

Lo sport ai tempi del Coronavirus – Sport di squadra

Il terzo incontro del seminario interattivo Libertas FVG “Lo sport ai tempi del Coronavirus”, tenuto dalla psicologa dello sport Marina Gerin, è stato dedicato agli sport di squadra.

1. Definizione di squadra

La squadra è un gruppo di persone accomunate dal desiderio di raggiungere obiettivi comuni. Non è un gruppo di persone e basta, ci sono obiettivi comuni da perseguire. Questo è un collante rispetto a un gruppo che non è direzionato. La coesione di squadra è data dall’attrattiva comune dell’obiettivo che si vuole perseguire, ma anche dalla qualità delle relazioni al suo interno. Il gruppo è concentrato sull’obiettivo da perseguire, sia esso in età giovanile, sia come professionista, eccetera, che quindi è di fondamentale importanza. Ma sono molto importanti anche le relazioni al suo interno, rispetto all’ambiente circostante.

1.1. Fattori che determinano la coesione

I fattori che determinano la coesione sono diversi: somiglianza sociale e culturale tra i membri, avere obiettivi comuni, spirito di gruppo, affinità interpersonali, soddisfazione, distribuzione chiara dei ruoli, leadership forte, impegno personale. Bisogna tenerli ben presenti un momento così particolare come questo, in cui vengono po’ meno anche le sicurezze e i punti di riferimento che abbiamo di solito.

La somiglianza sociale e culturale fra i membri cementa parecchio il gruppo, mentre avere obiettivi comuni crea una certa direzionalità. Avere spirito di gruppo vuol dire avere un senso di appartenenza e quindi sentirsi legati ad una specifica realtà, ad una specifica potremmo dire anche bandiera.

Le affinità interpersonali possono essere anche extra sportive. Sono cose che legano le persone e le rendono affini.

La soddisfazione, che non è legata soltanto alla vittoria, ma naturalmente anche al fatto di far bene, riuscire, migliorare un certo tipo di gesto tecnico.

La distribuzione chiara dei ruoli, quindi chi fa cosa. È importante capire come ci si deve muovere. Anche in questo caso di emergenza la chiara distribuzione dei ruoli è determinante. Nel senso che abbiamo visto in questi mesi, e vediamo anche in questo mese di lenta ripresa, come la confusione regni un po’ sovrana. Bisogna restare tranquilli e capire chi fa che cosa, quindi chi può essere reputato a fare una determinata cosa. Bisogna mettersi d’accordo all’interno della palestra, del palazzetto, del campo, eccetera. Una certa gradualità nell’evoluzione di questo protocollo è importante. Ma è importante anche una chiara comunicazione di chi fa cosa, altrimenti si crea invece confusione, e quindi una disgregazione, e poi i ragazzi pagano lo scotto.

La coesione è determinata da un leader forte, che ha una leadership forte. Non è autoritario, ma autorevole. È una persona, una sorta di capo, al quale poter far riferimento senza indugio, la persona che poi si assume le responsabilità. Ed è anche la persona che deve stare più tranquilla in questo momento, deve essere chiaramente anche più informata, e deve far appello anche le sue risorse.

L’impegno personale determina tantissimo la coesione all’interno di una squadra. Perché il problema che si riscontra nelle squadre è che più persone vogliono fare delle cose, ma altre persone vogliono magari non farle. Quindi c’è chi lavora di più, chi meno. Non tutti si impegnano allo stesso modo e sappiamo che questo

è un problema rilevante. Non si sa come motivare e riuscire a coinvolgere le persone. La motivazione è sempre il motore che fa muovere tutti, per cui si potrebbe far leva proprio sulla spinta motivazionale.

1.2. Fattori che ostacolano la coesione

Poi ci sono anche i fattori che non favoriscono la coesione. Sono: aggressività a livello interpersonale, abbandoni sportivi, disorganizzazione, mancanza di senso di appartenenza. Naturalmente ce ne sono anche altri, ma questi sono i principali.

In primis, c'è l'aggressività a livello interpersonale, quindi i brutti modi, le parole maldette. Questa è una cosa che allontana parecchio le persone di una squadra.

Per i membri di una squadra in questo momento particolare dobbiamo stare attenti al fenomeno dell'abbandono sportivo, perché è un momento in cui ci si è fermati, si riprende lentamente, i tempi sono dilatati, sono differenti e quindi si può perdere qualcuno di vista. È una percentuale che comunque bisognerà mettere in conto. Quello che è importante e rilevante nello sport è chiaramente la passione. Se non c'è la passione questo è proprio il momento giusto per saltare. Poi c'è il divertimento, il fatto di coltivare la passione e la motivazione. Però, di fatto, qualcuno meno motivato approfitterà di questa situazione per chiamarsi fuori, quindi è importante che tener conto anche di questo.

