



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Corso di Laurea in Scienze Psicologiche dello Sviluppo,

della Personalità e delle Relazioni Interpersonali

Elaborato finale

Burnout sportivo: quando lo sport consuma gli atleti

Sport burnout: when sport consumes athletes

Relatrice/Relatore

Prof.ssa Marta Ghisi

Correlatrice

Dott.ssa Alice Valdesalici

Laureanda: Chiara Pivetta

Matricola: 2045626

Anno Accademico: 2024/2025

INDICE

INTRODUZIONE.....	3
CAPITOLO 1 – CHE COS'È IL <i>BURN OUT</i>	5
1.1 DEFINIZIONE DI BURNOUT: LE ORIGINI TEORICHE E LA SUA MULTI-DIMENSIONALITÀ5	
1.2 MODELLI E TEORIE DEL <i>BURNOUT</i> SPORTIVO	6
1.2.1 <i>Cognitive-Affective Stress Model</i>	8
1.2.2 <i>Negative Training Stress Syndrome</i>	9
1.2.3 <i>Commitment Model</i>	10
1.2.4 <i>Unidimensional Identity Development and External Control Model</i>	11
1.2.5 <i>Self-Determination Theory (SDT)</i>	12
1.2.6 <i>Modello integrato di Gustaffson</i>	13
CAPITOLO 2 – FATTORI DI RISCHIO E DI PROTEZIONE	14
2.1 I SINTOMI DEL <i>BURNOUT</i>	14
2.2 LA MOTIVAZIONE	15
2.3 IL CLIMA MOTIVAZIONALE	17
2.4 IL PERFEZIONISMO	20
CAPITOLO 3 – STRATEGIE DI PREVENZIONE E TRATTAMENTO	22
3.1 PREVENZIONE DEL <i>BURNOUT</i> SPORTIVO	22
3.1.2 <i>Mindfulness</i>	22
3.1.3 <i>Terapia e supporto</i>	23
3.2 STRATEGIE PRATICHE DI PREVENZIONE	24
CONCLUSIONI.....	26
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI	30

INTRODUZIONE

Lo *sport* è da sempre considerato un'attività benefica e salutare per il corpo e per la mente. È l'attività per eccellenza associata al benessere fisico, alla disciplina funzionale, allo sviluppo dello spirito di squadra con la conseguente valorizzazione delle capacità di cooperazione e allo sviluppo personale evolutivo. Fin dall'antichità, l'attività sportiva è sempre stata vista come un mezzo per rafforzare il fisico e la mente e migliorare la qualità della vita. Nell'immaginario collettivo, lo *sport* è sinonimo di crescita, divertimento e benessere, quella pratica capace di unire le persone e offrire momenti di soddisfazione personale e collettiva. Tuttavia, nella narrazione comune, si tende spesso a trascurare l'altra faccia della medaglia, ossia gli aspetti negativi che possono derivare da un'attività sportiva intensa e costante. L'idea che lo *sport* sia esclusivamente positivo porta spesso a sottovalutare i suoi possibili effetti dannosi, sia a livello fisico che psicologico. Uno di questi è il fenomeno del *burnout* sportivo, una sindrome di esaurimento fisico ed emotivo che può manifestarsi negli atleti a vari livelli e generare danni ingenti che possono compromettere la loro integrità e il loro equilibrio futuro.

Il *burnout* sportivo si innesca quando le richieste psicologiche e fisiche dello *sport* superano la capacità di adattamento dell'individuo, manifestandosi con sintomi di affaticamento cronico, perdita di motivazione e altre importanti problematiche psicologiche e fisiologiche che possono compromettere il benessere generale dell'atleta influenzando negativamente altri ambiti della sua vita. In alcuni casi, questo stato di esaurimento può spingere l'individuo ad abbandonare l'attività sportiva. Questo fenomeno non riguarda solo gli atleti professionisti, ma può colpire chiunque pratichi sport con intensità e dedizione.

L'obiettivo dell'elaborato è fornire una panoramica approfondita di questo fenomeno, analizzando le sue cause, le conseguenze e i possibili interventi per prevenirlo e trattarlo. Comprendere il *burnout* non è solo un'esigenza accademica, ma anche un'importante sfida pratica per atleti, allenatori e professionisti della salute mentale, al fine di garantire un ambiente sportivo più sano e sostenibile. Riconoscere il *burnout* sportivo e imparare a gestirlo adeguatamente può contribuire a preservare il benessere fisico e mentale degli atleti, promuovendo una cultura dello *sport* più equilibrata e attenta alle necessità

individuali.

Nel primo capitolo verrà affrontato il concetto di *burnout* sportivo, partendo dalle sue definizioni teoriche e dai principali modelli che ne spiegano lo sviluppo. Saranno analizzati i contributi fondamentali della letteratura scientifica, con particolare attenzione alle teorie di Freudenberger, Maslach, Smith, Raedeke e altri studiosi che hanno approfondito il fenomeno nel contesto lavorativo e sportivo.

Il secondo capitolo si concentrerà sui fattori di rischio e protezione legati al *burnout* negli atleti. Verranno esaminati alcuni degli elementi che possono favorire l'insorgenza della sindrome, ma anche i fattori che possono mitigarne il rischio, con un particolare *focus* alla motivazione negli atleti e al clima motivazionale.

Infine, nel terzo capitolo saranno esplorate le strategie di prevenzione e di trattamento del *burnout* sportivo. Saranno analizzati alcuni tra gli approcci risultati più efficaci per gestire lo stress e ridurre l'incidenza del fenomeno, includendo tecniche basate sulla *mindfulness*, la terapia cognitivo-comportamentale e l'importanza del supporto sociale da parte di allenatori, familiari e compagni di squadra.

Attraverso questa ricerca, l'elaborato si propone di offrire un'analisi approfondita del *burnout* sportivo, contribuendo a stimolare una maggiore consapevolezza su un tema che, nonostante la sua rilevanza, è ancora spesso sottovalutato nel mondo dello *sport*. Lo scopo è quello di fornire strumenti di comprensione e gestione del *burnout*, affinché lo *sport* possa essere sempre meglio un'attività che promuove realmente il benessere, senza trasformarsi in una fonte di *stress* e sofferenza.

CAPITOLO 1 – CHE COS'È IL *BURN OUT*

1.1 Definizione di Burnout: le origini teoriche e la sua multi-dimensionalità

Il *burnout* è un fenomeno che va oltre l'esclusivo contesto sportivo e che si manifesta quando le aspettative personali e ambientali, rispetto a una determinata attività, diventano insostenibili.

Il *burnout*, infatti, non è un fenomeno legato soltanto all'ambito dello *sport*, ma ha origini teoriche consolidate nel campo della psicologia del lavoro. Per comprendere meglio questa condizione e le sue molteplici implicazioni, è utile partire dalle sue prime definizioni teoriche e dalla sua natura multidimensionale.

Il termine *burnout* è stato introdotto negli anni '70 per descrivere una condizione di esaurimento emotivo, fisico e mentale, con particolare attenzione agli ambiti lavorativi ad alto impatto relazionale (Freudenberger, 1974).

Lo psichiatra Freudenberger è stato il primo a utilizzare questo termine in un articolo pubblicato nel 1974 sul *Journal of Social Issues*, in cui ha descritto il *burnout* come una sindrome osservata tra i lavoratori delle *helping professions*, ovvero coloro che si dedicano ad attività di assistenza, cura o supporto agli altri. Secondo la definizione di Freudenberger, il *burnout* è uno stato di esaurimento e frustrazione derivante da una devozione eccessiva a una causa, a uno stile di vita o a una relazione che non ha prodotto le gratificazioni attese. Questo stato si manifesta con una progressiva perdita di energia, accompagnata da sentimenti di inutilità e alienazione.

Parallelamente, nel 1976, la psicologa Christina Maslach ha approfondito il fenomeno, concentrandosi sulle implicazioni psicologiche ed emotive che il *burnout* ha su chi lavora a stretto contatto con altre persone.

Successivamente, per indagare meglio il concetto ha sviluppato il *Maslach Burnout Inventory (MBI)*, uno strumento di misurazione che identifica tre dimensioni principali: l'esaurimento emotivo, la depersonalizzazione e la ridotta realizzazione personale (Maslach & Jackson, 1981).

