

## Gioco «Mettere da parte i sentimenti negativi»

Video (<https://www.youtube.com/embed//u-W37enHtvY>)

### Tempo

8–10 minuti

### Materiali

–

### Svolgimento

Nello spogliatoio, i ragazzi chiudono gli occhi e mentalmente collocano in una scatola immaginaria tutte i pensieri che li preoccupano e che potrebbero ostacolarli nelle loro prestazioni.

Dopo l'allenamento, la partita o la sfida, i ragazzi chiudono di nuovo gli occhi e portano via con sé i problemi che sono rimasti irrisolti. Le preoccupazioni che invece si sono risolte da sole mentre si è fatto sport, vengono mentalmente gettate in una pattumiera.

### Variazione

Nel caso di bambini, predisponi una vera scatola (p. es. una scatola di scarpe, un barattolo) e chiedi loro di disegnare le proprie preoccupazioni su un foglio di carta.

*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 dell'emotività

#### Passaggio 1 – Osservazione (Percezione)

- Quanto siete riusciti a eliminare sentimenti e preoccupazioni negativi «gettandoli via» in una scatola?

#### Passaggio 2 – Valutazione (Discussione)

- A quali sentimenti negativi siete esposti nella vita di tutti i giorni? Che cosa innescano in voi i sentimenti negativi?
- Come gestite i sentimenti negativi?

### **Passaggio 3 – Riflessione (Opzioni alternative)**

- Quali strategie potete adottare per liberarvi delle preoccupazioni e di altri sentimenti negativi prima di fare sport, in modo che non abbiano un impatto negativo sulle vostre prestazioni?
- Immaginate di avere un importante evento sportivo e di avere ricevuto una brutta notizia poco prima. Come potete fare per concentrarvi completamente sull'evento dopo questa notizia?

### **Passaggio 4 – Accompagnamento (Applicazione)**

- Come responsabile, osserva se dopo questo esercizio i ragazzi sono in grado di gestire meglio le situazioni di stress emotivo. Cogli occasioni successive per riprendere l'argomento.

### **Passaggio 5 – Ricominciare dal Passaggio 1**

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