1.3. Strategie per favorire la coesione

Ci sono anche delle possibili strategie per favorire la coesione nei gruppi.

La qualità della prestazione, la qualità è legata molto alla professionalità; quindi il fatto che la performance sia di buon livello, se è anche insegnata ad un buon livello, è qualcosa che mantiene alta la coesione. Il successo agonistico mantiene elevata la coesione. È molto più difficile essere coesi quando le cose non vanno bene, e si inizia a perdere.

La soddisfazione da individuale diventa poi di gruppo. Si tratta di una soddisfazione condivisa. Il gruppo è meno ansioso rispetto al singolo, perché l'ansia in qualche modo viene distribuita tra i membri. Il gruppo è più forte dal punto di vista caratteriale. Ha delle caratteristiche che non sono presenti in tutti gli sport individuali; ha una connotazione particolare che permette alle persone di superare anche bene alcune intemperie, come anche in questo momento.

L'accettazione e la chiarezza di ruoli. Il leader deve essere riconosciuto dal gruppo e nessuno si deve opporre. Ci sono dei problemi che riguardano proprio l'accettare un determinato capitano; e questo ad esempio crea il cosiddetto leader oppositivo. Quindi è possibile trovarsi di fronte ad una persona con una certa personalità, un certo tipo di contro leader che rema contro. Questo leader oppositivo va a spezzare il gruppo, a creare disarmonia, laddove magari c'era armonia, delle volte anche per motivi suoi personali. E bisogna cercare prima di tutto di individuarlo, e poi anche di lasciarlo da solo, cioè isolarlo, rispetto all'eventuale creazione di un gruppetto oppositivo. Il problema arriva quando cominciano a crearsi aggregazioni ed a creare anche uno spaccamento all'interno squadra.

La stabilità è una grande caratteristica relativa alla coesione. Più la squadra è stabile, come membri, come situazione, come dirigenza, come allenatore, eccetera, più gli atleti, i ragazzi si sentono tranquilli e sono anche più coesi. Maggiore è sentita l'instabilità e maggiori saranno le difficoltà.

La competenza e i feedback. Quindi i rimandi che poi vengono dati dall'ambiente, dai ragazzi, dai genitori e altre persone, sono due fattori importantissimi. Cioè bisogna formarsi, informarsi, cercare sempre di capire, analizzare le situazioni e ricevere dei feedback su come sta andando. È un riscontro certamente molto rilevante.

La risoluzione di problemi sorti nello spogliatoio è il caso in cui ci sono dei problemi che non erano stati risolti. I problemi lasciati nello spogliatoio, abbandonati ai ragazzi, non sempre finiscono bene. Ad esempio,

si può trattare di prese in giro che poi si sono trasformate in qualcosa di più pesante; l'esito finale è quasi sempre lasciare la società e l'insorgere di problematiche un po' diverse, che possono anche portare bullismo e altri tipi di ripercussioni.

Comunicazione efficace nell'asse dirigenti-allenatore-atleti. La comunicazione parte dall'alto, in maniera verticale, arriva al socio, all'allenatore e, ancora più giù, arriva agli atleti.

2. La paura nello sport

È inoltre importante parlare della paura. Perché è l'emozione che adesso regna sovrana. La paura è un'emozione che deriva dalla percezione di un pericolo, che esso sia reale o presunto. La percezione del pericolo è però diversa dal pericolo stesso, cioè, l'idea del pericolo. I ragazzi percepiscono meno il pericolo, mentre gli adulti, man mano che si va avanti con l'età, lo percepiscono di più. È qualcosa che nasce nella mente e si sviluppa, anche fisicamente. Ma è un'emozione attraverso cui tutti devono passare. Perché bisogna imparare a gestire la paura. Ognuno deve imparare a gestire la propria, perché si trasmette. Così come si trasmette l'ansia. La paura dei genitori si trasmette ai ragazzi, quella dell'allenatore agli atleti. Durante la pandemia abbiamo un nemico invisibile, che non si può controllare e non si può affrontare direttamente.