La prima dimensione è caratterizzata dalla sensazione di essere sopraffatti e privi di risorse emotive, spesso associata a stanchezza cronica. La depersonalizzazione è un atteggiamento distaccato e cinico verso le persone, che ricevono il servizio in questo

caso, che porta a trattarle come oggetti piuttosto che come individui. L'ultima dimensione, ovvero la ridotta realizzazione personale, si riferisce a un senso di inefficacia e insoddisfazione rispetto ai propri risultati o al raggiungimento degli obiettivi, e inadeguatezza professionale (Maslach, 2003).

Queste prime definizioni hanno posto le basi per comprendere il *burnout* come una sindrome multidimensionale che non colpisce soltanto l'individuo, ma coinvolge anche l'intero ambiente lavorativo. Il fenomeno del *burnout* non riguarda unicamente il carico di lavoro, ma interessa anche fattori relazionali, come la qualità dei rapporti interpersonali sul lavoro e il supporto sociale ricevuto (Maslach & Leiter, 2007).

Nel tempo, il concetto di *burnout* è stato esteso a contesti diversi, tra cui lo *sport*, l'istruzione e i lavori cognitivamente intensi. Le ricerche hanno evidenziato che il *burnout* può manifestarsi in modi molteplici, influenzando sulla salute mentale, sul benessere fisico e sulle relazioni, rendendolo un tema centrale per la psicologia del lavoro e per la prevenzione del disagio psicologico (Maslach, 2001).

1.2 Modelli e teorie del *burnout* sportivo

Sebbene per gli atleti sia un'esperienza comune quella di sperimentare sintomi occasionali di fatica ed esaurimento, questi raramente si trasformano in condizioni così gravi da sfociare nel *burnout*. Sentirsi fisicamente stanchi dopo un intenso allenamento o emotivamente provati al termine di una stagione impegnativa, fa parte della normale vita di un atleta competitivo. Solitamente, bastano brevi periodi di recupero perché la motivazione a riprendere gli allenamenti e le competizioni ritorni. Tuttavia, per una piccola percentuale di atleti, l'esaurimento può evolvere in una forma più seria e anche cronica, sfociando in un totale ritiro dall'attività sportiva (Gustafsson et al., 2007).

Questo è il fenomeno noto come *burnout* sportivo che rappresenta una specifica declinazione del *burnout*, caratterizzata dalle peculiarità del contesto atletico.

A differenza del *burnout* lavorativo, con cui condivide aspetti come l'esaurimento fisico ed emotivo e la perdita di motivazione, il *burnout* sportivo riflette le sfide uniche del mondo competitivo. Gli atleti, infatti, si trovano costantemente a fare i conti con aspettative elevate legate alle prestazioni, come la pressione per ottenere risultati, la necessità di mantenere *standard* di allenamento estremamente alti e, spesso, la marcata

difficoltà nel bilanciare vita personale e sportiva.

Questi fattori contribuiscono a rendere il *burnout* sportivo un fenomeno complesso e particolarmente impattante, capace di influire profondamente in modo negativo sul benessere psicologico e sulle carriere degli atleti.

Nel corso degli anni, la ricerca scientifica ha sviluppato vari modelli teorici per spiegare le cause e i meccanismi del *burnout* negli atleti, contribuendo a una comprensione sempre più approfondita del fenomeno.

Raedeke e Smith hanno fornito un contributo significativo allo sviluppo teorico del *burnout* sportivo, proponendo una definizione basata su tre dimensioni, oggi riconosciuta come la formulazione classica del concetto di *burnout* nello *sport*.

Queste dimensioni si ispirano all'approccio di Maslach e Jackson (1981), che avevano individuato tre componenti fondamentali del *burnout* nel contesto lavorativo. Tuttavia, Raedeke e Smith hanno adattato queste dimensioni al contesto atletico, proponendo un modello composto da esaurimento fisico ed emotivo, svalutazione dell'ambiente sportivo e ridotto senso di realizzazione atletica.

L'esaurimento fisico ed emotivo si riferisce alla stanchezza cronica derivante dall'intensità degli allenamenti e delle competizioni. La seconda dimensione porta l'individuo a svalutare l'attività sportiva, ed è simile alla depersonalizzazione descritta da Maslach, ma specifica per il contesto atletico. Gli sportivi con *burnout*, infatti, manifestano una perdita di interesse, mancanza di desiderio e mancanza di coinvolgimento nei confronti dello *sport* (Silva, 1990).

Infine, il ridotto senso di realizzazione atletica rappresenta una percezione di inefficacia e insoddisfazione rispetto ai risultati sportivi raggiunti, analoga alla perdita di realizzazione personale osservata nel contesto del *burnout* lavorativo.

Questi tre aspetti combinati creano una spirale negativa che può trasformare un'attività inizialmente gratificante in una fonte di *stress* e insoddisfazione, fino a spingere l'atleta a considerare l'abbandono dello *sport* (Raedeke & Smith, 2001).

1.2.1 *Cognitive-Affective Stress Model*

Nel 1986, Smith è stato uno dei primi ricercatori a provare a concettualizzare il *burnout* nel contesto dello *sport*, proponendo il *Cognitive-Affective Stress Model* che descrive il *burnout* come un processo graduale e complesso, determinato dall'interazione tra le richieste situazionali e la percezione soggettiva dello *stress* da parte dell'atleta. Il modello si sviluppa attraverso quattro fasi principali.

La prima fase riguarda le richieste situazionali, ovvero le pressioni che l'atleta affronta nel suo contesto sportivo, come carichi di allenamento intensi, aspettative elevate e pressioni legate alla competizione. Queste richieste non sono intrinsecamente problematiche, ma diventano critiche quando sono percepite come eccessive o prolungate nel tempo.

La seconda fase è la valutazione cognitiva, nella quale l'atleta interpreta e valuta queste richieste in relazione alle proprie risorse personali. La valutazione è altamente soggettiva: mentre un atleta può considerare una situazione stressante come una sfida motivante, un altro potrebbe percepire la stessa situazione come un ostacolo insormontabile. L'interpretazione cognitiva, quindi, svolge un ruolo centrale, poiché determina il livello di tensione psicologica e fisiologica.

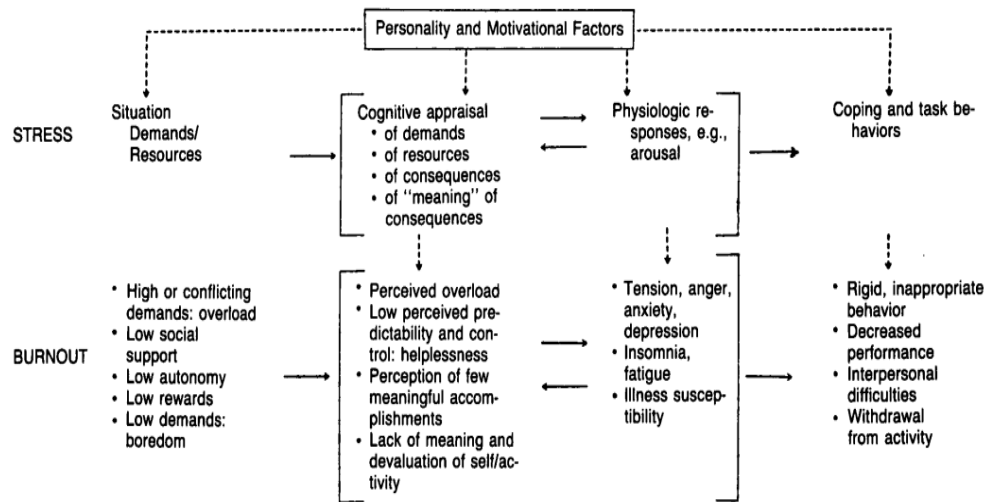
La terza fase si manifesta con risposte fisiologiche, come tensione muscolare, affaticamento cronico, irritabilità o insonnia. Queste reazioni sono il risultato dello *stress* prolungato e riflettono il tentativo dell'organismo di adattarsi alle pressioni percepite. Quando queste risposte si intensificano e diventano croniche, l'atleta può avvertire un crescente senso di esaurimento, sia fisico che emotivo.

