

- GLI OBIETTIVI POSITIVI -

*“Per incamminarvi lungo il sentiero del successo, ascoltate Goethe.
Qualsiasi cosa possiate fare, o sognate di poter fare, iniziatela”*
Sir Ranulph Fiennes

Molte volte mi capita di dover portare per mano gli atleti lungo il cammino per estrarre il migliore obiettivo possibile e raggiungere tale obiettivo.

Il mondo che ci circonda è in piena frenesia e evoluzione.

Troviamo sempre qualcosa di nuovo da fare mettendo nel piatto molte, troppe cose e perdiamo la bussola sentendoci così talvolta frustrati per non essere riusciti.

Ma riuscite in cosa?

Qual'è l'obiettivo?

Cosa realmente è tale per noi?

Cosa vogliamo che succeda per avere la gioia dell'ottenimento di un obiettivo?

Per uno sportivo porsi degli obiettivi positivi e mirare ad essi volendo raggiungerli è un passo fondamentale per il **miglioramento della performance**.

.Ecco come fare.

- Dichiarare il vostro obiettivo in termini positivi.

Un obiettivo espresso in negativo, ad esempio “non sono brutto” “non sono stupido”, è codificato nel linguaggio sbagliato e, di fatto, aumenterà le probabilità di fallimento. La mente funziona in questo modo: dovrà prima considerare ciò che non è richiesto, per poter comprendere ciò che lo è (in pratica deve cancellare l'idea, l'immagine, il sentimento “brutto” dopo averlo percepito come tale).

- Il risultato deve essere sotto il vostro controllo.

Non è sufficiente desiderare un obiettivo al di fuori dal controllo (esempio entrare in nazionale), se questo risultato dipende interamente da altre persone. Molto meglio ottenere una serie di risultati specifici, attinenti alla performance, che si trovino sotto il vostro controllo e riguardo ai quali possiate fare qualcosa. Quando li avrete conseguiti, vi permetteranno di muovervi verso un risultato di grado superiore. Potrebbero anche ricondurlo sotto il vostro controllo, rendendolo effettivamente raggiungibile.

- Il risultato deve essere specifico.

Alcuni sportivi aspirano a risultati troppo vaghi, ad esempio “essere un atleta migliore”, “andare più forte”. Il risultato deve essere tangibile e misurabile, ad esempio correre a 4'00” (3'30 ecc.) al km per 10 km, per una maratona, correre quella gara in quel tempo, preparare quella determinata manifestazione.

- Cercate di capire in base a quali prove sarete certi di aver raggiunto il vostro obiettivo

Siate molto specifici riguardo a questo aspetto. Se otterrete un tempo che rientra nel vostro standard o vincerete una gara, cosa vedrete (ad esempio facce sorridenti), cosa udirete (applausi, congratulazioni) e come vi sentirete?

- Una domanda che avrà un impatto sulla vostra vita sarà: **Lo voglio veramente?**

Perché da qui si parte per capire quanto lavoro potrebbe richiedere e potreste decidere di non voler veramente raggiungere quell'obiettivo. Il solo desiderare una cosa non vi porterà ad ottenerla.

- Cominciate immediatamente.

Molti tergiversano e rimandano, trovando sempre qualcos'altro da fare, o decidono di iniziare l'indomani o la settimana successiva.

L'obiettivo è tale quando ha concretezza, misurabilità ed è personalizzato!

Riepilogando:

- **Dichiarare il vostro obiettivo in termini positivi.**
- **Il risultato deve essere sotto il vostro controllo.**
 - **Il risultato deve essere specifico.**
- **Cercate di capire in base a quali prove sarete certi di aver raggiunto il vostro obiettivo**
 - **Lo voglio veramente?**
 - **Cominciate immediatamente.**

Questo in sintesi il processo per dare forma a risultati realistici e vale la pena soffermarsi sul perché essi siano così importanti. Alcune ricerche hanno dimostrato che stabilire dei risultati nello sport nella maggior parte dei casi funziona. Uno dei motivi è che stabilire un risultato vi renderà focalizzati e produttivi, più inclini a fare ciò che è necessario per conseguirlo e, a patto che abbiate stabilito voi stessi il risultato, vi impegnerete maggiormente per raggiungerlo.

Questo ci porta alla distinzione tra orientamento al risultato e orientamento alla performance.

In termini di psicologia dello sport, **l'orientamento al risultato riguarda la vittoria o la sconfitta**, piuttosto che il modo in cui il risultato viene conseguito.

L'orientamento alla performance è basato sul come, ossia sulla **qualità della performance**, piuttosto che sul risultato specifico.

Focalizzarsi solamente sul risultato può avere, come effetto, che i mezzi di conseguimento vengono trascurati e, di conseguenza, non vengano migliorati, in previsione delle difficoltà future ad esempio di avversari più veloci.

Secondo Locke, Shaw, Saari e Latham (1981), gli obiettivi hanno quattro vantaggi:

- **creano attenzione focalizzata;**
- **creano energia;**
- **creano, a lungo termine, anche la volontà di continuare ad andare avanti;**
- **creano l'opportunità per un nuovo apprendimento.**

Gli obiettivi aiutano anche ad acquisire quella che Stephen Covey chiama “respons-abilità”, ossia l'abilità che ognuno di noi ha di rispondere agli eventi controllando le proprie reazioni.

*“Devi riuscire a essere consapevole di tutto ciò che sta succedendo,
ma devi anche sapere cosa va fatto”*

Kevin Keegan

www.santangelotraining.it
massimilianosantangelo@hotmail.com
info@santangelotraining.it