2.1. Definizione di paura

La paura è un'emozione dominata dall'istinto che ha come obiettivo la sopravvivenza del soggetto ad una potenziale situazione pericolosa. La paura è nata per essere conservativa, protegge. Però possono capitare determinate cose, quando sopraggiunge un innalzamento del livello di vigilanza. Perché la paura non è più conservativa, ma diventa estrema, in alcuni momenti. Può portare confusione, desiderio di fuggire, chiusura e protezione istintiva del corpo, un calo della temperatura corporea, aumento della sudorazione, dell'adrenalina e dell'ansia.

Può sopraggiungere un innalzamento del livello di vigilanza, cioè si sta molto più attenti. È un livello di ipervigilanza non sano. Non c'è un giusto isolamento, la giusta concentrazione, ma c'è solo essere troppo svegli, troppo rigidi.

La confusione regna sovrana. Nei primi periodi si sentirà molto la confusione in palestra. Stiamo scrivendo nuove regole e man mano questi protocolli verranno cambiati fino a tornare come prima, oppure cambieranno completamente il futuro.

Il desiderio di fuggire. La paura è una protezione, quindi paralizza e fa scappare. C'è la tendenza a proteggersi. Era molto evidente durante le gare, ma adesso inizieremo a vederlo anche per altre cose.

Si manifesta anche con un cambio di temperatura corporea, che si abbasserà. Mentre l'ansia aumenta la temperatura. C'è aumento dell'adrenalina, della sudorazione e dell'ansia.

2.2. Le paure più frequenti nello sport

Le paure più frequenti nello sport sono: cadere; fare brutta figura; farsi male; far male a qualcuno; deludere i genitori, l'allenatore o sé stessi, quando non si riesce a dare quello che si crede possa essere l'aspettativa altrui o propria. Le aspettative sono sempre una condanna. Per questo non bisognerebbe mai avere troppe aspettative, perché soffocano, rendono confusi e troppo emozionati, quindi in generale non si rende al massimo.

Altre paure possono essere quelle legate al gesto tecnico di alcuni sport, come ad esempio arrampicarsi oltre una certa altezza (arrampicata sportiva), scivolare (danza, pattinaggio), tuffarsi (da 10 mt. di altezza), volare (combinata sportiva). Questa può svilupparsi sia in situazioni in cui effettivamente il margine di errore è bassissimo, ma anche in situazioni in cui non c'è particolare rischio reale. Questo perché nella paura esiste una componente legata ad un vero pericolo, ma anche un'altra irrazionale, immotivata.

La paura di sbagliare, di commettere errori grossolani, è presente in tutte le discipline, è dilagante. L'allenamento costante, l'impegno, la ripetizione fanno acquisire una buona sicurezza, ma comunque la paura c'è sempre. Più si ha paura di sbagliare, più probabilmente accadrà, poiché si entra in un loop negativo. Bisognerebbe far spostare l'attenzione su qualcosa di positivo, altro, cioè direzionare l'attenzione e il pensiero su qualcosa di adeguato, al fine anche di accettare di sbagliare qualcosa.

C'è poi anche la paura di non riuscire a riconfermare il proprio risultato o il proprio titolo regionale, italiano, europeo, ecc.

In questo particolare periodo storico, la paura predominante è quella del contagio. Si insinua nella mente e bisogna cercare di affrontarla, smontando quelle che possono essere le cose che vanno oltre le considerazioni più adeguate. Le paure vanno sempre affrontate. Cioè bisogna cercare di evitare di evitare, ossia che le paure non si evitano, ma si affrontano. Bisogna farlo lentamente e gradualmente, cercando di capire che la paura è formata da tre cose.

2.3. Componenti della paura

La paura ha tre componenti. C'è la parte emotiva, la parte fisica e la parte cognitiva. Ci sono dei sintomi legati alla paura, come la mancanza di respiro, la sudorazione, il cardiopalmo, quindi tachicardia. Ci sono poi una serie di pensieri, negativi o parossistici, quindi esagerati rispetto quella paura, tipo di quell'avversario, di quel campo, di quel determinato gesto, di una difficoltà. Bisogna cercare di lavorare su questi tre fronti. Dal punto di vista fisico, cercare di rilassarsi, di respirare. La respirazione è un'ottima strategia.

Dal punto di vista cognitivo bisogna cercare di smontare il pensiero che sta alla base della paura e che magari la alimenta, cioè non sono capace, non ci riesco, oppure quel campo porta sfortuna. La fortuna e la sfortuna esistono, ma influenzano la performance solo in una piccolissima percentuale, tutto il resto è fatto dall'atleta. È fondamentale lavorare sulla respirazione, sul rilassamento, sulla centratura, sul fatto di essere collocati sul terreno, di sentire la solidità, quello che siamo veramente, anche quello che abbiamo fatto e di lavorare sul perché si ha così tanta paura. Cercare quindi quale sia l'origine della paura.

