

Come fissare e sviluppare un obiettivo

Per aiutarvi a migliorare vi dò qualche dritta sul "FISSARE GLI OBIETTIVI" cosa molto importante per poterli poi sviluppare e raggiungere.

La prima distinzione che dobbiamo fare, è quella TEMPORALE: dobbiamo avere un obiettivo a lungo termine (es. Esordire in serie A), uno a medio termine (es. essere selezionato da una squadra professionista), uno a breve termine (es. Prepararmi al meglio per il prossimo provino) ed un a brevissimo termine (es. voglio migliorare questo nella prossima settimana)

Una seconda distinzione è la SPECIFICITA': gli obiettivi specifici (es. voglio fare 50 palleggi di fila entro la fine del mese – voglio arrivare ad una % di passaggi completati in una partita prossima al 100% entro la fine del girone di andata – voglio correre 100m in 13 secondi entro 1 mese – voglio imparare a gestire l'ansia pre-gara entro 3 partite) hanno maggiore possibilità di essere raggiunti, in quanto possiamo monitorare costantemente i nostri progressi verso una misura specifica; gli obiettivi generali (voglio migliorare il mio rendimento in campo - voglio migliorare la mia visione di gioco - voglio diventare più forte) invece non pongono limiti, ma sicuramente ci danno minore motivazione, perché non riusciamo a monitorarli in modo specifico, spesso la valutazione è soggettiva e non oggettiva, ed anche se oggettiva, magari ci accontentiamo di fare piccoli passi quando negli stessi tempi potremmo fare molto meglio. Io suggerisco di avere obiettivi specifici all'interno di qualche obiettivo più generale.

Passo ora ad illustrare le caratteristiche che deve avere il nostro obiettivo per avere le massime probabilità possibili di essere raggiunto:

- 1) innanzi tutto deve essere REALIZZABILE in maniera oggettiva (ad esempio prendere 11 come voto a scuola, è un esempio di obiettivo non realizzabile, in quanto il massimo è 10)
- 2) deve avere una scadenza temporale ben precisa
- 3) deve essere possibile valutarne l'avanzamento, possibilmente in maniera oggettiva
- 4) deve dipendere solo da noi, o almeno soprattutto da noi
- 5) Dobbiamo avere una motivazione per raggiungerlo

Ok, ma come fare per realizzarlo? Il metodo è in realtà molto semplice in teoria, ma bisogna considerare che l'uomo è pigro per natura, cerca di evitare gli sforzi, e non è facile avere sempre la giusta motivazione per avvicinarsi all'obiettivo, troppo spesso ci chiederemo "ma chi me lo fa fare?" e torneremo a perder tempo su Facebook, davanti al cellulare o a giocare alla Play Station. E' qui che il campione si distingue dalla persona comune.

FASE UNO: ELABORAZIONE

1) Prima di tutto SCRIVIAMO il nostro obiettivo primario su carta ed AFFIGGIAMOLO in un posto dove sta praticamente sempre sotto i nostri occhi. Buona alternativa potrebbe essere mettere come sfondo al cellulare, o sul computer, un'immagine che ce lo ricorda.

2) Elaboriamo una strategia per raggiungerlo: partiamo dall'obiettivo primario, quello a lungo termine, e poniamo le tappe intermedie. Poi concentriamoci sulla tappa più a breve termine, quella che possiamo raggiungere in poco tempo, ad esempio una settimana, un giorno o, perchè no, un'ora.

FASE DUE: PREPARAZIONE ALL'AZIONE

3) Una volta che abbiamo stabilito la tappa che possiamo raggiungere in breve tempo, preparamo una STRATEGIA DI AZIONE DETTAGLIATA che a nostro giudizio ci possa portare a raggiungere questo obiettivo a breve termine. Esempio: obiettivo a breve termine: perdere 2 chili (di grasso). Strategia: mangiare meno grassi, fritture e cibi oleosi e sostituirli con carboidrati, che ci danno energia ma senza appesantire troppo (può essere una buona strategia anche semplicemente ridurre le quantità); fare 3 chilometri di corsa ogni giorno, lunghe passeggiate oppure 8 chilometri di cyclette. Stabilire degli orari precisi per fare esercizio, magari mettersi una sveglia può aiutare.

FASE TRE: AZIONE!

4) Mettiamo in pratica tutto ciò che abbiamo programmato con costanza e senza fare strappi, cercando di vincere la pigrizia. Cerchiamo di mantenere sempre la nostra mente motivata, magari scegliendo delle canzoni che ci danno la carica da ascoltare durante l'esercizio, o guardando un video motivante prima di metterci in azione.

5) Importantissimo è ciò che chiamo il FOCUS MENTALE: dobbiamo focalizzarci sull'obiettivo e non farci distrarre dalle tante tentazioni che ci offre il mondo esterno. Cerchiamo di isolare la nostra mente, di concentrarci sull'obiettivo e non lasciarci disturbare dalla suoneria di whatsapp, i messaggi su FB, un compagno che fa il cretino... spegniamo il cellulare, usciamo da FB, ignoriamo coloro che non sono motivati come noi (importantissimo anche quando studiate!).

