



RESPECT YOUR GOALS

MIGLIORA GRAZIE AI TUOI OBIETTIVI

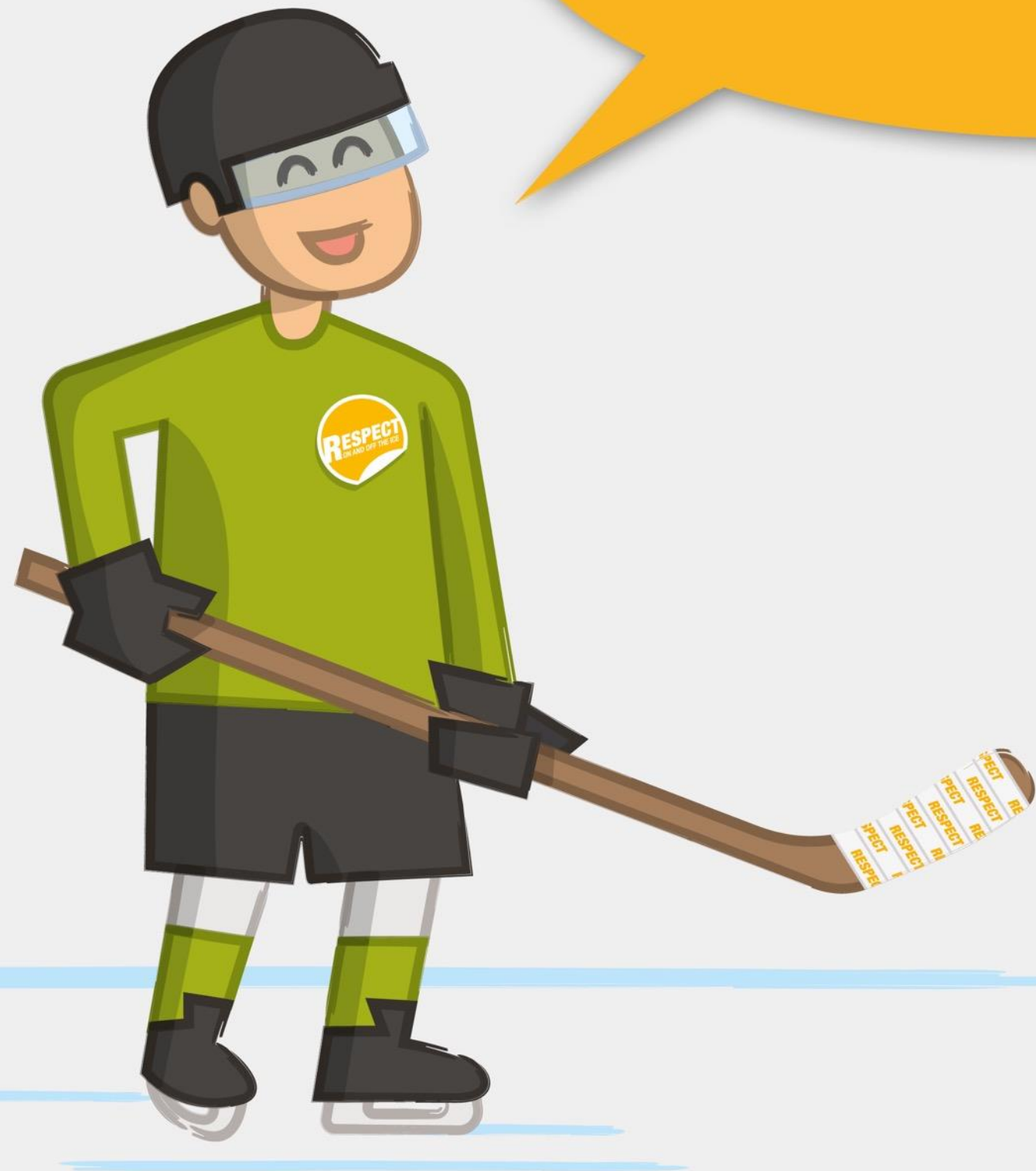


COOL & CLEAN



Pat Schafhauser

L'hockey
ti diverte?



Mettersi alla prova,
migliorarsi, raggiungere
obiettivi: tutto questo è
divertente!

Dai sempre
il tuo meglio

Dare il proprio meglio è
una bella sensazione!



Pianifica il tuo percorso:
passo dopo passo, con
obiettivi concreti!



Gli obiettivi ti
aiutano a migliorare

Le tue prestazioni
dovrebbero sempre
essere orientate verso
un obiettivo.



Poniti obiettivi
orientati alle azioni



Gli obiettivi orientati alle
azioni riguardano te per-
sonalmente, perciò sei tu ad
averne il controllo.

Così potrai
darti dei buoni
obiettivi



I criteri **SMART** sono
un valido aiuto.

I buoni obiettivi
sono SMART

Temporizzabili

Realistici

Attrattivi

Misurabili

Specifici



SMART

Specifici

Farò precisamente questo!
Preciso e concreto: l'obiettivo
descrive la mia azione.



Misurabile

Ecco di quanto sono migliorato/a!
Questa differenza è il mio obiettivo.



Aattraente

Bello quest'obiettivo!
Il mio obiettivo mi motiva.



