



PROGETTO REALIZZATO CON IL
CONTRIBUTO DI:



azion
provincie giovani

Sport &...psicologia

Introduzione al dropout nella pratica sportiva

Nel momento in cui l'uomo non vive più correttamente la dimensione sportiva e conseguentemente l'abbandona possiamo parlare di quel fenomeno definito come *dropout sportivo* (Guerriero, Comotto, Bonato, La Torre & Piacentini, 2011) che viene definito come l'abbandono precoce di una disciplina sportiva prima che il giovane atleta abbia potuto esprimere il suo possibile potenziale (Molinero, Salguero, Tuero, Alvarez & Márquez, 2006). Questo fenomeno, inoltre, presenta caratteristiche più serie e rilevanti quando riguarda l'attività sportiva giovanile.

La psicologia dello sport da anni indaga su quali potrebbero essere le cause del dropout e, dagli studi condotti in materia, sono emersi molti fattori che influenzano l'abbandono della pratica sportiva. Proprio questa multifattorialità rende complicata la valutazione dell'andamento del fenomeno.

La motivazione nella scelta della pratica sportiva

Perché si inizi a praticare un determinato sport è essenziale che alla base della scelta vi sia una motivazione, intesa come un processo interno alla persona e come interazione della stessa con il proprio contesto ambientale (Duda, 2005); inoltre alcuni studi rivelano come nel processo motivazionale di scelta di uno sport rientrino molte variabili soggettive, legate all'età e al genere (Gould, 1987; Fredricks & Eccles, 2005).

La scelta di praticare un determinato sport si articola in tre momenti (Tintori, 2007):

1. La scelta: il soggetto valuta tutte le alternative possibili;
2. La decisione: di praticare lo sport scelto come risultato di questa valutazione;
3. L'attuazione: l'atto con il quale effettivamente si pratica sport come conseguenza della scelta e della decisione.

Si può quindi affermare che la motivazione ha un ruolo centrale nella scelta di una determinata disciplina sportiva e, conseguentemente, nella sua prosecuzione.

Gill, Gross e Huddleston (1983) individuano quelle che sono alcune delle motivazioni che portano alla scelta di una specifica attività sportiva:

1. Riuscita/ status: riconduce al desiderio di competizione, quindi vincere, sentirsi popolari e importanti e ricevere ricompense per la vittoria;



2. Forma fisica: mantenere in efficienza il proprio fisico;
3. Spesa di energie: alleviare lo stress scaricando le tensioni stando in un ambiente diverso da quello abituale;
4. Squadra: desiderare di essere parte integrante di una squadra, di un gruppo;
5. Rinforzi estrinseci: ricevere feedback positivi e premi, anche materiali oltre che psicologici, da chi viene considerato importante per l'atleta;
6. Amicizia: desiderio di stare in compagnia e instaurare nuove amicizie;
7. Divertimento: bisogno di trarre eccitamento da quello che l'atleta sta praticando;
8. Sviluppo e miglioramento: delle proprie abilità e capacità.

C'è un unico aspetto che diverge tra i generi: riuscita/status, nel quale il genere maschile dà più importanza all'elevazione del proprio status.

L'autoefficacia nella scelta della pratica sportiva

Un altro ruolo importante nella motivazione alla scelta è ricoperto dall'autoefficacia, concetto con il quale s'intende la fiducia che un soggetto ha nelle proprie capacità nel momento in cui deve affrontare un compito (Bandura, 2000). Il senso di efficacia regola i processi che portano a specifiche scelte, influenzando le attività e i contesti a cui si sceglie di accedere. Si cerca di accedere ad ambienti stimolanti, evitando quelli che si considerano troppo complessi per le proprie capacità, da questo ne deriva che il senso di autoefficacia si può considerare come la percezione della possibilità di ottenere il successo in un compito specifico, ovvero il senso di competenza (Bandura, 2000).

Infine bisogna ricordare che le persone possono utilizzare diversi orientamenti di scelta a seconda delle caratteristiche individuali (Cei, 1998):

- Orientamento al Sé: soggetti che praticano attività sportiva in quanto sono alla ricerca di una gratificazione personale nel confronto con gli altri o nel caso di attività agonistiche dell'adrenalina data dalla competizione;
- Orientamento al compito: soggetti che si avvicinano all'attività sportiva per il miglioramento delle proprie abilità e della propria forma fisica.