Infine, la quarta fase riguarda i comportamenti maladattivi che emergono quando lo *stress* non viene gestito adeguatamente. L'atleta può sperimentare un calo delle prestazioni, difficoltà relazionali, perdita di motivazione e, nei casi più gravi, arrivare a ritirarsi dallo *sport*. Questa fase rappresenta l'espressione finale del *burnout*, in cui lo *stress* accumulato si traduce in conseguenze significative a livello personale e professionale.

Questo modello evidenzia che il *burnout* non è causato solo da richieste oggettive, ma soprattutto dalla percezione soggettiva di tali richieste e dalla capacità dell'atleta di

gestirle (Smith, 1986).

Figura 1.2 *Cognitive-Affective Stress Model*. Tratta da Smith, R. E. (1986). *Toward a cognitive-affective model of athletic burnout*. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36-50.



1.2.2 Negative Training Stress Syndrome

Negli anni successivi il *burnout* è stato descritto da Silva come *Training Stress Syndrome* (Silva, 1990). Secondo questo modello quando un atleta è sottoposto a carichi di lavoro troppo elevati senza un recupero adeguato, può reagire con una serie di risposte negative che, se non gestite, portano al *burnout*. Silva descrive il *burnout* come la fase finale di questa "sindrome dello stress da allenamento".

L'evoluzione inizia con una condizione di stanchezza (chiamata *staleness*), in cui l'atleta sperimenta un calo di motivazione e una stagnazione delle prestazioni (ossia un arresto o un blocco nel miglioramento del rendimento atletico). Se la situazione non viene gestita adeguatamente, gradualmente si trasforma nella sindrome da sovrallenamento (*overtraining syndrome*), caratterizzata da un peggioramento delle prestazioni e dal comparire di sintomi come affaticamento cronico, difficoltà di concentrazione, irritabilità e problemi fisici.

Il passo finale è il *burnout*, che Silva definisce come una risposta psicofisiologica intensa. L'atleta si sente esausto fisicamente ed emotivamente, perde interesse nello

sport, non prova più desiderio di allenarsi o competere e diventa distaccato e disimpegnato. Questo accade perché i continui sforzi per soddisfare richieste troppo elevate di allenamento e competizione si rivelano inefficaci, portando l'atleta a sentirsi frustrato e incapace di migliorare (Silva, 1990).

1.2.3 *Commitment Model*

Il lavoro di Schmidt e Stein (1991) parte da una riflessione critica sul precedente *Cognitive-Affective Model* di Smith (Smith, 1986) e sul Modello di Gould e Petlichkoff sviluppato per comprendere il fenomeno dell'abbandono nello *sport* giovanile (Gould, 1987; Gould & Petlichkoff, 1988).

In particolare, questi due modelli integrano aspetti derivanti dalla *Social Exchange Theory* di Thibaut e Kelley (1959), che si basa sull'analisi costi-benefici nelle relazioni interpersonali. Questa teoria viene applicata al contesto sportivo per spiegare come gli atleti valutino il loro coinvolgimento nello *sport* in termini di costi e benefici. Tuttavia, la *Social Exchange Theory* presenta un limite importante: non include una componente temporale che permetta di spiegare come gli atleti possano continuare a praticare *sport* anche in presenza di *stress* cronico. Non tiene conto del fatto che il bilancio tra costi e benefici possa cambiare nel tempo e che, nonostante tale bilancio appaia anche fortemente negativo, alcuni atleti possano sentirsi obbligati a proseguire.

Questa lacuna porta i due autori a sviluppare un ulteriore modello, il *Commitment Model*, che supera i limiti dei modelli precedenti e introduce una visione più completa che integra aspetti razionali ed emotivi. In particolare il modello considera l'impegno come un fattore importante nello sviluppo del *burnout*.

Secondo questo modello, l'impegno degli atleti può derivare da due diverse motivazioni principali: da un lato, il piacere e la passione per lo *sport*, e dall'altro, il senso di obbligo o la paura di deludere le aspettative altrui.

Gli atleti che praticano lo *sport* spinti dal piacere lo percepiscono come una scelta volontaria e gratificante, un'attività che arricchisce la loro vita personale e professionale. Questo tipo di impegno, basato su una motivazione intrinseca, tende a proteggere dallo *stress* e a ridurre il rischio di *burnout*, poiché lo *sport* viene vissuto come una fonte di appagamento e crescita.

Da un'altra prospettiva, ci sono atleti che si sentono intrappolati (entrapment) nel loro ruolo sportivo. Questi individui continuano a praticare non perché desiderano farlo, ma perché si sentono obbligati dalle aspettative di genitori, allenatori o compagni di squadra, oppure per paura di perdere il proprio status o di essere giudicati. Questa percezione dello *sport* come una costrizione, piuttosto che come una scelta, rappresenta un fattore di rischio significativo per il *burnout*. Infatti, gli atleti che vivono questa condizione spesso sviluppano esaurimento emotivo, perdita di motivazione e un senso di fallimento personale. (Schmidt & Stein, 1991).

1.2.4 *Unidimensional Identity Development and External Control Model*

Un'ulteriore prospettiva del *burnout* negli atleti è stata proposta da Coakley (1992), il quale sostiene che, a differenza di quanto sostenuto nei modelli sviluppati precedentemente, lo *stress* non sia la causa del *burnout*, ma un sintomo di un problema più profondo legato al modo in cui lo *sport* è organizzato socialmente.

Secondo Coakley, il *burnout* nasce dalla combinazione di due fattori principali: lo sviluppo di un'identità unidimensionale e la mancanza di controllo.

Gli atleti, soprattutto quelli giovani, finiscono per costruire tutta la loro identità personale attorno al ruolo di sportivi, trascurando altri aspetti della loro vita, come il ruolo di studenti, amici o membri della famiglia. Questa identità esclusiva è favorita dal fatto che dedicano quasi tutto il loro tempo ed energia allo *sport*, senza opportunità di esplorare altre attività o relazioni.

Inoltre, il controllo sulle loro decisioni è spesso nelle mani di genitori, allenatori o altre figure, lasciando agli atleti poca autonomia sulla loro carriera e sulla loro vita.

Questa mancanza di controllo, unita al desiderio, a un certo punto della loro vita, di sviluppare un'identità più completa e di avere maggiore libertà, può portare a un punto di rottura. Quando gli atleti non riescono a soddisfare questi bisogni, possono scegliere di lasciare lo *sport*, un'esperienza che spesso vivono con dolore e che Coakley identifica come la manifestazione del *burnout*.

Questo malessere e questo disagio sempre più profondi corrispondono al *burnout*, che, per lo più, non conduce immediatamente all'abbandono dell'attività ma è una situazione di estrema difficoltà psicologica che può protrarsi anche a lungo prima del *dropout*,

determinando uno squilibrio psicologico nell'individuo che lo vive (Coakley, 1992).

1.2.5 *Self-Determination Theory (SDT)*

Più recentemente alcuni ricercatori (Cresswell and Eklund 2005a; Lemyre et al. 2007) hanno utilizzato la *Self-Determination Theory* (Ryan & Deci, 2000, 2007), una rilevante teoria della motivazione umana, per comprendere meglio il fenomeno del *burnout* negli atleti.

Deci e Ryan hanno individuato tre bisogni psicologici che l'essere umano possiede: il bisogno di autonomia, il bisogno di competenza e il bisogno di relazioni sociali.

Il primo si riferisce al bisogno di percepire di avere controllo delle proprie azioni, il secondo al bisogno di sentirsi efficaci nel proprio comportamento e il terzo riguarda il bisogno di percepirsi connessi socialmente con persone significative.

Secondo la *SDT* la soddisfazione di questi bisogni psicologici di base favorisce comportamenti autodeterminati, un funzionamento umano ottimale, lo sviluppo sociale e il benessere personale, mentre la frustrazione di tali bisogni produce effetti poco salutari, come un peggioramento del funzionamento personale e sociale e stati di malessere (Ryan & Deci, 2000).

Inoltre, questi bisogni sono collegati a diverse regolazioni motivazionali. La teoria individua tre tipi di motivazione: quella intrinseca, quella estrinseca e l'amotivazione.

