

# 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 dello [sport](#) da 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 [femmine](#) e il 20% dei maschi abbandonino 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 un 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](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/la-problematica-del-drop-out-come-contrastarlo/123167>

