UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia Generale - DPG

Corso di laurea *Triennale* in

Scienze Psicologiche, Cognitive e Psicobiologiche

Tesi di Laurea

Sport e Benessere: Strategie per Ridurre il Burnout e migliorare il benessere psicofisico

Sports and Wellbeing: Strategies to Reduce Burnout and Improve Psychophysical Wellbeing

Relatore: **Prof.ssa Marta Ghisi**

Correlatrice: **Dott.ssa Alice Valdesalici**

Laureanda: **Alessandra Cresta**
Matricola N. 2074292

A.A. 20024/2025

Indice

INTRODUZIONE…… 1

CAPITOLO I: LA PSICOLOGIA DEL BENESSERE…… 3

1.1 L'impatto del benessere psicofisiologico……. 4

1.2 Lo sport come strumento di promozione del benessere ……. 7

1.3 Gli effetti negativi dello sport sulla salute mentale e sulla salute fisica …. 10

CAPITOLO II: BURNOUT……. 14

2.1 Definizione di *burnout* …… 14

2.2 Modelli teorici e strumenti di misurazione ……. 16

2.3 L'eziologia del *burnout* sportive ……. 19

2.4 Conseguenze del *burnout* sportivo ……. 22

CAPITOLO III: PROMUOVERE IL BENESSERE PER CONTRASTARE IL BURNOUT…… 24

3.1 Costruire il benessere nell'atleta tramite strategie di supporto psicologico e organizzativo……. 24

3.2 Interventi che riguardano la giusta comunicazione tra atleta e allenatore …28

3.3 Analizzare l'aspetto familiare concentrandosi sul ruolo genitoriale …… 31

CONCLUSIONI: …….…. 34

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI…… …… 37

1. Introduzione

Lo sport e l'attività fisica offrono una vasta gamma di benefici per la salute e il benessere generale. Praticare regolarmente attività fisica contribuisce non solo al miglioramento della forma fisica e alla prevenzione di malattie, ma anche al benessere mentale e alla qualità della vita. In particolare, lo sport è riconosciuto per il suo ruolo cruciale nella riduzione dello stress (Eime et al., 2013). L'esercizio fisico stimola il rilascio di endorfine, che aiutano a migliorare l'umore e a ridurre le sensazioni di ansia e tensione (Gustafsson, DeFreese, & Madigan, 2018).

Tuttavia, esiste una correlazione inversa significativa tra stress e attività fisica. Quando le persone affrontano alti livelli di stress, tendono a diminuire la loro partecipazione a sport ed esercizio fisico. Questo fenomeno può essere attribuito a vari fattori, quali la mancanza di tempo, la fatica e la diminuzione della motivazione, che impediscono agli individui di mantenere una routine di attività fisica regolare (World Health Organization [WHO], 2020).

In quest'elaborato si affronterà anche la relazione mente-corpo, ovvero come si ottengono dei benefici lavorando su entrambe le componenti e capire come lo sport incida sullo sviluppo degli individui. Comprendere queste dinamiche è fondamentale per sviluppare strategie efficaci che incoraggino la pratica sportiva anche in periodi di *burnout*, ossia una sindrome caratterizzata da manifestazioni sintomatologiche che si verificano in condizioni di elevati livelli di pressione e stress.

Alla luce di ciò, il lavoro si articolerà in tre capitoli principali. Il Capitolo I offrirà una panoramica sulla psicologia del benessere, con un *focus* sull'impatto del benessere psicofisiologico e sulle potenzialità dello sport come strumento di promozione della salute mentale e fisica. Saranno inoltre considerati anche gli effetti negativi che l'attività sportiva, se mal gestita, può avere sul piano psicologico, fisico e motivazionale, evidenziando il rischio di squilibrio tra impegno e salute.

Nel Capitolo II si entrerà nel merito del burnout, una sindrome sempre più diffusa in ambito sportivo, non solo tra gli atleti professionisti ma anche tra quelli amatoriali e nei contesti giovanili. Saranno esaminate le principali definizioni teoriche, i modelli esplicativi e gli strumenti di misurazione utilizzati in letteratura, insieme alle cause e alle conseguenze psicologiche, emozionali e relazionali che tale condizione comporta.

Il Capitolo III sarà invece dedicato all'individuazione di strategie e interventi mirati a promuovere il benessere come mezzo per prevenire e contrastare il burnout. In particolare, si analizzeranno le tecniche di supporto psicologico e organizzativo a disposizione dell'atleta, l'importanza di una comunicazione efficace tra atleta e allenatore e, infine, il ruolo fondamentale della famiglia, con un approfondimento sul significato e sull'impatto della funzione genitoriale all'interno del percorso sportivo.

L'obiettivo dell'elaborato è dunque quello di sottolineare il potenziale trasformativo dello sport, non solo in termini di prestazione ma soprattutto come leva per il benessere psicofisico. Partendo da un'analisi critica degli effetti ambivalenti dell'attività sportiva, promotrice di salute ma anche potenziale fonte di stress, si cercherà di individuare le condizioni e gli strumenti che permettano di mantenere o recuperare l'equilibrio tra corpo e mente.

