



**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

**Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione  
(DPSS)**

**Dipartimento di psicologia generale (DPG)**

**Corso di laurea in Scienze Psicologiche, dello sviluppo, della Personalità  
e delle relazioni Interpersonali**

**Elaborato finale**

**Il burnout sportivo e il ruolo  
degli aspetti motivazionali**

*Sports burnout and the role of  
motivational aspects*

*Relatrice*

**Prof.ssa Marta Ghisi**

*Correlatrice*

**Dott.ssa Alice Valdesalici**

***Laureando: Paci Enrico***

***Matricola: 2047242***

Anno Accademico 2023/2024

## Sommario

Introduzione .....	3
Capitolo 1. Il <i>burnout</i> .....	4
1.1 Definizione di <i>burnout</i> .....	4
1.2 <i>Burnout</i> nello <i>sport</i> .....	6
1.2.1 Definizione di <i>burnout</i> nello <i>sport</i> .....	6
1.3 Modelli concettuali e teorie che guidano la ricerca sul <i>burnout</i> degli atleti .....	7
1.3.1 Modello cognitivo-affettivo di Smith.....	8
1.3.2 Modello sull'impegno sportivo di Raedeke (1997) e Schmidt e Stein (1991) .....	8
1.3.3 Modello della sindrome da <i>stress</i> da allenamento di Silva.....	9
1.3.4 Modello di Coakley .....	10
1.3.5 Modello integrato di Gustaffson .....	11
Capitolo 2. Motivazione e <i>burnout</i> sportivo.....	13
2.1 Self-Determination Theory .....	13
2.2 <i>Athlete Burnout Questionnaire</i> .....	15
2.3 Achievement Goal Theory .....	17
Capitolo 3. Clima motivazionale .....	19
3.1 Allenatori .....	20
3.2 Genitori.....	21
3.3 Compagni.....	22
Capitolo 4: Prevenzione .....	24
4.1 Prevenzione e trattamento.....	24
4.2 Prevenzione attiva.....	25
Conclusioni .....	28
Riferimenti bibliografici.....	31

## Introduzione

Il *burnout* sportivo è un fenomeno sempre più diffuso nel mondo dello *sport* e può essere presente in atleti di tutte le età e livelli di competizione, nonché studenti che praticano *sport* agonistico. Questo *stress* cronico può avere conseguenze gravi sulla salute sia mentale sia fisica degli individui, così da compromettere le loro prestazioni sportive. Pertanto il presente elaborato si propone di analizzare approfonditamente il *burnout* sportivo, focalizzandosi in particolare sul suo sviluppo nel tempo e le possibili interazioni con: *burnout* lavorativo, motivazione negli atleti e clima motivazionale, dal quale essa prende vita.

Data la rilevanza che ha assunto negli ultimi anni il *burnout* sportivo, risulta necessario implementare la ricerca scientifica riguardo tale fenomeno per riuscire a individuare precocemente i campanelli d'allarme, in modo tale da intervenire rapidamente così da riuscire a prevenire il peggioramento dei sintomi.

Nel capitolo iniziale vengono riportati gli aspetti teorici fondamentali riguardo il *burnout* sportivo, a partire dalle sue prime definizioni, fino alle più recenti. Vengono successivamente analizzati i diversi modelli teorici sviluppati per cercare di definire e spiegare il *burnout* e come tale sindrome si presenta all'interno degli atleti.

Il secondo capitolo descrive le teorie che evidenziano una relazione tra *burnout* sportivo e motivazione.

Nel terzo capitolo, che tratta del clima motivazionale, vengono presi in rassegna i fattori di rischio e di protezione nei confronti del *burnout* negli atleti.

# Capitolo 1. Il *burnout*

## 1.1 Definizione di *burnout*

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS; ICD-11, 2019), il *burnout* è "una sindrome concettualizzata come conseguenza di *stress* cronico sul posto di lavoro non gestito con successo". La sindrome è caratterizzata da tre stati: "senso di esaurimento o debolezza energetica; aumento dell'isolamento dal proprio lavoro con sentimenti di negativismo o cinismo e ridotta efficacia professionale" (OMS, 2019).

Già Maslach et al. (2001), in seguito alla strutturazione dell'ultima versione del *Maslach Burnout Inventory* (1996), avevano definito il *burnout* come "una risposta prolungata a malattie emotive e interpersonali croniche fattori di *stress* sul lavoro, ed è definito dalle tre dimensioni dell'esaurimento, cinismo e inefficacia". L'esaurimento è la sensazione di non essere in grado di offrire di più a livello emotivo; per cinismo si intende l'atteggiamento distante nei confronti del lavoro, delle persone e dei colleghi; L'inefficacia è la sensazione di non svolgere i compiti assegnati in modo adeguato e di essere incompetenti sul lavoro.

Un'altra proposta teorica è quella di Monte (2005), che considera il *burnout* come la risposta da parte di un individuo allo *stress* cronico legato al lavoro nel tentativo di adattarsi o proteggersi da esso. Secondo l'approccio transazionale, lo *stress* è definito come "il risultato di una relazione con l'ambiente che la persona valuta come significativa per il suo benessere e in cui le richieste intaccano o superano le risorse disponibili per farvi fronte" (Lazarus & Folkman, 1984). Lo *stress* è concettualizzato non come prodotto da uno specifico evento di vita, ma piuttosto dalla valutazione che ne fa la persona colpita (Lazarus, 1993). Secondo Lazarus e Folkman (1984), il *coping* è "uno sforzo cognitivo e comportamentale per gestire specifiche richieste interne e/o esterne che sono valutate come gravose o eccedenti le risorse della persona". Secondo gli autori una persona è psicologicamente vulnerabile rispetto a una determinata situazione, nel momento in cui non possiede sufficienti risorse per gestirla

adeguatamente e se, al contempo, le conseguenze di tale gestione inadeguata sono vissute come una minaccia, alla quale l'individuo attribuisce un'importanza notevole (Lazarus & Folkman, 1984). Il *burnout* può essere quindi considerato come un processo con sviluppo progressivo, a partire dalla messa in atto di strategie di *coping* relativamente inefficaci con cui i professionisti tentano di proteggersi dallo *stress* legato al lavoro (Monte, 2005).

Secondo Farber (2009), invece, il *burnout* è una sindrome psicosociale la quale comporta sentimenti di: esaurimento emotivo, situazione in cui, a causa della mancanza di energia, i lavoratori percepiscono di non essere più in grado di partecipare a livello emotivo; depersonalizzazione e diminuzione della realizzazione personale sul lavoro, la cui conseguenza è lo sviluppo di atteggiamenti e sentimenti negativi nei confronti delle persone per le quali si lavora, al punto da incolparle dei propri problemi; infine diminuzione della realizzazione personale, ossia la tendenza dei professionisti a valutare negativamente la propria capacità di svolgere compiti e di interagire con i datori di lavoro e a sentirsi infelici o insoddisfatti dei propri risultati.

Il *burnout* è stato da lui descritto anche come un'esperienza in cui il lavoratore è consapevole di un consistente dislivello tra gli sforzi prodotti e i risultati raggiunti, tra le forze investite e le ricompense ottenute sul lavoro (Farber 1990; 2001). Questo quadro di analisi fenomenologica viene introdotto nell'esperienza soggettiva delle persone che manifestano la sindrome, per giungere alla conclusione che il processo di *burnout* si innesca quando il lavoratore sente che i suoi sforzi sono sproporzionati rispetto alla gratificazione raggiunta e, di conseguenza, non è più motivato a far fronte a ulteriori investimenti di energie (Farber, 1991). La sindrome da *burnout* può essere concettualizzata come la percezione costante che gli sforzi fatti per svolgere i compiti richiesti non sono efficaci, perché la gratitudine, il riconoscimento o il successo attesi sul lavoro non vengono raggiunti, o non soddisfano pienamente le aspettative del lavoratore (Farber, 1991; 2000).

