



**NON ABBASSARE
L'ASTICELLA
IL TALENTO SPORTIVO**
Ricerca, Abbandono, Mantenimento

Da una parte un sistema sportivo globale sempre più competitivo, dall'altra la frequente tendenza ad accontentarsi, ad abbassare l'asticella degli obiettivi. Il rischio di un arretramento che, unito all'abbandono precoce, genera un pericoloso passo indietro sul piano culturale, ancor prima che sportivo.

Convegno e confronto per dirigenti sportivi, allenatori, atleti, insegnanti, studenti di scienze motorie

TOKYO 2020

Antonio LA TORRE **Walter BOLOGNANI**
Direttore Tecnico Squadre Nazionali Federazione Italiana di Atletica Leggera Responsabile Tecnico delle Squadre Giovanili della Federazione Italiana Nuoto

Introduce e modera
Elio LOCATELLI
Direttore della Performance presso la Federazione Italiana di Atletica Leggera, già consulente Preparazione Olimpica del CINE e responsabile del Dipartimento Sviluppo IAAF

VENERDI 29 MARZO 2019
ore 18.00

Complesso ex Salesiani
via San Giovanni Bosco 1
Faenza (RA)

**Settore Giovanile e
Alto Livello: ruoli
diversi, capacità
diverse, motivazioni
da indurre**

**Francesca Vitali
Università di Verona**

DROPOUT

Abbandono **prematuro** della carriera sportiva

(prima che un atleta abbia potuto esprimere
completamente il proprio potenziale)

(Bussmann, 2004)

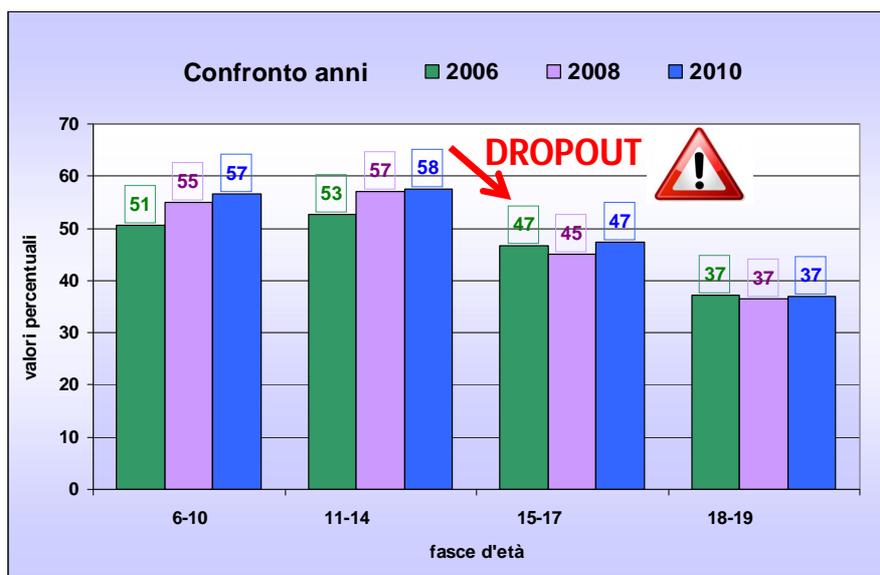


Quanto?
Perché?
Come prevenire?



Abbandono della pratica sportiva giovanile

(Fonte: Istat-Coni 2011)



**Come prevenire
l'abbandono?**



PREVENIRE LA **CONDIZIONE CHE
PREDISPONE ALL'ABBANDONO:**

BURNOUT



BURNOUT NELLO SPORT

1. Esaurimento psico/fisico

collegato a gare e allenamenti intensi

2. Svalorizzazione o risentimento verso ambiente sportivo

perdita di interesse, rancore

3. Ridotto senso di realizzazione personale

incapacità di raggiungere i propri obiettivi



(Raedeke & Smith, 2001)

The Sport Psychologist, 2007, 21, 127-151
© 2007 Human Kinetics, Inc.