Le conclusioni offriranno una riflessione sulle prospettive future in ambito preventivo, proponendo alcune strategie operative per migliorare la qualità della vita dell'atleta, attraverso un approccio integrato e centrato sul benessere globale della persona.

CAPITOLO I: La psicologia della salute e del benessere

1.1 L'impatto del benessere psicofisiologico

L'organizzazione Mondiale della Sanità (OMS, 2005, p.2) definisce la salute mentale come uno stato mentale di benessere, con cui una persona riesce ad usare al meglio le proprie capacità, affrontando le difficoltà della vita, lavorando in modo produttivo e apportando un contributo alla società. Il concetto di benessere è stato studiato molto in psicologia, portando a molteplici definizioni basate su diverse prospettive teoriche e viene considerato una condizione che coinvolge diversi aspetti dell'essere umano e caratterizza la qualità della vita di ogni singola persona all'interno di una società, permettendo un miglior equilibrio possibile tra il piano biologico, il piano psichico ed il piano sociale dell'individuo; Soprattutto intorno agli anni '50 e '60 del secolo scorso si è registrato un incremento di attenzione da parte della ricerca in ambito psicologico. Il progressivo miglioramento delle condizioni di vita delle persone che vivevano nei paesi industrializzati aveva spinto i ricercatori a individuare i criteri attraverso cui veniva valutato il livello di benessere degli individui. A partire dagli anni '70, studi come quello di Bradburn,1969 che aveva fornito un importante contributo, integrando gli indicatori di natura oggettiva (reddito, scolarità ecc.) con indicatori soggettivi (soddisfazione per la propria vita, felicità ecc.). dando inizio ad una completa rivisitazione del benessere, in cui si valuta soprattutto il ruolo esercitato da fattori psicologici individuali e psicosociali.

Il benessere si può analizzare tramite:

1. La prospettiva olistica si riferisce a un ramo della psicologia che analizza il comportamento dell'individuo in modo integrato, che considera la persona nella sua totalità prendendo in considerazione la salute sia fisica sia mentale. Questo viene fatto per comprendere meglio come questi aspetti interagiscono nella vita degli individui.

2. Il benessere ottimale si riferisce a uno stato di benessere positivo e generale in cui c'è un giusto equilibrio tra l'equilibrio mentale ed emozionale.

Uno dei modelli più influenti è quello proposto da Keyes et al. (2002) noto come "*continuum* della salute mentale", che concettualizza la salute mentale lungo un *continuum* che varia dal languire (basso benessere) al prosperare (alto benessere), integrando gli indici psicologici, sociali ed emotivi, come le emozioni positive e la soddisfazione della vita.

Sulla base di questo modello si riconosce che il benessere non è solo l'assenza di psicopatologie, ma piuttosto si riferisce a diversi aspetti o domini che insieme descrivono la complessità del funzionamento psicosociale ottimale. In psicologia, si distinguono principalmente due tradizioni teoriche, ovvero il benessere edonico, che si riferisce ai sentimenti di felicità, soddisfazioni e interesse per la vita è caratterizzata dalla presenza di affettività positiva e dell'assenza di affettività negativa e rappresenta un concetto multidimensionale che include sia la soddisfazione genarle, rispetto alla sua vita, sia la soddisfazione riferita ad aspetti specifici della vita. Infine, il benessere eudemonico rappresenta uno stato ottimale di funzionamento che si concentra sul significato individuale, sull'autorealizzazione e sulla crescita personale. È quindi una forma di benessere più stabile e profonda rispetto al benessere edonico.

Questi due tipi di benessere sono stati studiati e proposti in diversi modelli concettuali di misurazione che uniscono varie componenti del funzionamento psicologico e sociale. (Deci 2001; Keyes et al., 2001; Waterman 1993). Permane però una mancanza di consenso riguardo alla struttura centrale del benessere eudemonico, perché la maggior parte degli studiosi sostiene che è importante fornire una visione delle esperienze soggettive degli individui al di là di ciò che emerge nella valutazione della soddisfazione della vita e dell'affetto (Deci & Ryan, 2001; Keyes Shmotkin, & Ryff, 2002; Waterman, 1993)

Quindi le due prospettive non sono necessariamente in contrasto, ma sono cruciali per prosperare in più domini della vita, andando a presupporre che il benessere sia un insieme di felicità ed esperienze significative che ci fanno crescere personalmente gli individui; questo vale in ambiti sportivo, dove partecipare regolarmente ad esercizio sportivo o attività fisica non produce soltanto effetti positivi andando a ridurre lo stress o a migliorare il tono dell'umore (benessere edonico) ma contribuisce anche a costruire competenze personali e relazioni sociali significative. (benessere eudemonico).
Per comprendere tali benefici protratti dalla partecipazione allo *sport* sul benessere psicofisico è importante distinguere tra attività fisica, esercizio sportivo e *sport,* in quanto molto spesso questi termini vengono confusi o usati in modo sbagliato.