Inoltre Farber (2001) critica il fatto che la maggior parte dei ricercatori abbia considerato il *burnout* come un fenomeno singolo, come se tale sindrome avesse

eziologia e sintomi relativamente coerenti in tutti gli individui. Egli, al contrario, ha proposto la differenziazione della sindrome sulla base della descrizione di tre profili clinici: frenetici, sottosfidati e logori (Farber, 1990; 2001). Questi diversi tipi di reazione al *burnout* potrebbero essere il risultato di diversi modi di rispondere allo *stress* e alla frustrazione sul lavoro. L'individuo con tipologia frenetica lavora sempre più assiduamente fino a quando non è esausto, cercando soddisfazione o successo, così da eguagliare lo *stress* causato dagli sforzi investiti. L'individuo con tipologia sottosfidata si presenta con una motivazione insufficiente, il che lo porta a far fronte a condizioni di lavoro monotone e poco stimolanti che non forniscono la soddisfazione necessaria. L'individuo con tipologia esausta si arrende di fronte all'eccessivo *stress* o alla ridotta gratificazione sul lavoro. In conclusione, per Farber (2001), alcuni professionisti affrontano l'insoddisfazione investendo maggiori sforzi nel tentativo di raggiungere i risultati attesi, mentre altri la affrontano trascurando i loro compiti, nel tentativo di bilanciare ricompense ed energie profuse nel lavoro.

## **1.2 *Burnout* nello sport**

È stato dimostrato che occorrono 10 anni o 10.000 ore di pratica deliberata per sviluppare il proprio talento in qualsiasi campo, compreso quello atletico (Ericsson, 1996). Data la quantità di tempo, sacrifici e sforzi necessari per diventare un atleta esperto, i ricercatori sono interessati all'indagine del *burnout* negli atleti agonisti.

Questo fenomeno negli atleti è associato a molti esiti negativi, tra cui diminuzione della motivazione, riduzione delle prestazioni e abbandono sportivo (Gustafsson et al., 2014).

### **1.2.1 Definizione di *burnout* nello sport**

Sebbene il termine *burnout* sia stato comunemente usato nello *sport*, tale concetto non è stato ben definito fino al 1997 (Goodger et al., 2007; Raedeke & Smith, 2001). Così come è accaduto per altri concetti utilizzati nella psicologia dello *sport* (ad esempio, *stress* e ansia), la definizione iniziale di *burnout* è stata presa in prestito dal dominio lavorativo. Per esempio Maslach e Jackson (1984) hanno descritto questo

fenomeno come una “sindrome psicologica che include esaurimento emotivo, ridotto senso di realizzazione e depersonalizzazione”. Sebbene questa definizione sia interessante, e prenda in considerazione i sintomi salienti del *burnout*, è in gran parte radicata nel campo delle risorse umane (Raedeke & Smith, 2001), il cui contesto sociale e ambientale è diverso da quello sportivo. Con l'aumento dell'interesse scientifico per il *burnout* tra gli atleti, il concetto specifico per l'ambito sportivo è stato sviluppato da Raedeke (1997), il quale, basandosi sul lavoro di Maslach e Jackson (1984) ha definito il *burnout* sportivo come una sindrome psicologica cronica che consiste in esaurimento emotivo e fisico (sensazioni di estrema energia e stanchezza), ridotto senso di realizzazione (sensazione di mancanza di miglioramento e di successo) e svalutazione sportiva (atteggiamenti distaccati e negativi verso la pratica sportiva). Questa definizione è stata successivamente largamente impiegata da altri ricercatori per esaminare il *burnout* negli atleti (Cresswell & Eklund, 2003; Goodger et al., 2007).

### **1.3 Modelli concettuali e teorie che guidano la ricerca sul *burnout* degli atleti**

Negli anni la letteratura scientifica ha proposto diversi modelli teorici per cercare di comprendere e spiegare il complesso fenomeno del *burnout* in ambito sportivo. Ognuna di queste teorie ha tuttavia il limite di considerare solo una delle componenti del *burnout*, non fornendo così un modello esaustivo per quanto riguarda questa sindrome. Infatti, se Smith (1986) e Silva (1990) si sono concentrati sullo *stress* come causa del *burnout*, dal canto loro Raedeke (1997) e Schmidt e Stein (1991) hanno individuato nell'impegno sportivo la componente principale del *burnout* e, ancora, Coackley (1992) ha scelto di approfondire l'ambiente dello sportivo, ritenendolo responsabile dell'insorgere del *burnout*. Solo con Gustaffson (2011) si arriva alla teorizzazione di un modello che si propone di analizzare unitamente i fattori scatenanti del *burnout* e viene così teorizzato il “Modello integrato” (Gustaffson et al, 2011). Anche questo modello non è però esente da limiti, in quanto la sua complessità lo rende difficile da utilizzare.

### **1.3.1 Modello cognitivo-affettivo di Smith**

In un primo sforzo concettuale, Smith (1986) ha proposto un modello di *stress* cognitivo-affettivo secondo il quale il *burnout* si sviluppa attraverso un processo basato sullo *stress* influenzato dalla personalità e dai fattori motivazionali.

Inizialmente, l'atleta è sottoposto a carichi di allenamento elevati o aspettative di prestazioni eccessive e, in seguito a queste sollecitazioni, fa una valutazione cognitiva della situazione relativa alla sua capacità di rispondere a tali richieste. L'interpretazione fornita dall'atleta rispetto alla sua capacità di soddisfare queste richieste, porta a una risposta fisiologica (es., incremento della tensione fisiologica), che a sua volta conduce a risposte comportamentali (es., diminuzione della prestazione, evitamento o abbandono) fino ad arrivare al *burnout*. Secondo questa teoria il *burnout* viene definito come un ritiro psicologico, emotivo e fisico da un'attività che era precedentemente ritenuta piacevole. Questo è tra i modelli più citati per quanto riguarda il *burnout* dell'atleta ed è supportato dalla ricerca che mostra come lo *stress* psicologico percepito sia predittore significativo dei livelli di *burnout* negli atleti.

### **1.3.2 Modello sull'impegno sportivo di Raedeke (1997) e Schmidt e Stein (1991)**

Tra i fattori ritenuti rilevanti nello sviluppo del *burnout* negli atleti, è stato considerato anche l'impegno sportivo (Raedeke, 1997). A questo proposito Schmidt e Stein (1991) e, successivamente, Raedeke (1997) hanno suddiviso il suddetto impegno sportivo in adattivo e disadattivo. Il primo tipo si verifica quando gli atleti sono capaci di mantenere il coinvolgimento nello *sport* grazie a una motivazione intrinseca elevata, investendo nello *sport* una grande quantità di tempo e usando molta energia nel praticarlo. La conseguenza di questo atteggiamento è che gli atleti con queste caratteristiche riferiscono alti benefici e bassi costi legati al proprio *sport* di appartenenza. L'impegno disadattivo, al contrario, si presenta in quegli atleti che si sentono intrappolati (*entrapment*) nello *sport* e sentono il mantenersi coinvolti nello *sport* come un dovere. L'impegno disadattivo comporta una diminuzione dell'attrazione dello *sport*, derivante dall'aumentare dei costi, affiancato dal

decrescere dei benefici. Nonostante vivano questa situazione, gli atleti non abbandonano lo *sport* praticato fino a quel momento, poiché avendo investito molto in termini di soldi e tempo, percepiscono degli elevati vincoli sociali (tra gli altri la pressione da parte dei genitori può essere determinante), oltre all'assenza di alternative valide alla pratica sportiva (Gustaffson et al., 2011). Approfondendo ulteriormente il *burnout*, Schmidt e Stein (1991) e Raedeke (1997) hanno proposto tre profili di atleta, basati su tre tipologie di impegno da loro codificate:

- impegno basato sull'attrazione: gli atleti si impegnano perché sono e vogliono essere coinvolti nel loro *sport*, il che li porta a sperimentare alto impegno e basso *burnout*;
- impegno basato sull'intrappolamento: questi atleti hanno un'attrazione per lo *sport* in declino, il quale è associato a una maggiore percezione di *burnout*;
- impegno basso: si tratta di atleti che non hanno un forte desiderio di proseguire con l'attività sportiva e che non sentono il dovere di prolungare il loro impegno, così facendo non sperimentano alti livelli di *burnout* (Gustaffson et al., 2011).

