può rimbalzare tante volte quanto il numero dei membri del gruppo. Non può però rimbalzare due volte di seguito. Valgono le regole del calcio (testa e ginocchia sono permesse, le mani no).

#### Variante

- Aumentare il livello di stress dando un limite di tempo.

#### Riflessione

- Retrosцена: quando un problema è fonte di stress può essere affrontato in maniera sistematica (analisi del problema, raccolta di possibili soluzioni, valutazione dei pro e dei contro) o in modo non sistematico (tentare direttamente di risolverlo).
- Valutazione dell'esercizio: quali strategie sono state scelte per riuscire a trasportare la palla con successo? Sono state prese in considerazione anche risorse supplementari (ad esempio utilizzare le pareti)?
- Nella vita quotidiana: possono essere tracciati dei parallelismi con le strategie che utilizzo per affrontare lo stress quotidiano? Sono una persona razionale o piuttosto emotiva? Per superare lo stress cerco attivamente di attingere a risorse supplementari?

**Materiale:** 2 tappetini, 1 pallone



## Tema: strategie per risolvere problemi (2)

### Gita in barca

**Questo esercizio serve a discutere di un problema in gruppo e in modo analitico e a imparare ad affrontarlo.**

Staffetta: 6 persone per squadra. Uno skateboard rappresenta la «barca». Obiettivo: tutti i partecipanti devono essere trasportati in maniera sicura dall'altra parte del «mare». Tocca ai membri di ogni squadra decidere come si muove la barca. Ogni squadra ha due barche, che non possono però mai viaggiare a vuoto (né all'andata né al ritorno). I partecipanti elaborano dapprima una strategia, poi si sfidano con l'altra squadra.

#### Variante

- Aumentare il livello di stress dando un tempo limite per l'elaborazione della strategia.

#### Riflessione

- Retrosцена: quando un problema è fonte di stress può essere affrontato in maniera sistematica (analisi del problema, raccolta di possibili soluzioni, valutazione dei pro e dei contro) o in modo non sistematico (tentare direttamente di risolverlo).
- Valutazione dell'esercizio: quali strategie sono state scelte per riuscire a trasportare tutti i membri della squadra dall'altra parte del mare? Quali sono stati i ruoli ricoperti da ognuno?
- Nella vita quotidiana: esistono dei parallelismi con le strategie che utilizzo per affrontare lo stress quotidiano? Sono una persona razionale o piuttosto emotiva? Quando sono sotto pressione, mi metto in primo piano o mi ritraggo?

**Materiale:** 2 skateboard ogni 6 persone



## Tema: reframing

### Il quadrato

**Durante questo esercizio i partecipanti imparano a mettere da parte schemi di pensiero e di comportamento cui sono abituati.**

Esercizio in gruppi di quattro: i partecipanti formano un quadrato con otto bastoni da ginnastica. I problemi sono i seguenti: due partecipanti per gruppo sono ciechi.

Due partecipanti per gruppo sono muti.

Dopo un periodo compreso tra tre e cinque minuti i ruoli vengono invertiti (ciechi/muti). Obiettivo: quale squadra riesce per prima a formare il suo quadrato?

#### Variante

- Formare altre figure.

#### Riflessione

- Retrosceca: spesso lo stress sorge perché l'essere umano è imprigionato in strutture di pensiero e comportamentali predefinite. E non è così ricettivo a soluzioni nuove e non convenzionali. L'esercizio obbliga a cambiare il modo di pensare. Le strategie tradizionali (mostrare, parlare) funzionano solo in maniera limitata.
- Valutazione dell'esercizio: ho avuto difficoltà a cambiare modo di pensare o mi sono divertito a cercare soluzioni creative?
- Nella vita quotidiana: a volte devo confrontarmi con situazioni stressanti in cui varrebbe la pena provare a uscire da un quadro prestabilito (il cosiddetto reframing)? Delle strategie nuove e innovative potrebbero aiutarmi? Sono aperto a utilizzare simili strategie oppure ho difficoltà a uscire dalla struttura di pensiero esistente?