Studi basati su questo approccio teorico hanno evidenziato che il *burnout* è strettamente legato all'amotivazione, mentre risulta inversamente correlato alla motivazione intrinseca (Cresswell & Eklund, 2005a). Di conseguenza, è stato teorizzato che la frustrazione o l'insoddisfazione cronica dei bisogni psicologici fondamentali possa essere una causa del *burnout* negli atleti. Inoltre, è stato dimostrato che la motivazione autodeterminata è negativamente correlata al *burnout* (Lemyre et al., 2007).

In questo contesto, la *Self-Determination Theory* rappresenta un valido quadro concettuale per comprendere e spiegare il fenomeno del *burnout* sportivo (Cresswell & Eklund, 2005a).

1.2.6 Modello integrato di Gustafsson

Il modello integrato di Gustafsson (2011) rappresenta un'importante evoluzione nello studio del *burnout* sportivo, combinando elementi tratti da diverse teorie e modelli precedenti. Questo modello è suddiviso in diverse componenti che mostrano come fattori personali, ambientali e comportamentali interagiscano tra loro.

1. Antecedenti: questa sezione include i fattori che predispongono un atleta al *burnout*. Tra questi rientrano l'eccessivo allenamento, le richieste scolastiche e lavorative o la mancanza di recupero.
2. Segnali precoci: questi rappresentano i primi sintomi di *stress* e difficoltà psicologiche, come disturbi dell'umore, mancanza di controllo e calo delle *performance*.
3. Intrappolamento: Questa fase mette in evidenza la sensazione dell'atleta di sentirsi "intrappolato" nella propria carriera sportiva. Questa forma di "intrappolamento" in certi casi è tutto ciò che impedisce ad alcuni atleti di abbandonare lo *sport* nonostante gli scarsi risultati e il malessere percepito.
4. Personalità, *coping* e ambiente: il modello considera anche il ruolo della personalità dell'atleta e dei fattori ambientali. Include il perfezionismo, l'ansia, il supporto sociale.
5. Conseguenze maladattive: possono essere il ritiro parziale o completo dall'attività sportiva, le infiammazioni croniche e il deterioramento a lungo termine delle prestazioni (Gustafsson et al., 2011)

Sebbene questo modello risulti difficile da testare empiricamente nella sua interezza, offre un prezioso quadro di riferimento per comprendere la complessità della sindrome del *burnout*. Questo fenomeno, infatti, può manifestarsi in forme estremamente diverse tra gli atleti.

CAPITOLO 2 – FATTORI DI RISCHIO E DI PROTEZIONE

2.1 I sintomi del *burnout*

È stato dimostrato che il *burnout* è associato a una serie di conseguenze negative che influenzano la dimensione psicofisiologica e comportamentale dell'individuo che lo manifesta.

Schaufeli e Buunk (2003) hanno analizzato i sintomi associati al *burnout*, identificati in ricerche condotte nell'arco di 25 anni, classificandoli in cinque macrocategorie principali.

La prima categoria, denominata affettiva, include esaurimento emotivo, apatia, irritabilità e riduzione della capacità di provare emozioni positive. Le risorse emotive della persona risultano completamente esaurite a causa di un dispendio eccessivo di energia protratto nel tempo.

La seconda categoria riguarda i sintomi cognitivi, che si manifestano attraverso difficoltà di concentrazione, problemi di memoria e visione pessimistica del futuro. In molti casi, emergono pensieri depotenzianti e dubbi sulle proprie capacità personali, accompagnati da un senso di impotenza e di disperazione.

Dal punto di vista fisico (terza categoria), il *burnout* si esprime attraverso sintomi quali stanchezza cronica, disturbi del sonno, dolori muscolari, mal di testa e altri disturbi somatici derivanti da uno *stress* costante e prolungato.

Nella quarta categoria, che riguarda i sintomi comportamentali, si osservano diminuzione della produttività, tendenza a evitare compiti o responsabilità, aumento dell'assenteismo e atteggiamenti di disimpegno, anche in ambito personale.

Infine la quinta categoria, quella motivazionale, è caratterizzata da sintomi come la perdita della motivazione intrinseca: entusiasmo, interesse, zelo e idealismo scompaiono (Maslach, 1976). Si verifica una riduzione dell'impegno e una perdita di interesse per il lavoro o per attività che prima erano significative, spesso accompagnate da un senso di inefficacia personale.

Queste 5 categorie evidenziano come il *burnout* non si limiti a un singolo aspetto della vita dell'individuo, ma agisca in modo pervasivo su più livelli.

Anche in ambito sportivo, i sintomi del *burnout* si manifestano in modo simile, con

caratteristiche che sono influenzate da fattori specifici della pratica atletica. Questi fattori, a seconda che siano di rischio o di protezione, possono contribuire rispettivamente allo sviluppo del *burnout* o, al contrario, agire come elementi protettivi contro di esso.

2.2 La motivazione

L'abbandono dell'attività sportiva è spesso legato ai processi motivazionali. In particolare, la diminuzione o la perdita di motivazione può spingere una persona a lasciare lo *sport*, accompagnata talvolta da un calo di fiducia nelle proprie capacità e da un senso di fallimento personale (Vitali et al., 2013).

La teoria dell'autodeterminazione (Ryan & Deci, 2000) evidenzia come la motivazione a praticare *sport* derivi da due possibili fonti: ragioni intrinseche o estrinseche. La motivazione intrinseca si riferisce all'impegno in un'attività per il piacere e la soddisfazione che essa stessa genera, senza necessità di ricompense materiali o conferme esterne (Deci & Ryan, 1985). Deci e Ryan sostengono che la motivazione intrinseca derivi da tre bisogni psicologici fondamentali: la competenza, l'autonomia e la relazione, che insieme promuovono l'autodeterminazione. Le attività che soddisfano questi bisogni permettono agli atleti di sperimentare un senso di controllo sulle proprie azioni e di sentirsi efficaci, elementi che contribuiscono a spingerli a impegnarsi con entusiasmo e soddisfazione personale. Diversi studi in merito hanno evidenziato che gli atleti con livelli elevati di motivazione intrinseca presentano un minor rischio di esaurimento emotivo e un maggiore senso di realizzazione personale, che li protegge dagli effetti negativi del *burnout* (Cresswell & Eklund, 2005).

Diversamente dalla motivazione intrinseca, la motivazione estrinseca si riferisce a una vasta gamma di comportamenti intrapresi come mezzo per raggiungere un fine, piuttosto che per il piacere intrinseco dell'attività stessa (Deci, 1975).

Inizialmente si pensava che la motivazione estrinseca fosse un comportamento non autodeterminato, ovvero un comportamento che poteva essere avviato solo da contingenze esterne, quali esplicite ricompense. Più recentemente, tuttavia, Deci e Ryan hanno proposto diversi tipi di motivazione estrinseca che possono essere ordinati lungo un continuum di autodeterminazione. Da livelli più bassi a più alti di

autodeterminazione, essi sono: regolazione esterna, introiettata, identificata e integrata.

La regolazione esterna corrisponde alla motivazione estrinseca come generalmente appare in letteratura. Si riferisce a comportamenti che sono determinati da fonti esterne, come ricompense esplicite o vincoli imposti da altri (Deci & Ryan, 1985).

Gli atleti che praticano uno *sport* per ricevere approvazione dall'allenatore o perché si sentono spinti a farlo dai genitori sono motivati dalla regolazione esterna. In questo caso, lo *sport* non viene praticato per divertimento o per propria soddisfazione, ma per ottenere ricompense specifiche o per evitare conseguenze negative.

Con il processo della regolazione introiettata, una motivazione inizialmente esterna viene interiorizzata, diventando parte del mondo interno dell'individuo, al punto che la presenza diretta della fonte esterna non è più necessaria per avviare il processo comportamentale. Tuttavia, queste azioni sono comunque guidate da pressioni interne, come il senso di colpa, di inadeguatezza o l'ansia.

Un esempio di regolazione introiettata è rappresentato dagli atleti che praticano *sport* perché si sentono obbligati a mantenersi in forma per ragioni estetiche e provano vergogna o imbarazzo quando non riescono a raggiungere il livello di forma desiderato.

Il terzo tipo di motivazione estrinseca è l'identificazione che si manifesta quando l'individuo arriva a considerare e valutare il comportamento in questione come importante e, di conseguenza, lo svolge per scelta. Sebbene l'attività venga ancora eseguita per ragioni estrinseche, ad esempio, il raggiungimento di obiettivi personali, essa è però regolata internamente ed è importante per la persona.