L'attività fisica si riferisce a un qualsiasi movimento corporeo, svolto dai muscoli scheletrici che comportano un dispendio di energia, come ad esempio camminare, o attività quotidiane come salire o scendere le scale. (World Health Organization [WHO], 2020). Quindi l'attività fisica contribuisce al benessere edonico, dato che produce effetti immediati sulla riduzione dello stress e sul tono dell'umore.

L'esercizio fisico invece è una sottocategoria dell'attività fisica che però è finalizzata a migliorare o mantenere la forma fisica andando a pianificare e strutturare l'attività. (Caspersen et al., 1985). Questo tipo di movimento, oltre a creare i benefici di tipo edonico (piacere, rilassamento), può portare anche benefici di tipo eudemonico, grazie alla percezione di autoefficacia e di crescita individuale.

Infine, lo *sport* rappresenta una forma specifica di esercizio fisico, caratterizzato da obiettivi competitivi, regole strutturate, la presenza di un allenatore e una buona organizzazione. Oltre a questo, lo *sport* coinvolge anche aspetti cognitivi, sociali ed emozionali, rendendo completo lo sviluppo di un individuo. (Bailey et al., 2013). Inoltre, in

questo caso lo sport non solo promuove il benessere edonico attraverso la gratificazione immediata ma favorisce anche il benessere eudemonico dato che contribuisce alla costruzione della propria identità e alla creazione di relazioni significative.

In questo ambito diversi studiosi hanno identificato vari aspetti e componenti utilizzati per studiare il benessere psicologico e il benessere psicofisiologico che scaturiscono proprio dalle sinergie di tali fattori. Infatti, la distinzione tra attività fisica, esercizio e sport permette di comprendere come ciascun fattore incida in modo diverso sul benessere.

Tuttavia, permane il dibattito scientifico riguardo alla misura in cui diverse componenti del benessere corrispondono all'eudemonia, che si rifà alle idee filosofiche o alle idee più vicine al concetto edonistico di benessere, basato sul piacere e sul "sentirsi bene". Questa contrapposizione ha fornito una continua fonte di dibattito e riflessioni nelle opere di filosofi contemporanei e tra psicologi umanistici, clinici e dello sviluppo. Ad esempio, lo studio del benessere edonistico è frequentemente equiparato al modello di Diner (1984, 2000) che si concentra principalmente sul benessere eudemonico, concentrato sul soggetto e sul funzionamento ottimale.

1.2 Lo sport come strumento di promozione del benessere

La struttura organizzativa dello *sport* , insieme alle caratteristiche specifiche dell'allenamento e della partecipazione, mira ad offrire un'opportunità unica che serve per migliorare la salute mentale e psicologica. In particolare, lo si vede soprattutto quando si pratica uno *sport* di squadra rispetto agli *sport* individuali poiché coinvolge non solo benefici fisici ma anche benefici sociali, psicologici e cognitivi. (Eime et al., 2013; Pluhar et al., 2019)

Questi benefici fisici, che derivano dalla partecipazione allo sport, possono anche essere associati a un miglioramento della qualità del sonno (Dolezal et al., 2017; Lang et al., 2016). Dormire in maniera adeguata è essenziale per il recupero fisico e mentale, e la mancanza di sonno può inasprire i sintomi del *burnout* che verranno spiegati nel prossimo capitolo. Infatti, il miglioramento della qualità del riposo attraverso l'attività fisica aiuta a ripristinare i livelli energetici e a ridurre l'irritabilità e la fatica (Driver & Taylor, 2000; Dolezal et al., 2017). Praticare *sport* offre poi una distrazione positiva dalla routine quotidiana e dalle preoccupazioni lavorative e l'adozione di una *routine* di esercizi fisici consente di dedicare tempo a un'attività gratificante e rilassante, favorendo il distacco dalle pressioni lavorative. Questo distacco è fondamentale per la rigenerazione mentale e per prevenire l'accumulo di *stress* e comprendere come l'esercizio fisico influisca sulla salute (Warburton, Nicol, & Bredin, 2006; World Health Organization, 2020); ciò è essenziale per progettare interventi di salute pubblica efficaci. Il livello di *stress* percepito è aumentato significativamente negli ultimi decenni, interessando anche bambini e adolescenti ed è diventato una delle principali cause di malattie globali, con un impatto notevole sui sistemi sanitari e sulle economie nazionali (Cohen, Janicki-Deverts, & Miller, 2007; World Health Organization, 2018).

Lo *stress* è associato a comportamenti malsani, come cattive abitudini alimentari e uso di sostanze dannose e pericolose, rendendo la prevenzione dello *stress* una priorità per la salute pubblica (Cohen, Janicki-Deverts, & Miller, 2007; World Health Organization, 2018).

