



KEYWORDS

Drop-out; young; family; coach; motivation.

Dropout: tra motivazione e allenatori

CHRISTIAN MARCHESI¹, MATTEO GIURIATO², GABRIELE FERRÈ³, NICOLA LOVECCHIO⁴

1) SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE, UNIVERSITÀ DI BERGAMO.

2) LABORATORY OF ADAPTED MOTOR ACTIVITY (LAMA), DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH, EXPERIMENTAL MEDICINE AND FORENSIC SCIENCE, UNIVERSITY OF PAVIA.

3) SCUOLA SECONDARIA I GRADO DON PEPPE DIANA; BOLTIERE (BG).

4) DIP. SCIENZE UMANE E SOCIALI, UNIVERSITÀ DI BERGAMO.

RUOLO DELL'ALLENATORE

Ruolo dell'allenatore e motivazione dell'atleta

Nel contesto sportivo, l'allenatore gioca un ruolo cruciale nella formazione dell'individuo. Non è solo un tecnico, ma un mentore che supporta gli atleti nella loro crescita sportiva che *ipso facto* coinvolge tutta la persona (Bortoli e Robazza, 1995).

L'allenatore deve agire in equilibrio fra l'azione di supporto e quella di sfida, adattando il proprio approccio a ciascun atleta, poiché ognuno ha bisogni e ambizioni differenti (Cortese et al., 2014). In questo contesto, la motivazione personale diviene cruciale per superare i limiti personali e la fatica psico-fisica tipica di contesti di alta competizione (Deci e Ryan, 1985): infatti, le cause di stress sono plurime e possono includere la paura di deludere, le distrazioni esterne e l'overtraining (Cacciafesta, 2020).

Dal punto di vista psicologico, l'allenatore deve anche possedere doti motivazionali e capacità empatiche necessarie per costruire relazioni efficaci. Infatti, motivare significa *muoversi verso* e l'allenatore deve muovere gli atleti verso obiettivi condivisi anche quando si è soggetti a insuccessi, fatiche e cali motivazionali (Boerchi, 2013).

Si comprende quindi che l'ambiente sociale dove l'atleta si allena/gioca (sia esso di sport individuale sia di squadra) ha un ruolo fondamentale e l'allenatore è il primo attore che interagendo con ognuno di loro, deve riconoscere le diverse personalità e le fluttuazioni dell'impegno e della resilienza personale (Gigli e Zanchettin, 2014).

Aspetti psico-pedagogici nei confronti dell'atleta

Nel mondo dello sport giovanile, l'allenatore è molto più di una figura che si limita a monitorare le prestazioni fisi-

che degli atleti. Il suo ruolo è cruciale anche nel promuovere un ambiente psicologicamente sano, che favorisca lo sviluppo dell'autostima e la gestione dello stress (Bortoli e Robazza, 1995). La dimensione emotiva dell'allenamento è oggi riconosciuta come un elemento essenziale per il benessere e la crescita degli atleti, in particolare quelli più giovani, che devono imparare non solo a vincere, ma anche a gestire le proprie emozioni e a sviluppare una solida mentalità.

Infatti l'autostima, che si costruisce attraverso una sana autovalutazione delle proprie capacità, è il fondamento su cui si sviluppa la fiducia in sé stessi e la resilienza (Boerchi et al., 2013). Senza una base solida di autostima, l'atleta rischia di affrontare la competizione con una visione distorta delle proprie potenzialità, con il rischio di subire danni psicologici a lungo termine. L'allenatore, insieme alla famiglia, è



chiamato a sostenere l'atleta in questo percorso, creando un ambiente armonioso che favorisca non solo il miglioramento tecnico, ma anche la crescita personale equilibrata.

Lo stress è un altro fattore critico nella vita di un giovane atleta. Definito da Hans Seyle come una risposta fisiologica agli stimoli ambientali, lo stress può derivare da molteplici fattori, come il timore di non essere all'altezza, la pressione del risultato o aspettative eccessive da parte di genitori e tifosi (Ceï, 1998). In un contesto sportivo, lo stress può diventare un nemico silenzioso che mina la performance e la serenità dell'atleta. Per questo motivo, l'allenatore deve essere in grado di creare un ambiente di fiducia, in cui gli atleti si sentano liberi di esprimere le proprie preoccupazioni senza paura di essere giudicati. La riduzione delle pressioni esterne è fondamentale, spostando il focus dalla vittoria a un concetto più sano di competizione, in cui il risultato è solo una conseguenza di un percorso fatto di impegno, divertimento e miglioramento.

