

L'importanza di lavorare per obiettivi di Lilly Rossetti

All'inizio di ogni nuova stagione vale la pena fare una revisione accurata della precedente per poi passare ad una pianificazione efficace del lavoro da fare nel nuovo anno.

Chiediamoci :

- ci siamo preparati adeguatamente la scorsa stagione ? a livello fisico, tecnico, mentale
- quali aspettative avevamo ?
- quali erano gli obiettivi che ci siamo prefissati ?
- quando e come li abbiamo stabiliti ?
- quali sono stati raggiunti ?
- quali non sono stati raggiunti ?

Se questo semplice lavoro di riflessione e di risposta viene condotto con precisione , vedremo che una serie di elementi chiave per la comprensione di ciò che è successo lo scorso anno emergeranno spontaneamente.

Molte volte , lavorando con atleti e squadre su questi aspetti fondamentali ma spesso trascurati del nostro lavoro , possiamo imbatterci in un fenomeno diffuso, la **generalizzazione**.

Tutti ormai sanno cosa significhi genericamente impegnarsi, avere un obiettivo etc. ma la **definizione** dell'obiettivo stesso è cosa ben diversa e rappresenta una delle chiavi per la sua **realizzazione**.

E lo stesso vale in tutti i campi dell'esistenza, soprattutto a scuola oppure per un'attività complementare come quelle che sono legate al tempo libero, qualcosa che necessita prima di tutto **realismo e concretezza nella sua definizione** e successivamente **costanza nel lavoro** giorno per giorno. Quante volte iniziamo qualcosa – un corso , un'attività, un hobby, per non dire invece un lavoro che fa parte delle nostre responsabilità – e non riusciamo a passare dall'entusiasmo dei primi giorni al traguardo che avremmo dovuto o voluto raggiungere?

Anche in questi casi, spesso, ciò che ci manca è la concretezza della definizione esatta sia del nostro obiettivo sia dei passi necessari a conseguirlo.

Prima di tutto è necessario avere un'**immagine chiara** di ciò che si vuole conseguire , sia questa una abilità (voglio saper suonare la chitarra / voglio saper lanciare) sia questo un risultato (voglio realizzare una scultura / voglio battere 300 questa stagione).

Per avere un'immagine chiara devo anche documentarmi, soprattutto nel caso dell'abilità che voglio sviluppare e conseguire. Mi devo chiedere : sono **consapevole di cosa comporta** lanciare ? Quando posso dire di essere diventato un lanciatore ? molte volte invece affrontiamo una qualsiasi abilità in modo generico, vago, senza vera consapevolezza.

La prima grossa conseguenza è che di fronte alle difficoltà – non previste – ci arrendiamo, perché la nostra immagine del processo che stavamo per intraprendere era molto più liscia, più indolore e non avevamo certo calcolato di imbatterci in questi intoppi. Occorre dunque **valutare bene** cosa ci aspetta, partendo prima di tutto dalla conoscenza del problema.

Ma un secondo passo è la **definizione dei passi** da compiere. Non basta infatti sapere che si vuole raggiungere la cima di una precisa montagna, né comprare per questo tutta l'attrezzatura : è un buon inizio ma non significa che conseguiremo la meta. Occorre invece sapere qual è il sentiero da prendere, quanto è lungo, quanto tempo impiegheremo, le sue caratteristiche, le nostre caratteristiche, le condizioni atmosferiche, il nostro stato di salute e di forma...

Occorre, cioè, **diventare precisi e scientifici** nell'affrontare l'obiettivo, **avere un piano** , studiare , valutare e poi... partire !

Tornando al softball ... cosa ci serve?

Prima di tutto un'analisi del nostro **livello di partenza**. E deve essere un'analisi puntuale, suffragata da documentazione (statistiche, osservazioni, test, video) comunque deve essere una lettura della situazione iniziale più realistica possibile. Questo perché qualsiasi programma di lavoro deve partire da **dove sono oggi** per poter fare dei passi avanti.

Poi occorre una **definizione precisa** dei **livelli di progresso** che vogliamo raggiungere, **tenendo conto di tempi e disponibilità effettive** da parte dei giocatori, dei tecnici, delle strutture.

In seguito si passa ad una **calendarizzazione dei passi da compiere** : per far questo è necessario prima di tutto stilare la lista di questi passi , cioè **la progressione di lavoro** e anche questa deve essere realistica, **calibrata sui singoli soggetti** ma anche pensata a seconda delle reali disponibilità; poi bisogna **abbinare la progressione ad una tempistica**, cioè elaborare un **calendario di lavoro** che tenga conto anche dei tempi in cui il lavoro non è possibile e di pause.

Importante è anche inserire **momenti di verifica periodica** che possono variare molto a seconda che si lavori su abilità fisiche (misurabili più facilmente e più esattamente) o su abilità tecniche (più osservabili attraverso l'osservazione o l'analisi video) le quali a volte necessitano di molto più tempo e devono essere valutate anche attraverso **traguardi intermedi**.

Se il lavoro di pianificazione e di preparazione è ben fatto, seguirlo sarà solo un problema di costanza e di determinazione, ma anche nel caso di pause o interruzioni sarà più facile riprendere il passo là dove si è interrotto il cammino, magari ripianificando una parte del calendario.

Quando invece l'obiettivo del lavoro resta fumoso, indefinito, generico, è molto più difficile esercitare costanza, tenere il passo o recuperarlo in caso di un'interruzione.

Il tempo speso nella preparazione non è mai sprecato, ma investito per poterlo risparmiare più avanti.