Hamer et al. (2006, 2013), hanno condotto una revisione esaustiva della letteratura riguardante il potenziale dell'esercizio fisico come moderatore dello *stress*, includendo studi dal 1982 al 2008. Circa la metà degli studi esaminati ha mostrato risultati favorevoli, suggerendo che le persone che praticano regolarmente esercizio fisico tendono a manifestare meno problemi di salute in presenza di *stress.* In questi studi le variabili considerate riguardano principalmente i sintomi della depressione e dell'ansia, misurati attraverso dei questionari clinici standardizzati, come ad esempio il Patient Health Questionnaire-9 per i sintomi della depressione, mentre per i sintomi dell'ansia viene usato la Generalized Anxiety Disorder -7 e la tipologia di sport praticato di squadra o individuale viene rilevata da quello che viene riportato dai partecipanti, mentre le variabili sono due e sono la variabili dipendenti (ansia e depressione) e indipendenti (tipo di sport). I risultati hanno riportato che gli atleti che praticano sport di squadra hanno livelli di ansia e depressioni minori rispetto a coloro che praticano sport individuale.

Alla luce delle principali prospettive teoriche sul benessere psicologico, lo sport può quindi essere considerato uno strumento concreto e trasversale per promuovere il benessere psicofisico della popolazione.

I benefici associati alla pratica regolare dell'attività sportiva sono molteplici: essa rappresenta uno dei predittori più efficaci di buona salute, contribuisce alla prevenzione di numerose malattie croniche e favorisce un miglioramento generale della qualità della vita. L'attività sportiva, infatti, stimola la produzione di endorfine, note anche come "ormoni della felicità", che migliorano l'umore, riducono sia i sintomi di stress, sia i livelli di cortisolo e possono far aumentare i livelli di serotonina, migliorando la resistenza mentale (Warburton, Nicol, &

Bredin, 2006; Dinas, Koutedakis, & Flouris, 2011; World Health Organization, 2020) .

A livello psicosociale, l'attività sportiva è associata a una maggiore autostima, una migliore regolazione emotiva e una minore incidenza di comportamenti a rischio, come il consumo di alcol e tabacco (Eime et al., 2013; Pluhar et al., 2019; World Health Organization, 2018). Gli effetti positivi, infine, si estendono anche alla sfera relazionale, in quanto la pratica sportiva offre numerose opportunità per sviluppare relazioni interpersonali. L'attività di gruppo come gli sport di squadra ma gli sport individuali consentono di relazionarsi con altre persone che condividono interessi simili, favorendo la socializzazione e la formazione di nuove amicizie (Eime et al., 2013; Bailey et al., 2013).

Negli ultimi decenni il ruolo dello sport nella società si è rafforzato, acquisendo crescente rilevanza non solo per il benessere individuale, ma anche come risorsa strategica per la salute pubblica (Kohl et al., 2012; World Health Organization, 2020). Numerose evidenze scientifiche dimostrano che l'esercizio fisico regolare ha effetti significativi nella prevenzione e nel trattamento di disturbi mentali, inclusi i sintomi depressivi e ansiosi (Dinas, Koutedakis, & Flouris, 2011; Rebar et al., 2015; World Health Organization, 2020). Inoltre, lo sport riveste un ruolo fondamentale nello sviluppo psicosociale durante l'infanzia e l'adolescenza, contribuendo alla formazione dell'identità, delle competenze sociali e della resistenza (Bailey et al., 2013; Eime et al., 2013; Pluhar et al., 2019).

Per tutti questi motivi, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consiglia di praticare l'attività sportiva, come camminate veloci, ciclismo o *sport* di squadra, almeno cinque volte a settimana per almeno 30 minuti al giorno.

1.3 Gli effetti negativi dello sport sulla salute mentale e sulla salute fisica

In letteratura si evidenzia in modo crescente la stretta relazione tra attività sportiva e benessere psicofisico, sia a livello individuale che sociale. Sebbene in Italia la ricerca sia ancora in fase di sviluppo rispetto ad altri Paesi, a livello internazionale si dimostra come la partecipazione regolare dell'attività sportiva sia associata a numerosi benefici: come il miglioramento dell'autostima, la riduzione di ansia e di depressione e lo sviluppo di competenze relazionali (Eime et al., 2013; Bailey et al., 2013; Pluhar et al., 2019).
Tuttavia, un'attenzione particolare è rivolta agli atleti d'élite, spesso esposti a pressioni psicologiche elevate e a rischi per la salute mentale, come ansia da prestazione, *burnout*, depressione e isolamento sociale.

In risposta a queste sfide, Purcell et al. (2019) hanno proposto un modello ecologico della salute mentale in ambito sportivo, che evidenzia come il benessere degli atleti sia influenzato *negativamente* da una molteplicità di fattori interconnessi:

- Fattori di performance: pressioni esterne, aspettative elevate, sottoperformance e sintomi psicologici disfunzionali;
- Contesto sociale: ambienti ostili caratterizzati da controllo, discriminazione, bullismo o abusi;
- Fattori fisici: infortuni, sovrallenamento, pratiche nutrizionali scorrette e uso di sostanze.

