

PORSI DEGLI OBIETTIVI

Formazione Allenatori



Progredire grazie agli obiettivi

La motivazione alla performance di ogni atleta è un prerequisito decisivo per le sue capacità prestazionali. Un fattore importante in tal senso è l'orientamento verso specifici obiettivi. Gli atleti orientati alla performance dovrebbero già conoscere l'importanza degli obiettivi e sapere come gestirli in modo consapevole e professionale. Spesso, però, l'esperienza ci mostra come tanti giovani atleti abbiano difficoltà a darsi degli obiettivi significativi: i loro obiettivi sono spesso superficiali e generici, oppure sono desideri o sogni a lungo termine. Questo fa sì che gli obiettivi abbiano un'influenza poco percepibile sui comportamenti degli atleti.

Negli sport vi è una forte attenzione verso obiettivi orientati ai risultati e alle prestazioni. Spesso tali obiettivi sono perfino stabiliti, o perlomeno fortemente influenzati, dall'esterno. I risultati di questo tipo di obiettivi sono spesso frustrazione, impotenza e stagnazione. Noi allenatori possiamo supportare i nostri giovani atleti nell'elaborazione di obiettivi e nella loro gestione, insegnando loro come impostare e raggiungere obiettivi legati a specifici compiti e/o azioni. In ogni caso, è importante affrontare con consapevolezza la tematica degli obiettivi nella formazione dei giovani atleti.

«Solo chi
conosce la meta
trova la strada.»

Laotse

Chiarezza attraverso gli obiettivi

Per obiettivo si intende una condizione finale positiva che una persona cerca di raggiungere attraverso i propri comportamenti. Che gli obiettivi scelti contribuiscano a un effettivo successo dipende essenzialmente da due fattori:

1. Chiarezza: Quanto chiaramente è definito l'obiettivo?
2. Motivazione: Quanto è significativo l'obiettivo?

La definizione degli obiettivi è un prerequisito importante per il lavoro di allenamento e per un'efficace regolazione del comportamento dei giovani atleti. Le domande chiave sono: **Che cosa voglio ottenere? Su cosa sto lavorando?**

Gli obiettivi servono a definire le esigenze di apprendimento e le corrispondenti misure da adottare nell'ambito degli allenamenti. L'atleta orientato a un obiettivo non compie esercizi qualsiasi, ma si concentra sul raggiungimento di determinate condizioni definite in precedenza. Una focalizzazione chiara facilita anche la comunicazione tra atleta e allenatore: la definizione di obiettivi concreti impedisce che eventuali obiettivi individuali nascosti dell'atleta o dell'allenatore possano influenzare in modo subliminale il lavoro dell'allenamento.

Dagli obiettivi alla motivazione

Un obiettivo è una condizione che deve essere raggiunta attraverso azioni appropriate. L'obiettivo coincide quindi con il successo degli impegni profusi. Questo tipo di successo, rappresentato dal raggiungimento degli obiettivi, è legato positivamente al benessere di ogni atleta. Più un atleta associa il raggiungimento dell'obiettivo alla propria soddisfazione personale, maggiore sarà la sua motivazione. Il significato personale che un atleta attribuisce a un obiettivo influenza la motivazione e la sostenibilità dei suoi comportamenti, favorendone la perseveranza e la capacità di ripresa in caso di avversità o di fasi calanti nel processo di allenamento. È per questo che gli obiettivi devono essere desiderabili e significativi per l'atleta.

Gli obiettivi devono fungere da sfida e da sprone per l'atleta e dovrebbero essere raggiungibili nei casi in cui sia richiesto uno sforzo superiore alla media per «spingersi verso il limite». Obiettivi troppo impegnativi, tuttavia, possono essere controproducenti.

- Se gli obiettivi fissati sono troppo ambiziosi, la motivazione finisce per affievolirsi. Spesso, la paura di fallire fa sì che tali obiettivi non vengano neppure affrontati, o che lo siano solo in parte.
- Se a causa di obiettivi irrealistici si affronta un fallimento, l'atleta può perfino perdere la fiducia in sé, il che naturalmente comporta a sua volta effetti negativi sul suo impegno.
- Se vengono fissati troppi obiettivi, la concentrazione può disperdersi. In questi casi la quantità prende solitamente il posto della qualità, perché è più facile da produrre.
- Troppi obiettivi riducono l'importanza dei singoli obiettivi, portando a una perdita della motivazione.

