

Perché i ragazzi abbandonano lo sport

Giovedì 13 Giugno 2019

di Daniela Martelli

I bambini italiani non sono pigri: il 70 per cento si dedica a qualche disciplina. Poi crescono e rinunciano. Di chi è la responsabilità di questa occasione

(di vita sana) persa?

Lo dicono gli ultimi dati Istat disponibili, del 2017, in Italia fa sport il 70,3 per cento dei ragazzi tra gli 11 ed i 14 anni, poi inizia l'abbandono. Si scende al 63,4 per cento tra i 15 e i 17 anni e al 54 per cento tra i 18 e i 24 anni. «Rapportando il dato alla popolazione italiana si tratta di molte migliaia di abbandoni e non credo affatto che negli ultimi tempi la situazione sia migliorata. Il dato è in continua e costante discesa» commenta Gianfranco Beltrami, docente scienze motorie Università di Parma e vicepresidente della Federazione Medicina sportiva italiana.

Come spiegare questa progressiva disaffezione? E che rischi (o mancati vantaggi) comporta?

«Non pochi. L'attività sportiva è fondamentale per lo sviluppo fisico e psicologico. Attraverso lo sport si creano le premesse di una crescita sana e si mantiene un peso corretto. E ricordiamo che in Italia un ragazzo su tre è sovrappeso o obeso. Non solo: attraverso la pratica di una disci-

**L'errore
È sbagliato spingere
i ragazzini
a partecipare subito
alle competizioni**

plina sportiva si imparano alcuni dei valori fondamentali della vita come il rispetto degli altri e delle regole, la solidarietà, la lealtà. E si potenziano anche le capacità cognitive e intellettive per esempio imparando nuovi schemi di gioco oppure diversificando le tecniche, rischiando di più o di meno a seconda del risultato, come accade per esempio nei diversi tipi di servizio nel tennis o, ancora, variando le strategie negli sport di combattimento».

I genitori, e gli stessi ragazzi, si rendono conto di tutto questo?

«Forse il dato che sono idee universalmente note, ma evidentemente sapere non basta. Bisogna convincersi di quello che si sa. Tanto più che l'abbandono sportivo precoce, il è il più delle volte definitivo. L'attenzione per l'aspetto fisico - che pure oggi interessa tanto i ragazzi - la possibilità di conoscere meglio se stessi e di imparare a relazionarsi con gli altri, non bastano a convincere i ragazzi a continuare con lo sport».

Ma che cosa spinge i ragazzi alla rinuncia?

«I motivi dell'abbandono sono tanti. E spesso si sommano. Diminuzione della fiducia nelle proprie capacità, troppi impegni, anche scolastici e il fatto che non tutti i docenti capiscono che l'attività sportiva non è "nemica" dello studio. Ma soprattutto il mettere troppo l'accento sul valore della competizione».

L'agonismo fa male allo sport?

«Intendo dire che è sbagliato spingere i ragazzini a partecipare precocemente alle gare; chiedere loro di fare allenamenti sempre più intensi e frequenti. Spesso però prevalgono gli interessi agonistici delle varie società che cercano soltanto di selezionare talenti e la scarsa preparazione di alcuni istruttori e allena-

tori. Ma non sono esenti da colpe anche molti genitori!».

Perché chiamare in causa anche i genitori?

«Perché spesso enfatizzano le capacità dei figli, tendono a interferire nella conduzione dell'attività sportiva, alimentano nei ragazzi l'illusione di facili successi favorendo in realtà, in questo modo gli abbandoni alla prima delusione».

Insomma lo sport smette di essere un gioco piacevole se si cerca soltanto il «risultato»?

«Esattamente. Non dimentichiamo che il gioco è uno dei principali strumenti di apprendimento dei ragazzi e dovrebbe occupare una gran parte della loro giornata. Il bambino gioca per divertirsi, per procurarsi piacere, quindi, se tanti giovani ab-

bandonano lo sport, gli adulti e le società sportive dovrebbero porsi delle domande sulla qualità delle attività proposte. Se i ragazzi preferiscono smettere di giocare è solo perché nello sport giovanile spesso prevalgono gli interessi degli adulti, mancano gioia, divertimento e insegnamento adeguati».

Quali sono gli ambienti sportivi che più di altri finiscono con lo scoraggiare i ragazzi?

«Quelli con sistemi troppo oppressivi, che offrono allenamenti privi di divertimento, dove l'insegnamento privilegia esercizi ripetitivi e un senso dell'agonismo sbagliato. Un approccio fondato sull'idea del vincere genera nei ragazzi stimoli eccessivi e stress e la paura di perdere induce a "lasciar perdere". Il ragazzo può stancarsi dell'agonismo esasperato e d'essere trattato come un piccolo professionista oppure può vivere rapporti difficili con la società e con l'allenatore che non lo apprezzano e lo trascurano. I giovani non solo patiscono le debolezze proprie di questa fascia di età, ma anche

Nelle Società sportive non di rado l'unica preoccupazione è scovare nuovi talenti

la non sempre sufficiente preparazione degli allenatori, che dovrebbero essere prima di tutto degli educatori, ma la verità è che non tutti se ne ricordano»

Di che cosa avrebbero bisogno i giovani per essere incoraggiati?

«I ragazzi oggi sono bombardati da stimoli di ogni genere, hanno giornate sempre più piene con poco tempo per muoversi liberamente ed esercitare la fantasia. Hanno quindi bisogno di un'attività motoria completa ma non troppo strutturata, in cui ci si possa soprattutto divertire, ed esercitata in società sportive dove ci sono istruttori preparati che portano avanti questi valori e li condividono con le famiglie. A queste condizioni il rischio di abbandono si riduce notevolmente mentre aumenta la possibilità di aiutare i ragazzi a crescere autonomi, consapevoli, in grado di essere felici e di coniugare attività sportiva e studio, diventando magari anche eccellenti atleti».

Quattro buoni motivi per non «lasciare»



Divertimento

Lo sport deve rimanere un gioco per i giovanissimi, non un motivo di stress

Garanzia di crescita in salute e peso corretto



Attraverso lo sport si creano le premesse per una crescita sana e si contribuisce al mantenimento di un peso corretto. E in Italia un ragazzo su tre è sovrappeso o obeso

Scuola in cui si impara il rispetto delle regole



La pratica di una disciplina sportiva aiuta ad apprendere alcuni dei valori fondamentali della vita come il rispetto degli altri e delle regole, la solidarietà, la lealtà

Potenziamento delle capacità cognitive



Si potenziano le capacità cognitive e intellettive per esempio imparando nuovi schemi di gioco oppure diversificando le tecniche, rischiando di più o di meno a seconda del risultato

Uno stimolo a responsabilizzarsi



Praticare uno sport con regolarità aiuta a crescere autonomi e consapevoli. A saper coniugare attività fisica e studio, diventando magari anche eccellenti atleti