

Gioco «Respirare contro lo stress»

Video (<https://www.youtube.com/embed//VEVy0mu5k9I>)

Tempo

8–10 minuti

Materiali

–

Svolgimento

Se i ragazzi diventano nervosi prima di un allenamento, una partita o una sfida difficile, è utile svolgere questo esercizio:

i ragazzi chiudono gli occhi e si concentrano consapevolmente sulla respirazione. Durante l'inspirazione la pancia si riempie lentamente d'aria, come un palloncino, con un respiro uniforme e profondo. Quindi l'aria viene nuovamente espirata, con un flusso calmo e regolare.

Quando i ragazzi riescono per tre volte consecutive a compiere espirazioni più lunghe delle inspirazioni, possono riaprire gli occhi.

cfr. Trainingsworld (2013). Emotionen: Ein entscheidender Faktor! («Emozioni: un fattore decisivo!») Disponibile (in lingua tedesca) (<http://www.trainingsworld.com/training/mentaltraining/sportpsychologie-emotionen-entscheidender-faktor-2844114>)

Promozione della competenza di vita: Gestione dello stress

Passaggio 1 – Osservazione (Percezione)

- Come respirate solitamente in caso di stress e nervosismo?
- Che effetti ha avuto la respirazione consapevole?

Passaggio 2 – Valutazione (Discussione)

- In quali situazioni è possibile ricorrere a questo esercizio?
- In che modo la respirazione consapevole modifica la percezione dello stress?
- Che significato ha un'espirazione prolungata?
- Perché una respirazione consapevole e regolare contribuisce a una maggiore calma?

Passaggio 3 – Riflessione (Opzioni alternative)

- Con quali strategie potete tenere sotto controllo il vostro nervosismo e ritrovare la calma nella vita di tutti i giorni?
- Supponiamo che siate nervosi poco prima di una partita di prova. Come potete includere questo esercizio di respirazione nella vostra preparazione?

Passaggio 4 – Accompagnamento (Applicazione)

- Come responsabile, osserva se dopo questo esercizio i ragazzi sono in grado di affrontare meglio il nervosismo. Cogli occasioni successive per riprendere l'argomento.

Passaggio 5 – Ricominciare dal Passaggio 1

Per maggiori informazioni: <https://www.coolandclean.ch>