Modelli teorici del rapporto tra dropout e motivazione

Gli studi di psicologia dello sport dimostrano, dunque, come la motivazione alla scelta di una pratica sportiva sia influenzata da diversi fattori socioculturali e soggettivi. Nella *figura 1* un quadro riassuntivo del modello di Gould e Petilchkoff (1988), dal quale si evince come il fattore "divertimento" sia strettamente correlato al compimento della scelta; di contro nella *figura 2* è riportato un quadro riassuntivo del modello di Gould e Petilchkoff (1988), dal quale si evince quali siano i motivi principali che portano al dropout. Questo modello mette in stretta correlazione i fattori personali e psicologici (divertimento, noia, stress, ecc.) con l'abbandono della pratica: l'atleta, dopo un bilancio inconscio sui pro e contro relativi alla

continuazione o all'abbandono, e tenendo conto dei fattori suddetti, nella maggioranza dei casi abbandonerà la pratica sportiva.

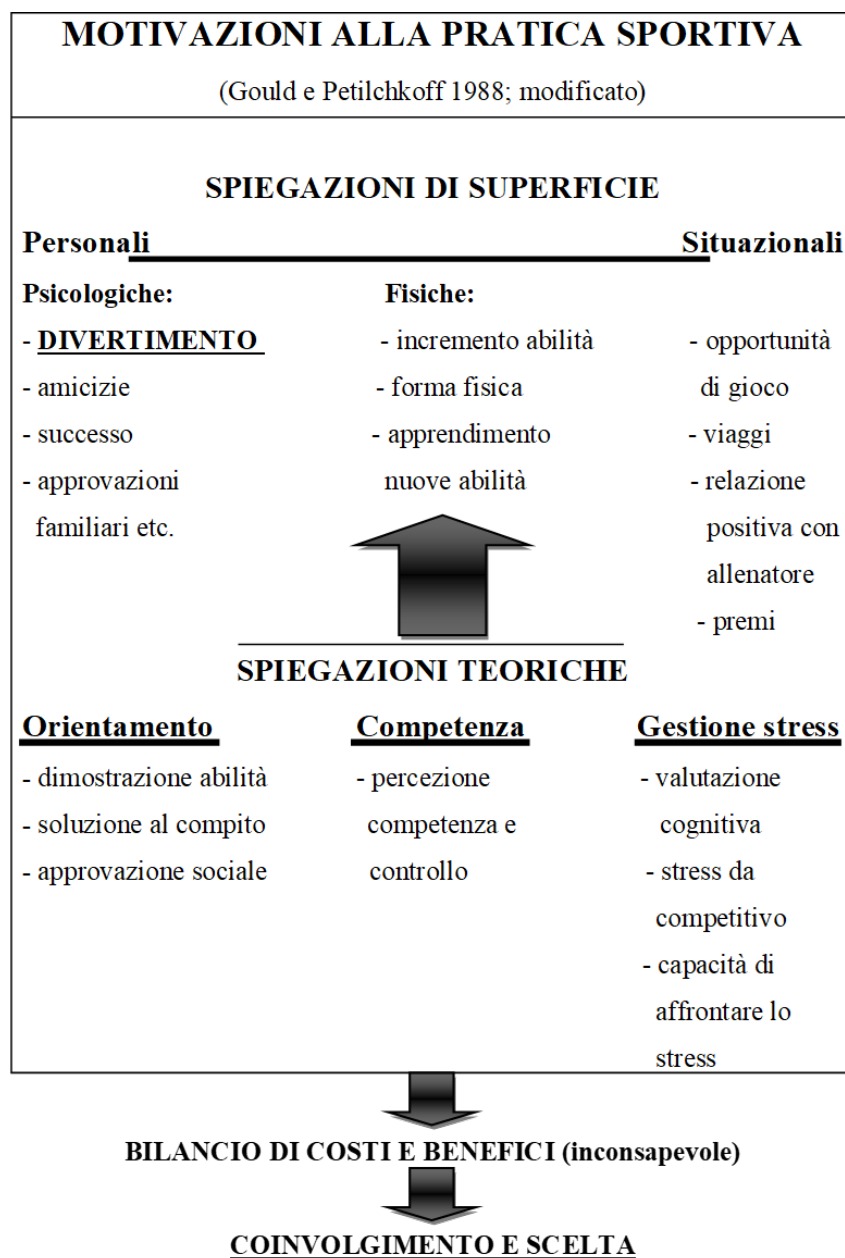


Figura 1 – *L'abbandono nello sport giovanile: le strategie contro* – modificato; (Vitali, Bortoli, Bertinato, Robazza & Schena, 2015).