**Materiale:** 2 bende per gli occhi e 8 bastoni da ginnastica per 4 persone



## Tema: sforzo vs. rilassamento

### Staffetta Jenga

**Anche quando si è sotto pressione, mantenere la calma è decisivo.**

**Questo esercizio permette ai partecipanti di sviluppare questa capacità.**

Staffetta: 4 persone per squadra. Le squadre prendono posizione dietro a un punto di demarcazione. Sul lato opposto della palestra, davanti ad ogni squadra, si trova una torre composta coi legnetti Jenga. Il primo membro della squadra corre fino alla torre e toglie dalla torre un legnetto, cercando di non farla cadere. Col legnetto in mano, torna verso la sua squadra e batte la mano del prossimo corridore, che parte a sua volta. Quale squadra riesce per prima a togliere 20 legnetti? Se una squadra fa cadere la torre, viene eliminata.

#### Varianti

- Aumentare il livello di stress, prevedendo delle penitenze nel caso in cui la torre cadesse.
- Variare il numero di legnetti da togliere.

#### Riflessione

- Retrosceca: le persone resistenti allo stress riescono a mantenere la calma anche quando sono sotto pressione, molte invece fanno fatica. Non da ultimo perché le reazioni tipiche allo stress (aumento della frequenza cardiaca, della respirazione, della pressione sanguinea, ecc.) mobilitano molte risorse.
- Valutazione dell'esercizio: come mi sono sentito quando mi sono ritrovato davanti alla torre Jenga? Ho percepito dei sintomi fisici (ad esempio tremolio delle mani) o cognitive (ad esempio «spero che non sia proprio io a far cadere la torre?»).
- Nella vita quotidiana: come reagisco a situazioni di stress elevato? Rimango calmo o reagisco in maniera molto emotiva? In questo caso, vi sono tecniche di rilassamento suscettibili di aiutarmi?

**Materiale:** 1 gioco di Jenga per ogni squadra di 4 persone



## Tema: chiedere sostegno sociale

### Dov'è il pallone?

**Questo esercizio permette di rendersi conto che a volte è necessario saper chiedere aiuto agli altri per risolvere un problema.**

Ogni squadra, composta di due persone, riceve una fitball. Mentre uno dei due si copre gli occhi, l'altro lancia la palla a casaccio nella palestra. Guidato dai comandi del suo compagno, il cieco deve ritrovare la palla. La persona vedente può muoversi solo in alcune zone prestabilite.

#### Riflessione

- Retrosцена: in tempi difficili, l'ambiente sociale rappresenta una risorsa importante. Purtroppo, spesso le persone molto suscettibili allo stress sono dei combattenti solitari e accettano malvolentieri aiuti esterni.
- Valutazione dell'esercizio: fino a che punto riesco a entrare in relazione con il partner e a sfruttare il suo aiuto?
- Nella vita quotidiana: quando sono confrontato con fasi di stress, posso far capo a una buona rete sociale? Cerco di risolvere simili situazioni da solo o mi rivolgo attivamente a questa rete sociale?

**Materiale:** 1 fitball (grande pallone da ginnastica) per coppia



## Tema: multitasking

### Il gioco dello specchio

**In questo esercizio il multitasking viene smascherato per quel che è: un comportamento lavorativo inefficiente e fonte di stress.**

I partecipanti si ripartiscono in gruppi di quattro.

- Primo round: A e B si mettono uno di fronte all'altro (C e D sono in un primo momento semplici spettatori). A fa diversi movimenti, B lo imita.
- Secondo round: A fa dei movimenti solo con la parte superiore del corpo, C con quella inferiore. B cerca di imitare entrambi i movimenti in contemporanea.
- Terzo round: A fa dei movimenti solo con la parte superiore del corpo, C con quella inferiore e D con il viso. B prova a imitare tutti i tre movimenti in contemporanea.

#### Variante

- Diminuire la grandezza del gruppo (= facilitare) o aumentarla (= difficoltà maggiore).

#### Riflessione

- Retrosцена: in momenti di stress, le persone cercano spesso di svolgere più compiti contemporaneamente. Non riuscendo veramente a fare del multitasking, l'essere umano tende a cambiare costantemente le sue attività, diventando così molto inefficiente. Si perde tanto tempo, prima di rendersi conto che è meglio farsi assorbire da un compito alla volta.
- Valutazione dell'esercizio: come ho percepito i compiti che mi sono stati assegnati? A partire da che momento mi sono sentito confrontato con una pretesa eccessiva?
- Nella vita quotidiana: riesco a concentrarmi su un'attività alla volta? Oppure mi capita spesso di controllare le mail ricevute mentre sto leggendo i miei SMS?