In conclusione, dal punto di vista dell'impegno, il *burnout* si verifica nel momento in cui gli atleti si sentono intrappolati nel proprio *sport* e nel ruolo che di conseguenza hanno assunto (DeFreese et al., 2015). È emerso, infatti, che gli atleti che rientrano nel profilo di impegno nello *sport* di intrappolamento riportano livelli più elevati di *burnout*, rispetto agli atleti con profili di impegno più adattivi (Eklund & DeFreese, 2020). La conseguenza è che questi atleti presentano un impegno sportivo disadattivo, derivante dal loro sentirsi intrappolati nell'attività sportiva che svolgono, essendo convinti di dover mantenere il coinvolgimento all'interno della stessa (DeFreese et al., 2015)

### **1.3.3 Modello della sindrome da *stress* da allenamento di Silva**

Un altro modello teorico è quello di Silva (1990), il quale pone l'attenzione sui fattori fisici e di allenamento definendo il *burnout* una "risposta psicofisiologica all'allenamento eccessivo" (Gustaffson et al., 2011). Secondo l'interpretazione di DeFreese et al. (2015) l'*overtraining* è uno squilibrio tra allenamento e recupero, il

quale, nella maggior parte dei casi, si combina con altri fattori di *stress* da allenamento. Tuttavia, non sempre un'elevata mole di lavoro comporta effetti negativi. Infatti, se si verifica un adattamento positivo a essa, si ottengono prestazioni migliori. Silva (1990), invece, descrive l'adattamento negativo su un *continuum*, che va dall'iniziale fallimento dell'adattamento del fisico per far fronte allo *stress* psicofisiologico, chiamato *staleness*, al sovrallenamento, che si manifesta attraverso malfunzionamenti psicofisiologici caratterizzati da cambiamenti nella valutazione cognitiva e nelle prestazioni fisiche degli atleti (Silva, 1990). Silva (1990) ha quindi identificato nello *stress* da allenamento una causa di *burnout*, inscrivendolo all'interno del più ampio quadro della sindrome da *stress* da allenamento (Gustaffson et al., 2011). Le caratteristiche della sindrome da sovrallenamento sono: decremento nelle prestazioni ed esaurimento fisico, le quali non migliorano neanche in seguito a un periodo di riposo o allenamento più blando. Tale sindrome rappresenta il fallimento dei meccanismi adattativi del corpo nel momento in cui si tratta di far fronte allo *stress* da allenamento cronico. Sebbene questa sindrome e il *burnout* siano concettualmente diversi, condividono alcune sovrapposizioni, entrambe infatti sono condizioni croniche che si possono presentare negli atleti (DeFreese et al., 2015). Ricerche successive a quelle di Silva hanno mostrato un legame significativo tra *burnout* e *overtraining* (Gustafsson et al., 2007; Lemyre et al., 2007), anche tenendo in considerazione che sovrallenamento e *burnout* condividono manifestazioni sintomatologiche simili, come la riduzione delle prestazioni, la stanchezza, l'esaurimento fisico e i disturbi dell'umore (Kentta & Hassmén, 2002). La ricerca di Silva si focalizza quindi più sulla componente fisica dell'allenamento, che su quella psicologica (Goodger et al., 2007)

#### **1.3.4 Modello di Coakley**

Secondo Coakley (1992) le spiegazioni che identificavano lo *stress* come causa del *burnout* degli atleti non erano esaustive. Egli, infatti, sosteneva che lo *stress* vissuto dagli atleti non fosse la causa, bensì il risultato, del *burnout* nello *sport*, il quale porta gli atleti all'abbandono della pratica sportiva, abbandono che a volte si verifica quando gli atleti sono coinvolti intensamente e altamente competitivi. Più nel particolare,

Coakley (1992) riteneva che gli atleti si esaurissero in seguito all'esposizione a un ambiente sportivo repressivo e restrittivo che limita, oltre alla percezione di controllo e di autonomia del giocatore, anche l'opportunità di sviluppare l'identità al di là del ruolo sportivo. Per questo motivo, il sociologo sosteneva che, ciò che porta gli atleti a sperimentare il *burnout* è una combinazione tra un'identità atletica unidimensionale e la mancanza di controllo (Gustaffson et al., 2017). Infatti, Coackley (1992) ha tenuto conto del fatto che gli atleti dedicano la maggior parte del proprio tempo all'attività sportiva, il che porta a esperienze sociali, le quali favoriscono lo sviluppo di un'identità esclusivamente legata alla partecipazione al proprio *sport* di appartenenza. Questi atleti si trovano, quindi, in situazioni in cui impegnarsi in altre attività non risulta semplice, non avendo la possibilità di creare relazioni sociali in ambiti diversi da quello sportivo, all'interno dei quali poter costruire identità diverse da quella sportiva. Questo concetto unidimensionale del sé è stato combinato con la mancanza di controllo; sensazione sperimentata più frequentemente da atleti i cui genitori o allenatori si caricavano della responsabilità di assicurarsi che i propri figli, o atleti, non dovessero prendere decisioni sulla propria vita, tali da interferire con il raggiungimento degli obiettivi prefissati nella prestazione sportiva. Come conseguenza di questo atteggiamento, gli atleti sviluppano tale sindrome, la quale offre la possibilità di esercitare l'autonomia personale, fino a quel momento negata, o esercitata da altri per conto dell'atleta, e di esplorare le altre dimensioni del sé (Eklund & DeFreese, 2020). La conseguenza è che questi atleti presentano un impegno sportivo disadattivo, derivante dal loro sentirsi intrappolati nell'attività sportiva che svolgono, essendo convinti di dover mantenere il coinvolgimento all'interno della stessa (DeFreese et al., 2015)

### **1.3.5 Modello integrato di Gustaffson**

Gustafsson e colleghi (2011) hanno incorporato gli aspetti emersi nelle diverse teorie precedentemente esposte in un modello integrato di *burnout* negli sportivi, dal momento che ognuna di esse spiega soltanto una componente di questa sindrome negli atleti. Tale modello include antecedenti significativi (tra i quali sovrallenamento,

mancanza di recupero e richieste di lavoro), segni precoci (tra i quali disturbi dell'umore, mancanza di controllo ed esaurimento), intrappolamento (il quale impedisce agli atleti di abbandonare la pratica sportiva), personalità, *coping* e ambiente (es. perfezionismo, ansia e supporto sociale) e conseguenze disadattive (tra le quali sono annoverati l'abbandono dell'attività sportiva, il peggioramento delle performance e infiammazioni muscolari croniche) (Gustaffson et al., 2011). È interessante osservare come la sindrome da *burnout* non porti sistematicamente ad abbandonare la pratica sportiva, infatti, non è raro che, nonostante ci si trovi di fronte a un calo della *performance* e, di conseguenza, a risultati negativi, gli atleti persistano nel praticare *sport* (Gustafsson et al., 2011). Si parla in questo caso di intrappolamento (*entrapment*), un fenomeno riscontrabile soprattutto negli atleti *d'élite*, essendo abituati a non ascoltare i segnali, quali stanchezza e dolore, per riuscire a superare i propri limiti e migliorare la *performance* (Fry et al., 1992).

Sebbene questo modello abbia una notevole utilità per le implicazioni nella pratica professionale, al fine di prevenire o gestire il *burnout* all'interno delle popolazioni di atleti, racchiude in sé diverse componenti che non possono essere empiricamente testabili, rimanendo così una teorizzazione molto ampia sulla sindrome da *burnout* (Eklund & DeFreese, 2020).

