



OBIETTIVI: COME IDENTIFICARLI, COME RAGGIUNGERLI

LIVELLO TEORICO

Un obiettivo può essere definito come uno scopo da raggiungere in un compito, considerando possibilmente anche un limite di tempo (che può andare da poche ore a qualche settimana, a un mese o addirittura anni.)

Si tratta allora di un comportamento riscontrabile che si desidera realizzare in condizioni definite e in un arco di tempo precisato, che definiremo a breve, medio e a lungo termine.

E' stato rilevato in alcuni studi presenti in letteratura che obiettivi specifici e stimolanti determinano una migliore prestazione rispetto ad obiettivi facili, o a semplici incoraggiamenti, alla genericità o alla mancanza di obiettivi.

La formazione degli obiettivi influenza la prestazione:

- favorendo la motivazione
- dirigendo l'attenzione e l'azione su aspetti importanti del compito
- agendo sia sull'evento immediato sia sulla lunga durata
- stimolando lo sviluppo e l'impiego di nuove strategie di apprendimento o di risoluzione del compito.

Ma come devono essere in definitiva formulati gli obiettivi che riescono ad influire positivamente sulla prestazione?

- Obiettivi difficili si dimostrano più efficaci rispetto ad obiettivi facili, ma attenzione a non scegliere obiettivi impossibili da raggiungere, essi devono chiaramente rientrare nelle potenzialità dell'atleta.
- Obiettivi specificati dettigliatamente e formulati in maniera chiara e comprensibile determinano una migliore prestazione rispetto ad una loro vaga formulazione; bisogna capire bene dove si sta andando e in che modo.
- Effetti positivi su come la tecnica della adeguata formulazione degli obiettivi (in inglese goal setting) sta procedendo vengono potenziati fornendo all'atleta continui suggerimenti ed indizi sui risultati conseguiti.
- La partecipazione attiva dell'atleta o della squadra alla scelta degli obiettivi conduce a risultati migliori (è favorito uno scambio comunicativo fra atleta/i – direttore sportivo per eventuali chiarimenti)
- Essere consapevoli, coscienti dei propri obiettivi accresce la motivazione al successo, la soddisfazione e la fiducia in sé.

- Avere degli obiettivi da perseguire contribuisce a rendere l'allenamento più stimolante espletando le aspettative

LIVELLO PRATICO

Come procede lo psicologo dello sport (e in un secondo momento il direttore sportivo stesso una volta che abbia appreso la tecnica applicativa dall'operatore) per organizzare nell'ambito di una squadra ciclistica degli obiettivi che siano funzionali?

Come punto di partenza **bisogna individuare gli obiettivi che vogliamo perseguire**. Facciamo l'esempio di un ipotetico ciclista professionista su strada di alto livello, ben inserito nel contesto di relazione della sua squadra; il suo obiettivo potrebbe essere quello di arrivare al traguardo nei primi 10 in una grande corsa classica in linea, naturalmente adatta alle sue caratteristiche fisiche e psicofisiche.

Identificare obiettivi significativi per il soggetto o per la squadra. Questo atleta deve VOLER correre quella corsa, sentirla e viverla come importante, anche nell'economia della squadra.

Stabilire obiettivi specifici e misurabili.

Per specificità intendo il tipo di corsa, quando si svolge e dove si svolge, (ipotizziamo la Milano-Sanremo), per misurabilità intendo il piazzamento (ad esempio entro i primi dieci corridori a tagliare il traguardo).

Identificare obiettivi a breve, medio e a lungo termine.

In allenamento il ciclista, insieme all'allenatore, sceglie ad esempio obiettivi di tipo tecnico raggiungibili in una – due settimane (breve termine), altri raggiungibili in un mese (medio termine) per giungere all'obiettivo prefissato del piazzamento nei primi 10 nella Milano – Sanremo (lungo termine).

Privilegiare obiettivi di prestazione piuttosto che obiettivi di risultato, se possibile.

Non scordiamoci mai che è meglio gareggiare bene ed effettuare una soddisfacente prestazione, sapendo di aver raggiunto il proprio maximum personale, piuttosto che ottenere un risultato offrendo una prestazione mediocre. Da obiettivi ben formati riguardanti la prestazione (migliorare in salita, migliorare la posizione in sella durante le cronometro) fuoriescono necessariamente con il tempo buoni risultati.

Fornire una valutazione degli obiettivi.

E' importante fermarsi regolarmente e valutare come sta procedendo la nostra tecnica, se stiamo facendo dei progressi o se invece se qualcosa da ritoccare nel nostro programma.

Per analizzare ed identificare l'obiettivo, primo punto del Livello Pratico, ecco una lista di nove domande da porre ad ognuno dei corridori: queste semplici domande aiuteranno a prendere consapevolezza di ciò che si vuole ottenere.

OBIETTIVI A BREVE, MEDIO E LUNGO TERMINE

- Quale obiettivo vuoi raggiungere ?
- Quanto lo vuoi veramente su una scala da 1 a 10 ?
- Di che cosa hai bisogno per raggiungere il tuo obiettivo ?
- Che cosa perderesti se raggiungessi il tuo obiettivo, ci sono dei costi in termini di fatica, tempo impiegato o qualcos'altro ?
- E' qualcosa che puoi iniziare e mantenere sotto la tua personale responsabilità ?

- Quali risorse possiedi già per raggiungere il tuo obiettivo ?
- In quale punto ti trovi rispetto al tuo obiettivo su una scala da 1 a 10 ?
- Quale sarà il tuo prossimo passo ?
- Che cosa vedrai, ascolterai e percepirai quando avrai raggiunto il tuo obiettivo ?

Prova ad immaginarti la scena.

Ed infine, vi propongo una tabella degli obiettivi dove il direttore sportivo insieme agli atleti potrà cominciare a identificarli e segnarli; gli obiettivi più recenti contribuiscono a fornire un punto di partenza per gli obiettivi futuri.

TABELLA DEGLI OBIETTIVI

Nome dell' atleta	Obiettivo più recente	Obiettivo a breve termine	Obiettivo a medio termine	Obiettivo a lungo termine