

GOAL SETTING E PERFORMANCE SPORTIVA

Una rassegna della letteratura a 10 anni di distanza

Giampaolo Santi

Faculty of Education, Free University of Bolzano-Bozen, Bressanone-Brixen, Italy

RIASSUNTO

Questo articolo rappresenta un'autoriflessione su "Goal setting e performance sportiva: una rassegna della letteratura", pubblicato su questa rivista scientifica circa dieci anni fa (Santi & Pietrantonio, 2013). Nel presente lavoro, le assunzioni e le cornici teoriche che hanno fatto da sfondo all'articolo del 2013 sono integrate con quella che è stata l'esperienza di dieci anni di ulteriori letture scientifiche, interventi in ambito sportivo, e formazione psicoterapeutica. Il tutto si intreccia ai vissuti affettivi legati a tale articolo e alle successive esperienze, al fine di contribuire ad ampliare la visione su quelle che sono le possibilità negli interventi di definizione degli obiettivi nello sport.

Parole chiave: autoriflessione, scopi, definizione degli obiettivi, autoefficacia, prestazione

SUMMARY

This article represents a self-reflection on "Goal Setting and Sports Performance: A Literature Review," published in this scientific journal about ten years ago (Santi & Pietrantonio, 2013). In this work, the assumptions and theoretical frameworks that underpinned the 2013 article are integrated with the experience of ten years of additional scientific readings, interventions in the sports field, and psychotherapeutic training. All of this intertwines with the emotional experiences related to that article and the subsequent experiences, with the aim of expanding the perspective on the possibilities in goal-setting interventions in sports.

Keywords: self-reflection, goals, goal setting, self-efficacy, performance

Contatti:
Giampaolo Santi
[https://orcid.org/
0000-0001-8062-9121](https://orcid.org/0000-0001-8062-9121)

giansanti@unibz.it

Articolo revisionato da:
Francesca Vitali

Coordinatrice Editoriale:
Francesca Vitali

Citazione:

Santi, G. (2024). Goal setting e performance sportiva: una rassegna della letteratura a 10 anni di distanza. *PSE Psicologia dello sport e dell'esercizio fisico*, (1)

© Copyright 2024. L'autore/Gli autori assegnano/assegnano a PSE Psicologia dello Sport e dell'Esercizio il diritto di prima pubblicazione dell'opera, contemporaneamente licenziata sotto una Licenza Creative Commons - Attribuzione

*"And then one day you find
ten years have got behind you.
No one told you when to run,
you missed the starting gun"*
(Waters, R., from Pink Floyd, 1973)

Il presente lavoro vuole essere un'auto-riflessione sull'articolo "Goal setting e performance sportiva: una rassegna della letteratura" pubblicato su questa rivista scientifica poco più di dieci anni fa (allora "Giornale Italiano di Psicologia dello Sport", Santi & Pietrantonio, 2013). Lo scopo di questo articolo differisce, quindi, da quello di fornire una revisione aggiornata e sistematica di quella che è stata la letteratura sportiva su goal setting/ definizione degli obiettivi dal 2013 a oggi, considerato anche che lavori di quel tipo sono già stati condotti da colleghi autorevoli (Bird et al., 2023). È piuttosto mia intenzione integrare quell'articolo con quelle che, nel corso di questi anni, sono state letture scientifiche per me salienti sull'argomento, con alcune esperienze pratiche con gruppi sportivi e singoli individui, e, infine, con formazione ricevuta nell'ambito di scuole di psicoterapia.

Un secondo paragrafo di questa introduzione lo voglio dedicare all'auto-riflessione come metodo utile alla ricerca scientifica e alle mie motivazioni per condurre un'auto-riflessione, con particolare riferimento a tale articolo del 2013. Traduco le parole di T. M. Franks (2016) per esprimere come:

L'auto-riflessione incoraggia i ricercatori a riguardare il proprio repertorio di pensieri e sensazioni personali, e a farsi domande relativamente ai modi in cui si comportano, ai significati che vi si legano, e all'influenza che portano al processo di scoperta. (Tradotto da Franks, 2016, p.49).

Sempre Franks prosegue osservando come: Tuttavia (e magari con una parola di cautela), è ugualmente importante riconoscere che l'auto-riflessione non è un insieme di pratiche terapeutiche volte a

risolvere l'esperienza di stati affettivi (così come non lo sono il tenere un diario, la meditazione, o lo yoga, che pur sono utili al processo terapeutico). Piuttosto, l'auto-riflessione è un metodo complesso e introspettivo che espone il ricercatore a varie condizioni (i.e., assunzioni, cornici teoriche, stati affettivi), le quali possono successivamente essere interpretate insieme alla ricerca stessa per una rappresentazione più olistica dei dati e del processo scientifico. (Tradotto da Franks, 2016, p.49)

Rileggendo, quindi, l'articolo "Goal setting e performance sportiva: una rassegna della letteratura" (Santi & Pietrantonio, 2013) a dieci anni di distanza, mi salta subito all'occhio come le mie assunzioni fossero ristrette, a senso unico, e mancassero di visione d'insieme. Presentavo, infatti, tutte le ragioni per cui i fondamenti della goal setting theory (Locke, 1968; Locke & Latham, 1985, 1990) avrebbero dovuto accendere la prestazione sportiva e farla fiorire. In pieno spirito Lathamiano (Latham & Locke, 1979), proponevo il goal setting come una tecnica motivazionale in grado di funzionare, senza se e senza ma. È difficile giurarlo, ma forse anche nell'utilizzare le parole inglesi goal setting stavo, a livello inconscio, scegliendo le mie stesse iniziali (GS) per dire a me stesso e agli ipotetici lettori che ero io a funzionare senza se e senza ma, al fine di accrescere il mio senso di autoefficacia (Bandura, 1997) in quel periodo della mia vita che aveva a tratti tinte cupe.