Secondo questo modello, il benessere mentale è fondamentale non solo per la salute dell'individuo, ma anche per una performance sportiva sostenibile. In linea con questa visione, l'OMS (2018) e studi come quelli di Eime et al. (2013) sottolineano come l'attività sportiva possa generare benefici a tre livelli:

- Fisico: miglioramento delle funzioni neuromuscolari, cardiovascolari, respiratorie e del sonno;
- Mentale: sviluppo della resilienza, della motivazione e della

regolazione emotiva;

- Sociale: incremento del senso di appartenenza, del supporto interpersonale e delle abilità relazionali.

Nonostante questi benefici, la salute e il benessere degli atleti possono essere compromessi in presenza di sovraccarico fisico o psicologico, alimentazione inadeguata, uso di sostanze o ambienti sociali tossici . Inoltre, la ricerca evidenzia che gli effetti positivi dello sport sulla salute mentale dipendono anche da fattori come la quantità, l'intensità e soprattutto il grado di autonomia nella scelta dell'attività .

Le dimensioni sociali dello sport sono centrali anche nei meccanismi identificati da Thoits (2011) e approfonditi da Eather et al. (2023), secondo cui la partecipazione sportiva può migliorare il benessere fisico e psicologico attraverso:

- Supporto emotivo: condivisione delle esperienze e rafforzamento dell'autostima;
- Validazione dell'identità: riconoscimento sociale e valorizzazione personale;
- Ruolo attivo: senso di appartenenza e coinvolgimento in un gruppo o squadra.

Numerose ricerche confermano questi effetti. Ad esempio, Eime et al. (2013) hanno mostrato che la partecipazione sportiva è associata a livelli più bassi di stress percepito e maggiore soddisfazione di vita; Malm et al. (2019) hanno evidenziato che lo sport riduce i sintomi di ansia e depressione; Andersen (2019) ha riscontrato benefici particolarmente marcati negli sport di squadra. In sintesi, la psicologia dello sport rappresenta oggi un pilastro fondamentale per promuovere il benessere globale e prevenire condizioni di disagio, offrendo strumenti utili per intervenire in modo efficace anche in ottica di prevenzione del *burnout,* che verrà approfondito nei capitoli successivi.

La partecipazione allo *sport* cambia nel corso della vita, i bambini rappresentano il maggior numero di partecipanti ad un'ampia gamma di attività organizzate tuttavia, con l'avanzare dell'età durante l'adolescenza, giovane età e l'età adulta si osserva un progressivo abbandonando alle attività

organizzate per spostarsi verso attività sempre più creative come il fitness, lo yoga che vanno a migliorare la respirazione, la motivazione e aiutano a contrastare ad esempio, il *burnout* e l'ansia. (Eime et al., 2016; Telama & Yang, 2000). Nonostante si è notato un calo generale sulle attività organizzate, i dati più recenti (pre-COVID) dimostrano che ai primi posti degli *sport* svolti dagli adulti rimangono *sport* di squadra come basket, pallavolo, tennis e da poco anche il padel, divenuto uno degli sport più diffusi nell'ultimo periodo (Eime et al., 2016; Muñoz et al., 2020). L'abbandono dello *sport* da parte dei giovani o degli adulti comporta una minore opportunità di benefici fisici e della salute mentale. La ricerca che andremo ad approfondire si concentrerà soprattutto sull'abbandono dello sport tra studenti-atleti, sotto i 25 anni, utilizzando il modello ecologico di Bronfenbrenner nel 1979.

Questo modello analizza l'individuo attraverso quattro livelli:

1. Microsistema è la relazione diretta tra famiglia, amici e allenatore.
2. Mesosistema è l'interazione tra i diversi microsistemi, come scuola e sport.
3. Esosistema sono i contesti indiretti che influenzano l'individuo ad es. Strutture sportive e comunità.
4. Macrosistema sono i valori culturali e sociali più ampi.

L'abbandono sportivo, può essere sia volontario, legato a motivi personali, mancanza di miglioramento o per priorità scolastiche e sia in diversi casi essere involontario collegato ad infortuni o pressioni esterne.

Infine, con lo studio di Witt (2018), vedremo come vengono classificate le ragioni dell'abbandono sportivo in tre gruppi. Partendo dalle ragioni intrapersonali con la perdita di divertimento e la mancanza di risultati sportivi, le ragioni interpersonali quando l'atleta è in conflitto con genitori o atleti o coetanei e le ragioni strutturali collegate ad esempio agli infortuni.

Dai risultati di questa ricerca è emerso che il godimento dello sport decade a causa delle eccessive aspettative spesso stabilite dal sistema orientato alla performance, quindi per la mancanza di risultati e la paura di fallimento.

Un altro aspetto importante è affrontare anche gli aspetti negativi legati agli *sport* giovanili. Tra questi aspetti emergono: l'aumento degli infortuni (2,6 milioni di visite al pronto soccorso ogni anno per giovani tra i 5 e i 24 anni), l'abbandono precoce dello *sport* (con il 70-80% dei bambini che smettono di praticare *sport* entro i 15 anni) e la pressione esercitata da allenatori e genitori focalizzati esclusivamente sulla vittoria (Malina, 2010; Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2008; Gould & Carson, 2008). Infatti, la specializzazione precoce in uno *sport* può portare a *stress*, ansia e *burnout* nei giovani atleti (Malina, 2010; Gustafsson, DeFreese, & Madigan, 2018). Le disuguaglianze socioeconomiche limitano l'accesso alle attività sportive per molti bambini provenienti da comunità svantaggiate (Eime et al., 2013; Coalter, 2013; World Health Organization, 2018).

In sintesi, gli *sport* giovanili possono essere uno strumento potente per promuovere uno stile di vita sano e attivo tra i giovani ed è essenziale affrontare le sfide associate per massimizzare i benefici e ridurre i rischi.

CAPITOLO II: Burnout

2.1 Definizione di burnout

Il termine "*Burnout*" comparve per la prima volta in ambito letterario con Graham Greene, nel suo romanzo "A Burnt-Out Case", nel quale descriveva la storia di un architetto che non trovava più soddisfazione nella sua professione e piacere nella vita. Successivamente, venne inserito nell'ambito psicologico come stato di fatica, esaurimento e frustrazione riportabili alla propria attività professionale. Inizialmente tale condizione si riferiva esclusivamente ai volontari dei centri di assistenza per le persone con disturbi mentali e problemi sociali. In seguito, grazie a Maslach (1976), il *Burnout* venne introdotto anche nella letteratura scientifica e venne definito come processo graduale che porta i professionisti dell'assistenza sociale a uno stato di stanchezza, cinismo e ridotto impegno. Dopo aver condotto numerosi studi empirici, Maslach e Jackson (1981) hanno proposto una definizione più rigorosa e operazionale che identifica il *burnout* occupazionale come sindrome psicologica multidimensionale caratterizzata da esaurimento emozionale, depersonalizzazione (distacco, indifferenza, disinteresse verso il lavoro o le persone a cui è destinato) e un ridotto senso di efficacia professionale (autovalutazione negativa, calo motivazione e riduzione della produttività) (Maslach et al., 1997).

Spostandosi sul contesto sportivo, la prima formalizzazione del concetto del *burnout* in tale ambito risale al 1986, e vedeva il *burnout* sportivo come il ritiro psicologico, emozionale e fisico da un'attività precedentemente apprezzata. (Smith, 1986). Anni dopo, nel 1992 Coakley, ipotizzò che le strutture sociali oppressive e l'intensa competizione indotta negli atleti di giovane età, avessero un ruolo nel determinare tale condizione negli sportivi di alto livello. Gould e colleghi (1996, 1997, 2000), dopo l'asserzione che il *burnout* negli atleti sia dovuto a una mancanza di motivazione, hanno iniziato a considerare uno spettro più ampio di fattori implicati nel *burnout*.

Sono state analizzate diverse prospettive, in particolare quelle basate

sulla teoria dell'impegno, la teoria degli obiettivi di successo e la teoria dell'autodeterminazione giungendo infine alla proposta di un modello per il *burnout* degli atleti, che integrasse le diverse prospettive avanzate nel corso del tempo (Tenenbaum et al., 2020).

Raedeke (1997) adattò il concetto di *burnout* (Maslach e Jackson 1981) al contesto sportivo, definendolo come una sindrome psicologica composta da tre dimensioni: esaurimento fisico ed emozionale, ridotto senso di realizzazione e svalutazione dello *sport*.

La riduzione dell'efficacia professionale venne definita come una riduzione del senso di realizzazione, riferito al contesto sportivo e alle abilità da atleta. Nella dimensione di esaurimento fisico ed emotivo fu integrata la fatica fisica derivante dagli allenamenti e dalle competizioni.

Infine, Raedeke propose al posto della dimensione della depersonalizzazione, la svalutazione dello *sport*, che prevede lo sviluppo di un atteggiamento negativo e di distacco psicologico verso tale contesto. Diverse ricerche hanno dimostrato che il *burnout* in senso generale, così come le sue dimensioni considerate individualmente, hanno uno sviluppo variabile: durante la stagione delle competizioni, queste dimensioni possono aumentare considerevolmente; durante la stagione sportiva, la svalutazione dello *sport* aumenta e gli atleti valutano le loro abilità sportive più negativamente e sentono un bisogno maggiore di distaccarsi dal loro *sport* (Raedeke, 1997; Gustafsson et al., 2007; Cresswell & Eklund, 2005).

Ad oggi, diverse evidenze suggeriscono che la prevalenza dei sintomi del *burnout* in ambito sportivo stia crescendo e che sia un fattore predittivo della riduzione di motivazione negli atleti e del loro stato di benessere (Raedeke & Smith, 2001; Gustafsson, Kenttä, & Hassmén, 2011; Gustafsson, DeFreese, & Madigan, 2018). . Inoltre, è associato a un rischio maggiore di abbandono dello sport. (Dišlere et al., 2025).