Burnout in Sport: A Systematic Review

Kate Goodger, Trish Gorely, David Lavallee,
and Chris Harwood
Loughborough University

N=58 ricerche

n=27 studi su atleti (2.448)

n=23 studi su **allenatori** (6.460)

Studi su atleti: n=6 ricerche su sport di squadra,
n=14 su sport individuali, n=7 su entrambi
e n=16 studi su **giovani atleti** (età 12-23 anni)

Esaminato variabili:

- Psicologiche
- Demografiche
- Situazionali

JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY, 18: 219–239, 2006

The Nature of Player Burnout in Rugby: Key Characteristics and Attributions

SCOTT L. CRESSWELL

School of Human Movement and Exercise Science, University of Western Australia

ROBERT C. EKLUND

Educational Psychology and Learning Systems, Florida State University



N= 15 giocatori di rugby professionisti
Età: 21-31 anni (media: 24,85 ± 2,88 anni)
(*New Zealand National Provincial Competition*)

Scopo: descrivere l'esperienza del **burnout** nei rugbisti.

THE NATURE OF PLAYER BURNOUT IN RUGBY

Table 1
Feelings Judged to Represent Key Burnout Characteristics

Physical and Emotional Exhaustion	Low Professional Efficacy	Sport Devaluation
Tired	Up and down performances	Doubts and disbelief about career
Moody	Not playing to potential	“why am I doing this”
Feeling physically sick	Trying harder, doing extras and	Perceive few benefits from rugby
Too tired to do things outside rugby	performance going down	Mental desire for competition
Lethargic	Downward spiral of performance	slipping away
Longer recovery periods required—Sore	Loss of control over performance,	Not willing to examine poor
later in the week	out of control (can't reverse)	performances —tell self it will
Frustrated with performance	On field mistakes	be alright
Frustrated with selection	Low feeling of achievement	Not focused on performance
Thinking about rugby constantly, can't	Achievement not worth cost	Thinking about end of year and
switch off, constantly reliving games	Internalisation of external	resting
Want a break from rugby	criticism (e.g., media, coach)	Looking forward to not having to
Feel like can't escape rugby environment	Feel unable to continue performing	play rugby, having a holiday
Want to do nothing for a while	at a high level	Relief at the end of the year
Intensity build each week gets harder		Rugby not enjoyable anymore
Unable to pick self up or motivate self		Loss of enthusiasm

Table 2
Player Attributions About the Cause of Burnout

Competition transitions	Physically, mentally and emotionally fatigued Coming off high/low as a result of previous team's performance Coming off training peak into base fitness work Pressure. Short time to establish team tactics and patterns High expectations from new management. Sometimes unrealistic given previous demands
Pressure to comply with demands	Do it because you have to in order to be a professional rugby player Unable to make decisions in the interests of own welfare
Heavy training and playing load	Tired/sore Frequent trainings and high volume No time off, continuous training; fitness tests straight after 'breaks' Under. prepared, e.g., not enough time to recover from injury and build strength/speed
Injury	Sore/frustrated Unable to contribute/participate Loss of identity with the team Pressure to play; playing while injured
Competitive rugby environment	Low job security, threat of non-selection, fear of injury Concerns about life after rugby Negative team atmosphere/culture Dishonesty and distrust Unfairness in management decisions (e.g., selection) Difficulty reconciling commercial and playing demands

Anti-rest culture	Rest viewed as a sign of weakness Can't take a rest; other players will get ahead Belief that asking for a rest will result in non-selection Criticized by media, public and past players for taking a rest Expected to play continuously Tradition—players expected to play all games, regardless of game importance and player welfare Only permitted to rest when you are injured Rest fallacy; on the bench is rested, but you prepare and train as if you were playing
Pressure to perform	Conflicting values; expectations of others, money, tradition, welfare and career Selection dependent on performance High level of performance analysis (internal e.g., video analysis and external e.g., media) Self pressure; high standards Expectations of others (e.g., media, public, coaches) Fear of losing
Media/public pressure/expectations	Expectations perceived as unrealistic given cumulative demands Balance need for good public image with demands and strained relationships Loss of anonymity Internalisation of negative assessment by others (e.g., media, public, coaches, acquaintances) Inaccurate assessment hard to live with; unable to change

Note: These attributions were not reported by all players.

COSA PREVIENE IL BURNOUT?



CONCLUSIONI

Clima motivazionale orientato sulla performance da evitare: **augmenta rischio** di burnout in giovani atleti.

