

Fissare i propri obiettivi

Fissare i propri obiettivi è uno dei modi più efficaci per motivare un atleta. Gli obiettivi forniscono un senso di orientamento mentre aumentano lo sforzo e la qualità della prestazione. Le squadre e gli atleti allo stesso modo devono scegliere i loro obiettivi con attenzione per seguire la via per il successo. Da Toby Guillette, specialista in sport di resistenza, ecco un'utile guida per fissare obiettivi **S.M.A.R.T.** (intelligenti) nello sport.

1. **Specifici:** Questi obiettivi sono definiti al meglio dalle seguenti domande: chi, cosa, dove, quando , perché? Le risposte a queste domande inizieranno a farvi fare luce sui vostri obiettivi.

2. **Misurabili:** Stabilendo un sistema per misurare i progressi verso ogni obiettivo che vi siete prefissati aumenterete la motivazione sperimentando un senso di riuscita nel raggiungere I piccoli obiettivi intermedi lungo il percorso. Per evitare ambiguità e indeterminazione assicuratevi di prevedere un tempo di verifica sufficiente per permettervi di portare avanti questi passi e sentire di esserci riusciti.

3. **Raggiungibili:** Una volta che gli obiettivi sono identificati e sono stati raggiunti specifici miglioramenti, gli obiettivi più ampi che prima sembravano così lontani iniziano ad avvicinarsi mentre voi crescete come persone. E' davvero straordinario come si inizi ad immaginare modi per trasformare gli obiettivi in realtà. Opportunità prima non considerate si manifestano e vi avvicinano al punto in cui raggiungerete i vostri obiettivi, nel frattempo nuovi atteggiamenti, abilità, capacità e strategie si sviluppano per aiutarvi a raggiungerli.

4. **Realistici:** Credendo fino in fondo che il vostro obiettivo possa essere raggiunto il vostro bersaglio sarà realistico. Questo è qualcosa che solo voi potete decidere di fare. Assicuratevi di fissare ogni obiettivo così che rappresenti un'ampia crescita. Seguendo queste linee guida obiettivi più alti spesso si rivelano più facili da raggiungere degli obiettivi più bassi, perché quelli più bassi producono un minor livello di energia motivazionale.

5. **Puntuali:** Gli obiettivi dovrebbero essere fissati con un punto di partenza, un punto di arrivo e intervalli stabiliti lungo il percorso. Questo perpetuerà un senso di necessità di agire all'avvicinarsi delle date stabilite. Gli obiettivi senza scadenze tendono a perdere importanza e scendono nella classifica delle priorità ad un livello dove si richiede meno impegno.

Non importa a quale livello di abilità, gli obiettivi di cui abbiamo parlato faciliteranno la crescita dell'atleta. Sperimentare un progresso costante nel cammino verso la realizzazione dei vostri sogni e desideri offre una costante soddisfazione che ha il potere di mantenere la motivazione – fintanto che ricordate ciò che volete ottenere e come avete programmato di arrivarci.