Figura 2 – *L'abbandono nello sport giovanile: le strategie contro* – modificato; (Vitali, Bortoli, Bertinato, Robazza & Schena, 2015).

Il dropout nell'adolescenza

Se nella fanciullezza la partecipazione alla pratica sportiva è strettamente legata alle scelte genitoriali, durante il corso dell'adolescenza il ragazzo acquista una maggiore consapevolezza e libertà di scelta pertanto è proprio in questa fascia d'età che il rischio di dropout risulta particolarmente rilevante, infatti, secondo Cervelo Escartí e Guzmán, (2007) il dropout avviene quando i giovani atleti mettono fine alla propria carriera sportiva in maniera prematura, prima di avere raggiunto il loro picco prestativo. È stato stimato che circa un terzo degli atleti tra i dieci e i diciassette anni, ogni anno, abbandonano lo sport prematuramente (Gould, Feltz, Horn & Weiss, 1982), risultati simili si hanno in ricerche più recenti con percentuali assimilabili a queste se si considerano i giovani che hanno abbandonato la pratica sportiva o che, di contro non hanno mai partecipato alla stessa (Sabo & Veliz, 2008). Negli ultimi anni sono numerosi gli studi condotti in merito a questo fenomeno e lo scopo di essi è individuarne i motivi che inducono il giovane atleta ad abbandonare lo sport. Gli aspetti che emergono dalle ricerche sono affini ai costrutti motivazionali trattati precedentemente.

Moliner, Salguero, Alvarez e Marquez in uno studio del 2006 hanno individuato le ragioni del dropout in alcuni tra gli sport di squadra più praticati a livello mondiale come il calcio, la pallavolo e la pallacanestro, ma anche in sport individuali come il tennis e il nuoto. Introducendo la ricerca sul dropout gli autori fanno riferimento agli studi sulla motivazione di Gill, Gross e Huddleston (1983) essendo i due elementi strettamente legati tra loro.

Dall'analisi dei risultati si può constatare che le motivazioni principali emerse dalla somministrazione del questionario sono molteplici e di particolare interesse risultano le prime risposte di questa particolare "classifica": "avevo altro da fare", "non mi piaceva l'allenatore", "non c'era abbastanza spirito di squadra", "non c'era lavoro di squadra", "non abbiamo ricevuto il giusto riconoscimento", "allenamenti troppo duri". Osservando le motivazioni suddette si può dedurre come, in qualche modo, esse abbiano una forte relazione con il ruolo dell'allenatore o a un aumentato interesse per altre attività. Si nota inoltre che, seppure con minor rilevanza, tra le motivazioni emerse dallo studio vi siano anche quelle legate al divertimento e alla percezione del compito troppo elevato per le proprie capacità. Concordi con l'ultimo studio citato sono le ricerche condotte dalla IAAF (Bonato, Pagani, Piacentini & La Torre, 2014), in cui nelle cause di allontanamento e abbandono prematuro della pratica sportiva vi si trovano fattori legati al divertimento e all'allenatore.

Baker (Baker, 2003; Baker & Robertson-Wilson, 2003; Baker, Copley & Fraser & Thomas, 2009) sostiene la tesi secondo la quale il motivo principale del dropout sia da imputare alla specializzazione precoce che non sarebbe in grado di fornire un'adeguata varietà di esperienze ai bambini riducendo in questo modo la motivazione durante l'adolescenza. Con modalità sempre più frequenti i giovanissimi sono sottoposti a maggiori carichi di lavoro, tali fattori portano ad una condizione di stress e tensione per i piccoli atleti (Smoll & Smith, 1988; Enoksen, 2011).

Dall'analisi degli studi precedentemente citati, emerge che il fenomeno del dropout sia imputabile a cause multifattoriali: sebbene sia arduo classificare in ordine di importanza i fattori che caratterizzano l'abbandono sportivo, gli autori sono concordi nell'affermare che il ruolo dell'allenatore risulta essere di particolare rilevanza, infatti all'aumento delle richieste in termini di prestazione da parte degli allenatori viene posta una maggiore pressione sul giovane atleta (in termini fisici, psicologici e sociali) e in molti sport i requisiti richiesti risultano essere troppo elevati portando al precoce abbandono dell'attività sportiva di molti ragazzi e ragazze di talento (Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier, & Cury, 2002; Molinero et al., 2006).