Un esempio di motivazione identificata si osserva negli atleti che praticano *sport* perché percepiscono che il loro impegno contribuisce alla loro crescita personale e al loro sviluppo come individui. Infine, nel continuum si trova la forma più autonoma di motivazione estrinseca, quella integrata, per la quale i comportamenti risultano congruenti con i propri valori e con il proprio senso di sé (Ryan & Deci, 2000).

Le prime due forme di motivazione estrinseca, regolazione esterna e introiettata, 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).

2.3 Il clima motivazionale

Quando si parla di clima motivazionale si fa riferimento all'insieme delle percezioni degli individui riguardo alle priorità, alle aspettative e ai valori promossi all'interno di un determinato contesto sociale, come l'ambiente sportivo o scolastico (Ames, 1995). Il clima motivazionale dunque può essere considerato sia come fattore di rischio che come fattore di protezione per lo sviluppo del *burnout*, a seconda di come sia strutturato e venga percepito dall'individuo.

Questa comprensione deriva in gran parte dalla *Achievement Goal Theory*, sviluppata da Nicholls (1989) e Ames (1992), che distingue tra due principali orientamenti del clima motivazionale: il clima orientato alla competenza e il clima orientato alla prestazione.

L'orientamento alla competenza deriva dall'apprendimento delle abilità sportivo-specifiche e dal miglioramento personale, che sono incentivati dalla valorizzazione dell'impegno, dal progresso individuale attraverso l'uso del *feedback* e dalla promozione della coesione di squadra. Il successo dunque è percepito come determinato dallo sforzo e dalla dedizione personale e della squadra, mentre la sconfitta diventa una preziosa occasione per capire dove poter migliorare.

Al contrario, nell'orientamento alla prestazione il *focus* è esclusivamente la vittoria e la competizione fra compagni anche all'interno della stessa squadra. Questo atteggiamento, che perde completamente di vista la collaborazione, alimenta inevitabilmente tensione e contrasti interni alla squadra. In questo contesto vengono inoltre valorizzati e favoriti gli atleti considerati più competenti e competitivi a discapito della crescita sportiva degli altri atleti indipendentemente dalle loro potenzialità. Il *feedback* fornito riguarda solamente i successi, arrivando fino alla critica non costruttiva degli errori commessi. Nel clima orientato alla competenza lo *sport* è vissuto come occasione di crescita personale ed è per questo maggiormente associato alla motivazione intrinseca e produce minori livelli di *stress* e non determina l'abbandono sportivo (Ames, 1995). Numerosi studi evidenziano come un orientamento prevalente sul compito risulti più funzionale, con influenze positive su diversi aspetti dell'esperienza sportiva (Bortoli e Robazza, 2003).

Al clima motivazionale è strettamente legato l'orientamento motivazionale, che fa sempre parte della *Achievement Goal Theory* e si riferisce al modo in cui gli individui

interpretano e reagiscono alle sfide sportive. Esistono due principali orientamenti motivazionali: l'orientamento al compito (*task-oriented*) e l'orientamento all'io (*ego-oriented*) (Nicholls, 1989). Gli atleti con un orientamento al compito tendono a concentrarsi sul miglioramento personale, sull'apprendimento e sull'impegno, indipendentemente dal confronto con gli altri. Questo approccio è associato a una maggiore motivazione intrinseca e a una minore vulnerabilità al *burnout* (Bortoli & Robazza, 2003). Al contrario, un orientamento all'io spinge l'atleta a valutare il proprio valore in base alla superiorità sugli altri e al successo esterno. In un contesto sportivo in cui prevale un forte orientamento all'io, il rischio di *burnout* aumenta, poiché il fallimento viene percepito come una minaccia alla propria identità e autostima.

L'ambiente di allenamento, costituito dagli allenatori e dai compagni di squadra, svolge un ruolo fondamentale nel creare il clima motivazionale all'interno della squadra. Anche i genitori, attraverso le loro interazioni con i figli, influenzano significativamente questo aspetto, orientando i ragazzi verso un determinato tipo di approccio.

L'allenatore è una figura centrale nello sviluppo del clima motivazionale. Il suo comportamento e lo stile comunicativo influenzano profondamente le risposte cognitive, emotive e comportamentali degli atleti (Vitali et al., 2013). Un allenatore che incoraggia l'impegno, riconosce i progressi e promuove un clima di collaborazione può ridurre sensibilmente il rischio di *burnout*, contribuendo ad aumentare il livello di divertimento e il senso di realizzazione personale degli atleti. Al contrario, un allenatore che si concentra esclusivamente sui risultati, ricorre a critiche severe come strumento formativo o alimenta la competizione interna al gruppo e il confronto tra singoli atleti, rischia di creare un ambiente stressante che favorisce lo sviluppo di emozioni negative, *stress* cronico e *burnout* (Vitali et al., 2013).

Anche i genitori rivestono un ruolo cruciale. Il coinvolgimento eccessivo dei genitori nell'esperienza sportiva dei giovani atleti può essere percepito come una fonte di pressione, con effetti negativi sul loro benessere e sulla loro motivazione (Bonavolontà et al., 2021). L'atteggiamento dei genitori riguardo il successo o fallimento e il modo in cui reagiscono alle vittorie o alle sconfitte dei propri figli, sono messaggi importanti per i giovani atleti. Un atteggiamento positivo, che incoraggia il miglioramento personale e il divertimento, può favorire un clima motivazionale protettivo ed efficace. Tuttavia, quando i genitori esercitano pressioni eccessive per ottenere risultati o mostrano

delusione in caso di insuccesso, alimentano ansia e *stress*, aumentando il rischio di *burnout*. (Vitali et al., 2013). È inoltre fondamentale considerare che le motivazioni dei genitori non sempre coincidono con quelle dei figli. Mentre i giovani atleti potrebbero praticare *sport* per il puro piacere di divertirsi, stare con gli amici o imparare qualcosa di nuovo, i genitori potrebbero spingere per il raggiungimento di risultati o per soddisfare ambizioni personali legate alle loro esperienze passate o alle loro concezioni personali presenti. Questo disallineamento può dare origine a importanti pressioni aggiuntive e influire negativamente sul coinvolgimento sportivo dei ragazzi. Al contrario, quando i genitori comprendono le motivazioni personali dei figli e le supportano, favoriscono la creazione di un ambiente più sereno e motivante, riducendo tra le altre cose, il rischio di *burnout* (Vitali et al., 2013).

Inoltre è fondamentale prendere in considerazione anche il ruolo dei compagni. Il gruppo rappresenta un elemento significativo nel contesto motivazionale e sociale degli atleti, in quanto influenza profondamente sia la qualità dell'esperienza sportiva sia il rischio di *burnout*. Le relazioni tra coetanei, soprattutto durante l'adolescenza, sono determinanti per i processi di sviluppo e socializzazione, e nello *sport* queste interazioni svolgono un ruolo chiave per la costruzione dell'autostima e per la percezione della propria competenza. Un clima di gruppo positivo, in cui i compagni valorizzano i miglioramenti individuali di tutti, si sostengono a vicenda e collaborano attivamente al successo della squadra, è associato a una maggiore motivazione intrinseca, a stati emotivi positivi e a un minore *stress* sportivo (Vitali et al., 2013).

Questo tipo di clima può avere effetti protettivi contro il *burnout*, poiché crea un ambiente inclusivo in cui gli atleti sentono di avere un ruolo significativo e percepiscono un forte senso di appartenenza (Vitali et al., 2013). Al contrario, un clima orientato alla prestazione può rappresentare un fattore di rischio per il *burnout*. In tale contesto, prevalgono la competizione interna, il confronto continuo sui livelli di abilità e le critiche in caso di errori o sconfitte.

Questo tipo di dinamiche rischia di generare un ambiente stressante e conflittuale, soprattutto negli *sport* individuali, dove il confronto diretto tra i membri del gruppo è più accentuato (Vitali et al., 2013).

È stato dimostrato come il clima motivazionale e le relazioni interpersonali, se non gestite in modo corretto, siano elementi determinanti nel portare al *burnout* e

all'abbandono dell'attività sportiva (Jõesaar et al., 2012).