## Capitolo 2. Motivazione e *burnout* sportivo

### 2.1 Self-Determination Theory

Un quadro teorico più recentemente utilizzato per comprendere il *burnout* degli atleti è la teoria dell'autodeterminazione (SDT) (Li et al., 2013; Ryan e Deci, 2002), la quale mostra come la motivazione a praticare *sport* derivi da due fonti: ragioni intrinseche o ragioni estrinseche. Gli atleti motivati in modo intrinseco, partecipano per libera scelta personale, proprio interesse e piacere; quelli, invece, motivati in modo estrinseco, sono coinvolti nello *sport* per ragioni esterne, quali premi o punizioni. I ricercatori sono stati portati a servirsi di questa teoria per provare a spiegare e prevedere il *burnout*. Secondo l'SDT il soddisfacimento dei bisogni psicologici fondamentali di autonomia, competenza e relazioni è fondamentale per il benessere psicologico ottimale e il funzionamento umano. La competenza è il bisogno di sentirsi competenti e di avere successo nelle attività che ognuno sceglie di intraprendere nel corso della propria vita. Le persone quindi, cercano di padroneggiare nuove competenze e di migliorare le abilità già acquisite. Con il termine autonomia, ci si riferisce al bisogno di essere autonomi e di agire coerentemente con i propri valori, i propri interessi e le proprie preferenze. È fondamentale percepire che le azioni compiute siano autodeterminate e di avere il controllo sulle proprie scelte. Infine le relazioni soddisfano il bisogno di connessione sociale e di rapporti significativi con l'altro. Per soddisfare questo bisogno è fondamentale intraprendere relazioni interpersonali positive e di sostegno (Adamo, 2023).

Non riuscire a soddisfare questi bisogni può portare a esiti negativi per la salute e per il benessere, incluso il *burnout* (Deci & Ryan, 2008). Inoltre, secondo l'SDT, gli stati motivazionali esistono lungo un continuum di autodeterminazione, lungo il quale l'amotivazione rappresenta l'assenza di motivazione, mentre quella intrinseca riflette il più alto livello di autodeterminazione la quale viene definita da come "la regolazione del comportamento che scaturisce da quello che viene chiamato il sé integrato" (Deci & Ryan, 1991).

I ricercatori che studiano la regolazione motivazionale e il *burnout* hanno per lo più supportato le ipotesi teoriche della SDT (Cresswell & Eklund, 2005; Curran et al., 2011; Raedeke & Smith, 2001). Secondo tale approccio teorico, il *burnout* è associato a bisogni psicologici conflittuali (Deci & Ryan, 2008) che quando sono cronicamente insoddisfatti portano problemi di salute, motivazione non autodeterminata e di conseguenza amotivazione.

Coerentemente con i presupposti della SDT, numerosi studi hanno rilevato che la motivazione intrinseca è negativamente correlata al *burnout* degli atleti, mentre l'amotivazione si è dimostrata essere positivamente correlata ai sintomi di tale fenomeno (Eklund & Cresswell, 2007). Al contrario, le relazioni tra *burnout* degli atleti e motivazione estrinseca sono risultate più incoerenti.

Regolazione esterna, introiettata, integrata e identificata sono forme di motivazione estrinseca (EM) e alcune di esse sono considerate più autodeterminate di altre. Per quanto riguarda la regolamentazione integrata, essa è presente quando un atleta considera lo *sport* come congruente con valori profondamente radicati e con il suo senso di sé ed è la forma più autodeterminata di motivazione estrinseca; sarebbe intrinseca, se non fosse per il fatto che mancano interesse e piacere per l'attività in sé. Per regolazione identificata, invece, si intende partecipare per realizzare benefici che si ritengono personalmente importanti, mentre l'attività non è divertente e stimolante di per sé. A seguire, la regolazione introiettata si riferisce al comportamento che viene posto in essere al fine di evitare sentimenti come colpa e vergogna o per migliorare la propria autostima, in questo caso il controllo è interno al soggetto non imposto dall'esterno. Infine, la regolazione esterna si verifica quando un atleta pratica lo *sport* solo per soddisfare una richiesta esterna o per evitare la punizione. Le ultime due nello specifico sono state descritte come stili normativi non autodeterminati o controllati. (Ryan & Deci, 2000)

In particolare, gli studiosi hanno evidenziato relazioni negative non significative o modeste tra i sintomi del *burnout* e la regolazione esterna, introiettata e identificata (Eklund & Cresswell, 2007; Li et al., 2013).

La motivazione intrinseca è invece concettualizzata come il culmine dell'autodeterminazione, poiché l'unica ricompensa associata alla partecipazione è l'impegno nell'attività ed il conseguente senso di appagamento e la soddisfazione che ne derivano, essa si riferisce infatti alla misura in cui il comportamento di un individuo è regolato da processi che sono allineati con il suo senso di sé (Deci & Ryan, 1985). Nonostante quest'ultima rappresenti la forma di motivazione ideale per chiunque, in realtà lo *sport* competitivo è dominato da rinforzi esterni, infatti, soprattutto ad alti livelli, la motivazione che prevale in molti atleti è quella estrinseca, data dalla possibilità di migliorare il proprio *palmarès*, così come dalla possibilità di aumentare il proprio patrimonio attraverso contratti più onerosi o grazie agli *sponsor*.

In quest'ottica i tre bisogni psicologici di base svolgono un ruolo importante nel favorire processi di autodeterminazione e di motivazione intrinseca se adeguatamente soddisfatti. In primo luogo, è importante incentivare buone relazioni, senso di appartenenza e legami affettivi con gli altri. Inoltre, è utile considerare la percezione di competenza, poiché è probabile che le persone scelgano le attività che sentono di poter padroneggiare, di conseguenza bambini e ragazzi andrebbero sostenuti nella costruzione della competenza personale. Infine andrebbero favorite tutte le esperienze che mirano a promuovere l'autonomia, sostenendo e incoraggiando scelte autonome (Deci & Ryan, 2000).

L'utilizzo di un approccio centrato sulla persona offre quindi una visione complementare delle motivazioni concomitanti all'interno degli individui, le quali possono influenzare la predisposizione al *burnout* (Gillet et al., 2009; Gustafsson et al., 2016).

## ***2.2 Athlete Burnout Questionnaire***

Oggi, l'*Athlete Burnout Questionnaire* è di gran lunga il questionario più utilizzato per valutare i sintomi del *burnout* dell'atleta (Gustafsson, et al., 2017) ed è stato tradotto in diverse lingue. Questo strumento è stato progettato per essere una misura multidimensionale (Raedeke & Smith, 2001) e per tale motivo è composto da 15 item, i quali rappresentano tre dimensioni: esaurimento emotivo/fisico, svalutazione sportiva

e senso di realizzazione ridotto (ogni sottoscala è formata da cinque item). I punteggi vengono assegnati tramite una scala Likert a 5 punti: da 1 (quasi mai) a 5 (quasi sempre), le cui medie sono calcolate, al fine di ottenere i punteggi di ogni sottoscala.

La prova dell'affidabilità e della validità del questionario è stata riscontrata in numerose popolazioni di atleti. Oltretutto, i singoli fattori avevano una soddisfacente coerenza interna (Raedeke & Smith, 2001). Sono state rilevate associazioni positive tra gli indici del questionario e diversi costrutti correlati tra cui: *stress* percepito, ansia di tratto, depressione e amotivazione. Al contrario, l'ABQ correla negativamente con: divertimento, fiducia in sé stessi, coping efficiente, supporto sociale, impegno e motivazione intrinseca (Raedeke & Smith, 2001).

Le ricerche suggeriscono come l'ABQ sia uno strumento psicometricamente accettabile, anche se gli studiosi non hanno mancato di individuare punti deboli riguardanti tale questionario (Gustafsson et al., 2016). Secondo Gustafsson e colleghi (2016), i punti critici più evidenti sono:

- l'ABQ si basa su una definizione della sindrome da *burnout*, la quale non trova fondamento né nell'osservazione clinica, né tantomeno nella teoria;
- è presente una sovrapposizione non indifferente tra alcune dimensioni dell'ABQ e costrutti psicologici differenti, tra cui il senso di realizzazione, il quale può essere sovrapposto all'autoefficacia;
- il ridotto senso di realizzazione ha mostrato correlazioni sempre inferiori con le altre due dimensioni e con altri costrutti psicologici, rispetto all'esaurimento nello sport;
- molto di rado si è affrontato, nella ricerca, il modo in cui le tre dimensioni che compongono il questionario si influenzino tra di loro (Lundkvist et al., 2018).

Oltre a questi limiti ritenuti critici da parte degli autori (Gustafsson et al., 2016), l'ABQ presenta un ulteriore limite altrettanto evidente, ovvero non sono stati stabiliti *cut-off* affidabili, tali da poter classificare i partecipanti al questionario in termini di gravità rispetto ai sintomi del *burnout*. Visto che la maggior parte degli studi svolti si è concentrata su atleti con scarsi livelli di sintomi di *burnout* (Gustafsson et al., 2011) e che gli atleti esaminati sono stati arbitrariamente classificati come "a rischio" di

*burnout* elevato (Eklund & Cresswell, 2007), sarebbe utile individuare un *cut-off* più affidabile in modo da far progredire più efficacemente la ricerca sul *burnout* degli atleti.

## 2.3 Achievement Goal Theory

Un secondo approccio teorico fra i più utilizzati nello studio dei processi motivazionali nello *sport* giovanile è la teoria dell'orientamento motivazionale (*Achievement Goal Theory*), fondata sul contributo teorico di Nicholls (1992). Questa teoria pone l'accento sull'interazione fra fattori individuali e ambiente. L'orientamento motivazionale è concepito come uno schema cognitivo usato preferenzialmente per affrontare una situazione prestativa; questo tipo di schema può anche, a seconda delle necessità, modificarsi in base al modo in cui l'individuo percepisce il contesto e, viceversa, le caratteristiche dell'ambiente possono orientare la percezione che l'individuo ha di sé stesso.

Il primo profilo motivazionale è caratterizzato dal dare importanza ai miglioramenti individuali e alla loro valorizzazione, all'apprendimento di nuove abilità e al riconoscimento dell'impegno profuso. Il secondo profilo invece è incentrato sulla valorizzazione dei più abili, ponendo così l'accento su competizione e confronto interpersonale (Bortoli, 2018). Tale profilo è associato maggiormente al *burnout* (Nicholls, 1992)

Numerosi studi mostrano come un orientamento prevalente sul compito risulta maggiormente funzionale (Bortoli & Robazza, 2003). Ad esso si associa un maggior coinvolgimento e investimento emotivo, con emozioni e sentimenti positivi; inoltre, impegno e sforzo vengono considerati decisivi per la riuscita e viene attribuito maggior valore ad aspetti sociali e cooperativi. In relazione all'orientamento motivazionale, risulta molto importante anche la percezione di competenza. Quando l'atleta è prevalentemente orientato sul compito, i suoi pensieri, azioni ed emozioni condizionano in modo positivo motivazione e impegno, indipendentemente da quanto egli si senta abile. Se, contrariamente, lo sportivo è caratterizzato prevalentemente da un orientamento motivazionale sull'io, terrà un atteggiamento motivazionale positivo,

seguito da impegno elevato e persistenza nel compito, solo se è effettivamente sicuro di essere in possesso di un livello di abilità elevato, tale da non temere il confronto con gli altri. Questa sicurezza deriva solamente dalla vittoria di una determinata competizione, a discapito degli avversari; se invece si percepisce poco competente, incapperà facilmente in difficoltà motivazionali.

## Capitolo 3. Clima motivazionale

Il clima motivazionale fa riferimento alla percezione che l'atleta ha della struttura sportiva, dell'ambiente che si sviluppa al suo interno e alle interazioni che avvengono internamente allo stesso. L'attenzione è posta sulla combinazione tra le caratteristiche personali degli atleti e i comportamenti e gli atteggiamenti attuati dagli allenatori e dalle altre figure significative (Ames, 1995).

Il clima motivazionale è definito come la "struttura dell'ambiente di allenamento che trasmette agli atleti obiettivi e valori ritenuti importanti e che incoraggia lo sviluppo di uno dei due tipi di orientamento" (Ames, 1995).

Data questa definizione è necessario fare una distinzione tra: "clima focalizzato sulla competenza" e "clima focalizzato sulla prestazione". Il primo prevede piani personalizzati per migliorare le abilità dei singoli atleti, riconosce e premia lo sforzo, così come rimarca l'impegno e i miglioramenti; il secondo tipo di clima, al contrario, pone l'accento sulla competizione, prestando attenzione più elevata al risultato, piuttosto che al miglioramento e concentrandosi sugli atleti più promettenti. Gli studiosi hanno evidenziato come sia importante avere un clima focalizzato sulla competenza, infatti, oltre a essere maggiormente funzionale, rispetto a quello focalizzato sulla prestazione, porta un livello di benessere più elevato negli atleti e li spinge a divertirsi durante la pratica sportiva. All'opposto, un clima focalizzato sulla prestazione è maggiormente correlato al *burnout* negli atleti e al conseguente *drop-out* (Vitali et al., 2013).

L'ambiente di allenamento è rappresentato da allenatori e compagni di squadra che contribuiscono a sviluppare un determinato clima motivazionale all'interno della squadra, ma anche i genitori influiscono su tale aspetto e le loro interazioni con i figli li spingono verso un tipo di orientamento, o verso l'altro. Genitori, allenatori e compagni, quindi, possono agire sia come fattori di protezione sia come fattori di rischio per l'insorgere del *burnout*, il quale è associato maggiormente all'orientamento alla prestazione (Nicholls, 1992).

### 3.1 Allenatori

L'allenatore può rivestire un ruolo attivo nel coinvolgimento motivazionale degli atleti, costruendo un certo clima educativo e indirizzando la percezione degli atleti. Quando un allenatore interagisce con gli atleti, mette in atto i comportamenti che ritiene più adeguati e utilizza un certo tipo di comunicazione; ad esempio, può sottolineare i miglioramenti individuali, incoraggiare chi vede in difficoltà, utilizzare la competizione fra compagni per stimolare l'impegno, organizzare gruppi di lavoro prevalentemente per livello di abilità, reagire in modo pacato di fronte a un insuccesso e in uno *sport* di squadra far giocare tutti (Vitali et al., 2013). A volte tali comportamenti vengono attuati in modo istintivo, secondo convinzioni personali o anche senza riflettere eccessivamente su di essi; eppure divengono determinanti, poiché contribuiscono alla costruzione di uno specifico clima motivazionale. Il clima motivazionale si divide in due sottotipi: il primo è chiamato "clima focalizzato sulla competenza", e si stabilisce quando l'attenzione dell'allenatore è posta sullo sviluppo delle abilità e sui miglioramenti, ponendo obiettivi personalizzati per ciascun atleta, riconosce l'impegno, sottolineando i progressi, valorizzando il contributo di ciascuno e premiando la collaborazione con i compagni; questo clima favorisce uno sviluppo sano dell'atleta, dal punto di vista fisico e mentale e rappresenta un fattore protettivo nei confronti dello sviluppo del *burnout*; il secondo tipo è invece chiamato "clima focalizzato sulla prestazione", dove l'accento è posto sulla competizione, con l'allenatore che dedica maggiore attenzione agli atleti migliori, rimprovera per gli errori e per una prestazione scadente, stimola spesso la competizione anche all'interno del gruppo (Vitali et al., 2013). Come è stato dimostrato, questo clima, al contrario di quello esposto precedentemente, è un fattore di rischio per lo sviluppo della sindrome da *burnout* (Vitali et al., 2013). Emerge quindi che gli allenatori, in base ai loro comportamenti e al loro modo di relazionarsi con gli atleti, possono favorire lo sviluppo di un clima favorevole all'interno della squadra, e proteggere così i propri ragazzi dal *burnout*, o, viceversa dare il via alla creazione di un clima disfunzionale, il quale non fa altro che aumentare la possibilità di sviluppare tale sindrome, da parte degli atleti.

## 3.2 Genitori

I genitori incidono fortemente sul modo in cui i ragazzi interpretano le esperienze di vita. Sono quindi determinanti dal punto di vista motivazionale, poiché trasmettono ai figli la propria concezione di successo, favorendone un orientamento generale di base sul compito o sull'io. Essendo le principali figure di riferimento per i propri figli, i genitori orientano e guidano la loro percezione per quanto riguarda lo sport, con i conseguenti successi e fallimenti (Vitali et al., 2013). Un aspetto di notevole importanza a tal proposito è la comunicazione tra genitori e figli: il dialogo, sia esso verbale, paraverbale o non verbale, deve avere come obiettivo la promozione del benessere del proprio figlio, lasciando da parte le aspettative, che nel mondo sportivo sono molto presenti e ingombranti. È stato osservato che un'eccessiva pressione sul conseguimento di risultati contribuisce a far aumentare il *burnout* e, di conseguenza, può portare al drop-out sportivo (Vitali et al., 2013). Un coinvolgimento eccessivo da parte dei genitori, accompagnato da un sostegno insufficiente e una scarsa empatia, possono contribuire all'aumento dello *stress* e, conseguentemente, esporre i giovani al *burnout* (Bonavolontà et al., 2021).

Nello *sport*, il modo in cui i genitori reagiscono a vittorie e sconfitte veicola forti messaggi ai ragazzi sul valore attribuito non solo all'esperienza sportiva, ma anche al figlio come persona. Frasi del tipo "Allora, hai vinto?" oppure "Ti sei divertito?" rivolte al figlio di ritorno da una gara fanno capire al ragazzo a cosa i propri genitori diano importanza. Questi ultimi devono cercare di distinguere chiaramente tra le proprie motivazioni e quelle dei figli (Vitali et al., 2013). Ci sono diverse ragioni per cui ai genitori fa piacere che essi pratichino uno *sport*: perché loro stessi sono stati atleti e desiderano che anche i propri figli vivano esperienze di questo tipo, o per farli restare in forma, o per seguire le loro inclinazioni. Essi dovrebbero considerare che la motivazione è individuale e che la propria può non coincidere con quella dei figli: alcuni ragazzi fanno *sport* perché vogliono competere e vincere, altri perché si divertono con gli amici, altri ancora semplicemente perché hanno piacere nel muoversi. Tutte queste sono valide ragioni per praticare uno *sport*. È importante che i genitori capiscano quali sono i motivi della partecipazione (Vitali et al., 2013).

### 3.3 Compagni

Gli sportivi si concentrano sullo sviluppo delle competenze quando i compagni valorizzano i miglioramenti e sono collaborativi, quando ciascuno sente di avere un proprio ruolo nel gruppo, vi è accettazione reciproca e supporto affettivo e gli atleti si incoraggiano fra loro nei momenti di impegno e di fatica (Vitali et al., 2013). È importante che gli sportivi: acquisiscano consapevolezza dell'impatto che il loro modo di rapportarsi con i compagni può avere su questi ultimi, riflettano sulle proprie reazioni nei momenti emotivamente carichi, siano consapevoli degli effetti che commenti e osservazioni possono avere sugli altri e assumano comportamenti in allenamento che possano risultare utili dal punto di vista del clima di gruppo e che abbiano ricadute positive sulla prestazione stessa. Nella percezione di autostima fisica i compagni sono determinanti, per l'impegno lo è invece l'allenatore, ai fini del divertimento risultano significativi sia l'allenatore che i compagni (Vitali et al., 2013).

È emerso come il clima motivazionale determinato dalle relazioni con i compagni influenza il modo di vivere l'esperienza sportiva e influisce sulla permanenza stessa nello *sport* o il possibile abbandono (Vitali et al., 2013). Un clima motivazionale di gruppo orientato alla competenza ha un impatto positivo sulla motivazione intrinseca allo *sport*. Il clima motivazionale resta stabile nell'arco di una stagione agonistica, e quando gli atleti trovano nel gruppo dei pari risposta ad alcuni bisogni psicologici fondamentali, vivono in modo gratificante la pratica sportiva e, di conseguenza, diminuiscono le percentuali di abbandono (Jõesaar et al., 2012).

Durante l'adolescenza i ragazzi sono protagonisti, e al contempo spettatori, di cambiamenti radicali dal punto di vista fisico, psicologico ed emozionale. Il giudizio dei pari diventa fondamentale e gli adolescenti ne divengono dipendenti, a tal punto che può interferire con la riuscita e il buonumore dell'atleta. È tuttavia da sottolineare che nella maggior parte dei casi i ragazzi non sono consapevoli dell'impatto che hanno sui compagni di squadra. È stato dimostrato che il clima motivazionale e le relazioni interpersonali, quando non vengono gestite in modo adeguato, rischiano di portare i ragazzi al *burnout*, fino ad arrivare all'abbandono dell'attività sportiva (Jõesaar et al., 2012). I compagni di squadra costituiscono un fattore di rischio nel momento in cui

contribuiscono a creare un clima focalizzato sulla prestazione, il quale aumenta la pressione sugli altri membri della squadra e l'insorgenza del *burnout*. È compito dell'allenatore reimpostare gli obiettivi dei ragazzi per evitare che questa pressione favorisca lo svilupparsi di un clima motivazionale disfunzionale (Vitali et al., 2013).

## Capitolo 4: Prevenzione

### 4.1 Prevenzione e trattamento

Lo sviluppo del *burnout* negli atleti è un'esperienza molto personale e può essere influenzato da una varietà di antecedenti. Pertanto, ci sono molte aree su cui concentrare le potenziali strategie di prevenzione e trattamento. La ricerca che utilizza le tecniche cognitivo-comportamentali indica che questi interventi sono efficaci nel ridurre i segni di *burnout*. Gli sviluppi della terza ondata di tecniche cognitivo-comportamentali suggeriscono che la consapevolezza e l'accettazione sono importanti elementi integrati che dovrebbero essere considerati nella prevenzione e nel trattamento del *burnout*. La ricerca condotta sugli atleti ha messo in luce che la consapevolezza disposizionale, la quale rappresenta la tendenza alla consapevolezza del momento presente, senza essere giudicanti o reattivi (Carpenter et al., 2018), è stata associata negativamente al *burnout* dell'atleta e l'evitamento esperienziale, ossia il tentativo, spontaneo in ognuno di noi, di cambiare forma, frequenza o intensità a eventi interni, quali possono pensieri, emozioni e ricordi, sembra mediare questa relazione. In altre parole, l'evitamento esperienziale si riferisce alla tendenza ad allontanare, o addirittura sopprimere esperienze emozionali e pensieri che risultano spiacevoli per l'individuo (Hayes et al., 2001).

Le descrizioni degli interventi nello *sport* sono limitate, tuttavia, essere in grado di rimanere nel momento presente ed evitare la ruminazione, sembrano essere metodi efficaci per ridurre lo *stress* e l'ansia. Inoltre, sulla base dei risultati della ricerca sul perfezionismo e sul *burnout*, le preoccupazioni perfezionistiche possono essere un fattore di rischio che predispone gli atleti all'esaurimento fisico e mentale. Al fine di ridurre il rischio di *burnout*, è utile ridurre le preoccupazioni perfezionistiche tramite interventi cognitivo-comportamentali e l'auto-aiuto guidato (Carpenter et al., 2018).

Anche se è necessario continuare a condurre studi finalizzati a valutare l'efficacia di tali interventi sugli atleti, le tecniche cognitivo-comportamentali, così come gli interventi basati sulla consapevolezza, sono raccomandabili nel contesto sportivo per la prevenzione e il trattamento dei sintomi della sindrome da *burnout*. Inoltre, è stato suggerito anche come i fattori organizzativi siano vitali nella prevenzione. Adeguando il

modello di adattamento lavoro-persona allo *sport*, si ipotizza che la congruenza tra l'atleta e la squadra/organizzazione sulle sei aree della vita lavorativa, sia associata a un minor numero di percezioni legate al *burnout* da parte degli atleti. Queste aree sono il carico di lavoro, il controllo, la ricompensa, la comunità, l'equità e i valori. La ricerca nello *sport* ha mostrato risultati promettenti e queste ipotesi teoriche sono state riscontrate nelle popolazioni di atleti (Carpenter et al., 2018). I risultati indicano un percorso per la ricerca applicata su un insieme selezionato di possibili strategie organizzative con il potenziale per prevenire il *burnout* negli atleti.

## 4.2 Prevenzione attiva

Sono state studiate diverse precauzioni per cercare di prevenire il *burnout* negli atleti (Brenner et al., 2024):

- Informare le famiglie per quanto riguarda gli accorgimenti adottabili in caso di sospetto *burnout* tra le quali condurre uno stile di vita sano, fornire supporto sociale e cercare di sviluppare e rinforzare le capacità di coping. Queste precauzioni possono aiutare l'atleta a migliorare l'autostima e ad aumentare il livello di benessere percepito (Brenner et al., 2024).
- Cercare di far sviluppare una motivazione intrinseca agli atleti, ad esempio incoraggiando l'autonomia e le esperienze positive.
- Proporre attività stimolanti, coinvolgenti e divertenti, così da mantenere alto l'interesse degli atleti durante la pratica sportiva. Capita spesso di concentrarsi solo sulla propedeuticità degli allenamenti sul piano fisico e tecnico, tralasciando l'aspetto ludico dello sport, il quale invece ha un ruolo centrale nel migliorare il benessere mentale dell'atleta e accrescere le sue prestazioni sportive (Brenner et al., 2024).
- Prevedere momenti e tempi di recupero consoni: gli allenamenti sono un punto cardine per gli atleti in generale, senza di essi non riuscirebbero a progredire nell'apprendimento dell'attività sportiva, tuttavia, possono essere controproducenti se non intervallati da giusti tempi di riposo. Inserire le pause dall'attività sportiva nel momento corretto e per un consono arco di tempo

permette all'atleta di migliorare la propria performance, oltre che aiutare a prevenire e alleviare l'eventuale insorgenza del *burnout* (Kellmann, 2010). Gli allenatori che non riconoscono l'efficacia di un riposo adeguato portano gli atleti al sovrallenamento, fattore strettamente correlato con il *burnout*. Acquisire consapevolezza riguardo a queste prassi è d'aiuto nella prevenzione del *burnout*.

- Allenare all'automonitoraggio: sapersi ascoltare, oltre ad ascoltare il proprio corpo, è una delle capacità che va coltivata per prevenire il *burnout*. Questa pratica consente all'atleta di aumentare la propria consapevolezza riguardo ai limiti che lo caratterizzano, gestendo così le attività facendo riferimento alle energie di cui dispone in un dato momento.
- Incentivare gli atleti, i genitori e gli allenatori a consultare figure professionali specializzate in caso si presenti, o si presuma, il *burnout*: rivolgersi a uno specialista può aiutare l'atleta a fronteggiare e superare la sindrome tempestivamente, evitando in tal modo di aggravarne la sintomatologia, o anche di evitare di farla sviluppare e bloccarla sul nascere.



## Conclusioni

Ciò che è emerso dagli studi effettuati sul *burnout* negli anni è che si tratta di una sindrome multidimensionale, le cui caratteristiche principali sono: esaurimento fisico ed emotivo, depersonalizzazione e svalutazione personale. Inoltre tale sindrome è determinata da fattori di natura fisica, psicologica e sociale. Secondo il Modello Integrato di Gustafsson (2011) ci sono più fattori che interagiscono tra loro, contribuendo allo sviluppo di questo fenomeno, uno di questi è *l'entrapment*, che si palesa nel momento in cui gli atleti insistono a praticare l'attività sportiva nonostante si possano intravedere già i primi sintomi. Questo avviene a causa di investimento e coinvolgimento nello sport eccessivi, il che porta gli atleti a rimanere intrappolati in tale processo, aumentando così la possibilità di peggiorare la propria situazione fisica e mentale. Il modello di Gustafsson (2011) è stato sviluppato a seguito alla considerazione che fino ad allora gli studi si erano concentrati ora su una caratteristica, lo *stress* per Silva (1990), Coakley (1992) e Smith (1986) ora su un'altra, l'impegno sportivo per Raedeke (1997) e Schmidt e Stein (1991), ma non erano mai stati considerati più fattori contemporaneamente, il che rendeva la ricerca sul *burnout* alquanto limitata. Dalla letteratura, tra cui la SDT (Ryan e Deci, 2002) e *l'Achievement Goal Theory* (Nicholls, 1992), emerge che la motivazione è un importante elemento per cercare di predire e prevenire il *burnout* negli atleti *d'elite*. Infatti la motivazione estrinseca e l'amotivazione sono risultate positivamente correlate con il *burnout*, mentre la motivazione intrinseca (interna all'atleta e, per questo, non dipendente da premi o punizioni, ma solo dalla volontà di migliorarsi e di divertirsi nel praticare un determinato sport) correlata negativamente con questo fenomeno. La motivazione estrinseca d'altro canto fa sentire l'atleta costretto ad allenarsi strenuamente, per raggiungere dei risultati imposti dall'esterno, cosa che lo porta a ignorare i segnali di esaurimento fisico ed emotivo, oltrepassando i propri limiti.

Sia un elevato impegno, sia una motivazione molto alta, sono annoverati tra gli elementi fondamentali per il raggiungimento del successo, sia nello sport che negli altri ambiti della vita. Tuttavia, essi possono arrivare a costituire un fattore di rischio per la

sindrome da *burnout*, a tal punto che l'iniziale motivazione viene intaccata a poco a poco sempre di più, fino ad arrivare all'abbandono completo della pratica sportiva. Sono quindi annoverati sia tra i fattori di rischio che tra quelli di prevenzione. Trattando di fattori di rischio per lo sviluppo del *burnout*, è stato sottolineato come un clima focalizzato sulla prestazione all'interno dell'associazione sportiva sia disfunzionale per gli atleti, sia giovani, che veterani; la conseguenza di questa atmosfera è la mancanza di piani di allenamento personalizzati, oltre a mancare l'adattamento alle esigenze dell'atleta. Questi fenomeni aumentano la probabilità di sviluppare la sindrome da *burnout*. Sul versante opposto il clima focalizzato sulla competenza è un fattore di protezione per gli atleti, tale da favorire un benessere psicofisico migliore, oltre ad aumentando il livello delle prestazioni in questi ultimi. È emerso che entrambi i tipi di clima sono strettamente legati agli atteggiamenti, al modo di porsi e alla comunicazione degli allenatori, oltre che dei compagni. Un ruolo importante è da riconoscere anche ai genitori i quali, costituiscono un fattore di rischio per i propri figli, se portano avanti uno stile di comunicazione disfunzionale. Infatti, una pressione eccessiva sul raggiungimento dei risultati da loro prefissati contribuisce a far sì che i figli siano maggiormente esposti al *burnout* (Vitali et al., 2013). Infine, ha un ruolo all'interno della sindrome da *burnout* anche il perfezionismo, il quale può portare sia a comportamenti adattivi che disadattivi, anche se, spesso nei giovani atleti questa consuetudine portare a rabbia, frustrazione e, nei casi più gravi, al *burnout* (Květon et al., 2021). Per proteggere e preservare gli atleti dal *burnout* è utile un riposo consono agli sforzi richiesti, così da fornire all'atleta una ricarica prima degli impegni sportivi, siano essi allenamenti o competizioni. Tale aspetto è fondamentale per rendere l'attività fisica sostenibile per il corpo e la mente degli atleti, aiutandoli a effettuare le prestazioni nel modo più sano possibile, oltre che a migliorare le stesse, evitando il sovrallenamento. Un altro aspetto rilevante è la motivazione intrinseca, la quale incide sia sul benessere psicofisico dell'atleta, sia sulle sue prestazioni sportive. Per incrementare questo stile motivazionale è necessario soddisfare i bisogni di competenza, autonomia e relazione, definiti come i tre bisogni psicologici fondamentali (Deci & Ryan, 2000), i quali costituiscono un fattore protettivo contro il

*burnout*. Inoltre sono disponibili diverse pratiche attive da implementare per prevenire e fronteggiare la sindrome da *burnout*: stile di vita sano, supporto sociale, sviluppo delle capacità di automonitoraggio, incoraggiare alla motivazione intrinseca, usare un approccio equilibrato tra competizione e riposo, promuovere la consapevolezza dei fattori di rischio e dei segnali precoci di *burnout* tra allenatori, ragazzi e genitori. Infine, continuare la ricerca per studiare l'efficacia di interventi specifici, contribuendo in tal modo a sviluppare pratiche mirate e personalizzate. Lo studio del *burnout* sportivo va ancora approfondito, in quanto è un fenomeno sempre più diffuso e portato alla luce anche da atleti famosi, al fine di sensibilizzare sul tema.

## Riferimenti bibliografici

Ames, C. (1995). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In J. G. Nicholls (Ed.), *Advances in motivation and achievement* (Vol. 6, pp. 161–176). JAI Press.

Adamo, P. (2023, November 23). Teoria dell'autodeterminazione (self determination theory). *Scuola Di Coaching MCI*. <https://mastercoachitalia.com/teoria-autodeterminazione-self-determination-theory/>

Beek, P. J., Hutter, V., & Oudejans, R. R. D. (2017). Editorial overview: Trending topics in sport psychology. *Current Opinion in Psychology*, 16, iv–vii. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.06.002>

Bonavolontà, V., Cataldi, S., Latino, F., Carvutto, R., De Candia, M., Mastroilli, G., Messina, G., Patti, A., & Fischetti, F. (2021). The role of parental involvement in youth sport experience: Perceived and desired behavior by male soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8698. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168698>

Bortoli, L. (2018). *Sport mental coach* [PDF]. Comitato Regionale Molise del CONI. [https://molise.coni.it/images/molise/CR\\_Molise/SRdS/2018/Sport\\_Mental\\_Coach/Bortoli\\_2018\\_-\\_slide.pdf](https://molise.coni.it/images/molise/CR_Molise/SRdS/2018/Sport_Mental_Coach/Bortoli_2018_-_slide.pdf)

Brenner, J. S., Watson, A., Council on Sports Medicine and Fitness, Brooks, M. A., Carl, R. L., Briskin, S. M., Canty, G., Cuff, S., Edwards, N. M., Kinsella, S., Lang, P. J., Master, C. L., Miller, S. M., Peterson, A., Silva, F. J., Stricker, P., Walter, K. D., Faigenbaum, A., Diamond, A. B., ... Emanuel, A. (2024). Overuse injuries, overtraining, and burnout in young athletes. *Pediatrics*, 153(2), e2023065129. <https://doi.org/10.1542/peds.2023-065129>

Carpenter, J. K., Andrews, L. A., Witcraft, S. M., Powers, M. B., Smits, J. A. J., & Hofmann, S. G. (2018). Terapia cognitivo comportamentale per l'ansia e i disturbi correlati: una meta-analisi di studi randomizzati controllati con placebo. *Depressione e ansia*, 35(6), 502–514. <https://doi.org/10.1002/da.22728>

Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9(3), 271–285. <https://doi.org/10.1123/ssj.9.3.271>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determined human behavior*. Plenum Press. [https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7\\_2](https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7_2)

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). When rewards compete with nature: The undermining of intrinsic motivation and self-regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103\\_03](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_03)

DeFreese, J. D., Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2015). Athlete burnout: An individual and organizational phenomenon. *Applied Sport Psychology*.

Educazione Continua in Medicina. (n.d.). *ACT: Acceptance and Commitment Therapy*. <https://www.educazionecontinuainmedicina.it/ecm/act-acceptance-and-commitment-therapy>

Eklund, R. C., & DeFreese, J. D. (2020). Athlete burnout. In *The Wiley encyclopedia of psychology and mental health* (pp. 1220–1240). <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch60>

Eklund, R. C., & DeFreese, J. D. (2021). Fatigue, overtraining, and burnout. In E. Filho & I. Basevitch (Eds.), *Sport, exercise and performance psychology: Research directions to advance the field*. Oxford Academic. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197512494.003.0020>

Formazione Continua in Psicologia. (n.d.). *La mindfulness disposizionale va oltre la regolazione delle emozioni*. <https://formazionecontinuainpsicologia.it/mindfulness-disposizionale-regolazione-delle-emozioni/>

Franco, M. (2024). *Autoconsapevolezza*. <https://www.massimofrancopsicoterapeuta.it/autoconsapevolezza/>

Fry, R. W., Morton, A. R., & Keast, D. (1992). Periodisation of training stress: A review. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 17(3), 234-240. <https://europepmc.org/article/med/1325264>

Gerber, M., Gustafsson, H., Seelig, H., Kellmann, M., Ludyga, S., Colledge, F., Brand, S., Isoard-Gautheur, S., & Bianchi, R. (2018). Usefulness of the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) as a screening tool for the detection of clinically relevant burnout symptoms among young elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 104–113. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.005>

Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, *21*(2), 127–151.

<https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.127>

Gould, D., & Whitley, M. A. (2009). Sources and consequences of athletic burnout among college athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, *2*(1), 16–30.

<https://doi.org/10.1123/jis.2.1.16>

Gustafsson, H., Carlin, M., Podlog, L., Stenling, A., & Lindwall, M. (2018). Motivational profiles and burnout in elite athletes: A person-centered approach. *Psychology of Sport and Exercise*, *35*, 118–125.

<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.11.009>

Gustafsson, H., DeFreese, J., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, *16*, 109–113.

<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.002>

Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, *9*(6), 800–816. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.11.004>

Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *4*(1), 3–24. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2010.541927>

Jöesaar, H., Hein, V., & Hagger, M. S. (2012). Youth athletes' perception of autonomy support from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects. *Psychology of Sport and Exercise*, *13*(3), 257–262.

<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.12.001>

Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *20*(s2), 95–102. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01192.x>

Květon, P., Jelínek, M., & Burešová, I. (2021). The role of perfectionism in predicting athlete burnout, training distress, and sports performance: A short-term and long-term longitudinal perspective. *Journal of Sports Sciences*, *39*(17), 1969–1979.

<https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1911415>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Li, C., Wang, C. J., Pyun, D. Y., & Kee, Y. H. (2013). Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(5), 692–700.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.04.009>

Lundkvist, E., Gustafsson, H., Davis, P. A., Holmström, S., Lemyre, N., & Ivarsson, A. (2018). Le relazioni temporali attraverso le dimensioni del burnout negli atleti. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 28*(8), 2235–2245.  
<https://doi.org/10.1111/sms.13000>

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>

Mayer, R. E., Renninger, K. A., Hidi, S., & Krapp, A. (2014). *The role of interest in learning and development*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315807430>

Monte, P. R. G. (2005). *El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout): Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar*. Libros.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=255800>

Montero-Marín, J., García-Campayo, J., Mera, D. M., & López, Y. (2009). A new definition of burnout syndrome based on Farber's proposal. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology, 4*, 31. <https://doi.org/10.1186/1745-6673-4-31>

Organizzazione Mondiale della Sanità [OMS]. (2019, 28 maggio). *Burn-out: un fenomeno occupazionale* [Comunicazione stampa].  
<https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than stress? A commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 19*(4), 396–417.  
<https://doi.org/10.1123/jsep.19.4.396>

Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 23*(4), 281–306.  
<https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.281>

Silva, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *The Journal of Applied Sport Psychology, 2*(1), 5–20.  
<https://doi.org/10.1080/10413209008406417>

Sky TG24. (2021, July 28). *Simone Biles annuncia il ritiro dalla finale individuale alle Olimpiadi di Tokyo*. <https://tg24.sky.it/sport/2021/07/28/simone-biles-ritiro-finale-individuale>

Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology, 8*(1), 36–50. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.1.36>

Spurk, D., Hirschi, A., Wang, M., Valero, D., & Kauffeld, S. (2020). Latent profile analysis: A review and “how to” guide of its application within vocational behavior research. *Journal of Vocational Behavior, 120*, 103445. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103445>

Vitali, B., Bortoli, L., Bellutti, G., Robazza, C., & Schena, F. (2013, October). *Processi motivazionali e prevenzione dell'abbandono nello sport giovanile* [Report]. CONI. [https://www.coni.it/images/Report\\_ConiTN-Abbandono-new.pdf](https://www.coni.it/images/Report_ConiTN-Abbandono-new.pdf)