2.2 Modelli teorici e strumenti di misurazione

Uno dei primi modelli teorici sviluppati per spiegare il *burnout* in ambito sportivo è il modello dello stress cognitivo-affettivo proposto da Smith (1986). Secondo questo modello, il *burnout* è una risposta allo stress cronico che si sviluppa quando l'atleta percepisce un disequilibrio persistente tra le richieste ambientali legate all'attività sportiva e le proprie risorse personali per affrontarle. Il modello si articola in quattro fasi interconnesse. La prima riguarda l'esposizione a uno stress cronico, che emerge quando le richieste dell'ambiente sportivo (come allenamenti intensi, pressioni da parte di allenatori o aspettative elevate) superano le capacità percepite dell'atleta. La seconda fase è quella della valutazione cognitiva, in cui l'atleta interpreta la situazione come minacciosa o insostenibile: può sentirsi sovraccaricato, privo di controllo o inefficace. A questa valutazione segue una risposta fisiologica e affettiva, che può includere affaticamento costante, irritabilità, disturbi del sonno e perdita di interesse per l'attività. Infine, la quarta fase riguarda le strategie di *coping* messe in atto dall'atleta per far fronte allo stress percepito, come ad esempio un ritiro dall'attività sportiva e un decremento della prestazione. Quando queste strategie risultano inefficaci o insufficienti, il rischio di *burnout* aumenta.

Successivamente venne sviluppato il modello della sindrome dello *stress* da allenamento, che mette in rilievo i fattori fisici e di allenamento, anziché gli aspetti psicologici, per cui il *Burnout* viene considerato causato dall'eccessivo allenamento. (Silva, 1990)

Secondo il modello di sviluppo identitario unidimensionale e di controllo esterno, Coakley prevedeva che fosse l'organizzazione sociale degli *sport* di alto livello a provocare il *burnout* a causa della perdita di controllo e delle costrizioni identitarie, dovute alla grande quantità di tempo dedicato allo *sport*, tale per cui l'atleta non investirebbe tempo nelle relazioni sociali o attività extrasportive. (Coakley, 1992)

Tra i modelli successivi si distinse il modello del coinvolgimento nello *sport* (Schmidt & Stein 1991; Raedeke, 1997), secondo cui esistono due forme distinte di coinvolgimento nello sport: l'impegno basato sull'attrazione e l'impegno basato sull'intrappolamento. Nel primo caso, l'atleta è motivato intrinsecamente e partecipa con entusiasmo all'attività sportiva, percependo alti benefici e bassi costi associati alla propria pratica. Questa forma di impegno è generalmente associata a un'esperienza positiva e protettiva rispetto al *burnout*. Al contrario, nell'impegno basato sull'intrappolamento, l'atleta continua a praticare lo sport pur avendo perso interesse o soddisfazione, perché si sente obbligato da fattori esterni, come le aspettative altrui, l'investimento già fatto o l'assenza di alternative. Questo tipo di coinvolgimento può portare a una crescente insoddisfazione e, nel tempo, a una condizione di *burnout*.

Nel corso del tempo sono state condotte numerose ricerche che si sono basate sulle diverse prospettive teoriche citate. L'elaborazione di un modello teorico integrato ha rappresentato un passaggio cruciale per comprendere e studiare il *burnout* sportivo.
Il modello integrato proposto da Gustafsson (2011), prevede che siano presenti antecedenti del *burnout*, tra cui il più importante è dato dallo *stress* cronico, ma sono inclusi anche l'assenza di recupero, l'eccessivo coinvolgimento nello *sport*, frustrazioni e aspettative non soddisfatte, richieste scolastiche e lavorative, conflitti interpersonali, pressione da parte del *coach* e dei compagni di squadra e stress extra-sportivi. Considerando che l'esperienza di *burnout* è individuale e che i sintomi possono passare inosservati anche per molto tempo, esistono manifestazioni precoci o iniziali come esaurimento e fluttuazioni dell'umore, comportamenti disfunzionali come continuare ad allenarsi nonostante segni di cedimento, distacco dal *coach* e dagli altri atleti, esperienze di perdita di controllo e cambi di motivazione, irritabilità, frustrazione e difficoltà nella concentrazione e infine decremento a

lungo termine nella *performance*. Ci sono diversi fattori che aumentano la vulnerabilità dell'atleta allo sviluppo del *burnout* come gli aspetti disfunzionali del perfezionismo (dubbi sulle azioni, preoccupazioni per errori ecc.), la mancanza di risorse personali come appropriate abilità di *coping*, bassa autonomia e una motivazione orientata al Sé. Quanto postulato dal modello fino ad ora spiega come gli atleti vengono portati al *burnout*, ma anche perché gli atleti invece di ritirarsi dallo *sport* nonostante la condizione negativa continuino a praticarlo per cui si trovano in una condizione di intrappolamento. Fattori che portano l'atleta in questa situazione sono alti investimenti, scarsa attrattività delle alternative, autostima basata sulla performance e vincoli sociali. *(*Gustafsson et al., 2011)

Per quanto concerne la misurazione del *burnout* in ambito sportivo, lo strumento ad oggi maggiormente utilizzato è l'Athlete *Burnout* Questionnaire (ABQ), sviluppato nel 2001 da Raedeke e Smith, adattando il Maslach *Burnout* Inventory al contesto sportivo *(*Raedeke & Smith, 2001*)*. Il questionario, tradotto in numerose lingue, è stato ideato come strumento di misurazione multidimensionale, basato sulla definizione di *burnout* sportivo. Il questionario è costituito da 15 item, 5 per ogni sottoscala e per ognuno di essi, gli atleti devono indicarne la frequenza in una scala a punti di tipo Likert, potendo scegliere da 1 (quasi mai) a 5 (quasi sempre).

