




MONICA PALIAGA

Psicologa con Master di specializzazione in Psicologia dello Sport presso la Società Italiana Psicologia dello Sport e Certificazione Internazionale "Inner Game" con Tim Galleway nell'ambito del Coaching Sportivo.



S PORT E ABBANDONO GIOVANILE: COSA FARE CON IL DROP OUT E IL BURN OUT?

È in grado di colpire i ragazzi dai 14 anni in su che praticano sport e che lo hanno fatto per anni senza grossi problemi e con passione; è un "mostro nero" nello sport, una specie di "malattia": questo fenomeno si chiama **Drop Out**.

Ad un certo punto, quasi per effetto domino, mollano uno dopo l'altro: circa il 33% degli sportivi dai 14 anni ai 20... non è più uno sportivo!

Mettendoci nei panni della società sportiva è un vero e proprio dramma: il 30% dei ragazzini che ne fanno parte abbandonerà. Perché?

Secondo molti studi condotti da esperti di psicologia dello sport, il principale motivo è la scarsa percezione della propria competenza nello sport, ossia la difficoltà di accettare un confronto prestazionale contro un altro atleta.

Tale problema nasce anche da una difficoltà di fondo di cui vengono accusate le società sportive: troppa propensione alla performance e quindi alla valutazione del risultato verso un avversario, rispetto alla competenza, ossia al confronto con i propri progressi personali.

Una considerazione importante che bisogna assolutamente fare è quella che porta a considerare l'impostazione di una cultura societaria basata sulla competenza, sul far capire al/la ragazzo/a quanto per diventare competente in uno sport sia necessario investire su di sé, piuttosto che sprecare risorse nel confronto continuo ed ossessivo con l'avversario: se non si vive lo sport come soddisfazione personale, esso sarà abbandonato non appena il confronto si farà "impossibile".

Detto questo, va però capito il reale fenomeno che sta dietro al Drop Out, che è quanto di più osservabile possibile: i ragazzi crescono, vogliono diventare indipendenti e cercare la loro strada. La chiamata pubertà ed è il momento in cui la soddisfazione immediata è necessaria, per essere sicuri di stare nel posto giusto ed essere la persona giusta. È una lotta verso l'alto, in cui ci si sente un perdente se non ci si riesce.

Negli Stati Uniti, questo fattore sociale è più evidente e marcato e molto spesso è rappresentato come stereotipo nei film dei teenager: il quarterback, spesso un quarterback-teppista, la cheerleader, il nerd (anche se nell'era tecnologica si delinano nuove sotto-categorie come il geek).



Nel nostro paese, invece, quasi sempre è un più semplice avere "pollice su o pollice giù"; e stiamo parlando della vita quotidiana, quindi immaginiamo cosa voglia dire praticare uno sport in cui magari si sente di non ottenere risultati e si è facilmente esposto ai giudizi altrui.

Non si tratta di resilienza dello sport (la capacità di accettare le sconfitte e di ripartire senza "scorie"), si tratta proprio di ferite dell'ego personale! E se l'allenatore, la squadra, il capitano, le persone che ruotano attorno all'atleta non capiscono questa sofferenza interiore, ecco che inevitabilmente si sentirà fuori, ancor prima di decidere di lasciare.

Tornando alla considerazione iniziale, quella di favorire la competenza e non la performance, ecco che allora ci si accorge di quanto sia banale e riduttivo pensare in questi termini, quando dietro ad esso si nasconde un intero universo personale. Culturalmente siamo troppo portati a pensare: "affari suoi", "imparerà", "si arrangerà" per poi manifestare finto stupore quando il ragazzo ci riporta la borsa dicendo che non ha più tempo per partite, gare ed allenamenti...

Questa è la menzogna numero uno: i ragazzi hanno tempo e soprattutto lo trovano per le cose che amano.

Il particolare da non dimenticare è il valore dell'identità personale dello sportivo, del valore umano che porta con sé.

Se lo considero veramente, se capisco almeno un po' come funziona la sua testa da teenager, egli stesso/ella stessa riconoscerà l'importanza di restare per migliorare come uomo o donna.

Lo sport non deve essere un ostacolo per la realizzazione personale, anzi deve favorirla.

Abbiamo finora affrontato il tema del drop out giovanile, indicando come sia la scarsa percezione

della propria competenza il motivo principale che determina l'abbandono dello sport ed abbiamo anche visto come in realtà il problema non sia solo legato alla competenza percepita, quanto piuttosto al duplice rapporto fra crescita e paura di fallire.

Esiste però anche una situazione differente e altrettanto pericolosa, quella in cui l'atleta si percepisce molto competente e capace: a volte perché lo sente interiormente, altre perché riceve riscontri esterni (allenatori, preparatori, esperti del settore, media, etc.), molto spesso per merito di entrambe le condizioni.

È il tipico caso della "promessa".

Parlo dei "piccoli campioni" ma anche di tutti quegli atleti che mostrano un potenziale incoraggiante "che va coltivato".

E qui si insinua il secondo mostro nero dopo il drop out: il **Burn Out**.

Il burn out è quella condizione in cui svolgere un'attività sportiva/lavorativa impegna ad un punto tale corpo, mente e spirito che la persona, superata una certa soglia, "scoppia", con conseguente stato di esaurimento psicofisico ed emozionale.