FASE QUATTRO: VERIFICHE

6) Verifichiamo costantemente i nostri progressi, è molto importante, innanzi tutto per verificare la validità delle nostre strategie, ed eventualmente cambiarle se non stanno dando i risultati sperati; ma soprattutto, i risultati danno morale, e ci fanno diventare sempre più entusiasti per l'avvicinamento dei nostri obiettivi, e quindi ci daranno ancora più carica per i giorni a seguire.

FASE CINQUE: SUCCESSO!

7) Se abbiamo seguito bene tutti i passaggi, riusciremo a raggiungere il nostro obiettivo a breve termine, e potremmo quindi passare alla tappa successiva, e poi ad un'altra ancora, e così via, gradino dopo gradino, fino a raggiungere il nostro obiettivo principale. E raggiunto quello? Passeremo ad obiettivi più grandi!

PERSONE CHE POSSONO VELOCIZZARE I TUOI SUCCESSI:

1) IL COACH: avere una guida che ti aiuti a realizzare i tuoi obiettivi, dalla loro fissazione, all'elaborazione delle strategie, e durante tutto il progresso verso di essi, è un ottimo metodo per velocizzare il proprio successo. Il vostro coach saprà darvi la giusta carica, motivarvi, aumentare il vostro entusiasmo e mettere a disposizione le sue conoscenze e la sua esperienza.

2) I MODELLI: è importantissimo avere degli esempi da seguire, o anche da evitare. Avere un modello di riferimento, studiarlo ed imitarlo può essere un ottimo metodo per velocizzare i propri progressi. Pensiamo "cosa farebbe il mio modello in questa situazione?" "come si comporterebbe?". Cerchiamo di imparare a pensare come loro, e perchè no, anche meglio di loro, perchè noi dobbiamo prenderne i pregi, scartandone i difetti.

PERSONE CHE POSSONO RALLENTARE I TUOI SUCCESSI (DA IGNORARE, E SE POSSIBILE EVITARE):

1) LA GENTE NEGATIVA: sono tutte quelle persone che hanno una visione negativa della vita, quelli che si lamentano sempre di tutto, quelli che criticano tutto e tutti e che cercano sempre di spegnere l'entusiasmo di chi invece ha idee e talento. Purtroppo sono ovunque, e sono la maggioranza, quindi è quasi impossibile evitare di entrarci in contatto, ma una cosa possiamo farla: ignorarli, con la consapevolezza che tutto ciò che dicono sono solo stupidaggini.

2) GLI INVIDIOSI: sono quelle persone che non hanno le capacità o la voglia per riuscire a raggiungere i vostri risultati, allora vi criticano, vi deridono, vi prendono in giro cercando di trascinarvi verso il loro livello. Non ascoltateli. Lasciateli crepare di invidia. Sorridete alla loro pochezza. Ricordate sempre: "dove l'ignoranza urla, l'intelligenza tace".

3) I FALLITI: sono coloro che avevano il vostro stesso obiettivo (o uno simile) e non ce l'hanno fatta, allora cercano di convincervi che non sia possibile e che non ce la farete neanche voi. Ma voi non siete come loro, voi sapete che con la giusta determinazione e motivazione ce la farete!

4) GLI EGOISTI: sono coloro che non vogliono che voi arriviate ai vostri obiettivi perché vi vogliono al loro servizio, o vogliono solo usurvi per raggiungere i loro obiettivi. Ricordate che la vita è vostra ed è una, non potete sprecarla per raggiungere gli obiettivi di qualcun altro!

Nella pagina successiva trovate uno schema con il quale potrete sviluppare i vostri obiettivi, scrivendoli ed elaborando una strategia, elencando le risorse necessarie e segnando dei modelli da seguire, o delle persone che possono aiutarci a raggiungere questo obiettivo. Potrete utilizzarlo sempre, sia per i vostri obiettivi sportivi che per quelli in altri campi, è un metodo universale.

Scheda sviluppo obiettivo

OBIETTIVO A LUNGO TERMINE: _____

DA RAGGIUNGERE ORIENTATIVAMENTE ENTRO: _____

OBIETTIVO A MEDIO TERMINE: _____

DA RAGGIUNGERE ORIENTATIVAMENTE ENTRO: _____

OBIETTIVO A BREVE TERMINE: _____

DA RAGGIUNGERE ENTRO: _____

OBIETTIVO IMMEDIATO: _____

DA RAGGIUNGERE ENTRO: _____

DI COSA HO BISOGNO PER RAGGIUNGERE I MIEI OBIETTIVI: _____

CHI PUO' AIUTARMI A RAGGIUNGERLI: _____

STRATEGIA PER RAGGIUNGERE L'OBIETTIVO PIU' VICINO: _____

METODO DI VERIFICA DEI PROGRESSI: _____

Prometto che mi impegnerò a fare del mio meglio per raggiungere i miei obiettivi.

Firma:
