

Un problema: l'abbandono della pratica sportiva

In questo primo articolo cerchiamo di capire le cause del forte abbandono della pratica sportiva da parte degli adolescenti e quali i possibili rimedi. Le motivazioni che stanno alla base di questa scelta sono varie e si differenziano a volte anche per il sesso di appartenenza.

Una prima causa di abbandono è costituita dai crescenti impegni scolastici e dall'inserimento nel mondo del lavoro. In particolare l'anno della maturità viene visto come determinante nei confronti dei propri risultati a livello scolastico, quindi spesso agisce come elemento di decisione per l'abbandono. Anche l'inserimento nell'attività lavorativa, specie se precoce, può determinare un abbandono per mancanza di tempo ed energie per gli allenamenti.

Pure l'abbandono da parte dei propri compagni può essere un motivo per lasciare lo sport, in quanto viene a mancare lo stimolo che l'amicizia dava, specie quando i risultati sportivi non erano eccellenti. Difatti, finchè ci sono i propri amici a praticare lo sport, il gusto di stare in compagnia e di divertirsi insieme compensa gli eventuali scarsi risultati della pratica sportiva. In questi casi, quando viene a mancare questo aggancio, scompaiono le motivazioni per la pratica sportiva.

Un altro fattore si nota come una differenza abbastanza marcata tra maschi e femmine: spesso i primi, quando lasciano lo sport a livello agonistico, non lo fanno completamente, ma riprendono in breve tempo l'attività a livello amatoriale, cioè in campionati o competizioni che richiedono minore impegno in termini di tempo e di energie. Le seconde, invece, troncano in maniera più netta, specie dopo l'abbandono di amiche, oppure quando si mettono con un ragazzo, o vanno all'università, ecc. Quindi, in generale, una ripresa sportiva delle femmine è molto più ridotta rispetto a quella dei maschi. Il fatto è in genere confermato anche in età adulta, quando la donna, oltre a sobbarcarsi un'eventuale attività lavorativa, porta anche sulle spalle la maggior parte del carico familiare e della gestione dei figli, non trovando più tempo per un'attività sportiva impegnata.

Spesso, negli sport di squadra, le società sportive sono costrette a non iscriversi perchè mancano atleti ed atlete in numero sufficiente a garantire la partecipazione ad un campionato giovanile. Questo è un fattore che può condizionare altri abbandoni, non dipendenti strettamente dal singolo. Per fortuna il nostro sport consente di continuare a praticarlo anche se si è in pochi...

Un'ulteriore causa di abbandono è, in alcuni casi, aver cominciato troppo presto l'attività sportiva e, se non sorretti da una giusta motivazione, abbandonare per assuefazione, specie se i risultati migliori sono venuti in gioventù e non si sono più saputi ripetere nelle categorie successive, in genere più impegnative. A supporto di ciò la testimonianza di alcuni campioni dello sport, che hanno continuato la loro pratica sportiva perché da giovani non erano molto forti, ma il loro voler emergere li

ha portati a proseguire per raggiungere traguardi più alti.

Questo fatto dimostra che il fattore mentale e motivazionale è alla base di una pratica sportiva che voglia durare nel tempo: solo chi ha forti motivazioni vince gli ostacoli e le difficoltà e continua ad allenarsi e a gareggiare. Grazie a ciò è più predisposto a superare alcune delle problematiche che abbiamo elencato come causa di abbandono.

Anche la presenza di altri valori, quali l'amicizia e l'ambiente positivo offerto dalla società sportiva, concorrono fortemente al proseguimento degli allenamenti e delle gare.

Infine, solo chi è disposto ad inserire lo sport come una delle costanti più importanti su cui costruire i propri progetti di vita potrà continuarne nel tempo la pratica ed in seguito rimanere nell'ambiente come atleta maturo, come allenatore o come dirigente.