Nel mondo del lavoro, ciò avviene molto spesso per quelle professioni strettamente a contatto con il dolore e di conseguenza particolarmente stressanti: medici, psichiatri, etc., anche se purtroppo l'attuale situazione economica sta facendo espandere a macchia d'olio questo disturbo anche nelle categorie più disparate (basti pensare al settore finanziario).

Ma cosa succede nello sport? Cosa succede al ragazzo? La risposta è semplice ed è nei termini dell'impegno eccessivo: la richiesta sempre più alta genera paura, la paura genera stress, lo stress genera fatica, la fatica genera il rifiuto.

Quando si è campioni una volta ... lo si vuole essere per sempre! Perciò il piccolo asso, per mantenere lo status, è "costretto" ogni giorno a dare di più, a non fermarsi, a superare i limiti.

Allo stesso tempo, sappiamo tutti bene quanto si è tentati ad insistere per tirare fuori il meglio da chi ci sembra dotato di talento, perciò la spinta può essere doppia, da una parte c'è l'atleta, dall'altra ci può essere l'allenatore, oppure un gruppo misto tra genitori, parenti, amici, preparatori, osservatori. Il burn out (così come il drop out) sta alla finestra: se l'atleta o l'allenatore perdono motivazione e fiducia nei mezzi, ecco che si può verificare un caso di drop out: lo sportivo non sente di poter o voler dare di più, oppure risente della sfiducia che percepisce da parte dell'allenatore, disinvestendo su se stesso.

Al contrario, nel caso in cui il coinvolgimento sia smisurato, il rischio è quello del burn out: quando lo sport diventa "tutto", non faremo altro che interpretare il mondo in base ad esso, salvo poi "risvegliarci" di colpo.

Magari può avvenire per mancanza di risultati: "con tutta la fatica e i sacrifici fatti...", oppure come anticipazione: "il pensiero di dover ricominciare da capo una preparazione...".

Buona parte degli sportivi di alto livello sono a rischio burn out, poiché gli sport tradizionali hanno ormai raggiunto metodi di lavoro e di studio talmente raffinati che spesso la parte umana dell'atleta passa in secondo piano, sotto forma di "fattore" nella prestazione globale.

to probabilmente sarò costantemente a rischio drop out e burn out, questo fondamentalmente a causa della mia stessa percezione di cosa debba essere per me lo sport.

Se invece vivrò la mia vita di atleta come una parte integrante di un percorso esistenziale/personale probabilmente concetti come *burn out* e *drop out* ... non avranno nemmeno senso.

A questo punto, resta da sciogliere il nodo sui sintomi del drop out e del burn out.

È possibile comprendere quali siano i campanelli di allarme?

La risposta è sì, ma con una precisazione in chiusura di articolo.

Gli indici principali da monitorare sono sintomi psico-fisici come:

- Scarsa motivazione o energia
 - Problemi di concentrazione
 - Perdita del desiderio di gareggiare
 - Perdita della cura di sé e della performance
 - Disturbi del sonno
 - Esaurimento fisico e mentale
 - Abbassamento dell'auto-stima
 - Emozioni negative
 - Cambiamenti d'umore
 - Abuso di sostanze
 - Isolamento emozionale
 - Aumento dell'ansia
 - Alti e bassi Cambiamenti nei valori e convinzioni
- Anche i sintomi fisici non sono da sottovalutare:
- Malessere generale
 - Disturbi del sonno

I temi del burn out e del drop out sono apparentemente concetti facili da comprendere, ma la realtà sportiva ci pone spesso di fronte a problematiche di difficile interpretazione: è corretto che un talento, per essere coltivato, debba magari affrontare situazioni come lo sradicamento da casa, allenamenti estenuanti, infortuni e delusioni, il tutto per... un sogno?

La percentuale degli sportivi che dal ilettantismo passa al professionismo di altissimo livello è compresa fra lo 0,01% e lo 0,03%.

Gli atleti professionisti che hanno mantenuto una buona attitudine a svolgere attività sportive anche dopo il ritiro, a fronte della domanda sui sacrifici compiuti negli anni agonistici tendono a rispondere attraverso concetti quali: "quel posto era la mia seconda casa", "gli allenamenti erano certamente faticosi, ma erano vissuti in maniera naturale", "farlo era qualcosa di ovvio".

Queste due risposte si trovano agli antipodi: se io mi nutro del pensiero di essere quello 0,01% mol-

- Disturbi gastrointestinali.
- Perdita di peso.
- Frequente mal di testa.

Tutti questi indicatori sono molto importanti ma dovrebbero essere considerati con cautela e soprattutto andrebbero suddivisi fra quelli che avvengono specificamente durante l'esercizio sportivo (ad esempio "non dorme mai prima delle partite") da quelli che si manifestano indipendentemente da esso oppure che non sono strettamente riconducibili alla pratica atletica ("sono mesi che non dorme").

Infine, un'ultimissima considerazione: ognuno di noi desidera essere unico e di fatto è così, pertanto la condizione di uno sportivo non deve mai essere stabilita da uno schema di riferimento attraverso il gioco che stabilisce cosa ha e cosa non ha l'atleta.

Si ottiene sempre una migliore valutazione ed un miglior responso dialogando direttamente con l'interessato!

Bibliografia

I dati statistici sono stati presi dal Convegno di Psicologia dello Sport organizzato dall'Associazione Internazionale di Psicologia e Psicoanalisi dello Sport del 2015.