

**PREVENZIONE DELL'ABBANDONO SPORTIVO GIOVANILE:
RICADUTE APPLICATIVE PER ALLENATORI ED EDUCATORI SPORTIVI
Francesca Vitali, Università di Verona**

La pratica sportiva in età giovanile viene in genere valorizzata per il contributo positivo che può dare alla crescita ed alla maturazione personale dei più giovani. Quando gestito in modo educativo dagli adulti, lo sport rappresenta un contesto in cui si apprendono nuove abilità, si diventa autonomi e consapevoli delle proprie capacità, ci si mette in gioco affrontando difficoltà e vivendo esperienze di competizione, imparando a collaborare con gli altri, a rispettare le regole, ad accettare le decisioni di arbitri e giudici.

Nonostante questi aspetti positivi, vi è una diminuzione della pratica sportiva già in età evolutiva, soprattutto per quanto riguarda le ragazze, la cui presenza nelle attività motorie e sportive è comunque sempre inferiore a quella dei ragazzi.

Un approccio allo studio della motivazione da cui derivano importanti indicazioni applicative utili nello sport giovanile è la *teoria dell'orientamento motivazionale*. Questo modello teorico è molto utile anche per comprendere le ragioni dell'abbandono sportivo giovanile (*dropout*) e per mettere a fuoco alcune strategie per prevenirlo. Viene definito come *dropout* l'abbandono prematuro della carriera sportiva, prima, cioè, che un atleta abbia potuto esprimere completamente il proprio potenziale.

Molte ricerche indicano come l'abbandono sportivo sia più probabile per i giovani quando sentono di non avere miglioramenti, quando hanno scarsa percezione della propria competenza e soprattutto quando ritengono che le richieste sportive siano eccessive sia dal punto vista fisico che psicologico.

Una condizione di esaurimento psicofisico che deriva da richieste eccessive legate agli allenamenti e alle competizioni si definisce *burnout*. Sono tre i fattori che caratterizzano questo stato: esaurimento psicofisico, svalorizzazione o risentimento verso l'ambiente sportivo e ridotto senso di realizzazione personale nello sport. Tale condizione critica può costituire la fase che precede l'effettivo abbandono sportivo da parte dei giovani, ma rappresenta anche uno stato di allerta sul quale soprattutto gli allenatori possono agire per prevenirlo.

Un clima motivazionale orientato sulla competenza, che premia l'impegno, valorizza i progressi individuali e che pone l'accento sull'apprendimento di abilità, risulta un fattore protettivo per il *burnout*. Anche la resilienza, ossia la capacità personale di affrontare le difficoltà, risulta un altro importante fattore protettivo del *burnout*. È interessante sottolineare la relazione diretta fra percezione di competenza e resilienza: i giovani atleti che si percepiscono maggiormente competenti in ambito sportivo sono anche quelli che mostrano livelli più alti di resilienza, che sanno cioè affrontare meglio le difficoltà.

Da ciò si evidenzia il ruolo chiave degli allenatori su cui ricadono, in allenamento e in gara, le responsabilità sia della gestione delle attività specifiche, sia la costruzione di un clima motivazionale orientato prevalentemente sulla competenza. A tale proposito, risultano utili le indicazioni che derivano da un modello didattico conosciuto come modello TARGET, che considera i compiti specifici degli allenatori, finalizzandoli, appunto, allo sviluppo di un clima motivazionale orientato sulla competenza. Anche seguendo queste indicazioni, gli allenatori contribuiscono a determinare il reale sviluppo delle competenze sportive dei propri giovani atleti e determinano un clima motivazionale che valorizza progressi e miglioramenti, prevenendo non solo il *burnout* ma anche l'abbandono sportivo giovanile.