

GOAL SETTING DI SQUADRA

Come conciliare, perseguire e raggiungere obiettivi personali e di squadra, lavorando efficacemente

What are SMART Goals?



Specific



Measurable



Attainable



Relevant



Time-bound



SET CLEAR GOALS.

People who are most effective at getting what they want usually set clear goals for themselves.

Break down big goals into smaller ones.

This can make goals feel more manageable and easier to achieve.



CHOOSE GOALS THAT ARE **IMPORTANT TO YOU.**



Make your goals **PUBLIC.**

Writing down goals or sharing them with your treatment team can increase your level of commitment.

Set Reminders.

If one of your goals is to do something regularly (like go on a walk, attend a support group, or take your medication), set an alarm on your phone or clock, or write a reminder in your calendar.



Keep Goals **SMART:**

Specific
Measurable
Achievable/Attainable
Relevant
Time Trackable

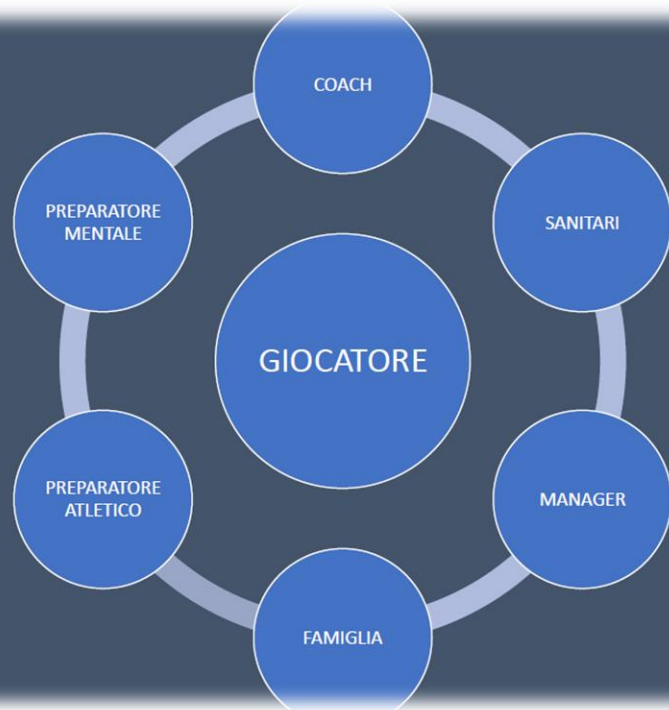


PERCHE' GOAL SETTING

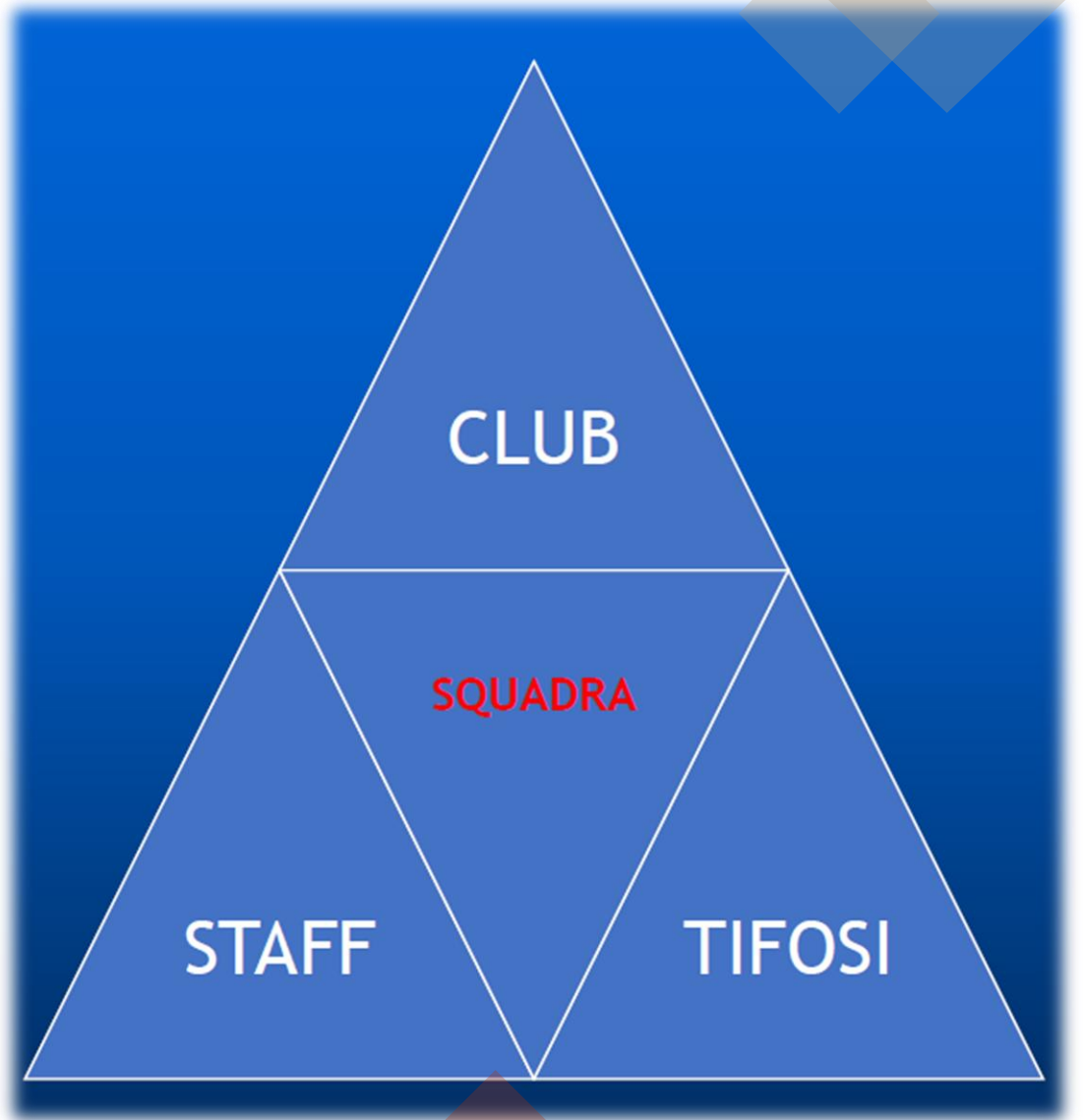
Il goal setting è il metodo più semplice per mantenere alta la motivazione e lavorare il più possibile tenendo alti i ritmi dell'impegno

