

Come si fissano degli obiettivi?

Perché fissare degli obiettivi?

Gli obiettivi...

...aiutano a misurare i progressi ed a sviluppare procedure valide

...motivano gli atleti

...creano un senso di appartenenza e generano interesse

Come si fissano degli obiettivi?

L'atleta deve fissarsi lui stesso degli obiettivi. Quest'ultimi devono essere concreti e messi per iscritto.

Per fissare degli obiettivi si deve usare la procedura SMART; gli obiettivi devono essere:

Specifici: descritti precisamente l'effetto o i risultati che si vogliono raggiungere. Gli obiettivi sono precisi e senza equivoci di sorta.

Misurabili: da degli indicatori precisi, misurabili (sec, cm, posizione).

Ambiziosi: devono implicare un certo sforzo.

Realisti: l'obiettivo deve essere comunque sia realizzabile.

Temporale: definito nel tempo e nella sua durata (giorni, mesi, anni).

Come fare per assicurare che un obiettivo sia valido?

Confrontarlo con obiettivi precedenti.

Consultarsi con il proprio allenatore.

Analizzare con l'allenatore i singoli passi (n. allenamenti, contenuti, ecc.) da compiere per la sua realizzazione.

Quali tipi di obiettivi ci sono?

Ci sono tre tipi di obiettivi prestativi, mentali e tecnici/tattici.

Gli obiettivi prestativi (competizione) si possono dividere in:

Obiettivo	Grado di realizzazione	Descrizione
Ottimale	0-3 volte sur 10 tentativi 150% cap. di performance	Quando tutto ma proprio tutto gioca per il meglio.
Reale	7-9 volte su 10 tentativi 100% cap. di performance	Quando la forma del giorno é al top!
minimale	7-9 volte su 10 tentativi 90% cap. di performance	Quando riusciamo a sfruttare il nostro potenziale!

Attenzione: gli obiettivi minimali non devono essere un'uscita di soccorso!!!!

Obiettivo minimale = sono contento

Gli obiettivi mentali consistono in: preparazione mentale della competizione, gestione della pressione, sicurezza e fiducia in competizione, attitudine, preparazione della competizione ecc.).

Gli obiettivi tecnici racchiudono tutti gli elementi tecnici e le sequenze dei movimenti. Gli obiettivi tattici consistono nella condotta della gara.

Come faccio a raggiungere un obiettivo?

- Un'attenta pianificazione è fondamentale per il conseguimento di un obiettivo.
- Senza dare un seguito appropriato (ovvero allenarsi adeguatamente, conseguentemente, coerentemente ed applicare tutte quelle misure che facilitano il mio processo d'allenamento), anche gli obiettivi meglio impostati possono fallire!

*Failing to plan is
planning to fail.*