In lavori di definizione degli obiettivi svolti negli anni successivi con squadre sportive sono arrivato a vedere crollare quel "funziona sempre". Confesso che in certi momenti ho pensato "la tecnica del goal setting non funziona mai!". Ero passato dal bianco al nero, da una visione di qualcosa come sempre efficace a una visione di quello stesso qualcosa come una cosa inutile e noiosa per me, per allenatori, allenatrici, atlete e atleti. In quegli anni, la lettura di un articolo scientifico nel quale il gruppo di controllo aveva, per certi aspetti, fatto meglio del gruppo di intervento (Durdubas et al., 2020), mi portò a interpretare le cose in maniera diversa e cominciai a pensare: "gli interventi basati sulla definizione

degli obiettivi funzionano se ...". Mi accorsi, poi, come il "se" potesse dipendere da tante cose. Ad esempio, gli interventi funzionavano tutte le volte in cui riuscivo a persuadere l'allenatore dell'utilità di tale intervento. Funzionavano tutte le volte in cui riuscivo a convincere atlete e atleti di ciò che stavo proponendo loro. Nel lungo termine, funzionavano tutte le volte in cui riuscivo a tenere alte le mie credenze di riuscita per una stagione intera e, di conseguenza, a mantenere il coinvolgimento di allenatori e atlete/i e il loro impegno nel lavoro di revisione degli obiettivi. Dopotutto, quasi nulla funziona se manca la costanza.

Negli anni, mi si sono inoltre presentate tutta una serie di variabili ancor meno controllabili, come difficoltà nel ricevere pagamenti, cambiamenti nelle dirigenze dei club, persino una pandemia (Costa et al., 2022), che mi hanno portato ad accettare anche l'idea della completa fallibilità nel raggiungere un obiettivo. In questo senso, un'ulteriore ristrutturazione delle mie assunzioni e credenze è avvenuta in me mentre ero in supervisione e durante la partecipazione a lezioni di specializzazione in psicoterapia. Qui ho iniziato ad accettare il possibile fallimento di uno scopo e, immediatamente dopo, ho messo a fuoco il fatto che gli obiettivi possono essere raggiunti anche in parte (ad esempio, al 99, 90, 70, 50%, etc.) e che la persona può esserne comunque soddisfatta in egual percentuale (Castelfranchi & Paglieri, 2007; C. Castelfranchi, comunicazione personale, 5 e 6 febbraio, 2022).

Un'ulteriore assunzione di quell'articolo che forse sto tuttora continuando ad elaborare è "entro un certo limite, all'aumentare della difficoltà [dell'obiettivo] aumenta proporzionalmente anche la performance" (Santi & Pietrantonio, 2013, p. 28). Questa assunzione l'ho vista spesso crollare in me per poi ricostruirla uguale con tutta la forza delle mie ambizioni. Mi rimase però impresso un ex-atleta che, alla fine di una

serata ai miei occhi ben riuscita dal punto di vista della carica trasmessa, si avvicinò e mi disse qualcosa del tipo: "ma non è che anche a puntare sempre e costantemente in alto, poi ...?". Non ricordo se finì quella frase con una parola precisa, ma mi rinnovò l'immagine di Icaro caduto al suolo a causa del suo essersi avvicinato troppo al sole. Aspettative troppo alte possono fare male nello sport così come in altri contesti (Horne et al., 2022; Sorkkila et al., 2017; Stambulova et al., 2023) e possono trasformarsi in pressioni eccessive e inadeguate da parte delle persone attorno e da parte di sé stessi. Da allora tengo presente quella frase di Kant (1788/1879) che recita "il cielo stellato sopra di me, la legge morale dentro di me" e ogni tanto me la ripeto mentalmente per mantenere quell'equilibrio (a volte sottile) fra i sogni ambiziosi che emergono nel quotidiano e quel senso di colpa che a volte condanna e fa sentire sbagliati in tutto e per tutto.