Anche per quanto riguarda la paura del contagio, si sono presentate molte manifestazioni diverse in questi mesi. In alcune persone è enorme, e in altre molto di meno, di fatto ci deve essere un equilibrio. Il problema esiste, ma non è estremo, è una cosa che si può controllare. Bisogna comunque andare avanti. Ma questa situazione andrà avanti chissà per quanto tempo, è necessario quindi abituarsi, il cervello si abitua a qualsiasi cosa, a qualsiasi tipo di situazione. È una questione di tempo, perché permette che ci si abitui ad una situazione.

Una delle difficoltà è proprio la mutevolezza della situazione attuale, che non è statica.

Ai tempi del Coronavirus, alcuni atleti possono anche avere paura di non essere abbastanza allenati. Questo perché le modalità di allenamento sono molto mutate. Molti hanno continuato ad allenarsi a distanza, ma di fatto riuscire a camminare, correre, andare in bici, uscire e fare attività non si è potuto fare per molto tempo. Sussistono quindi i dubbi sul risultato dell'allenamento.

Esiste poi una paura legata all'economia e allo sviluppo della situazione. Come anche la paura di dover aspettare troppo per gareggiare. Tutti gli atleti si stanno infatti chiedendo quando riapriranno le proprie associazioni. Il discorso delle gare è legato al fatto che si ha bisogno di obiettivi per mantenere alta la motivazione e in uno sport, come in qualsiasi altra cosa. E sarà trattata più avanti.

2.4. La gestione della paura

Compito dell'allenatore è gestire la paura. Ognuno deve gestire la paura, è fondamentale, siccome la paura si trasmette, viene percepita attraverso le micro-espressioni del volto e dal comportamento in generale. Bisogna invece trasmettere tranquillità e gestione della paura, come a dire "il nemico c'è, però lo gestisco".

Un altro timore degli allenatori può essere quella di sbagliare qualcosa nell'applicazione dei protocolli. Questo pensiero è dilagante, però riguarda tutti. Non importa però se si sbaglia qualche cosa, l'importante è andare avanti e cercare di fare il possibile al meglio. Non bisogna pensarci tutto il tempo e tormentarsi per questo. Ci deve essere un criterio e un equilibrio. Si fanno le cose per bene, senza però appesantire troppo la cosa. Perché la vita non deve essere pesante e deve essere chiaramente alleggerita. Il lavoro dell'allenatore è qualcosa di importante, per la crescita delle persone seguite, la loro evoluzione e il loro divertimento. E se sono adulti, anche per la loro passione.

Appendice sulla paura nello sport

Come si supera la paura di placcaggio nel rugby?

Il placcaggio è un gesto tecnico non indifferente, perché si devono ricevere delle botte, anche piuttosto forti. È quindi importante insegnare ai ragazzi quale può essere il modo migliore per fare il placcaggio, ma anche come subirlo, oppure evitarlo.

Per affrontare questa situazione in maniera ottimale a livello mentale bisognerebbe lavorare prima di tutto sull'espressione dell'aggressività, per poi riuscire a trasferirla su delle sagome, o su qualche cosa che possa aiutare a mimare il placcaggio, visto che adesso dal punto di vista del contatto, non possiamo fare niente. Quindi l'aggressività, un impulso che abbiamo tutti, va gestita. Perché l'aggressività in senso negativo è distruttiva, quindi non funziona. In senso costruttivo, invece, diventa grinta, sfida, competizione, determinazione. E per il placcaggio ben fatto serve una giusta dose di aggressività ben direzionata. Bisogna prendere la propria energia, la propria spinta, e buttarla fuori con la tecnica giusta. Bisogna però riuscire a dominarla ed a centrarla bene. Bisogna riuscire a capire esattamente quello che bisogna fare. Adesso, in assenza di contatto, si può solo visualizzare questo tipo di gesto, mimarlo e imitarlo attraverso dei supporti accessori.