Realistico

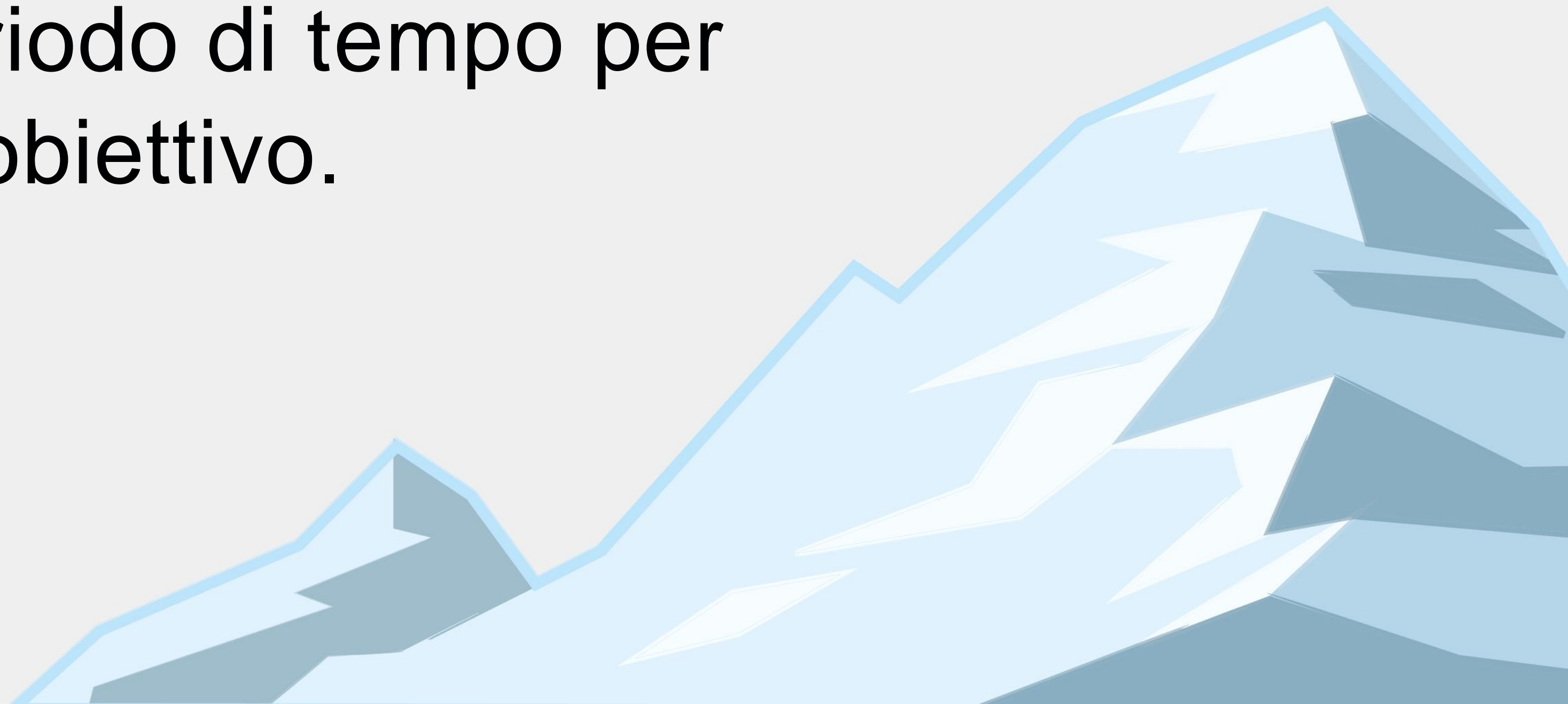
Posso farcela!

L'obiettivo è nelle mie capacità.



Temporizzabile

Tieni d'occhio i tuoi progressi.
Ho questo periodo di tempo per
raggiungere l'obiettivo.



Gli obiettivi SMART sono:

Specifici

Misurabili

Attiranti

Realistici

Temporizzabili



Esempi di buoni obiettivi

- «Oggi nei confronti difensivi a due userò sempre il mio bastone (stick to the puck).»
- «Nel corpo a corpo, mi assicuro di usare braccia, spalle e bastone in modo corretto e mai all'altezza della testa.»
- «Nello spogliatoio emanerò energia positiva ed eviterò di essere scurrile.»
- «Sarò sempre disponibile a ricevere passaggi dai miei compagni di squadra e muoverò costantemente le gambe.»
- «Nella riunione di squadra di oggi mi esprimerò contro il consumo di alcol nella squadra.»
- «Oggi in sala pesi presterò attenzione a compiere movimenti molto precisi.»
- «Nella partita di oggi terrò sempre la testa alta e grazie al «head-up» vedrò i miei avversari e i miei compagni di squadra.»

Compito

RESPECT YOUR GOALS – CARTA DEGLI OBIETTIVI

NOME _____ DATA _____

Imposta due obiettivi SMART specifici per la tua sessione di allenamento (o di gara) e a fine sessione controlla se li hai raggiunti. Gli obiettivi possono riguardare diversi ambiti (fisico, tecnico, tattico, mentale, sociale, ecc.).

Buon divertimento!

	OBIETTIVO Specifico Misurabile Attraente Realistico Temporizzabile	NON RAGGIUNTO	RAGGIUNTO IN PARTE	RAGGIUNTO
1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



COOL & CLEAN 



Buon divertimento