Come già ampiamente discusso in precedenza, per capire il tema dell'abbandono risulta necessario comprendere e analizzare le motivazioni positive che inducono alla pratica di una determinata disciplina sportiva: divertimento, miglioramento proprie abilità, stare in gruppo, instaurare amicizie, competizione, ecc. Ognuno di questi fattori è legato alla prosecuzione della pratica sportiva, con la conseguenza che se anche uno solo di questi fattori dovesse venir meno, con alta probabilità, vi sarà un caso di dropout (Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2008).

L'allenamento, come la prestazione in gara, esercitano un grande ruolo nel fenomeno dell'abbandono sportivo: una specializzazione precoce e allenamenti non corretti inducono anch'essi al dropout. Il nocciolo centrale del problema in merito all'allenamento risulta dunque essere l'allenatore: alla ricerca del risultato immediato, trascurando la visione dell'atleta a lungo termine e l'aspetto sociale dell'attività. Quando si parla di somministrazione di esercizi troppo complessi, di basi di allenamento non equiparate o monotone, di riscaldamento e contenuti di allenamento non adeguati, di specializzazione prematura, di utilizzo di campi, materiali e tecniche non adeguate all'atleta (Baker, 2003; Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2008; Edouard, Morin, Celli, Celli, & Edouard, 2009), l'allenatore non è esente da responsabilità.

Lo sviluppo della performance d'élite richiede allenamenti sempre più duri, una specializzazione precoce, un'attenta pianificazione e la capacità di gestire gare difficili. Schmidt e Stein (Schmidt & Stein, 1991) hanno ipotizzato che alcuni atleti interrompono la pratica sportiva quando le loro abilità non sono al livello richiesto, ed anche perché attratti da altre attività o altri sport, tutto questo porta ad abbandonare lo sport poiché viene a mancare uno dei motivi per cui si sceglie di intraprendere la pratica sportiva: il divertimento.

Il ruolo del genitore nel dropout

Merita un paragrafo a sé il ruolo del genitore come fattore rilevante che può portare all'abbandono precoce dell'attività sportiva.

I soggetti che hanno un'influenza sui giovanissimi e che li portano a dedicarsi a una determinata disciplina sportiva sono dapprima i genitori e, successivamente, gli allenatori (Scanlan, Carpenter, Simons, Schmidt & Keeler, 1993).

Il genitore è dunque uno dei fattori positivi essenziali per il rapporto del bambino con lo sport; succede spesso, però, che esso diventi un fattore negativo quando è proprio il genitore quello più interessato a far sì che il figlio riesca a sfondare nel mondo dello sport (Prunelli,

2002). Sovente i genitori usano lo sport come ricatto: in base al rendimento scolastico, può meritarsi o no di andare agli allenamenti, in questi casi, il ragazzo, tenderà a risolvere la problematica abbandonando la pratica sportiva vedendosi, però, negata la possibilità di continuare un'attività che, non solo gli piaceva ma che in condizioni normali rappresentava anche un essenziale fonte di benessere sia fisico che psicologico; a questo si aggiunge il rischio aggiuntivo portato dal fatto che, il genitore, nel tentativo di stimolare il figlio, rischia di porre delle aspettative eccessivamente elevate portando il ragazzo a un progressivo disimpegno nell'attività sportiva per la paura di disattendere le speranze del genitore (Côté, 1999)

Il ruolo dell'allenatore nel dropout

Molti autori (Keegan, Spray, Harwood, & Lavallee, 2010; Santos, et al., 2017; Holt, et al., 2017), sono concordi nell'affermare che il ruolo dell'allenatore (o istruttore) influenzi la qualità dell'esperienza sportiva dei giovani. L'istruttore, che ha il ruolo di educatore, formatore e intrattenitore, risulta infatti determinante per la prosecuzione dei giovani nella pratica sportiva (Buonamano, Cei & Mussino, 1995).

Una ricerca italiana (Bortoli, Malinaggi, Robbazza, 1995) ha indagato in un gruppo di oltre 300 ragazzi di età compresa tra i 10 e i 14 anni quali fossero i comportamenti e le caratteristiche dell'allenatore ideale e di contro quali aspetti ritenessero maggiormente negativi, ne è emerso che, in generale, i giovani non sono soddisfatti dei comportamenti dei propri allenatori per le seguenti motivazioni: urlano troppo, dovrebbero dare più importanza al divertimento pensando meno alla vittoria e essere maggiormente incoraggianti in caso di errore. Come osservato in precedenza, questi aspetti che emergono dalla ricerca, hanno un forte legame con l'abbandono sportivo: l'allenatore ha chiaramente un ruolo di spessore a riguardo.

