

Analisi del tasso di abbandono e delle sue cause nel mezzofondo giovanile italiano

Luca Sponza¹, Carlo Minganti¹,
Giorgio Carbonaro², Maria Francesca Piacentini¹

¹ Università degli Studi di Roma "Foro Italico"

² Centro Studi e Ricerche FIDAL

Introduzione

Uno dei maggiori problemi che affligge la pratica sportiva a livello giovanile è il fenomeno del "Drop out". Con questo termine inglese, tradotto letteralmente in "ritirarsi", viene indicato l'abbandono prematuro dell'attività sportiva da parte di un giovane atleta; prima cioè di essere riuscito a raggiungere le sue massime prestazioni (Cervelló, Escartí, Guzmán, 2007). Ogni anno infatti, sebbene questo dato dipenda dal tipo di sport e dal gruppo di soggetti presi in esame, un terzo di tutti i ragazzi di età compresa fra i 10 e i 17 anni si ritira dall'attività sportiva che sta praticando (Gould, Petlichkoff, 1988 in Konttinen, 2013). Nell'ultimo ventennio in particolare, diversi studi hanno cercato di comprendere le ragioni di questo fenomeno nei differenti sport (Molinero et al., 2006; Molinero et al., 2009; Fraser-Thomas, Cote, Deakin, 2008, Heydari et al., 2014). Uno dei principali fattori che influenza questa decisione è risultato essere la perdita di motivazione per quell'attività da parte del giovane (Gould, 1996).

Alla luce di ciò, gli studi sono andati quindi a cercare innanzitutto quali siano le motivazioni che spingono un ragazzo a praticare un'attività sportiva (Cei, Buonamano, Mussino, 1995; Calvo et al., 2010). I risultati hanno riscontrato che le ragioni alla base di questa decisione sono molteplici, includendo fattori sociali, motivazionali e psicologici tra i quali: bisogno di divertirsi, desiderio di fare nuove amicizie, voglia di aumentare le proprie competenze e di mantenersi in forma (Gill, Gross, Huddleston, 1983 in Molinero, 2006).

Prendendo spunto dalle teorie relative all'orientamento motivazionale, sono state formulate alcune linee guida per cercare di aumentare il livello di motivazione nei giovani praticanti sport. Nell'ultimo decennio infatti, con l'introduzione nel calendario di gare quali gli "Youth Olympic Games" o le "Gymnasiadi", la pressione fisica, psicologica e sociale a cui sono sottoposti i ragazzi "d'élite" è aumentata in maniera esponenziale. Ciò è dovuto anche al fatto che alcuni allenatori, impostando dei programmi di allenamento sempre più faticosi, hanno indotto il giovane ad una specializzazione precoce, un fenomeno ampiamente studiato e contestato dalla letteratura scientifica (American Academy of Pediatrics, 2000; Wiersma, 2000 in Baker, 2003; Enoksen, 2011). Questo maggiore impegno fisico, unito alla necessità di riuscire a conciliare l'attività sportiva con gli impegni scolastici, di lavoro e gli altri interessi, ha condotto molti ragazzi al "Drop Out" (Cervello, Escartí, Guzmán, 2007).

Il Drop Out

È generalmente accettato che praticare un'attività fisica comporta dei benefici riguardanti la sfera psicosociale, la salute e la qualità della vita in generale (Powell, 1996 in Allender, Cowburn, Foster, 2006). Se prendiamo in considerazione lo sport nei giovani in particolare, i numerosi pregi dal punto di vista psicologico, fisiologico e sociale lo rendono un elemento essenziale nell'educazione e nella crescita dei ragazzi. Negli ultimi anni però, con l'aumento del

numero delle competizioni nazionali ed internazionali a livello giovanile, si è persa di vista la reale finalità dell'allenamento dei ragazzi che, in una visione rivolta alla carriera futura, deve rimanere esclusivamente quella pedagogico-educativa. Questa maggiore attenzione rivolta all'agonismo esasperato ha portato ad estremizzare lo sport giovanile attraverso una specializzazione precoce nel metodo di lavoro. I ragazzi infatti sono sottoposti a carichi di lavoro sempre maggiori, e sono costretti a reggere la tensione di competizioni di livello troppo elevato rispetto alla loro età (American Academy of Pediatrics, 2000; Wiersma, 2000 in Baker, 2003; Enoksen, 2011). Inoltre, le informazioni inerenti all'efficacia della specializzazione precoce nel raggiungimento del successo a lungo termine sono molto limitate, e l'affermazione a livello giovanile non ha alcuna garanzia riguardo all'ottenimento di importanti risultati nello sport d'élite (Baker, 2003). È essenziale infatti mantenere una visione dello sport in prospettiva futura, poiché i giovani praticanti, inclusi quelli più talentuosi, sono ragazzi ed adolescenti con bisogni e necessità caratteristiche della loro età; ed il loro unico obiettivo è quello di crescere sia sotto l'aspetto biologico che caratteriale (Malina, 2006).

Per comprendere al meglio le ragioni che spingono un giovane ad abbandonare l'attività sportiva praticata, è doveroso indagare innanzitutto quali siano le motivazioni che portano un ragazzo a scegliere di fare sport: bisogno di affiliazione, acquisizione di nuove competenze, divertimento, competizione e desiderio di eccitazione infatti, sono quelle maggiormente presenti in letteratura (Sapp, Haubenticker, 1978; Gill, 1983). Nella proposta di allenamento rivolta ai ragazzi è necessario quindi tenere a mente queste indicazioni, cercando così di attuare il difficile compito di prevenzione dell'abbandono sportivo in età giovanile.

Il drop out infatti è caratterizzato da un processo complesso e multifattoriale che avviene precocemente nella carriera sportiva di un atleta, prima cioè di aver raggiunto l'età della massima realizza-

zione delle possibilità individuali (Swain, 1991 in Molinero, 2006). Si è stimato che ogni anno in Europa ed in Nord America, circa un terzo di tutti i praticanti una disciplina sportiva, di età compresa fra i 10 ed i 17 anni d'età, si ritira dall'attività agonistica (Gould, Horn, 1984 in Heydari et al., 2014). Uno studio più recente rispecchia questo dato, constatando che nell'arco di un decennio, il 43% dei maschi ed il 39% delle femmine praticanti atletica leggera nelle High School americane ha abbandonato l'attività (Malina, 2006). Per indagare le motivazioni alla base di questa scelta, sono stati utilizzati principalmente dei questionari (Gould, 1987; Butcher, Linder, Johns, 2002; Molinero et al., 2006), i quali hanno riscontrato come risposte più frequenti: difficoltà a conciliare l'attività sportiva con quelle extra-sportive (studio, lavoro, etc.), noia e mancanza di divertimento, troppa enfasi sulle competizioni, discrepanze con l'allenatore, infortunio, "burn out".

Per quanto riguarda le differenze di genere nel drop out, nel 2011 Enoksen (Enoksen, 2011) porta a conclusione, dopo 25 anni di ricerca, uno dei rarissimi studi longitudinali sull'argomento. I risultati hanno evidenziato come la percentuale di abbandono negli anni era sempre maggiore nei soggetti maschi rispetto alle femmine. Rimane invariato invece il dato riferito all'età, confermando che la fascia d'età fra i 17 ed i 20 anni è quella più critica (Enoksen, 2011; Delorme, 2011). Questo periodo corrisponde infatti agli anni scolastici ed accademici, nei quali gli studenti-atleti si trovano nella grande difficoltà di dover riuscire ad incastrare i vari impegni quotidiani della loro vita (Molinero, 2009).

Uno degli ulteriori aspetti che può portare all'abbandono dell'attività agonistica da parte degli atleti di alto livello, è rappresentato dal fenomeno del "Burn out". Dal punto di vista psicologico, esso è tipicamente visto come uno stato di esaurimento causato da un'eccessiva richiesta psicologica ed emotiva. Nello sport in particolare, il burn out è stato definito come una risposta ad uno stress cronico che conduce i giovani atleti ad abbandonare pre-

cocemente un'attività che li divertiva (Smith, 1986 in Difiori, 2014). Questi ragazzi giungono alla decisione di ritirarsi poiché si accorgono di non riuscire più a rispondere alle richieste fisiche e psicologiche del loro sport. Uno stress atletico eccessivo può portare infatti alla perdita del sonno e dell'appetito, alla diminuzione del divertimento e della soddisfazione, ad infortuni, e alla diminuzione delle prestazioni, con il conseguente ritiro dall'attività sportiva (Gould, 1993 in Gould, 1996). I fattori di rischio associati a questa problematica sono stati identificati in: specializzazione precoce, eccessive richieste fisiche e psicologiche, grandi aspettative da parte degli adulti, stress, ansia, e situazioni di attrito con gli allenatori (Difiori, 2014).

I risultati degli studi presentati finora, sono utili a far comprendere agli allenatori l'importanza di una corretta impostazione della programmazione giovanile nel prevenire il fenomeno dell'abbandono sportivo. Gli allenamenti dei ragazzi infatti, non vanno intesi come dei programmi per atleti d'élite con carichi ridotti; ma devono bensì soddisfare le esigenze motorie specifiche per quelle determinate fasce d'età. Anche per quanto riguarda le competizioni, occorre evitare di porre troppe pressioni sulla prestazione, cercando di favorire un orientamento al compito nel gruppo di allenamento, piuttosto che alla prestazione. Per prevenire ulteriori situazioni di stress inoltre, questo aspetto deve essere compreso anche dai genitori; i quali devono attenersi ai propri ruoli, rispettando il lavoro dell'allenatore.

Scopo della ricerca

L'obiettivo di questo studio è stato quello di analizzare il tasso di abbandono dell'attività agonistica nei giovani mezzofondisti italiani, e di verificare inoltre quali siano le cause maggiormente implicate in questo fenomeno.