2.4 Il perfezionismo

Il perfezionismo è un tratto di personalità caratterizzato dalla presenza di aspettative irrealisticamente alte e dalla tendenza alla critica eccessiva nei confronti di sé stessi (Frost et al., 1990). Sebbene entro certi limiti possa assumere la funzione di motore per il miglioramento e il successo, il perfezionismo può costituire un fattore di rischio per problematiche psicologiche come il *burnout* sportivo.

Un modello ampiamente utilizzato per analizzare il perfezionismo è quello proposto da Stoeber e Otto (2006), che distingue due dimensioni principali del perfezionismo: gli sforzi perfezionistici (*perfectionistic strivings*) e le preoccupazioni perfezionistiche (*perfectionistic concerns*). Gli sforzi perfezionistici riguardano la tendenza a perseguire *standard* molto elevati e a impegnarsi con estrema determinazione per raggiungerli. Questo atteggiamento, quando non è accompagnato da un'eccessiva autocritica, può avere effetti positivi sulla *performance* e sul benessere dell'atleta (Stoeber & Otto, 2006). La dimensione disfunzionale delle preoccupazioni perfezionistiche, tuttavia, riguarda la paura del fallimento, la reazione negativa all'imperfezione, la percezione di pressioni esterne e il divario tra le proprie aspettative e i risultati ottenuti (Gotwals et al., 2012). Gli atleti che manifestano livelli elevati di questa forma di perfezionismo tendono a sviluppare una forte ansia da prestazione e a vivere esperienze sportive caratterizzate da insoddisfazione cronica e *stress* eccessivo, elementi che aumentano sensibilmente il rischio di *burnout* (Gotwals et al., 2012).

Molti studi hanno evidenziato il ruolo cruciale dello *stress* come veicolo dal perfezionismo al *burnout* negli atleti (Hill et al., 2010). Il perfezionismo, in particolare quando caratterizzato da preoccupazioni eccessive e paura del giudizio altrui, può portare a un circolo vizioso in cui gli individui non solo si pongono obiettivi irraggiungibili, ma vivono anche un costante stato di tensione nel tentativo di soddisfarli. Hewitt e Flett (2002) spiegano che i perfezionisti tendono a creare, mantenere, amplificare e persino anticipare situazioni di *stress*, sviluppando pensieri autolesionistici e strategie di *coping* inefficaci. Questa attitudine allo *stress* può facilmente condurre a esiti negativi come ansia, depressione e, in ambito sportivo, *burnout* (Flett & Hewitt,

2005).

Uno studio specifico di Garinger et al. (2018) ha indagato direttamente il legame tra perfezionismo, *stress* e *burnout* negli atleti. I risultati hanno mostrato che la dimensione delle preoccupazioni perfezionistiche è positivamente correlata allo *stress* e che, in linea con il modello di Smith (1986), lo *stress* è a sua volta fortemente associato al *burnout*. Allo stesso tempo, però, la dimensione degli sforzi perfezionistici ha mostrato un'associazione negativa con il *burnout*, suggerendo che possa agire come fattore protettivo, purché non sia accompagnato da preoccupazioni maladattive. Questi risultati confermano che la componente maladattiva del perfezionismo può aumentare il rischio di *burnout* attraverso l'intensificazione dello *stress*.

Dunque il perfezionismo non può essere definito in modo univocamente positivo o negativo, in quanto comprende sia aspetti funzionali che disfunzionali. Se da un lato questo tratto, supportato da certe caratteristiche (realismo delle aspettative e assenza di critica distruttiva), può favorire il raggiungimento di risultati straordinari, dall'altro, in assenza di tali caratteristiche, può generare comportamenti disadattivi e problematiche psicologiche (Květon et al., 2021). L'approccio adottato dall'atleta nel gestire il proprio perfezionismo è cruciale per determinarne gli effetti: quando il perfezionismo è regolato in modo equilibrato, può essere un motore di successo; quando invece è accompagnato da un'eccessiva paura dell'errore e da un'autocritica distruttiva, può trasformarsi in una condizione debilitante.

CAPITOLO 3 – STRATEGIE DI PREVENZIONE E TRATTAMENTO

3.1 Prevenzione del *burnout* sportivo

Dopo aver esplorato le basi teoriche dello sviluppo del *burnout*, i suoi sintomi e i principali fattori di rischio e protezione, diventa essenziale indagare le possibili strategie utili a prevenirne l'insorgenza del *burnout* e quali possono essere gli eventuali interventi più efficaci da mettere in atto per prevenirlo e contrastarlo.

3.1.2 *Mindfulness*

Tra le diverse pratiche preventive proposte per ridurre il rischio di *burnout* negli atleti, la *mindfulness* si è affermata come un approccio promettente (Gustafsson et al., 2017). Questa pratica è definita come "la consapevolezza che emerge prestando intenzionalmente attenzione al momento presente, in modo non giudicante, all'esperienza che si sviluppa istante dopo istante" (Kabat-Zinn, 2003).

Mindfulness indica un atteggiamento mentale potenzialmente raggiungibile da ciascuno di noi, che riguarda particolari caratteristiche proprie dell'attenzione e della consapevolezza, che possono essere coltivate e sviluppate sistematicamente attraverso la meditazione per influenzare poi positivamente la vita quotidiana e le attività informali (Ippoliti et al., 2020). La meditazione di consapevolezza è essenzialmente una pratica di concentrazione equilibrata in cui la mente si raccoglie intenzionalmente intorno ad uno stimolo semplice e ben definito, come l'osservazione del respiro o delle sensazioni fisiche, restando aperta e vigile a cogliere tutto quanto avvenga nel proprio campo esperienziale in un dato momento (in termini di pensieri sensazioni e stati affettivi) e riportando l'attenzione sull'osservazione dello stimolo scelto ogni volta che ci si scopre distratti. Durante la pratica la mente si placa ed è possibile allenare un'attitudine innata, già potenziale in noi stessi, di auto-osservazione del proprio panorama interiore per raggiungere una maggiore consapevolezza nel "sapere ciò che stai facendo nel momento in cui lo stai facendo" (Ippoliti et al., 2020).

È stato osservato come l'utilizzo continuativo di questa pratica di meditazione sia in grado di contribuire a prevenire l'insorgenza del *burnout* negli individui sportivi e non

(Gustafsson et al., 2017).

Poiché la *mindfulness* rappresenta un metodo efficace per gestire le emozioni negative e lo *stress*, è stato ipotizzato che un atleta con un elevato livello di consapevolezza sia meno soggetto al rischio di *burnout* (Gustafsson et al., 2015). Le prime evidenze empiriche e le assunzioni teoriche suggeriscono, infatti, che gli atleti colpiti da *burnout* tendano a rimuginare maggiormente con il conseguente rischio di ricadere in strategie di *coping* disadattive.

Concentrarsi, per esempio, sul momento presente piuttosto che stare continuamente a elucubrare su ciò che è stato o preoccuparsi costantemente del futuro, consente agli individui di ridurre la reattività emotiva e quindi migliorare la valutazione cognitiva delle situazioni (Li et al., 2019).

3.1.3 Terapia e supporto

Le ricerche suggeriscono che la Terapia Cognitivo-Comportamentale (CBT) è un intervento efficace per ridurre i sintomi del *burnout* e la sua insorgenza. È stato dimostrato che le strategie basate sulla CBT aiutano le persone che sperimentano il *burnout* a superarlo, intervenendo sui modelli di pensiero disfunzionali che invece lo alimentano, migliorando i metodi di *coping* e promuovendo cambiamenti comportamentali che cambiando la percezione della situazione, riducono lo *stress* e l'esaurimento emotivo (Lagerveld et al., 2012). La CBT combinata con tecniche come la *Mindfulness* può migliorare ulteriormente la consapevolezza e la gestione emozionale degli atleti (Gustafsson et al., 2017).

È, inoltre, importante sottolineare quanto il supporto di familiari, allenatori e persone presenti nella vita dell'atleta sia fondamentale per prevenire e affrontare la condizione di *burnout* sportivo. La mancanza di supporto sociale e le interazioni sociali disfunzionali sono fattori determinanti che possono contribuire sensibilmente all'insorgenza e allo sviluppo del *burnout* negli atleti. In particolar modo l'ambiente sportivo percepito come non supportivo o caratterizzato da interazioni sociali negative può aumentare in modo importante il rischio di *burnout* (Madigan et al., 2019)

3.2 Strategie pratiche di prevenzione

Brenner e Watson (2024) hanno proposto diverse strategie pratiche per affrontare il *burnout* negli atleti giovani, evidenziando l'importanza di un approccio equilibrato che favorisca il benessere fisico e psicologico. Tra le principali strategie indicate dagli autori si suggerisce di:

- Bilanciare adeguatamente tempi di allenamento e di recupero, evitando sovraccarichi e garantendo momenti di riposo sufficienti. Un'eccessiva esposizione allo sforzo senza adeguate pause può aumentare il rischio di affaticamento fisico e mentale, divenendo pericolosa per lo sviluppo del *burnout*. È quindi fondamentale alternare i periodi di allenamento con fasi adeguate di recupero, così da permettere all'atleta di mantenere alte prestazioni senza compromettere il proprio benessere psicologico e fisico.
- Mantenere lo *sport* come un'esperienza positiva e piacevole, ponendo l'accento sul divertimento, sull'apprendimento delle abilità e sul *fair play*, piuttosto che esclusivamente sulla competizione e sull'ottenimento dei risultati. Quando l'attività sportiva diventa fonte di *stress* eccessivo o di pressioni esterne esagerate, il rischio di *burnout* aumenta significativamente.
- Amplificare la motivazione intrinseca, incoraggiando gli atleti a praticare lo *sport* per il piacere personale, piuttosto che per soddisfare pressioni esterne da parte di genitori, allenatori o società sportive. Un ambiente che favorisce la passione e l'autonomia dell'atleta contribuisce a un'esperienza sportiva più sostenibile e soddisfacente.
- Favorire uno sviluppo completo dell'atleta, evitando carichi eccessivi e programmi di allenamento troppo intensi ed esclusivi. L'eccessiva specializzazione precoce in un unico *sport* e l'assenza di un approccio multidisciplinare possono aumentare il rischio di sovrallenamento e di *burnout*. È quindi preferibile adottare un programma equilibrato e vario che permetta all'atleta di sviluppare competenze motorie diversificate.
- Intervenire sui fattori che contribuiscono al *burnout*, individuando le cause specifiche e, se necessario, coinvolgendo professionisti della salute mentale. Un supporto psicologico adeguato può decisamente aiutare l'atleta a gestire le

pressioni, migliorare la gestione dello *stress* e sviluppare strategie per affrontare momenti di difficoltà.

- Rendere gli allenamenti stimolanti e vari, includendo attività diversificate e attività adatte all'età per mantenere vivo l'interesse e il coinvolgimento. Un ambiente dinamico e motivante riduce il rischio di noia, di pesantezza e di percezione negativa dell'attività sportiva, favorendo una partecipazione attiva e duratura.
- Prevedere pause regolari e programmate, sia settimanali che annuali, per consentire all'atleta di recuperare fisicamente e mentalmente. Il recupero è un elemento essenziale per prevenire il sovraccarico e garantire un'esperienza sportiva equilibrata nel lungo termine.
- Promuovere il benessere generale, insegnando agli atleti ad ascoltare il proprio corpo e a riconoscere i segnali di affaticamento. È essenziale che imparino a gestire i propri limiti e a intervenire tempestivamente in caso di sintomi di esaurimento fisico o mentale, così da prevenire situazioni di *stress* eccessivo e favorire una pratica sportiva più sostenibile (Brenner & Watson, 2024).

CONCLUSIONI

Il presente elaborato ha esplorato il fenomeno del *burnout* sportivo, analizzandone i diversi modelli teorici, i sintomi, alcuni dei fattori di rischio e di protezione associati all'insorgenza e le strategie di prevenzione e intervento. Lo *sport* è comunemente associato al benessere fisico e psicologico di chi lo pratica, ma in questa visione più diffusa si trascura il fatto che quando diventa fonte di *stress* eccessivo, può trasformarsi in un elemento di rischio per la salute degli atleti che può pericolosamente riflettersi in ogni ambito della loro vita. L'obiettivo di questo elaborato è stato quello di offrire una visione approfondita e strutturata del *burnout* sportivo, evidenziandone la multidimensionalità e le implicazioni a livello individuale e sistemico.

L'analisi teorica ha permesso di comprendere come il *burnout* non sia un fenomeno monodimensionale, ma una condizione caratterizzata da un insieme di fattori di insorgenza e di una varietà di sintomi che coinvolgono la sfera fisica, emotiva e motivazionale dell'atleta. Partendo dalle prime definizioni proposte da Freudenberger (1974) e Maslach (1976), è stato successivamente descritto come il *burnout* sportivo sia stato ulteriormente approfondito da Raedeke e Smith (2001), che hanno identificato tre dimensioni fondamentali: l'esaurimento fisico ed emotivo, la svalutazione dell'attività sportiva e la ridotta realizzazione atletica. È stato inoltre evidenziato come modelli teorici, quali il *Cognitive-Affective Stress Model* di Smith (1986) e il *Negative Training Stress Syndrome* di Silva (1990), abbiano fornito strumenti interpretativi utili per comprendere i meccanismi alla base dello sviluppo della sindrome.

L'importanza dei fattori contestuali è emersa con particolare evidenza. Il ruolo del clima motivazionale si è rivelato cruciale nel determinare il livello di rischio per gli atleti: un ambiente sportivo focalizzato esclusivamente sulla prestazione può incrementare la percezione di *stress* e di pressione esagerata, mentre un contesto che valorizza la crescita personale e in cui il supporto sociale è presente e percepito, può rivelarsi un fattore protettivo importante. Anche il contributo di genitori e allenatori è risultato determinante. Infatti se da un lato il loro sostegno può rappresentare una risorsa, dall'altro, aspettative elevate e pressioni eccessive possono alimentare sentimenti di frustrazione e insicurezza, aumentando il rischio di *burnout*. Oltre alle pressioni esterne,

un aspetto chiave determinante per l'insorgere del *burnout* è rappresentato dai fattori motivazionali. La motivazione intrinseca, caratterizzata dalla ricerca di soddisfazione personale e di crescita individuale, è stata identificata come un importante fattore protettivo, mentre la motivazione estrinseca, basata su ricompense esterne e riconoscimenti, si è visto come possa rivelarsi la responsabile dell'incremento del rischio di *burnout* quando diventa predominante. Gli atleti spinti unicamente dalla necessità di ottenere risultati e approvazione esterna possono sviluppare un rapporto disfunzionale con lo *sport*, perdendo il piacere e la passione originaria per l'attività praticata.

Un altro fattore di rilievo è risultato essere il perfezionismo, che può avere effetti ambivalenti sul benessere degli atleti. Se da un lato il perfezionismo adattivo, orientato al miglioramento personale e alla ricerca dell'eccellenza, può favorire la resilienza e la determinazione, dall'altro, il perfezionismo maladattivo, caratterizzato da *standard* eccessivamente elevati e dall'autocritica costante, è stato identificato come un possibile predittore del *burnout* sportivo. Gli atleti che sviluppano un approccio perfezionista disfunzionale tendono a percepire ogni errore come un fallimento, generando un circolo vizioso di insoddisfazione, ansia da prestazione e affaticamento emotivo, che rischia di portarli a disinvestire progressivamente nell'attività sportiva.

Dal punto di vista delle strategie di prevenzione e trattamento, la ricerca ha evidenziato l'efficacia di diversi approcci. La *mindfulness* si è rivelata uno strumento utile per sviluppare una maggiore consapevolezza e migliorare la gestione dello *stress* (Gustafsson et al., 2017). Anche la Terapia Cognitivo-Comportamentale ha dimostrato di essere efficace nel modificare schemi di pensiero disfunzionali e promuovere strategie di *coping* più funzionali.

Infine sono state descritte strategie pratiche che, se applicate correttamente, possono aiutare a prevenire il *burnout*. Tra queste vi sono la gestione equilibrata dei carichi di allenamento, che prevede l'alternanza tra sforzo e recupero per evitare il sovrallenamento; il supporto sociale, che aiuta gli atleti a percepire un ambiente positivo e motivante. E infine è risultata funzionale anche la promozione della motivazione intrinseca negli atleti.