Nel settore giovanile, dove lo sport dovrebbe essere innanzitutto un'occasione di crescita e di piacere, il divertimento gioca un ruolo fondamentale (Gigli e Zanchettin, 2014). Come sottolineano Ceccarelli e Tortorelli (2023), l'approccio ideale prevede un equilibrio tra attività ludiche e tecniche, in modo che i ragazzi possano sviluppare le proprie capacità senza sentirsi sopraffatti dalla pressione del risultato. In questo scenario, l'errore diventa una parte naturale del processo di apprendimento. Anziché essere visto come un fallimento, l'errore è un feedback costruttivo, un passo necessario per il miglioramento. Creare un ambiente sicuro e libero da giudizi, in cui i giovani atleti non abbiano paura di sbagliare, è un fattore determinante per lo sviluppo di una mentalità resiliente e positiva. In conclusione, l'obiettivo non è solo formare atleti

tecnicamente preparati, ma anche individui capaci di affrontare le sfide della vita con equilibrio e serenità (Cortese et al, 2014). Le sconfitte, in questo contesto, non sono un segno di fallimento, ma un'opportunità per crescere.

L'allenatore, più che un semplice tecnico, deve essere un mentore che guida i giovani atleti nel difficile percorso della crescita, aiutandoli a vedere nello sport non solo una competizione, ma anche un'occasione per sviluppare competenze psicologiche e relazionali.

Lo sport giovanile, dunque, deve essere un mix di divertimento, apprendimento e gestione dello stress, dove il risultato finale passa in secondo piano rispetto al benessere e alla formazione completa dell'individuo.

IL RUOLO DEL GRUPPO SQUADRA

Nel 2004, il Parlamento europeo ha proclamato l'anno dell'Educazione attraverso lo Sport, riconoscendo l'importanza del legame tra sport e formazione per i giovani (Coccia, 2013). Molti bambini iniziano a praticare uno sport per imitazione, influenzati da familiari o amici, ma è fondamentale che abbiano l'opportunità di esplorare diverse discipline per trovare quella che davvero li appassiona. Un atleta costretto a praticare uno sport per soddisfare le aspettative altrui rischia di sviluppare frustrazione e disinteresse, con impatti negativi anche nella vita quotidiana (Deci e Ryan, 1985).

L'allenatore gioca un ruolo cruciale nel creare un ambiente coeso e motivante. Prima di trasformare un gruppo di atleti in una vera e propria squadra, è essenziale che l'allenatore promuova la cooperazione, la gestione dei conflitti e la coesione (Bortoli e Robazza, 1995). Un gruppo conflittuale è destinato al fallimento, quindi è importante che l'allenatore

stimoli fin dall'inizio il lavoro di squadra. Durante l'adolescenza, il gruppo diventa anche un importante strumento di socializzazione, rappresentando un distacco dalla famiglia e l'ingresso in nuove esperienze (Gigli e Zanchettin, 2014).

Ogni atleta ha una responsabilità verso il gruppo, che va oltre l'aspetto tecnico: la collaborazione, il rispetto delle regole e il sostegno reciproco sono fondamentali per una squadra di successo. L'allenatore deve gestire con attenzione le dinamiche interpersonali, per evitare che alcuni membri si sentano esclusi e per garantire una comunicazione equilibrata. Come sottolineato da Cortese et al. (2015), l'appartenenza a un gruppo può arricchire, ma anche limitare, ed è quindi compito dell'allenatore creare un ambiente inclusivo e positivo. Ricapitolando, l'allenatore non è solo un tecnico, ma un mentore che guida i giovani atleti non solo nel miglioramento sportivo, ma anche nella crescita personale e sociale, aiutandoli a sviluppare una mentalità equilibrata, collaborativa e motivata (Bortoli e Robazza, 1995).

BISOGNI PSICOLOGICI E RISCHIO BURNOUT

Nel contesto sportivo, il benessere psicologico degli atleti è altrettanto importante quanto la preparazione fisica. Secondo Deci e Ryan (1985), gli atleti hanno bisogni psicologici fondamentali, tra cui competenza, autonomia e relazione. La competenza riguarda le abilità, l'autonomia implica la libertà di agire, e la relazione si riferisce alla creazione di legami sicuri all'interno del gruppo. Un ambiente in cui prevalgono relazioni positive riduce lo stress e migliora le performance, mentre un atleta motivato e divertito diventa un elemento catalizzatore per l'armonia della squadra (Bortoli e Robazza, 1995). L'allenatore ha il compito di creare un clima di fiducia, fornendo feedback

positivi per costruire l'autostima e prevenire conflitti. Inoltre, risulta essenziale evitare il burnout: un esaurimento fisico ed emotivo che può derivare da eccessivo stress e aspettative elevate. Prevenirlo significa garantire periodi di recupero, favorire la comunicazione aperta e monitorare i segnali di stress. In caso di burnout, è fondamentale un periodo di riposo, attività rigeneranti e, se necessario, supporto psicologico (Marchetti, 2023).

In sintesi, l'allenatore deve non solo guidare gli atleti verso il miglioramento tecnico, ma anche creare un ambiente emotivo sano e motivante, in grado di prevenire il burnout e favorire la crescita equilibrata degli sportivi.

Gestione dei conflitti e delle emozioni nelle performance sportive

Nei gruppi sportivi, i conflitti tra atleti sono inevitabili, ma la loro gestione è fondamentale per il benessere del gruppo. La risoluzione dovrebbe iniziare tra i ragazzi stessi, con l'allenatore che interviene solo successivamente. Il problem solving, un processo che aiuta gli atleti a identificare e risolvere i problemi in modo efficace, è essenziale, soprattutto in età preadolescenziale. Questo approccio dovrebbe sviluppare abilità di comunicazione, pensiero critico e capacità di prendere decisioni, incoraggiando i ragazzi a superare l'orgoglio personale per trovare soluzioni condivise (Cortese et al., 2014). L'allenatore deve promuovere una comunicazione aperta, creando un ambiente in cui gli atleti possano esprimere liberamente le proprie emozioni e preoccupazioni (Bortoli e Robazza, 1995). È cruciale mantenere un atteggiamento rilassato durante i conflitti, per evitare escalation e favorire il rispetto reciproco, che è alla base di una risoluzione efficace e della coesione del gruppo.

Sul fronte familiare, il supporto dei genitori è fondamentale, ma spesso

può diventare fonte di pressione eccessiva. Il fenomeno dei "pushing parents" dove i genitori spingono troppo i figli, può aumentare il rischio di burnout o dropout (Gigli e Zanchettin, 2014). Sebbene la partecipazione dei genitori allo sport sia positiva (ad esempio, il 75,2% dei ragazzi pratica sport se entrambi i genitori sono attivi), è essenziale che i genitori non interferiscano pressantemente nell'ambito sportivo, mantenendo un equilibrio tra sostegno e autonomia.

Durante le performance, gli atleti vivono una gamma di emozioni che influenzano il loro rendimento. La gestione di queste emozioni è cruciale per evitare che ansia o frustrazione compromettano la performance.

La *ruminazione sportiva*, ovvero il pensiero ossessivo sugli errori passati, può ostacolare la crescita e danneggiare il benessere psicologico (Ceccarelli e Tortorelli, 2023). È importante che gli allenatori e i compagni di squadra lavorino per allontanare le emozioni negative e mantenere alta la motivazione, intervenendo anche con supporto psicologico se necessario (Boerchi, Castelli e Rivolta, 2013).

In poche parole, la gestione dei conflitti e delle emozioni è fondamentale per lo sviluppo degli atleti. Un ambiente di comunicazione aperta, supporto emotivo e chiarezza dei ruoli, sia in famiglia sia nella squadra, è essenziale per mantenere il benessere psicologico e prevenire fenomeni come il burnout (Marchetti, 2023).

DROP OUT

Caratteristiche e cause

Il "drop out" giovanile, cioè l'abbandono precoce della pratica sportiva, è un fenomeno in crescita, aggravato dagli effetti della pandemia di Covid-19, che ha interrotto le attività sportive e favorito un aumento della sedentarietà. Durante il lockdown,

molti giovani hanno perso interesse per lo sport, sostituendolo con videogiochi e televisione, e la riapertura delle strutture ha visto un ulteriore calo di motivazione. Tra il 2020 e il 2021, si è registrato un calo del 4% nella pratica sportiva tra i bambini dai 3 ai 14 anni, corrispondente a circa 1,2 milioni di giovani (ISTAT, 2022).

Il ruolo dell'allenatore è cruciale nel prevenire il drop out. La relazione con l'allenatore è spesso una delle cause principali di abbandono, come evidenziato da una ricerca del 1995 sull'insoddisfazione per la mancanza di divertimento e per i toni troppo autoritari (Bortoli e Robazza, 1995). La mancanza di coinvolgimento e la pressione eccessiva sono fattori che generano ansia e stress, spingendo i ragazzi ad allontanarsi dallo sport. Per contrastare questo, è fondamentale promuovere l'*enjoyment*, che non si limita al divertimento, ma comprende anche soddisfazione e socializzazione (Boerchi et al., 2013).

Le cause del drop out sono molteplici: il 29% degli abbandoni è dovuto alla percezione di non essere portati, il 28% agli orari incompatibili con altri impegni, e il 16% alla mancanza di coinvolgimento da parte dell'allenatore (Fig. 1). Inoltre, infortuni come il morbo di Osgood-Schlatter o un sovraccarico di allenamenti possono spingere i giovani ad abbandonare. Gli infortuni, particolarmente negli sport come il calcio, sono frequenti e aumentano il rischio di abbandono, specialmente durante la fase di crescita (Palma, 2023).

In conclusione, il drop out è il risultato di fattori legati all'ambiente di allenamento, alla pressione esterna e alle circostanze personali. Creare un ambiente positivo e stimolante, dove allenatori e atleti lavorano insieme per promuovere il divertimento e la motivazione intrinseca, è essenziale per mantenere un impegno sportivo duraturo (Ceccarelli e Tortorelli, 2023).



Strategie di prevenzione nello sport e in famiglia

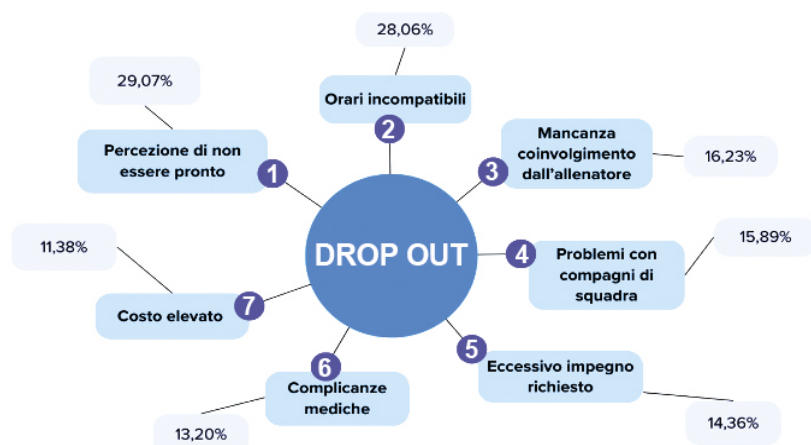
Investire su programmi che riducano le barriere temporali e motivazionali e che incentivino la partecipazione sportiva potrebbe rappresentare una chiave per contrastare il fenomeno del drop out e favorire un futuro più attivo e sano per le nuove generazioni (Boerchi et al., 2013). Per prevenire il drop out sportivo giovanile, è fondamentale unire gli sforzi dell'ambiente sportivo e familiare.

Un clima positivo e inclusivo, dove gli allenatori mantengano l'attenzione e il divertimento, è essenziale per motivare i giovani e favorire la loro permanenza nello sport (Borgogni et al. 2024).

È importante che ogni atleta si senta parte di una comunità, evitando esclusioni e stimolando legami tra i compagni (Marchetti, 2023).