Per quanto riguarda il primo punto, sono state raccolte ed elaborate le graduatorie dei primi 20 atleti nelle varie discipline del mezzofondo giova-

nile presenti sul sito della FIDAL, quantificando il numero di soggetti che ha deciso di abbandonare l'attività agonistica dal 2005 al 2014. In accordo con lo studio di Guerriero, è stato considerato "drop out", l'assenza da qualunque graduatoria nazionale per due anni consecutivi (Guerriero et al., 2011). Per analizzare le cause dell'abbandono invece, è stato somministrato a questi atleti un questionario anonimo utilizzando i moduli disponibili in "Google Drive". Le domande riguardavano sia la loro carriera sportiva, sia i motivi che li hanno portati a questa decisione.

Materiali e metodi

DESCRIZIONE DEL CAMPIONE

I soggetti presi in considerazione sono i primi 20 atleti delle graduatorie nazionali delle diverse discipline del mezzofondo, suddivisi nelle rispettive categorie maschili e femminili (Cadetti/e, Allievi/e, Juniores e Promesse), dal 2005 al 2014. Il campione totale analizzato comprende 771 soggetti (411 maschi e 360 femmine), di cui 483 presenti nella top 10 (257 maschi e 226 femmine) (figura 1).

I soggetti presi in considerazione provengono rispettivamente per il 61,6% dal nord Italia, il 20,5% dal centro, il 9,7% dal sud e l'8,2% dalle isole (figura 2).

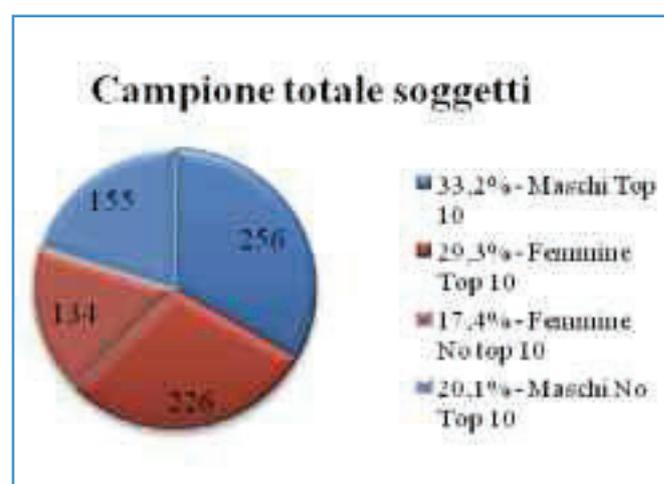


Figura 1 – Totale degli atleti presi in considerazione, suddivisi per genere e livello competitivo.



Figura 2 – Campione totale dei soggetti considerati nello studio, suddiviso per territorio di provenienza.

MATERIALI

Il materiale che è stato utilizzato nello sviluppo di questo studio è il seguente:

- Calcolatore elettronico;
- Programma EXCEL per la raccolta e l'elaborazione dei dati;
- Software SPSS© (Statistical Package for Social Science) per l'analisi statistica;
- Questionario online creato su GOOGLE DRIVE;
- Sito internet FIDAL;
- Social Network FACEBOOK.

PROCEDURE SPERIMENTALI

Gli atleti presi in considerazione sono stati selezionati attraverso le graduatorie presenti sul sito FIDAL. Per ogni singola disciplina e categoria, sono stati scelti gli atleti presenti nelle prime 20 posizioni della rispettiva graduatoria dal 2005 al 2014. I soggetti che, pur rientrando nella top 20, avevano però una prestazione al di sopra del minimo richiesto per i Campionati Italiani federali, sono stati scartati dallo studio.

Una volta selezionati gli atleti, per ognuno di essi ne è stata analizzata la rispettiva carriera atletica. I soggetti che non avevano svolto alcuna gara in pista per due anni consecutivi sono stati classificati come possibili casi di drop out. I mezzofondisti infatti, praticano molto spesso anche gare di corsa campestre, cor-

sa su strada e corsa in montagna, specializzandosi esclusivamente in queste specialità, ed abbandonando definitivamente le gare su pista. Non essendoci inoltre una graduatoria disponibile anche per queste altre discipline, non è stato possibile stabilire con certezza il fatto che un atleta abbia abbandonato completamente l'attività agonistica. Successivamente, utilizzando i moduli disponibili sulla piattaforma GOOGLE DRIVE, è stato ideato un questionario online prendendo spunto dal "Questionnaire of Reasons for Attrition" (Gould et al., 1982). Le domande comprendevano informazioni riguardanti alcuni aspetti personali (genere, territorio di provenienza, etc.), la carriera sportiva (età d'inizio dell'attività sportiva, massimo livello agonistico raggiunto, età di fine, etc.), le modalità di allenamento (numero delle sedute a settimana, numero dei km settimanali, etc) e le motivazioni che avevano spinto questi atleti ad abbandonare l'attività agonistica. Il questionario è stato quindi somministrato agli atleti classificati come "possibili drop out" utilizzando il Social Network FACEBOOK.

Analisi dei dati

I dati acquisiti ed elaborati sono presentati come percentuali e come medie e deviazioni standard. Per eventuali differenze a seconda del genere, del livello competitivo (atleti top 10 vs atleti top 20) e del territorio di provenienza è stata utilizzata l'analisi del Chi Quadro ($\chi^2(1) = 5,094p = 0,024$) ($p \leq 0,05$).

RISULTATI

I risultati dell'analisi preliminare hanno evidenziato come tra i 771 atleti presenti nel campione totale, 374 di loro sono stati classificati come possibili casi di drop out (il 48,5%), suddivisi rispettivamente in 187 maschi e 187 femmine (figura 3).

Fra questi, utilizzando il social network Facebook, ne sono stati reperiti 231 (il 61,8%). Le risposte pervenute, trascorso un mese dalla data di invio dell'ultimo questionario, ammontano invece a 97 (il 42%). Tutti i soggetti intervistati hanno confermato il fatto che non praticavano più atletica leggera a livello agonisti-

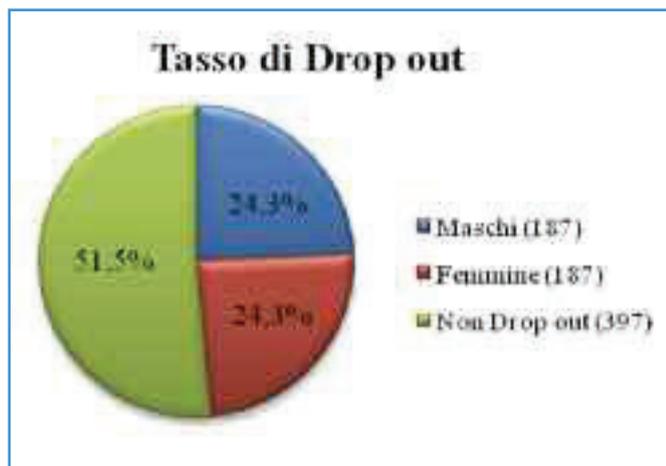


Figura 3 – Percentuale di abbandono nel mezzofondo giovanile italiano. Nelle parentesi è espressa la numerosità del campione.

co. Dall'analisi delle risposte dei questionari, riassunte nella tabella 1, risulta che l'età media di inizio dell'attività sportiva per questo gruppo di atleti è di $6,9 \pm 2,4$ anni. Quasi il 90% di essi, ha dichiarato di aver praticato un altro sport prima di fare atletica, e le due attività sportive maggiormente rappresentate sono il nuoto (20,7%) ed il calcio (17,8%). È invece più tardiva, in media, la scelta di iniziare a fare atletica leggera ($11,3 \pm 2,6$ anni). La maggior parte dei ragazzi (71,1%) ha affermato di aver praticato almeno una disciplina di resistenza fin da quando ha iniziato a fare atletica, mentre il 28,9% ha iniziato a praticarle solo negli anni seguenti. Il 9,3% di tutti gli intervistati ha inoltre dichiarato di aver praticato solo ed esclusivamente discipline di resistenza fin dall'inizio della carriera..

Le categorie maggiormente rappresentate nel tasso di abbandono sono quella degli Juniores (47,4%) e delle Promesse (41,2%), con l'età media del drop out che si attesta a $19 \pm 1,4$ anni, mentre inquietante è il dato riferito alla categoria nella quale questi ragazzi hanno raggiunto i loro migliori risultati. Quasi la metà di essi (47,4%) ha infatti dichiarato di aver ottenuto le proprie prestazioni migliori nella categoria Allievi (16-17 anni), un'età troppo prematura se si considera la lunga carriera di un mezzofondista.

Per quanto riguarda gli allenamenti e le gare, il campione considerato svolgeva in media $5,7 \pm 1,4$ sedute di allenamento a settimana, suddivise rispettivamente in $2,8 \pm 0,8$ lavori specifici (ripetute, medi, variazioni, etc.), $2,5 \pm 1,3$ sedute di corsa continua ed $1,3 \pm 0,6$ allenamenti per la forza (salite, palestra, etc.). Riguardo alle gare invece, buona parte dei ragazzi intervistati (39,2%) ha indicato di aver preso parte ad un numero compreso fra le 15 e le 24 competizioni all'anno.

In riferimento al territorio di provenienza, i 374 soggetti classificati come possibili casi di drop out provenivano rispettivamente per il 62,6% dalle regioni del nord Italia, il 19,8% dal centro, il 13,6% dal sud ed infine il 4% dalle isole (Figura 4). Questo dato rispecchia il fatto che in Italia, lo sport viene praticato maggiormente nelle regioni settentrionali rispetto al resto della penisola (CONI, 2014).

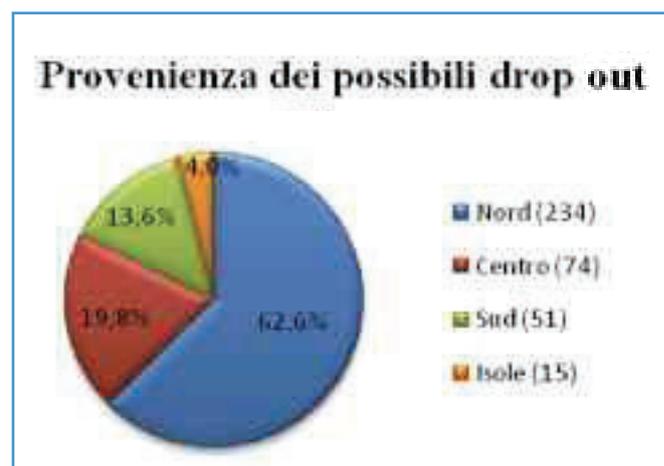


Figura 4 – Territorio di provenienza dei 374 casi di possibili drop out riscontrati.

Riguardo alle differenze di genere, nel complesso, il tasso di abbandono risulta essere maggiore nelle femmine rispetto ai maschi (51,9% - 45,5%). L'analisi statistica ha inoltre evidenziato il fatto che nel nord Italia, la percentuale di drop out è significativamente maggiore nelle femmine ($1 = 5,094$ $p = 0,024$) (figura 5).

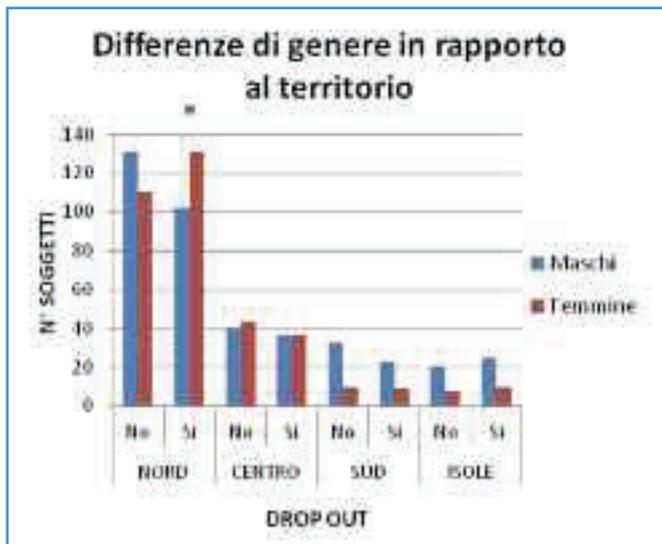


Figura 5 – Differenze di genere nel tasso di drop out, in rapporto al territorio.

Per quanto concerne le motivazioni principalmente addotte dal campione di soggetti considerati, quella maggiormente espressa è stata l'incompatibilità con lo studio (53,1%), seguita rispettivamente dalla noia e mancanza di stimoli

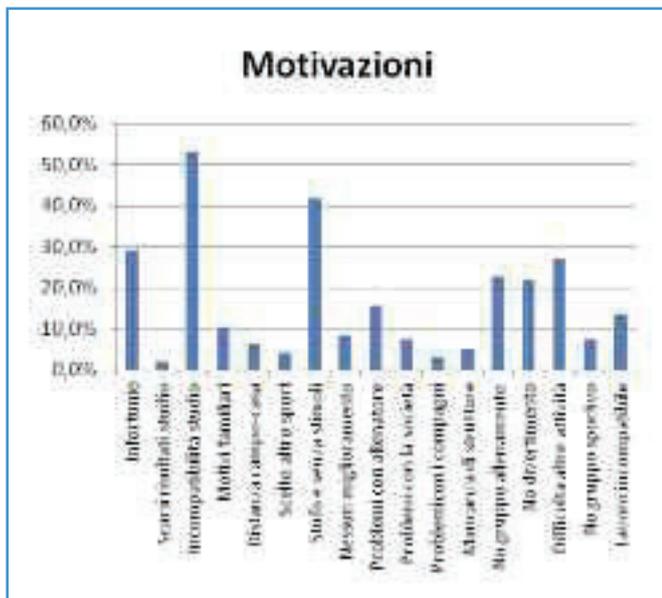


Figura 6 – Motivazioni dei 97 soggetti intervistati. La percentuale è basata sul numero delle risposte totali fornite (n=270).

(41,7%) e dagli infortuni (29,2%). Ulteriori percentuali degne di nota riguardano anche lo stress eccessivo nel riuscire a conciliare le attività quotidiane (27,1%), la mancanza di un gruppo di allenamento (22,9%) e l'assenza di divertimento nel praticare quell'attività sportiva (21,9%). Le percentuali espresse superano nel totale il 100%, dal momento che ai soggetti è stata data la possibilità di esprimere una risposta multipla (figura 6).

Discussioni e conclusioni

Ogni anno, un terzo dei ragazzi di età compresa fra i 10 e i 17 anni si ritira dall'attività sportiva che sta praticando (Gould, Petlichkoff, 1988 in Konttinen, 2013). Nell'ultimo ventennio in particolare, diversi studi hanno cercato di comprendere le ragioni di questa problematica nei differenti sport (Molinero et al., 2006; Molinero et al., 2009; Fraser-Thomas, Cote, Deakin, 2008, Heydari et al., 2014). Questo fenomeno però, tradotto in inglese con il termine "drop out", è contraddistinto da un processo complesso e multifattoriale, spesso difficile da prevenire e da interpretare nella sua globalità. L'avvento di competizioni quali gli "Youth Olympic Games" o le "Gymnasiadi" ha contribuito ad amplificare il problema, portando ad un progressivo aumento della pressione mentale e fisica rivolta nei confronti di questi giovani atleti. La presenza di queste gare nel calendario competitivo inoltre, ha spinto alcuni allenatori a progettare dei programmi di allenamento sempre più sofisticati e faticosi, palesemente inadatti per i soggetti a cui vengono proposti. Se questo aumento di stress viene poi a coincidere con un fallimento nelle aspettative agonistiche dei giovani, molti di loro scelgono la strada dell'abbandono sportivo, dedicandosi piuttosto ad altre attività (studio, lavoro, etc.) o interessi. È stato riscontrato che questa tendenza, purtroppo, nel corso degli anni sta progressivamente aumentando (Enoksen, 2011). Prendendo spunto dalle indagini di Gould (Gould, 1987) e Butcher (Butcher, Lindner, Johns, 2002), è stato somministrato un que-

Età inizio sport	6,9 ± 2,4 anni	Età inizio atletica	11,3 ± 2,6 anni	n° sedute/wk	5,7 ± 1,4	Lavoro tecnico hs	57,70%
Sport prima di atletica		Da subito discipline resistenza		n° lavori specifici/wk	2,8 ± 0,8	No	42,30%
Nuoto	20,70%	SI	71,10%			Quante gare all'anno	
Calcio	17,80%	No	19,60%	n° corsa continua/wk	2,5 ± 1,3	5-14	22,70%
Pallavolo	7,50%	Solo quelle	9,30%	n° allen forza/wk	1,3 ± 0,6	15-24	39,20%
Basket	6,90%			Sovraccarichi in palestra		25-34	19,60%
Sci	6,90%	In che categoria hai smesso		SI		>35	17,50%
Tennis	5,20%	Attevi/e	11,30%	No			
NO	10,90%	Junior/es	47,40%				
A che livello		Promesse	41,20%				
Provinciale	51,30%	Età fine	19,4 ± 1,4 anni	Km/week			
Regionale	25,00%			<30			
Nazionale	21,30%	Livello massimo raggiunto		31-50	28,90%		
Altri sport con atletica		Nazionale	80,40%	51-70	23,70%		
No	77,20%	Europeo	14,40%	71-90	12,40%		
Sci	6,20%	Mondiale	5,20%	91-110	12,40%		
Calcio	3,10%	Categoria migliori risultati		111-130	7,20%		
Pallavolo	3,10%	Cadetti/e	22,70%	131-150	1,00%		
Triathlon	3,10%	Attevi/e	47,40%				
		Junior/es	25,80%				
		Promesse	4,10%				

Tabella 1 – Riassunto risposte questionario

stionario a questo gruppo di atleti, cercando di ricavare informazioni utili sulla loro carriera atletica e sulle motivazioni che li hanno spinti ad abbandonare l'atletica leggera. La fascia d'età considerata in questo studio (14-22 anni) corrisponde a quella maggiormente interessata dal fenomeno del drop out nell'attività sportiva agonistica (Gould, Petlichkoff, 1988). L'elaborazione dei dati basata sulle graduatorie presenti sul sito FIDAL ha permesso di quantificare, per questo campione di soggetti, un tasso di abbandono pari al 48,5%. Questo dato scende al 41,1% se si considerano gli atleti presenti nella top 10. Il campione totale di atleti considerato proveniva rispettivamente per il 61,6% dal nord Italia, il 20,5% dal centro, il 9,7% dal sud e l'8,2% dalle isole. Queste percentuali rispecchiano il fatto che in Italia, lo sport viene praticato maggiormente nelle regioni settentrionali rispetto al resto della penisola (CONI, 2014). Sebbene nel nostro caso le isole presentassero un tasso di drop out maggiore rispetto alle altre regioni (55,6 vs 44,4%), non è stata riscontrata alcuna differenza statisticamente significativa a seconda del territorio di provenienza. Per quanto riguarda le differenze di genere, in accordo con alcuni studi precedenti (Delorme, 2011; Pizzuto et al., 2014), la percentuale di abbandono riscontrata è maggiore nelle femmine rispetto ai maschi (51,9 vs 45,5%). La seconda parte dello studio si è concentrata invece sulla ricerca delle motivazioni o delle cause alla base del drop out in questi mezzofondisti. Su 231 questionari inviati, le risposte che sono pervenute ammontano in totale a 97 (42%), di cui il 51,5% da parte di ragazze ed il 48,5% di ragazzi. L'elaborazione dei dati ha fornito inizialmente una visione generale sulla carriera atletica dei soggetti indagati. In media, gli intervistati hanno dichiarato di aver iniziato a fare atletica leggera ad un'età di 11 anni ($11,3 \pm 2,6$), provenendo quasi tutti (89,10%) da altri sport praticati in precedenza (nuoto, calcio, pallavolo, etc.). È stato riscontrato inoltre come le categorie maggiormente soggette al fenomeno del drop out siano quelle degli Juniores (47,4%) e delle Promesse (41,2%),

con un'età di abbandono in media di 19 anni ($19,4 \pm 1,4$ anni). Questo dato è in linea con quello degli studi precedenti (Gould, Petlichkoff, 1988), sebbene sia leggermente superiore rispetto ad altre discipline dell'atletica leggera quali ad esempio i lanci (Piacentini et al., 2014). Questa infatti, è una fascia d'età molto critica, soprattutto negli sport non professionistici. In Italia in particolare, terminata la scuola, la gran parte degli atleti deve scegliere se tentare di conciliare il lavoro o l'università con lo sport ("dual career") o di abbandonarlo definitivamente, qualora non fosse riuscita nel frattempo ad entrare nei ranghi ristretti di un gruppo sportivo militare. Questo potrebbe spingere alcuni ragazzi ad allenarsi duramente per ottenere risultati importanti già nelle categorie giovanili, riducendo così le loro finestre di allenabilità future. A riguardo, occorre tenere presente che alcuni studi hanno inoltre evidenziato come non sia requisito essenziale ottenere importanti risultati da giovane per privilegiare poi a livello assoluto (Baker, 2003).

Per quanto riguarda l'analisi delle motivazioni, la gran parte dei soggetti ha fornito in media 3 risposte ciascuno ($2,8 \pm 1,3$), riflettendo il fatto che il drop out è un fenomeno complesso e multifattoriale (Swain, 1991 in Molinero, 2006). In accordo con lo studio di Butcher (Butcher, Linder, Johns, 2002), la motivazione principalmente addotta dal campione di soggetti considerato è stata l'incompatibilità con lo studio (53,1%), seguita dalla noia e mancanza di stimoli (41,7%) e dagli infortuni (29,2%). Il primo di questi fattori rientra nel discorso fatto in precedenza sul complicato abbinamento studio-sport, nel quale si ritrovano i ragazzi di questa fascia d'età. Per cercare di ovviare a questo problema, è necessario far comprendere appieno agli insegnanti l'importanza rivestita dalla pratica sportiva nella formazione dei giovani, ed occorre inoltre sviluppare dei progetti di collaborazione fra la scuola e le società sportive (esempio della Francia), con l'intento di tutelare e promuovere la scelta di una "dual-career" da parte dei ragazzi (EU Guidelines on Dual Careers of Athletes, 2012). Più della metà dei soggetti (63,6%) ha indicato

come causa del suo abbandono sia la noia e mancanza di stimoli che l'assenza di divertimento. Questo dato supporta l'osservazione di Weiss (Weiss, 2000 in Butcher, Linder, Johns, 2002), secondo cui il divertimento e il piacere nel fare quell'attività sono motivazioni che spingono maggiormente un giovane a praticare sport. Ciò dovrebbe far riflettere gli allenatori sull'importanza di proporre dei programmi di allenamento vari e stimolanti, onde evitare una pericolosa monotonia di lavoro, e favorendo così una partecipazione a lungo termine dei propri atleti. La terza motivazione espressa maggiormente nei questionari è risultata essere quella degli infortuni (29,2%). Nella sezione del questionario dedicata ai commenti, gli intervistati hanno fornito delle precisazioni su questo problema. Alcuni di loro additano la colpa dei propri traumi ad un lavoro troppo eccessivo, o scorretto, svolto in età giovanile; altri ad un'errata gestione nel ritorno alle competizioni; altri ancora, infine, alla scarsa collaborazione fra le società sportive e le strutture medico-sanitarie. Per cercare di prevenire questi eventi traumatici è necessario che gli allenatori pongano particolare attenzione al monitoraggio dell'allenamento, ponderando attentamente il carico (esterno ed interno) al quale vengono sottoposti gli atleti. Inoltre, per trattare in maniera tempestiva sul

nascere questi eventi, sarebbe utile che tutte le società sportive, attraverso la stipula di specifiche convenzioni, riuscissero a garantire un'opportuna assistenza medica o fisioterapica ai propri atleti. Molti di questi ragazzi hanno inoltre sottolineato il fatto che avrebbero preferito provare anche altre discipline durante le categorie giovanili e non esclusivamente quelle di resistenza. Occorre quindi una maggiore attenzione da parte degli allenatori nel progettare dei programmi di allenamento adeguati all'età dei soggetti a cui vengono proposti, favorendo uno sviluppo multilaterale ed evitando il fenomeno della specializzazione precoce. Ciò può contribuire a rendere la pratica sportiva divertente e stimolante per i ragazzi, e può inoltre aiutare a prevenire eventuali episodi di infortunio.

Alcuni spunti per ulteriori studi futuri potrebbero essere quelli di evidenziare eventuali differenze fra settori, ampliando l'indagine alle altre discipline dell'atletica leggera; verificare, tramite la somministrazione di un questionario, se vi siano eventuali differenze nel percorso di crescita fra chi ha smesso e chi ha invece continuato con l'attività agonistica; ed infine indagare se i soggetti classificati come casi di drop out nell'atletica leggera, abbiano smesso in maniera definitiva, o meno, con la pratica sportiva.