Ma da dove partiamo noi?

IL TEAM



...dall'Atleta



... e da voi

«L'obiettivo principale dell'attività di base del è crescere ragazzi competitivi pronti ad affrontare l'attività agonistica del settore giovanile professionistico, dove valori come la cultura dell'**IMPEGNO** e della buona educazione devono essere ben assimilati dai ragazzi»

«Bisogna dedicare attenzione a più obiettivi contemporaneamente, spaziando dal tecnico al tattico, ma guardando anche agli aspetti **SOCIALI** e **EMOTIVI**, non dimenticando di commisurarli all'età degli allievi»

«Si tratta pur sempre di un gioco ed è sempre un bene ricordarsi che per i bambini dell'attività di base la cosa più importante sia il **DIVERTIMENTO.**»



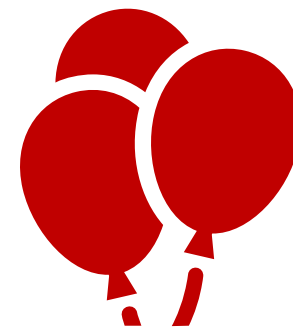
IMPEGNO



EMOZIONI



SOCIALITA'



DIVERTIMENTO

APPRENDIMENTO

	SPORT DI COMUNITA'	INTRODUZIONE ALLA COMPETIZIONE	SVILUPPO COMPETIZIONE	COMPETIZIONE AD ALTA PRESTAZIONE
ETA'	6-11 ANNI	11-14 ANNI	14-18	18+
ORIENTAMENTO	DIVERTIRSI CON LO SPORT	IMPARARE AD ALLENARSI	ALLENARSI A COMPETERE	ALLENARSI A VINCERE
OBIETTIVI	DIVERTIMENTO E PARTECIPAZIONE; SVILUPPO GENERALE; SPERIMENTARE NUOVE FORME DI ATTIVITA'	SVILUPPO GENERALE DELLE ABILITA' ATLETICHE E ALCUNE FORME DI CONDIZIONAMENTO SPORT SPECIFICO; PRIME ESPERIENZE VERE COMPETITIVE	CONSOLIDAMENTO DELLE ABILITA' FISICHE, TATTICHE TECNICHE E MENTALI AL FINE DI FORNIRE PRESTAZIONI EFFICACI NELLE COMPETIZIONI	MANTENIMENTO AD ALTO LIVELLO DELLE ABILITA' FISICHE, TATTICHE, TECNICHE E MENTALI AL FINE DI FORNIRE PRESTAZIONI DI LIVELLO ASSOLUTO
PRIORITA'	FAI DEL TUO MEGLIO, CONTINUA A PROVARE	ELEMENTI DI BASE DI PEDAGOGIA SPORT SPECIFICA	CONDIZIONAMENTO SPORT SPECIFICO	PREPARAZIONE AVANZATA INDIVIDUALE E COLLETTIVA

MA CHE COSA STIAMO FACENDO AL ?