## Tema: sviluppo della consapevolezza (1)

### Regalare un albero

**Da una vita quotidiana caratterizzata dallo stress e guidata dal pilota automatico a un processo di percezione cosciente: è quanto ci si prefigge di allenare attraverso questo esercizio.**

Due partecipanti camminano assieme nel bosco. Uno di loro ha gli occhi chiusi, mentre l'altro lo guida. Il vedente fa toccare un albero al compagno, poi entrambi ritornano al punto di partenza. Una volta lì, il cieco riapre gli occhi. Il suo compito è di ritrovare l'albero che ha toccato.

Fonte: Müller, U. & Baumberger, J. (2012). [Top-Spiele für den Sportunterricht. Band 2: Für Kinder ab 7 Jahren](#). Verlag Baumberger und Müller.



### Riflessione

- **Retrosceca:** le persone stressate vivono spesso col pilota automatico inserito. La vita sembra loro come una sola e unica lista di compiti da svolgere. La gioia di vivere è un lontano ricordo. Sviluppare la consapevolezza (mindfulness) apre nuovi orizzonti e permette di tornare a gioire delle piccole cose della vita quotidiana.
- **Valutazione dell'esercizio:** quando è stata l'ultima volta che mi sono dedicato a un'attività che mi ha richiesto di utilizzare diversi sensi? Come mi sono sentito?
- **Nella vita quotidiana:** la vita mi sta passando accanto? Riesco ancora a ritagliarmi regolarmente dei momenti per soddisfare le mie esigenze e occuparmi di chi mi sta vicino?

---

## Tema: sviluppare la consapevolezza (2)

### Il cammino della consapevolezza

**Da una vita quotidiana caratterizzata dallo stress e guidata dal pilota automatico a un processo di percezione cosciente. È questo l'obiettivo di questo esercizio.**

I partecipanti camminano silenziosamente in una zona del bosco prestabilita e imprinono nella mente tutti i dettagli. Alla fine rispondono a una serie di domande (ad esempio di quale colore è la panchina nei pressi del focolare? Quanti nidi d'uccello hai visto?).

### Variante

- In una palestra o in una sala per seminari.

### Riflessione

- **Retrosceca:** il processo di consapevolezza aiuta a superare lo stress (cfr esercizio precedente «Regalare un albero»). Inoltre un cambiamento dell'ambiente che ci circonda (idealmente ritornare nella natura) ci permette di prendere una certa distanza dallo stress quotidiano e facilita l'apertura di nuove prospettive.
- **Valutazione dell'esercizio:** quali impressioni ho provato esplorando consapevolmente la natura?
- **Nella vita quotidiana:** ho un luogo dove ritirarmi che mi aiuta a rilassarmi e a pensare ad altro?



## Tema: cambiare prospettiva

### Il cerchio fluttuante

**In questo esercizio, i partecipanti riconoscono che l'angolo visivo influenza la percezione delle cose e che è un'opportunità da sfruttare per superare lo stress.**

Ai partecipanti viene chiesto di puntare l'indice verso il cielo e di disegnare un cerchio immaginario nel senso delle lancette dell'orologio. Mentre si sta disegnando il cerchio, l'indice si abbassa lentamente fino ad arrivare all'altezza del torace. Dopo un momento, si chiede ai partecipanti in che senso ruota adesso l'indice. Sorprendentemente tutti muovono l'indice nel senso contrario delle lancette dell'orologio (poiché la prospettiva è cambiata).

#### Riflessione

- **Retrosцена:** le persone molto stressate spesso non riescono a cambiare il loro angolo visivo e non sono in grado di distanziarsi dai problemi. Un cambiamento di prospettiva – ad esempio un colloquio con una terza persona – può permettere di fare intravedere nuove soluzioni.
- **Valutazione dell'esercizio:** quali pensieri mi ha suscitato il cambiamento di direzione del cerchio?
- **Nella vita quotidiana:** quali sono le fonti di stress tipiche nella mia vita? Un cambiamento di prospettiva consapevole può contribuire a ridurle o addirittura a eliminarle? Cosa mi consiglierebbe un amico?



## Tema: stabilire delle priorità

### Abbatte le clavette

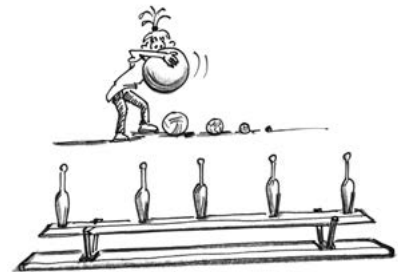
**Durante questo esercizio i partecipanti devono scegliere una successione sensata per riuscire a eseguire con successo un compito.**

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

- **Retrosцена:** 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



## Tema: gestione del tempo

### Correre o camminare?

**In questo esercizio ci si focalizza sulla gestione del tempo: ritmare in maniera sensata il cambiamento dalle fasi di lavoro a quelle di rilassamento.**

I partecipanti si dividono in gruppi di due. Ogni coppia riceve una bicicletta. In un tempo prestabilito, i due devono effettuare il maggior numero possibile di giri di un percorso circolare (idealmente un sentiero naturale). Uno corre, l'altro pedala. I due decidono quando invertire i ruoli.