Già leggendo fino a qui, immagino che il lettore si accorga di come i miei stati affettivi più o meno recenti si siano intrecciati con la descrizione di quelle che erano, nel 2013, le mie assunzioni e le cornici teoriche da me scelte relativamente alla definizione degli obiettivi nello sport. Ci tengo però ad aggiungere che, nel rileggere ora quell'articolo e riguardandomi indietro, colgo come quello scritto contenesse un mio o dei miei desideri piuttosto che le esperienze da me acquisite. Infatti, in quel periodo volevo parlare di prestazione nello sport con un'attenzione particolare allo sport competitivo, ma all'epoca in cui scrivevo avevo alle spalle solo otto anni di esperienza come istruttore di nuoto e pochi di più come mediocre atleta amatoriale arrivato tardi allo sport competitivo. Tuttavia, stavo maturando l'interesse a capire come definire degli obiettivi in maniera strategica potesse migliorare per prima la "mia" prestazione sportiva. Da quell'articolo ci volle ancora un po' di tempo prima che pensassi di poter migliorare anche le prestazioni altrui, poi anche quel pensiero maturò e quelle possibilità iniziarono ad arrivare, senza che vi sia mai stata una completa interruzione fra il riflettere sui miei stessi obiettivi e sugli obiettivi dell'altra persona.

Fino a questo punto, penso di aver riflettuto

soprattutto su quelli che Locke e Latham (2002) definivano obiettivi “autodefiniti”. Ora vorrei concludere prendendo il punto di vista di chi può essere guidato nel proprio percorso da obiettivi “assegnati” (Locke & Latham, 2002) da un'altra persona, la quale ne vuole migliorare le prestazioni. Per fare questo, trovo di aiuto la citazione in apertura (Waters, R., from Pink Floyd, 1973) in cui nessuno aveva detto al/alla protagonista della canzone quando correre, così che lui o lei aveva perso lo sparo di partenza di quella competizione che è la vita. Tale verso mi rimanda a quanto detto da Locke e Latham (2002) sull'importanza degli obiettivi assegnati da una persona guida. Se la persona che guida dimostra la propria stima nei confronti della persona guidata, se afferma con convinzione di credere che la persona a cui ha assegnato determinati obiettivi li possa raggiungere, se le dice quando partire e le fa sentire la starting gun, se le dà riscontri sull'andamento allora la persona guidata si sentirà sostenuta e supportata nel proprio percorso e verso i traguardi personali e collettivi.

Bibliografia

- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Bird, M. D., Swann, C., & Jackman, P. C. (2023). The what, why, and how of goal setting: A review of the goal-setting process in applied sport psychology practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1–23. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2185699>
- Castelfranchi, C., & Paglieri, F. (2007). The role of beliefs in goal dynamics: Prolegomena to a constructive theory of intentions. *Synthese*, 155(2), 237–263. <https://doi.org/10.1007/s11229-006-9156-3>
- Costa, S., De Gregorio, E., Zurzolo, L., Santi, G., Ciofi, E., Di Gruttola, F., Morgilli, L., Montesano, C., Cavallerio, F., Bertollo, M., & di Fronso, S. (2022). Athletes and coaches through the COVID-19 Pandemic: A Qualitative View of Goal Management. 19(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph19095085>
- Durdubas, D., Martin, L. J., & Koruc, Z. (2020). A season-long goal-setting intervention for elite youth basketball teams. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(6), 529–545. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1593258>
- Franks, T. M. (2016). Purpose, practice, and (discovery) process: When self-reflection is the method. *Qualitative Inquiry*, 22(1), 47–50. <https://doi.org/10.1177/1077800415603394>
- Horne, E., Woolf, J., & Green, C. (2022). Relationship dynamics between parents and coaches: Are they failing young athletes? *Managing Sport and Leisure*, 27(3), 224–240. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1779114>
- Kant, I. (1879). Critique of practical reason (T. Kingsmill Abbott, Transl.). Longmans, Green & Co. (Original work published 1788)
- Latham, G. P., & Locke, E. A. (1979). Goal setting—A motivational technique that works. *Organizational Dynamics*, 8(2), 68–80. [https://doi.org/10.1016/0090-2616\(79\)90032-9](https://doi.org/10.1016/0090-2616(79)90032-9)
- Locke, E. A. (1968). Toward a theory of task motivation and incentives. *Organizational Behavior and Human Performance*, 3(2), 157–189. [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(68\)90004-4](https://doi.org/10.1016/0030-5073(68)90004-4)
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of Sport Psychology*, 7(3), 205–222.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). A theory of goal setting & task performance. Prentice-Hall, Inc.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>
- Santi, G., & Pietrantonio, L. (2013). Goal setting e performance sportiva: Una rassegna della letteratura. *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, 16, 27–34. Retrieved December 22, 2023. <https://www.slideshare.net/calzetti-mariucci/pagine-da-giornale-italiano-psicologia-dello-sport>
- Sorkkila, M., Aunola, K., & Ryba, T. V. (2017). A person-oriented approach to sport and school burnout in adolescent student-athletes: The role of individual and parental expectations. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 58–67. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.10.004>
- Stambulova, N. B., Wylleman, P., Torregrossa, M., Erpič, S. C., Vitali, F., de Brandt, K., Khomutova, A., Ruffault, A., & Ramis, Y. (2023). FEPSAC position statement: Athletes' dual careers in the European context. *Psychology of Sport and Exercise*, 102572. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102572>
- Waters, R., from Pink Floyd. (1973). Time [The Dark Side of the Moon]. Harvest.