

GOAL SETTING: FARE CENTRO CON GLI OBIETTIVI

“Lo sport offre una differente prospettiva di vita: insegna ad affrontare le delusioni e stimola le energie per conquistare obiettivi più costruttivi”
Charlène Wittstock

La stagione agonistica è alle porte per molti atleti. La maggior parte di noi sta affrontando una preparazione invernale intensa e disagiata. Ma dopo la pausa natalizia, e per alcuni anche prima, iniziano le competizioni indoor, di cross e invernali.

Una cosa fondamentale per affrontare correttamente la stagione agonistica è porsi gli obiettivi nel modo più corretto e adeguato. Per farlo, è necessario parlare chiaramente con il proprio allenatore, che può dare opinioni oggettive sullo stato di forma e sulle potenzialità che possono essere sfruttate.

Le caratteristiche di un obiettivo SMART

Per essere psicologicamente valido, è necessario che ogni obiettivo abbia le seguenti caratteristiche:

- **SPECIFICO:** deve essere relativo a qualcosa di specifico e alla specialità affrontata. Non vale come obiettivo il dirsi "voglio andare meglio dell'anno scorso". Meglio di cosa? Meglio di quanto? Anche il porsi mete come arrivare a podio alla tale competizione non è un obiettivo valido: dipende solo da noi o anche dagli altri partecipanti?
- **MISURABILE:** in questo l'atletica ci viene in aiuto, con le sue misurazioni in secondi, minuti, centimetri e metri oggettive e non discutibili. Non abbiate paura a porvi obiettivi al centesimo o al centimetro.
- **ACCESSIBILE:** a tutti piace sognare. A tutti è capitato di pensare di poter raggiungere mete importanti. Ma è necessario essere oggettivo. Gli obiettivi ci servono se abbiamo le competenze per raggiungerli! Altrimenti non faranno altro che farci passare la motivazione, la determinazione e la fiducia in noi stessi.

- **SFIDANTE:** ogni obiettivo deve rappresentare una vera e propria sfida. Se è un risultato scontato rischia di non stimolare la motivazione e la determinazione necessarie a raggiungere mete sempre più alte.
- **LEGATO AL TEMPO:** l'obiettivo deve avere una scadenza, dovete poter dire di averlo raggiunto o di averlo mancato. Spesso la scadenza è relativa all'ultima data utile per fare tale risultato.

Queste sono le caratteristiche da seguire attentamente per **porsi obiettivi validi dal punto di vista psicologico**. Tale metodo aiuta a **utilizzare tutte le proprie risorse e a sviluppare tutte le potenzialità atletiche**.

Ansia

Quando parlo di *goal setting* con alcuni degli atleti che seguo, mi viene spesso detto che il solo fatto di **pensare ad un obiettivo provoca ansia e fa nascere una grande paura di non raggiungere la meta prevista**, al punto che molti si rifiutano all'inizio di pensare ad un obiettivo a lungo termine. L'obiettivo serve per avere ben presente dove si vuole arrivare e quali risorse è necessario mettere in campo nel momento in cui si deve preparare e affrontare la prestazione. È normale provare ansia e tensione a riguardo, è comunque una dimostrazione di possedere o no le capacità per far avverare i propri sogni. **L'importanza dell'obiettivo è però fondamentale ed è necessario superare la tensione e i sentimenti negativi affrontandoli nel miglior modo possibile**. Una corretta modalità è quella di **porsi obiettivi a breve termine** dopo aver stabilito la meta finale della stagione agonistica. In questo modo si otterrà un **duplice effetto positivo**: prima di tutto ogni volta che si raggiunge un obiettivo, anche non esageratamente alto, **si aumenta la propria autostima e la propria self-efficacy**, ossia la percezione della propria efficacia. Inoltre si fa un **ulteriore passo per raggiungere l'obiettivo finale**. Inevitabilmente, per poter avvicinarsi sempre più alla meta prevista, ad ogni obiettivo raggiunto ne seguirà un altro.

Obiettivi mancati

Porsi obiettivi comporta il pericolo di non raggiungerli. **Nel momento in cui l'obiettivo è scaduto o mancato si dovrà superare un momento di delusione, frustrazione e tristezza**. Molte volte nella vita capita di non centrare gli obiettivi ma questo non vieta agli atleti di superare questi sentimenti negativi per poter

raggiungere nuove mete e porsi nuovi traguardi per la successiva stagione agonistica. Provare sentimenti negativi di fronte a obiettivi mancati è assolutamente normale. Il consiglio in questo caso è **accettare queste emozioni e cercare diverse mete per avere una nuova motivazione per affrontare nuovi allenamenti e nuove sfide.**

Per un ulteriore approfondimento su questo argomento vi rimando all'articolo *le opportunità dell'insuccesso.*

Obiettivi raggiunti

Porsi obiettivi può anche significare il raggiungimento di essi. Se un obiettivo viene raggiunto sicuramente **si prova grande soddisfazione e grande gioia**, soprattutto se è il traguardo finale della stagione agonistica. Anche qui, come si parlava nell'articolo *le trappole del successo* a cui vi rimando per un ulteriore approfondimento, ci sono dei pericoli. Il mio consiglio è di **vivere la felicità di festeggiare abbondantemente il successo ma di tornare presto alla propria attività e a porsi obiettivi per la stagione successiva** in modo da non lasciar cadere la motivazione e la determinazione e da non dormire sugli allori.

Buon lavoro dunque e buona stagione agonistica