Bibliografia

- Allender, S., Cowburn, G., Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies; *Health Education Research*, 21(6):826-835.
- American Academy of Pediatrics (2000). Intensive training and sport specialization in young athletes; *Pediatrics*, 106: 154-157.
- Baker J. (2003). Early specialization in youth sport: a requirement for adult expertise?; *High Ability Studies*, 14: 85-94.
- Butcher, J., Lindner, K.J., Johns, D.P. (2002). Withdrawal from competitive youth sport: A retrospective ten-year study; *Journal of Sport Behavior*, 25: 145-163.
- Calvo T. G., Cervelló E., Jiménez R., Iglesias D., Murcia A. M. (2010). Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes; *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2): 677-684.
- Cei A., Buonamano R., Mussino A. (1995). Participation motivation in Italian youth sport; *The Sport Psychologist*, 9: 265-281.

- Cervelló, E. M., Escartí, A., & Guzmán, J. F. (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory; *Psicothema*, 19(1): 65-71.
- Comitato Olimpico Nazionale Italiano. (2014). Lo sport in Italia: numeri e contesto. Tratto da: http://www.coni.it/images/numeri_dello_sport/Lo_Sport_in_Italia.pdf.
- Delorme N., Chalabaev A., Raspaud M. (2011). Relative ages is associated with sport dropout: evidence from youth categories of French basketball; *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21(1): 120-128.
- Difiori J., Holly B., Brenner, J. (2014). Overuse Injuries and Burnout in Youth Sports : A Position Statement from the American Medical Society for Sports Medicine; *Clin J Sport Med*, 24: 3-20.
- Enoksen E. (2011). Drop-out Rate and Drop-out Reasons Among Promising Norwegian Track and Field Athletes: A 25 Year Study; *Scandinavian sport studies forum*, 2: 19-43.
- European Commission. (2012). EU Guidelines on Dual Careers of Athletes – Recommended policy actions in support of dual careers in high-performance sport; *EU Expert Group "Education & Training in Sport"*. Tratto da: http://www.unifg.it/sites/default/files/allegatiparagrafo/09-06-2015/eu_dual_career_guidelines_2012.pdf.
- Fraser-Thomas J., Cote J., Deakin J. (2008). Examining Adolescent Sport Dropout and Prolonged Engagement from a Developmental Perspective; *Journal of Applied Sport Psychology*, 20: 318-333.
- Gould, D. (1987). *Understanding attrition in children's sport*; *Advances in pediatric sciences*. Eds: Gould, D. and Weiss, M.R. Champaign, Il: Human Kinetics, 61-85.
- Gould, D. (1996). Personal Motivation Gone Awry: Burnout in Competitive Athletes; *American Academy of Kinesiology and Physical Education*, 48: 275-289.
- Gould, D., Feltz, D., Hom, T. S., Weiss, M. R. (1982). Reasons for attrition in competitive youth swimming; *International Journal of Sport Psychology*, 16: 124-140.
- Heydari H., Badami R., Baluch B., Duffy L.J. (2014). Dropout reasons in Iranian youth roller skaters; *International Journal of Science Culture and Sport*, 2: 89-102.
- Konttinen, N., Toskala, A., Laakso, L., & Konttinen, R. (2013). Predicting Sustained Participation in Competitive Sports: A Longitudinal Study of Young Track and Field Athletes; *New Studies in Athletics*, 23.
- Malina M. R. (2006). Crescita e maturazione di bambini ed adolescenti praticanti atletica leggera; *Centro studi e ricerche FIDAL*.
- Molinero O., Salguero A., Tuero C., Alvarez E., Marques S. (2006). Dropout reasons in young Spanish athletes: Relationships to Gender, Type of sport and level of competition; *Journal of Sport Behavior*, 29 (3): 255-269.
- Molinero, O.; Salguero, A.; Álvarez, E.; Márquez, S. (2009). Reasons for dropout in youth soccer: a comparison with other team sports; *European Journal of Human Movement*, 22: 21-30.
- Piacentini M. F., Comotto S., Guerriero A., Bonato M., Vernillo G., La Torre A. (2014). Does the Junior IAAF Athletic World Championships represent a springboard for the success in the throwing events? A Retrospective Study; *J Sports Med. Phys fitness*.
- Pizzuto F., Comotto S., Bonato M., La Torre A., Piacentini M. F., (2014). Tasso di abbandono fra i mezzofondisti dei campionati mondiali juniores; *Atletica Studi*.
- Sapp M., Haubenstricker J. (1978). Motivation for joining and reasons for not continuing in youth sports programs in Michigan. Paper presented at the American Association for Health, Physical Education and Recreation National Conference, Kansas City.

Sitografia

- <http://www.coni.it/it/coni/i-numeri-dello-sport.html>
- http://www.fidal.it/result.php?id_sito=1&cerca=Cerca+notizie%2C+atleti+e+manifestazioni
- <http://www.fidal.it/graduatorie.php>