#### Riflessione

- Retrosцена: gestire bene il tempo significa anche riuscire a ripartire in modo ottimale i blocchi di lavoro. Armonizzare le fasi di lavoro con brevi pause (rigeneranti) permette di preservare il proprio rendimento e, in questo modo, di ridurre anche lo stress.
- Valutazione dell'esercizio: quale strategia abbiamo scelto? Quando abbiamo invertito i ruoli?
- Nella vita quotidiana: come potrei definire la mia giornata lavorativa normale? Faccio attenzione ad armonizzare le fasi di lavoro intenso con dei momenti di recupero?

**Materiale:** 1 bicicletta per coppia



## Tema: pensare positivo

### Errore non provocato

**Risollevarsi dagli insuccessi e affrontare i problemi in maniera costruttiva.**

**In questo esercizio ci si concentra sul pensiero positivo.**

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

- Retrosцена: 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



# Un centro di competenze per lo stress

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.



## EPHECT – Gestione dello stress durante le lezioni di educazione fisica

L'EPHECT mostra come la tematica «gestione dello stress» possa 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 (EPHECT 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.

### Allegato

- [«Mostra il cartellino rosso allo stress!»](#)
- [Programma di gestione dello stress EPHECT](#)

# Informazioni

## Bibliografia


- Eberspächer, H. (2002). [Ressource Ich. Der ökonomische Umgang mit Stress.](#) Monaco, Vienna: Carl Hanser Verlag.
- Gerber, M., Oberer, N. & Pühse, U. (2014). [Beweg Dich gesund!](#) Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Göhner, W. & Fuchs, R. (2007). [Änderung des Gesundheitsverhaltens.](#) Mo-Vo-Gruppenprogramme für körperliche Aktivität und gesunde Ernährung. Göttingen: Hogrefe.
- Hofmann, E. (2001). [Weniger Stress erleben: wirksames Selbstmanagement-Training für Führungskräfte.](#) Neuwied: Hermann Luchterhand Verlag GmbH.
- Kaluza, G. (2015). [Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung.](#) Heidelberg: Springer.
- Kairies, K. (2001). [Stress bewältigen durch Kreativität. Mit praktischen Übungen.](#) Heidelberg: I. H. Sauer-Verlag GmbH.
- Linneweh, K. (2002). Stresskompetenz. [Der erfolgreiche Umgang mit Belastungssituationen in Beruf und Alltag.](#) Weinheim: Beltz.
- Von Ameln, F. & Kramer, J. (2007). [Organisationen in Bewegung bringen. Handlungsorientierte Methoden für die Personal-, Team- und Organisationsentwicklung.](#) Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

## Soluzione dell'indovinello (pag. 5)

I manager A e B vedono solo un muro. Non hanno nessuna idea del colore del cappello degli altri e non possono quindi dire nulla. Il manager D vede invece davanti a sé due cappelli di colore diverso. Anche lui quindi non può dire nulla e perciò rimane in silenzio. Questo silenzio è però fonte d'ispirazione. Se il manager D vedesse due cappelli di colore identico, saprebbe di che colore è il suo. Il manager C può così approfittare di questo silenzio: sa infatti che il suo cappello non ha lo stesso colore di quello del manager B che gli sta davanti. C è quindi la risposta corretta.

La competenza mentale utilizzata in questo caso è la capacità a cambiare prospettiva, la quale permette alle persone affette da stress di abbandonare il loro modo di pensare e di agire abituale.

**Partner**



ASEF

**Impressum**

**Editore**  
Ufficio federale dello sport UFSPPO  
2532 Macolin

**Autori**  
Tim Hartmann, Markus Gerber,  
Christin Lang, Uwe Pühse; Dipartimento  
dello sport, del movimento e della salute,  
Università di Basilea

**Redazione**  
mobilesport.ch

**Foto di copertina**  
Ueli Känzig, Media didattici SUFSM

**Illustrazioni**  
Leo Kühne

**Layout**  
Media didattici SUFSM