Per far sì che un allenatore risulti sempre stimolante nel proporre attività stimolanti per i ragazzi è possibile fare riferimento al "Modello del flusso" (Csikszentmihalyi, 2000; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014). L'atleta, a seconda della performance richiesta dall'allenatore in allenamento, difficilmente si trova in condizioni tali da poter esprimere il suo completo potenziale; questo perché la richiesta di performance potrebbe essere troppo elevata o troppo bassa in relazione alle sue capacità: se la richiesta è troppo bassa, quindi al di sotto delle sue capacità, l'atleta si annoia e non si allenerà come richiesto da parte dell'allenatore; al contrario, se la richiesta è troppo alta per le sue capacità, l'atleta entra in una situazione di stress e quindi di ansia, non rendendo come voluto. L'allenatore, dunque, dovrebbe riuscire a organizzare gli allenamenti in modo tale da ricercare la zona intermedia tra l'ansia e la noia, detta zona di Flow, nella quale a ogni atleta è richiesto ciò che egli può dare effettivamente, inoltre se all'atleta si richiede ciò che è in grado di svolgere entro il massimo delle sue capacità, si genera in esso passione ed entusiasmo e, di conseguenza, divertimento. L'organizzazione di attività divertenti porta i ragazzi a partecipare attivamente e ne deriva uno stato di coinvolgimento, interesse e partecipazione (Bubmann, 1999).

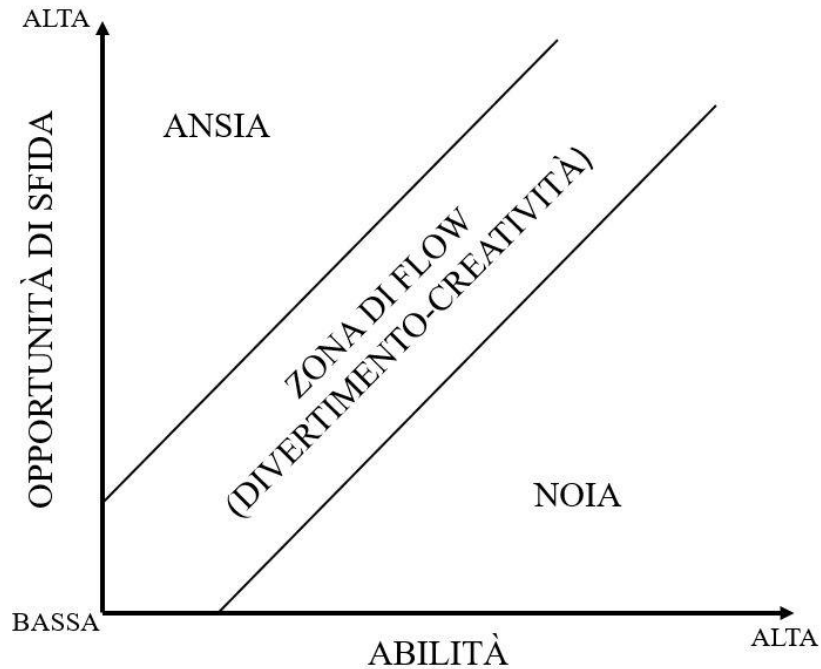


Fig. 1: individuazione della “Zona di Flow” (adattato da: (Csikszentmihalyi, 2000; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014)

Gould (1987) identifica alcune strategie che un allenatore dovrebbe attuare per ridurre il fenomeno del dropout, le stesse possono essere così riassunte:

- strutturazione delle attività affinché vi sia un apprendimento e un incremento di abilità;
- proporre attività divertenti e stimolanti;
- facilitare le relazioni fra i ragazzi;
- tenere alta la motivazione.

Tutto ciò significa conoscere ed applicare quei principi didattici che facilitano l'apprendimento (analisi del compito, presentazione delle proposte, utilizzo del feedback), individualizzare le richieste adattandole in relazione alle risorse e alle disponibilità individuali (Flow) ed infine stimolare la scoperta autonoma di modalità di risoluzione del compito.