Clima motivazionale orientato sulla competenza da ricercare: **riduce rischio** di burnout in giovani atleti.

Ruolo chiave degli allenatori (educatori)



Sostenere la motivazione nello sport giovanile: il modello TARGET

Laura Bortoli, Maurizio Bertollo, Claudio Robazza
Facoltà di Scienze dell'Educazione Motoria, Università di Chieti

Riassunto

Nello sport giovanile, lo studio dei processi motivazionali assume notevole rilevanza in relazione ad una attività sportiva protratta nel tempo. All'interno della cornice teorica socio-cognitiva dell'orientamento motivazionale (Achievement Goal Theory), orientamento individuale e percezione del clima motivazionale sono due dimensioni indipendenti della motivazione che interagiscono nell'influencare l'esperienza sportiva. Poiché i comportamenti dell'allenatore hanno un ruolo significativo nel determinare un certo clima, dal punto di vista applicativo vanno considerate le caratteristiche strutturali dell'ambiente didattico che influenzano i processi motivazionali. Dal modello TARGET emergono specifiche indicazioni per favorire un clima orientato sulla competenza.

Parole chiave

Achievement Goal Theory; orientamento motivazionale; clima motivazionale; modello TARGET.



tab. 1 - Il modello TARGET di Epstein (Ames, 1992 modificato).

	Clima orientato sulla competenza	Clima orientato sulla prestazione			
Task Compito	Attività variate e coinvolgenti, con diversi livelli di difficoltà. Obiettivi individualizzati e a breve termine.	Assenza di varietà e scelta. Lezioni ripetitive. Obiettivi decisi dall'insegnante e uguali per tutti.	Grouping Raggruppamenti	Raggruppamenti eterogenei e con criteri flessibili. Fornite opportunità per lavorare in gruppo in modo cooperativo.	Assenza di lavoro a gruppi o formazione di gruppi per livelli di abilità.
Authority Decisioni	Allievi coinvolti nelle decisioni e nella leadership. Sviluppo di abilità di autogestione ed autoverifica.	Scarsa o nessuna partecipazione degli studenti alle scelte didattiche.	Evaluation Valutazione	Criteri individualizzati per valutare miglioramenti ed impegno. Sollecitata l'autovalutazione. Fornite valutazioni significative e in privato.	Criteri di valutazione basati sul primeggiare e sull'essere migliori degli altri.
Recognition Riconoscimenti	Riconoscimento di progressi e miglioramenti individuali. Accento sul valore della persona. Assicurate a tutti uguali opportunità di ricevere riconoscimenti.	Riconoscimenti basati sul confronto sociale e dati pubblicamente. Valorizzate in prevalenza le prestazioni migliori.	Time Tempo	Opportunità e tempo per migliorare disponibili per tutti. Sollecitata organizzazione autonoma nelle attività.	Organizzazione standard del tempo, senza considerare i ritmi individuali di apprendimento.



FAENZA SPORT

Da una parte un sistema sportivo globale sempre più competitivo, dall'altra la frequente tendenza ad accontentarsi, ad abbassare l'asticella degli obiettivi. Il rischio di un arretramento che, unito all'abbandono precoce, genera un pericoloso passo indietro sul piano culturale, ancor prima che sportivo.

VENERDI 29 MARZO 2019
ore 18.00

Complesso ex Salesiani
via San Giovanni Bosco 1
Faenza (RA)



NON ABBASSARE L'ASTICELLA

IL TALENTO SPORTIVO

Ricerca, Abbandono, Mantenimento

Convegno e confronto per dirigenti sportivi,
allenatori, atleti, insegnanti, studenti di
scienze motorie

TOKYO 2020

Antonio LA TORRE
Direttore Tecnico Squadre
Nazionali Federazione Italiana di
Atletica Leggera

Walter BOLOGNANI
Responsabile Tecnico delle
Squadre Giovanili della
Federazione Italiana Nuoto

Introduce e modera
Elio LOCATELLI
Direttore della Performance presso la Federazione Italiana
di Atletica Leggera, già responsabile Preparazione Atletica
del CONI e responsabile del Dipartimento Sviluppo SANI

Grazie dell'attenzione!