

La gestione del tempo



Per chi fa sport, la **pianificazione** è un elemento fondamentale per avere successo nella carriera agonistica, come in quella scolastica e professionale ed anche nel mantenere le relazioni sociali e familiari.

Tutte cose, queste, che richiedono tempo, che per uno sportivo è sempre una risorsa limitata, dovendo conciliare allenamenti, esami universitari, impegni di lavoro e vita privata.

Imparare a gestire il proprio tempo in modo ottimale ci assicura soddisfazione e maggior possibilità di raggiungere gli obiettivi che ci siamo prefissati, in tutti gli ambiti della nostra vita.

Una corretta gestione del tempo è una linea guida importante frutto di un processo personale, che identifica le priorità, le abitudini e le procedure che meglio conciliano questi aspetti con i propri obiettivi.

Prima parte del processo di gestione del tempo è proprio l'individuazione di quali siano questi **obiettivi**, il "Cosa voglio ottenere?", con le domande che ne derivano: "Quando voglio ottenerlo?" e "Come posso ottenerlo?"

Dovremmo porci seriamente questi quesiti per ciascuna area personale, sia sportiva che scolastica o della vita in genere, perché questo è il modo migliore per iniziare un progetto, dando senso ai propri obiettivi e riconoscendo le giuste priorità in ciascun momento della propria vita, identificando anche le situazioni chiave o le trasformazioni che richiedono maggior attenzione, per poter meglio affrontare il proprio percorso. E' un approccio che possiamo definire *olistico*, ovvero che tiene conto della crescita e sviluppo della persona e del suo benessere in modo integrato.

Pianificare significa saper usare al meglio il proprio tempo, decidendo quali siano i propri obiettivi a *breve, medio e lungo termine*, sapendo distinguere il concetto di "importanza" da quello di "urgenza" e sapendo quali attività mettere da parte, in modo temporaneo o definitivo.

L'**autocoscienza** è la base di una corretta gestione del tempo e imparare a gestire bene il proprio tempo significa imparare dalle proprie abitudini ed eventualmente saperle modificare. Le *abitudini* sono il modo in cui facciamo qualcosa, ripetuto nel tempo, tanto da diventare un modo di agire connaturato a livello subconscio. Tuttavia dobbiamo anche imparare a **saper modificare le nostre abitudini in base alle nostre esigenze** e, per questo, dobbiamo prima imparare a riconoscerle in modo consapevole. Identificare cosa disperde il nostro tempo e rende difficile conseguire i nostri obiettivi è il primo passo da compiere sulla strada del successo. Normalmente possiamo distinguere fattori interni ed esterni che non ci permettono di utilizzare al meglio il tempo che abbiamo a disposizione: tra le più diffuse abitudini interne vi è

il lasciare a domani ciò che non abbiamo voglia di fare oggi, perché noioso o difficile o semplicemente impegnativo e l'abitudine a concentrarci su un solo problema alla volta, tralasciando del tutto gli altri in attesa di risolvere quello che ci sembra più importante.

Per conoscere le nostre caratteristiche dovremmo chiederci sempre se siamo riusciti a pianificare qualcosa, se siamo disciplinati o disorganizzati negli impegni che prendiamo, se sappiamo riconoscere i momenti della giornata in cui siamo maggiormente produttivi e, in definitiva, se siamo efficaci e soddisfatti di noi stessi o se *ci sembra di non avere mai realmente abbastanza tempo per tutto*.

Da un punto di vista operativo, un buon inizio della pianificazione prevede di riflettere su alcuni interrogativi preliminari:

Cosa significa questa stagione sportiva o anno scolastico per noi?

I nostri obiettivi ci sono chiari?

Quali altri obiettivi ci poniamo per quest'anno in altri settori della nostra vita?

Quali saranno i periodi più stressanti ed impegnativi della stagione?

Quando le cose che facciamo in diversi settori potrebbero entrare in conflitto, ad esempio scuola e sport?

Siamo realistici nel pensare ai nostri obiettivi?

Quando avremo risposto a queste domande potremo iniziare la nostra pianificazione, anche con l'aiuto di **strumenti** quali una semplice **agenda**, che sia cartacea o elettronica. Tutti i dispositivi *smartphone*, *tablet* e *computer* hanno al loro interno questo prezioso strumento, che ci permette di passare comodamente da una visione annuale ad una mensile e settimanale dei nostri impegni e di distinguerli facilmente con colori diversi, a seconda dell'area di pertinenza (scuola, sport, famiglia, lavoro, amici ecc.). Il calendario elettronico potrà essere *condiviso* con gli altri, l'allenatore o gli amici e sarà possibile vedere in modo integrato anche il calendario degli impegni di altre persone con le quali dovremo interagire, o il calendario scolastico, quello delle gare e quello delle persone con cui spendiamo il tempo libero. Se non conosciamo ancora tutto il calendario gare o il calendario delle verifiche scolastiche, possiamo pianificare basandoci sull'esperienza delle stagioni precedenti.

Anche i **momenti di riposo** andranno pianificati con cura, come parte integrate ed importantissima di una corretta gestione del tempo: rilassarsi non è un optional, ma un dovere di chi vuole ottenere il meglio.

Il segreto del saper gestire bene la propria agenda è quello di **lavorare per obiettivi anziché per impegni**, pianificando in anticipo e riconoscendo cosa è importante, per assegnare le giuste priorità a tutto.

Contrariamente a quanto molti sostengono, forse nel timore che pianificare significhi negare ottusamente la possibilità del cosiddetto *imprevisto*, la corretta pianificazione è invece proprio l'unico modo veramente efficace per far fronte agli imprevisti, perché pianificare significa darsi lo spazio per essere flessibili. Anticipare, anziché rincorrere il tempo, è il modo migliore per goderselo ed essere soddisfatti e, cosa non di poco conto, per raggiungere i propri obiettivi desiderati.

di Alberto Bernacchi