- Ci siamo di lavorare suii bisogni delle squadre in relazione a 4 aspetti scelti dalle società.
- Il metodo di lavoro e le decisioni sono vostre, la società via aiuta solamente nel tracciare la rotta.
- La grande scommessa è cercare di arrivare a soddisfare macro-obiettivi, lavorando su sotto-obiettivi concatenati.
- Accettare l'errore e l'inconveniente come parte del gioco

MA CHE COSA STIAMO FACENDO AL ?

I NOSTRI MACRO-OBIETTIVI

- Comportamento e fair play.
- Area performance.
- Area tecnica.
- Area mentale (umore della rosa)

MA CHE COSA STIAMO FACENDO AL ?

ALCUNI ESEMPI

- Comportamento e fair play (under 14 e 13)

Macro-obiettivi

Arrivare al rispetto della regola e dei ruoli*. Ridurre le proteste all'arbitro

Sotto-obiettivi

Fare tutto insieme, coinvolgerli nella gestione della squadra.

MA CHE COSA STIAMO FACENDO AL ?

ALCUNI ESEMPI

- Area tecnica (under 16)

Macro-obiettivi

Improntare la tattica di reparto per mezzo di situazioni 2vs2, 3vs3, etc e **possessi per aumentare l'efficacia delle gestione del pallone***.

Sotto-obiettivi

Portare al limite ogni situazionale e essere abili nel comporre e scomporre ciò che sta avvenendo in campo.

MA CHE COSA STIAMO FACENDO AL ?

ALCUNI ESEMPI

- Area atletica (under 16)

Macro-obiettivi

Assimilazione del concetto di intensità.

Lavorare con costante attitudine al miglioramento*.

Sotto-obiettivi

Organizzare al meglio l'allenamento per ridurre tempi morti; lavorare per gruppi omogenei; spingere sull'importanza degli appoggi; lavorare per confronti e divertimento*.

MA CHE COSA STIAMO FACENDO AL ?

ALCUNI ESEMPI

- Area mentale (under 16 e 15)

Macro-obiettivi

Pareggiare le disparità comportamentali (una piccola parte non sta alla regola); poco autonomi

Sotto-obiettivi

Lavorare singolarmente sui più fragili

(*)SPIEGHIAMO GLI ASTERISCHI (*)

- Arrivare al rispetto della regola e dei ruoli
- possersi per aumentare l'efficacia delle gestione del pallone.
- Lavorare con costante attitudine al miglioramento

AUTOEFFICACIA

Fai un piccolo passo.





L'AUTOEFFICACIA

L'**autoefficacia** corrisponde alla consapevolezza di essere capace di dominare specifiche attività, situazioni o aspetti del proprio funzionamento psicologico o sociale. In altre parole, è la percezione che abbiamo di noi stessi di sapere di essere in grado di fare, sentire, esprimere, essere o divenire qualcosa

L'AUTOEFFICACIA

L'Autoefficacia percepita nella dinamica motivazionale

“Le persone sono scarsamente motivate a prendere iniziative e ad impegnarsi se non si ritengono all'altezza delle situazioni o se non credono di avere buone probabilità di successo”

Albert Bandura (1997)

Consiglio pratico

L'AUTOEFFICACIA

**Quali sono i mattoni che ci permettono di costruire
la casa dell'autoefficacia?**

**Esperienze di
padroneggiamento,
attraverso l'esperienza
stessa**

Messaggi verbali

**Confronto
sociale**

**Stati fisiologici, cognitivi ed
emotivi**

Esercitazione

La squadra del venerdì sera

La mia squadra si allena con passione e determinazione durante tutta la settimana, ma il giorno della partita perde smalto, si fanno intimidire dagli avversari, al primo imprevisto perdono di coesione e in campo si muovono poco e slegati.

CHE FACCIO???

Esercitazione

Le montagne russe

La mia squadra alterna prestazione debordanti, dove mette intensità, capacità di reazione e grande determinazione, a partite insoddisfacenti, dove i ragazzi appaiono scarichi e apparentemente privi di motivazione.

CHE FACCIO???

Esercitazione

La squadra polemica

La mia squadra si allena bene ed intensamente, ma non accetta le critiche: molti dei suoi componenti hanno atteggiamenti inappropriati nei confronti degli adulti. Ad esempio, rispondono in malo modo ad osservazioni dei mister.

CHE FACCIO???

Esercitazione

Portieri immobili

I miei portieri sono poco presenti sulla partita. Bravi tra i pali, ma manca tutto il resto: poco aiuto alla squadra, poche uscite, poco gioco podalico e parecchia suscettibilità al primo errore

CHE FACCIO???

Se mo glie famo er 3 a 3...