Alla luce dell'analisi teorica e delle evidenze emerse, diventa fondamentale riflettere su come questi concetti possano essere applicati concretamente nel contesto sportivo. Un

primo aspetto riguarda l'importanza della prevenzione del *burnout* attraverso l'educazione degli allenatori e delle società sportive. Questi soggetti svolgono un ruolo chiave nella creazione di un ambiente motivante e di supporto, riducendo il rischio di sviluppare *stress* cronico negli atleti. Implementare programmi formativi che sensibilizzino su questi temi potrebbe essere un primo passo concreto per migliorare la gestione del benessere psicologico degli sportivi.

Dal punto di vista pratico, le strategie di prevenzione illustrate dovrebbero essere integrate nei programmi sportivi, non solo a livello professionistico ma anche dilettantistico e giovanile. In particolare, sarebbe utile che allenatori e *staff* tecnico apprendessero tecniche di comunicazione efficace e gestione delle emozioni per supportare gli atleti nel loro percorso, aiutandoli a riconoscere precocemente i segnali di *stress* e disagio.

Un'altra implicazione applicativa riguarda l'utilizzo di strumenti psicologici, come la *mindfulness* e la terapia cognitivo-comportamentale, per intervenire sia in fase preventiva che di trattamento del *burnout*. La loro introduzione nei percorsi sportivi potrebbe favorire un approccio più equilibrato alla competizione e ridurre il rischio di esaurimento mentale. Inoltre, i programmi di supporto psicologico dovrebbero essere accessibili a tutti gli atleti, indipendentemente dal livello agonistico, per garantire un sostegno adeguato nel momento in cui emergessero i primi segnali di difficoltà.

Dal punto di vista critico, una delle sfide più significative nell'affrontare il *burnout* sportivo riguarda il bilanciamento tra il perseguimento della performance e la tutela della salute mentale. Il mondo dello *sport* tende a esaltare la resilienza e la capacità di superare i propri limiti, ma questa mentalità, se portata all'estremo, può tradursi in un rischio significativo per il benessere degli atleti. In molti contesti, il *burnout* non è solo il risultato di un eccessivo carico di allenamento, ma anche di una cultura sportiva che minimizza l'importanza del recupero e della salute mentale, enfatizzando esclusivamente il successo e la competizione. È necessario, quindi, promuovere un cambiamento culturale che normalizzi il concetto di benessere psicologico come parte integrante della prestazione sportiva, piuttosto che un aspetto secondario.

Infine, un ulteriore punto di riflessione riguarda la necessità di un maggiore coinvolgimento istituzionale. Federazioni, enti sportivi e organizzazioni internazionali dovrebbero sviluppare linee guida chiare e interventi strutturati per prevenire e gestire il

burnout. Un maggiore investimento nella ricerca e nella diffusione di pratiche basate sull'evidenza scientifica potrebbe rappresentare un passo significativo per garantire che lo *sport* rimanga un'esperienza positiva e sostenibile per tutti gli atleti.

Il *burnout* sportivo è una condizione che sta acquisendo sempre più rilevanza, in particolare tra gli atleti professionisti, dove la pressione per la prestazione è sempre più elevata. Per questo motivo, è fondamentale che la ricerca e la letteratura scientifica su questo argomento vengano ulteriormente sviluppate in futuro. L'ampliamento delle conoscenze in questo ambito potrà permettere di sviluppare strategie di prevenzione sempre più efficaci e garantire un supporto adeguato agli atleti, affinché possano continuare a praticare *sport* in modo sano e funzionale.

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.
- 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., e Robazza, C. (2003). Orientamento motivazionale nello sport. *Giornale italiano di Psicologia dello Sport*, *3*, 55-59.
- Brenner, J. S., & Watson, A. (2024). Overuse injuries, overtraining, and burnout in young athletes. *Pediatrics*, *153*(2), e2023065129. <https://doi.org/10.1542/peds.2023-065129>
- 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>
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005a). Motivation and burnout among top amateur rugby players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *37*, 469–477
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determined human behavior. *New York: Plenum Press*.
- Flett, G. L., Besser, A., & Hewitt, P. L. (2005). Perfectionism, ego defense styles, and depression: A comparison of self-reports versus informant ratings. *Journal of*

- Personality, 73(5), 1355–1396.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.
<https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14, 449-468.
- Garinger, L. M., Chow, G. M., & Luzzi, M. (2018). The effect of perceived stress and specialization on the relationship between perfectionism and burnout in collegiate athletes. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(6), 714–727.
- Gotwals, J. K., Stoeber, J., Dunn, J. G. H., & Stoll, O. (2012). Perfectionism and burnout in athletes: A systematic review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 1–21.
- Gould, D. (1987). Understanding attrition in children's sport. In D. Gould & M.R. Weiss (Eds.), *Advances in pediatric sciences: Vol 2. Behavioral issues* (pp. 61-85).
- Gould, D., & Petlichkoff, L. M. (1988). Participation motivation and attrition in young athletes. In F. L. Smoll, R. A. Magill, & M. J. Ash (Eds.), *Children in sport* (3rd ed., pp. 161–178). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., & Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. *The Sport Psychologist*, 21(1), 21–37.
<https://doi.org/10.1123/tsp.21.1.21>
- 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>
- Gustafsson, H.; Skoog, T.; Davis, P.; Kenttä, G.; Haberl, P. Mindfulness and its relationship with perceived stress, affect, and burnout in elite junior athletes. J.

- Clin. Sport Psychol. 2015, 9, 263–281.
- Gustafsson, H.; DeFreese, J.D.; Madigan, D.J. Athlete burnout: Review and recommendations. *Curr. Opin. Psychol.* 2017, 16, 109–113
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470.
- Hill, A. P., Hall, H. K., & Appleton, P. R. (2010). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of coping tendencies. *Anxiety, Stress, & Coping*, 23(4), 415–430.
- Ippoliti, O., Briotti, R., Crocamo, B., & Minopoli, A. (2020). *Binomio burnout e mindfulness: Rassegna della principale letteratura* (CNR-IRCrES Working Paper 9/2020). Istituto di Ricerca sulla Crescita Economica Sostenibile. <https://dx.doi.org/10.23760/2421-7158.2020.009>
- Jõesaar, 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>
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- 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.
- Lagerveld, S. E., Blonk, R. W. B., Schaufeli, W. B., Brenninkmeijer, V., & Wijngaards-

- de Meij, L. (2012). Work-focused treatment of common mental disorders and return to work: A comparative outcome study. *Journal of Occupational Health Psychology, 17*(2), 220–234. <https://doi.org/10.1037/a0027049>
- Lemyre, P.-N., Roberts, G. C., & Stray-Gundersen, J. (2007). Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determination predict overtraining and burnout in elite athletes? *European Journal of Sport Science, 7*, 115–126.
- Li, C., Zhu, Y., Zhang, M., Gustafsson, H., & Chen, T. (2019). *Mindfulness and athlete burnout: A systematic review and meta-analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(3), 449. <https://doi.org/10.3390/ijerph16030449>
- Madigan, D. J., Gustafsson, H., Smith, A., Raedeke, T., & Hill, A. P. (2019). The BASES expert statement on burnout in sport. *The Sport and Exercise Scientist, 61*, 6-7.
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behavior, 5*(9), 16–22.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behavior, 2*(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- 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>
- Maslach, C. (2003). *Burnout: The cost of caring*. Ishk
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2007). Burnout. In *Encyclopedia of Stress* (2nd ed., Vol. 1, pp. 368-371). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- 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>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. In M. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Hrsg.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport (S. 1–20)*. Champaign: Human Kinetics.
- Schaufeli, W. B., & Buunk, B. P. (2003). Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. In M. J. Schabracq, J. A. M. Winnubst, & C. L. Cooper (Eds.), *The handbook of work and health psychology* (2nd ed., pp. 383–429). Wiley.
- Schmidt, G. W., & Stein, G. L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 254-265.
- Silva, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(1), 5–20. <https://doi.org/10.1080/10413209008406417>
- 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>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10(4), 295-319.
- Thibaut, J. & Kelley, H. (1959) *The Social Psychology of Groups*, (1st ed.).
- Vitali, F., Bortoli, L., Bellutti, A., Robazza, C., & Schena, F. (2013). *A volte si*

*abbandona da giovani! Processi motivazionali e prevenzione dell'abbandono
nello sport giovanile: Indagine nella provincia di Trento.*