Azione anziché risultato: vari tipi di obiettivi

Gli obiettivi possono riguardare non solo risultati, ma anche processi. Distinguiamo tre tipologie di obiettivi:

Obiettivi orientati ai risultati	Vincerò.
Obiettivi orientati alla prestazione	Sono padrone della tecnica in entrambi gli aspetti.
Obiettivi orientati alle azioni	Sono pronto e vestito 5 minuti prima dell'inizio dell'allenamento.

Negli sport vi è spesso una forte attenzione verso obiettivi orientati ai risultati e alla prestazione. Tali obiettivi, però, non sono del tutto controllabili, il che porta spesso a un loro mancato raggiungimento nonostante buone prestazioni. Questo può avere effetti negativi sulla. Ecco perché nell'allenamento è importante assicurarsi che i nostri atleti si pongano principalmente obiettivi concreti, orientati alle azioni e a specifici compiti. In questo modo l'atleta vive l'esperienza dell'autoefficacia ed è in grado di assumersi la responsabilità delle proprie prestazioni e del proprio lavoro di allenamento.

Definire, adattare e rivedere gli obiettivi

Come in tutti gli ambiti della vita, anche nello sport si possono definire obiettivi parziali o globali. Questi possono essere fissati a lungo o a breve termine. È ben nota la definizione degli obiettivi secondo i cosiddetti **criteri SMART**:

S pecifici	Gli obiettivi devono essere definiti in modo chiaro e concreto.
M isurabili	Gli obiettivi devono essere misurabili nel modo più preciso possibile (definire i criteri).
A ttiraenti	Gli obiettivi devono essere accettati dai giocatori.
R ealistici	Gli obiettivi devono essere raggiungibili.
T emporizzabili	Ogni obiettivo ha un arco di tempo, una data entro cui l'obiettivo dovrebbe essere raggiunto.

È consigliabile che in una prima fase l'atleta sviluppi in modo autonomo le proprie idee di obiettivo (p. es. come compito a casa). In questo processo l'allenatore è solo un accompagnatore. L'atleta può ad esempio essere stimolato e sfidato attraverso **domande utili** come: Se tu potessi esprimere un desiderio riguardo alle tue capacità, quale sarebbe? Quanto è importante per te...? Da cosa capisci che hai raggiunto questo obiettivo? Una volta che gli obiettivi sono stati fissati, però, devono anche restare flessibili. Un evento imprevedibile (per esempio un infortunio) può rendere irraggiungibile o non attraente un obiettivo. Per questo gli obiettivi devono essere continuamente rivisti e riadattati. **Occorrono quindi verifiche regolari dell'apprendimento**: L'obiettivo è stato raggiunto in tutto o in parte? Perché il successo/insuccesso? L'obiettivo era abbastanza SMART? Sto facendo il percorso previsto? Che cosa va rivisto?

Occorre esercitarsi nel porsi degli obiettivi

Gli atleti si esercitano per un determinato periodo di tempo a fissare obiettivi e a verificare il raggiungimento. Questo può aiutarli ad aumentare la loro motivazione intrinseca (interiore) in allenamento o in gara, a lavorare in modo più consapevole su singoli aspetti e a valutare meglio le proprie prestazioni.

Per prima cosa, spiega ai tuoi atleti in che modo possano darsi dei buoni obiettivi, i cosiddetti obiettivi SMART. A questo scopo troverai delle utili slide PowerPoint alla pagina: coolandclean.ch/it/downloads.

Con il supporto delle carte degli obiettivi, gli atleti possono annotare due obiettivi SMART per l'allenamento o per la gara e quindi verificarli; questo va fatto entro un periodo definito che devi concordare con la tua squadra o il tuo gruppo di allenamento. Ti consigliamo di far esercitare la tua squadra nel «Fissare obiettivi» per almeno **8-10 sessioni**.