La problematica del Drop-out: come contrastarlo

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Lo sport è considerato uno strumento importante per il soddisfacimento di molti bisogni, crea occasioni d'incontro e di confronto e favorisce la percezione che ognuno ha di sé stesso. Viene spontaneo chiedersi, quindi, **quali siano i motivi che spingono i giovani ad allontanarsi dalla pratica sportiva?**

Con il termine drop-out si fa riferimento al fenomeno dell'abbandono precoce dellosportda parte degli atleti (circa il 20% dei ragazzi e il 40% delle ragazze interrompono prematuramente l'attività sportiva). "**Drop-out**" letteralmente significa "**cadere fuori-ritirarsi**",

I motivi sono tanti. Tuttavia, è molto importante cercare di analizzarli, partendo prima di tutto dalla osservazione dei motivi che spingono un adolescente a fare sport e quali possono essere le aspettative nei confronti di tale attività. Le statistiche, infatti, fanno notare che spesso l'abbandono sportivo non avviene per privilegiare un altro sport, semmai a causa di una mancata soddisfazione da parte di quello che si era scelto.

Che cosa si intende per abbandono sportivo?

L'abbandono sportivo è quel fenomeno per cui una persona che pratica abitualmente uno sport decide di smettere di praticarlo. Di drop-out non si parla solo in campo sportivo, ma riguarda, per esempio, anche la scuola (drop-out scolastico) o l'abbandono del paziente di una terapia(drop-out terapeutico), prevalentemente in caso di terapia

psicologica.

Come si può intuire, ciò che caratterizza questo tipo di abbandoni è la sensazione che ciò avvenga non tanto per motivi materiali, come mancanza di tempo, impossibilità fisica, ecc... quanto per sfiducia e mancanza di soddisfazione. L'abbandono si configura quasi come una sorta di rinuncia, che può condizionare anche per il futuro la possibilità di riprendere l'attività sportiva e può portare ad una eccessiva sedentarietà.

Ma quali possono essere le cause dell'abbandono sportivo?
Gli studiosi distinguono l'abbandono sportivo in 2 grandi categorie:

- Per cause indipendenti dalla propria volontà;
- Per cause dipendenti dalla volontà.

Questi tipi di cause non precludono la possibilità di riprendere l'attività non appena la situazione ritorni alla normalità. In questi casi, infatti, lo sportivo generalmente è soddisfatto della propria esperienza sportiva.

Quelle che, invece, preoccupano maggiormente gli esperti sono altri tipi di cause, che sembrano essere legate a una sorte di insoddisfazione o una mancata spinta motivazionale a proseguire l'attività.
Si tratta principalmente di:

- Difficoltà nel rapporto con i compagni di squadra;
- Difficoltà nel rapporto con l'allenatore;
- Ansia agonistica;
- Difficoltà a controllare la pressione data dalle aspettative generali;
- Eccessiva competitività;
- Mancato raggiungimento dei risultati sperati;
- Mancanza di divertimento.

In tutti questi casi, generalmente, lo sportivo, e gli adolescenti in particolare, ricevono una sensazione negativa dall'esperienza sportiva, che può condizionarli nel proseguo delle loro attività.

Come si può contrastare l'abbandono sportivo?

Secondo gli studi scientifici l'abbandono sportivo riguarda più le femmine che i maschi: parrebbe infatti che ben il 40% delle femminee il 20% dei maschi abbandoni l'attività sportiva intrapresa. Gli adolescenti sono senz'altro nella fascia di età più a rischio, in particolare tra i 15 e i 17 anni per i maschi e un po' prima per le femmine.

Contrastare l'abbandono sportivo è dunque molto importante perché in questa età lo sport è molto utile sotto vari profili. Non solo è una buona pratica dal punto di vista del benessere fisico, ma aiuta nei risultati scolastici, oltre al fatto che è una ottimo metodo per evitare fenomeni di bullismo e per l'integrazione sociale. Inoltre, gli adolescenti che praticano sport con continuità molto più facilmente saranno adulti attivi dal punto di vista sportivo, riducendo così i rischi della sedentarietà.

Per ridurre il rischio di abbandono sportivo è importante che i ragazzi vivano l'esperienza come un divertimento, ancora prima che un impegno. In questo senso molto possono fare i genitori, ma ha una notevole importanza anche l'atteggiamento di allenatori e educatori.

Permettere ai ragazzi di scegliere lo sport che preferiscono aumenta le possibilità di una pratica continuativa e soddisfacente.

I genitori possono aiutare i loro figli a organizzare i tempi per dedicarsi allo sport in concomitanza

con gli impegni scolastici. Dare il giusto peso all'attività sportiva, incoraggiando i ragazzi e, non considerarla meno importante dello studio trasmette valori positivi, aiuta gli adolescenti a sentirsi appoggiati nelle loro ambizioni sportive.

Trasmettere i valori positivi dello sport, come la sana competizione e la sportività, aiuta i ragazzi a costruire un bagaglio di esperienze positive che permettono di vivere piacevolmente lo sport che hanno scelto.

Non perderti altri articoli sul mondo dello Sport. Clicca qui!

Dott.ssa Marta Doria e Dott. Gianmaria Celia

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/la-problematica-del-drop-out-come-contrastarlo/123167