Chi invece subisce il placcaggio dovrebbe fare una lettura della situazione. Deve capire se è caricato da qualcuno che si può affrontare, o se sia meglio cedere. Deve essere fatta un'analisi dei vari placcaggi, delle varie tipologie. A livello tecnico ci sono degli strumenti per affrontare il placcaggio. Quindi è importante restare tranquilli e sereni per riuscire pescare dalla mente questi strumenti. Poi, cercare di capire qual è il gesto che posso attuare. Di certo si deve lavorare sul coraggio. Giustamente, se si parla di paura, si deve parlare anche del suo opposto, cioè dell'aver la forza di affrontare la paura. Quindi non evitare, non ritirarsi, ma di mettere in atto una forma di coraggio. Tutto questo deve essere provato durante l'allenamento e non bisogna sottrarsi. Bisogna lavorare sulla sfida. Sarà utile prepararsi in maniera tonica, ma non contratta. Tónico significa pronto; tonico significa elastico. Prepararsi all'urto senza aver paura dell'urto.

Bisogna inoltre notare che l'atleta che viene placcato, comunque, attira su di sé gli avversari. Oltre ad avere una funzione di accentramento dell'avversario, distoglie l'avversario da altre zone del campo. Questo dovrebbe essere una motivazione che potrebbe allentare o alleggerire. È utile dare valore anche al placcaggio. Perché può essere visto come una sconfitta, ma invece può e deve essere vestito in maniera differente e strategica, proprio perché ha un'importante funzione di allontanare un avversario dal gioco. Se lo si guarda sotto una nuova veste, una nuova luce, può essere percepito anche in maniera diversa, e con meno paura.

Nelle arti marziali si fa un grosso lavoro psicofisico sul bambino, per riprendere l'abitudine a cadere. Quindi far prendere una grande confidenza con la terra, in modo che ci sia una buona confidenza con il terreno. Il judo è anche la via della cedevolezza, che proprio significa come assorbire i colpi dell'avversario in modo da

non subire danni. Non a caso, la prima cosa che si insegna nel minirugby sono le cadute, come anche nell'equitazione.

3. Gli obiettivi nello sport

Assieme alla paura è importante focalizzarsi anche sugli obiettivi, che adesso si sono allungati, non sono più in vista davanti a noi, si sono trasformati. Soprattutto quelli legati alle gare, al momento, non ci sono e non si sa quando ci saranno nuovamente. È quindi importante in questo momento storico particolarissimo prefiggersi degli obiettivi, che non sono però di risultato, cioè legati alla competizione, ma di prestazione. Obiettivi legati al fisico, al miglioramento delle performance, agli aspetti psicologici. Obiettivi quindi un po' diversi rispetto a quelli che magari avevamo tutti in mente a gennaio e febbraio.

Prefiggersi delle mete non è un concetto nuovo per atleti ed allenatori, ma a volte capita che essi non sappiano come fissare degli obiettivi, come vengono chiamati nel settore psicosportivo, "ben formati". Possono esserci obiettivi vaghi, discordanti, non stimolanti, male indirizzati, oppure troppo ambiziosi e quindi irraggiungibili.

L'obiettivo vago o discordante non va mai bene. Ci devono essere degli obiettivi ben precisi che richiamano alla mente immagini definite, ed ovviamente non confuse. Ma non devono neppure essere poco stimolanti, ossia troppo facili. A volte possono essere male indirizzati, senza una direzione ben precisa a livello temporale. Oppure troppo ambiziosi, quindi irraggiungibili. Molti pongono a sé stessi obiettivi troppo ambiziosi, quasi con una sorta di desiderio più o meno inconscio di fallimento. Perché se si pongono obiettivi davvero troppo in là, troppo in grande, è facile che si vada incontro ad un fallimento.

3.1. Come formulare gli obiettivi

È fondamentale capire come formulare gli obiettivi da raggiungere, lasciando decidere all'atleta e all'allenatore quali siano le mete da perseguire per ottenere un miglioramento. La psicologia dello sport è infatti legata al miglioramento delle prestazioni, non tanto alla vittoria. Anche se il miglioramento delle prestazioni, poi a lungo andare porta effettivamente alla vittoria.

Sarà allora compito della psicologia dello sport sottolineare i vantaggi di un'adeguata formulazione degli obiettivi da raggiungere, lasciando all'allenatore e all'atleta il compito di decidere quali mete perseguire per ottenere un miglioramento delle prestazioni.

Bisogna definire l'obiettivo in modo chiaro e preciso. L'allenatore deve spiegare il perché della scelta di un obiettivo, e la decisione deve essere presa in accordo. L'allenatore è ovviamente la guida degli atleti, soprattutto se molto giovani, quindi vanno proprio guidati, traghettati verso questo tipo di obiettivo. L'obiettivo significativo è importante per l'atleta.