Anche il supporto familiare è determinante. I genitori devono incoraggiare senza esercitare pressioni eccessive, apprezzando l'impegno dei figli al di là dei risultati. Un atteggiamento positivo favorisce una relazione sana con lo sport e con i compagni di squadra (Cortese et al., 2015). Negli ultimi anni, la figura dello psicologo sportivo ha acquisito maggiore rilevanza, soprattutto dopo la pandemia, contribuendo a ridurre stigma e pregiudizi. Questa figura supporta atleti, allenatori e famiglie, promuovendo un ambiente sano e prevenendo il rischio di abbandono sportivo (Evans, 2023).

Sinteticamente, per contrastare l'abbandono precoce dello sport, è fondamentale creare un ambiente stimolante e supportivo, dove allenatori, famiglie e psicologi sportivi collaborano per garantire un'esperienza positiva e duratura per i giovani atleti (Cortese et al. 2014).



BIBLIOGRAFIA

- Boerchi, D., Castelli, C., & Rivolta, M. (2013). "Costruire resilienza attraverso lo sport. In Sport e resilienza" (pp. 15-42). Vita e Pensiero.
- Borgogni, A., Carlevaro, F., Digennaro, S., Lamborghini, R. Lovecchio, N. (2024). "Non fermateci. Giovani e sport, perché sì, perché no." Bari: Edizioni La Meridiana.
- Bortoli, L., & Robazza, C. (1995). "La relazione allenatore-atleta nello sport giovanile." Movimento, 11(3), 142-144.
- Cacciafesta, M., & Verrusio, W. (2020, aprile). "Esercizio fisico: potenziali rischi (Sintesi). In Simposio: Fitness nella terza età: come (Vol. 64, No. 2).
- Ceccarelli, E., & Tortorelli, D. (2023). "La psicologia dello sport: possibilità applicative ed ambiti di intervento". Fondazione dell'Ordine degli Psicologi della Toscana
- Cei, A. (1998). "Psicologia dello sport". Bologna: Il Mulino
- Cortese, C. G., Fantini, M., Bozzi, M., Mazzarino, C.M., De Marchi, B., Donatone, A., & Tinozzi, R. (2014). "Dallo sport alla vita. Life skills per crescere come atleti e come persone". Torino: ANANKE
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. Journal of research in personality, 19(2).
- Gigli, A., & Zanchettin, A. (2014). Emozioni in campo. Una ricerca su genitori e sport. Ricerche di Pedagogia e Didattica. Journal of Theories and Research in Education, 9(2), 111-157.
- ISTAT, (2022). OFFSIDE: il drop-out sportive nella Generazione Z.
- ISTAT, (2021). Sport, attività fisica, sedentarietà.
- ISTAT, (2022). Sport, attività fisica, sedentarietà negli ultimi 20 anni.
- Marchetti, A. (2023). Burnout e sport: quando l'attività sportiva diventa insostenibile. <https://thesis.unipa.it/handle/20.500.12608/66230>
- Palma, F. (2023). Gli infortuni più frequenti nel calcio giovanile: quali sono e da cosa sono causati. <https://www.gazzetta.it/salute/perlo-sport/calcio/25-02-2023/calcio-giovanile-infortuni-piu-frequenti-quali-sono-cause-e-rischi.shtml>

ABSTRACT

Youth sports participation offers physical, psychological, and social benefits, but dropout remains a significant concern, particularly in soccer. This study examines the factors influencing dropout in youth soccer, focusing on the role of coaches, motivation, and psychological well-being. Coaches serve not only as technical instructors but also as mentors who shape athletes' self-esteem, resilience, and ability to cope with competition-related stress. A balanced approach, integrating support and challenge, fosters motivation and reduces the risk of burnout and early withdrawal from sports. The interplay between coaching strategies, family support, and team cohesion is critical in maintaining engagement and enjoyment in young athletes. External pressures, overtraining, and a lack of intrinsic motivation are identified as key contributors to dropout. Strategies for prevention include creating an inclusive and enjoyable training environment, emphasizing personal growth over performance outcomes, and involving sports psychologists to support athletes' mental well-being. By promoting a positive and motivational climate, youth soccer can serve as a valuable tool for holistic development, ensuring sustained participation and long-term benefits for young athletes.