Una meta senza particolare significato perderà valore e non costituirà più una sana sfida. Quindi deve essere importante, rilevante per l'atleta. Soprattutto in questo momento, bisogna stabilire obiettivi specifici e misurabili: nel caso di gare a tempo o misurabili il compito è facile, per quanto riguarda misurazioni di tipo soggettivo (come migliorare la concentrazione) si useranno scale Likert (su una scala da 1 a 10). Quindi se adesso l'atleta ha concentrazione 6, tra un mese bisognerà testare una concentrazione 7. È quindi importante utilizzare una scala qualitativa.

Bisogna classificare gli obiettivi recenti, a breve, a medio e a lungo termine. Individuazione di un obiettivo a breve termine (meta da raggiungere p. es. in un mese), un obiettivo a medio termine (p. es. sei mesi) ed un ultimo obiettivo a lungo termine (p. es. un anno).

È necessario porre degli obiettivi a breve termine, quindi da qui a un mese e mezzo, anche se non sappiamo cosa succederà neppure in questo breve lasso di tempo. Questo ovviamente deve essere raggiungibile. Può essere fisico, un gesto tecnico, o un'abilità mentale, come la concentrazione. A medio termine, possono

essere quattro, cinque, sei mesi. E infine un ottimo obiettivo a lungo termine, tra un anno, quando si spera che sia tutto risolto.

Soprattutto adesso, l'obiettivo a breve termine è importante per la spinta motivazionale; quindi la motivazione verrà trainata attraverso l'obiettivo da raggiungere. L'obiettivo fa capire in che direzione bisogna andare. Può essere dimagrire, rimettersi in forma, potenziamento muscolare. Provare cose non provate prima perché magari non c'era stato abbastanza tempo... Insomma, è importante però vedere qualcosa davanti a sé per ritrovare la motivazione a continuare il proprio percorso di crescita nello sport.

Per riassumere, bisogna privilegiare obiettivi di prestazione. Esistono due tipologie di obiettivi, quelli di prestazione e quelli di risultato. L'obiettivo di prestazione si raggiunge migliorando un gesto atletico o un'abilità mentale (l'attenzione ad es.), mentre un obiettivo di risultato è connesso con la vittoria in una competizione. È meglio porsi obiettivi di prestazione e passare in un secondo tempo ad obiettivi di risultato, certamente più ambiziosi, ma anche più imprevedibili. Lo scopo principale del goal setting applicato allo sport è quello di accrescere la fiducia in sé stessi, innalzare il livello di autostima e fornire un senso di autoefficacia.

Inoltre, formulare l'obiettivo in termini positivi: è inefficace concentrarsi su una frase che contiene il NON (non devo fare errori, non devo stare rigido). Dobbiamo trasformare questa frase da negativa a positiva (la mia mano è ferma, sono sciolto e rilassato, calmo e padrone di me). Quindi se si vuole essere efficace, bisogna sempre dare delle indicazioni in positivo.

Progettare il modo di raggiungere l'obiettivo: l'allenatore fornirà all'atleta un preciso programma di lavoro, graduale e funzionale.

Fornire una valutazione dell'obiettivo: al termine della prestazione, atleta ed allenatore cercheranno di analizzare nei dettagli la prova e di assegnarle un voto (scala Likert da 1 a 10). Si cerca quindi un punto di partenza e uno di arrivo.

È importante considerare i sotto-obiettivi di ciascun atleta, che devono convergere nell'obiettivo comune di squadra.

3.2. La tabella degli obiettivi

Potrebbe essere utile fare uso della tabella degli obiettivi ([fare click qui per scaricarla](#)). Ci sono i parametri: l'obiettivo breve termine, medio, e lungo termine. Una definizione dell'obiettivo, quindi che cosa si vuole raggiungere tra un mese o un mese e mezzo per la colonna degli obiettivi a breve termine. Si può inserire ad esempio migliorare un determinato gesto atletico. Si segnala se è un obiettivo di prestazione o di risultato. Se poi è tecnico, fisico o psicologico; inserire la valutazione di quell'aspetto prima di iniziare a lavorarci, e anche la valutazione che si intende raggiungere nel breve, nel medio e nel lungo termine.

Si può fare una tabella degli obiettivi sia del singolo atleta, ma anche della squadra, intesa proprio come unità. I sotto-obiettivi degli atleti andranno poi a convergere con l'obiettivo della squadra.