Sono state condotte varie indagini per la verifica delle proprietà psicometriche dell'ABQ ed è stata rilevata un'ottima coerenza interna, così come una buona validità convergente (associazioni positive con indici dell'ABQ e costrutti correlati come *stress*, tratti d'ansia, depressione e motivazione estrinseca e associazioni negative con *coping* efficiente, supporto sociale, impegno e motivazione intrinseca). Infine, diverse ricerche hanno riscontrato una stabilità test-retest adeguata Raedeke & Smith, 2001, 2009; Gustafsson, Kenttä, & Hassmén, 2011).

Nonostante l'ABQ sia uno strumento psicrometricamente accettabile,

presenta diversi limiti: la definizione di *burnout* sulla quale l'ABQ si basa non deriva né da osservazioni cliniche né da una teoria consolidata, alcune dimensioni dell'ABQ presentano una notevole sovrapposizione con altri costrutti psicologici, il senso di realizzazione ridotto ha mostrato in maniera costante correlazioni più basse con le altre due dimensioni e con altri costrutti psicologici rispetto all'esaurimento emotivo-fisico e alla svalutazione dello *sport*, infine c'è stata poca considerazione dell'interazione reciproca delle 3 dimensioni dell'ABQ (Gerber et al., 2018).

2.3 L'eziologia del burnout sportivo

La popolazione degli atleti élite presenta un alto rischio di sviluppo di *burnout*, ma una sottocategoria particolarmente vulnerabile è costituita dagli atleti adolescenti. Di norma per gli adolescenti non atleti, l'unico impegno è la scuola; tuttavia, per gli studenti atleti di élite è presente un ulteriore *stress* dato proprio dall'essere atleti di alto livello.
(Granz et al., 2019)
Uno studio condotto da Aichhorn, (2023) su 64 studenti di età media di 16,4 anni, praticanti judo, atletica o pallavolo ha riportato che il 21,8 % di questo campione presentava un livello di *burnout* moderato e il 9,1% un livello grave. Comparati con studi su atleti adulti, il tasso di *burnout* moderato e grave in studenti atleti è rispettivamente 6 e 7 volte maggiore. Tale studio ha inoltre rilevato un'associazione positiva tra il *burnout* ed eventuali dubbi sul proseguimento della carriera sportiva e associazioni negative tra *burnout* e esperienze di autoefficacia, autovalutazioni e senso di coerenza. Si osserva inoltre che è più probabile ritrovare livelli maggiori di *burnout* quando l'atleta non percepisce prospettive professionali nello *sport*. Risulta dunque essenziale il modo in cui l'atleta interpreta e assegna un significato alle esperienze legate allo *sport.* (Schorb et al., 2023)
L'assenza di una soglia riconosciuta per la rilevazione del *burnout* rende problematica la sua identificazione; tuttavia, sono stati

riconosciuti diversi fattori di rischio che concorrono nel determinare il *burnout* negli atleti di giovane età. Uno studio condotto da Dišlere (2025), su 228 atleti con età media di 18,9 anni ha identificato fattori di rischio implicati nel *burnout* sportivo di tipo personale e legati all'ambiente sportivo. Ci sono molte evidenze che lo *stress* cronico sia fortemente associato al burnout e alla depressione, così come la percezione e la valutazione negativa da parte dell'atleta di richieste extrasportive (scuola, aspettative sociali e richieste da parte dei familiari), (Cresswell & Eklund, 2005; Gustafsson, Kenttä, & Hassmén, 2011; Gustafsson, DeFreese, & Madigan, 2018).

Diversi studi longitudinali indicano, che la preoccupazione relativa al perfezionismo è predittore dell'aumento del *burnout* sportivo (Madigan, Stoeber, & Passfield, 2016; Hill & Curran, 2016; Gustafsson, Kenttä, & Hassmén, 2011). In aggiunta, l'ansia da competizione correla positivamente con il *burnout*, in particolare a fine della stagione sportiva. (Dišlere et al., 2025). Oltre ai fattori di vulnerabilità, è importante considerare le caratteristiche dell'ambiente sportivo, che possono potenziare o ridurre il rischio di *burnout*.

Risulta che *sport* tecnici, di resistenza, estetici o peso-dipendenti comportano anch'essi una richiesta extrasportiva e concorrono nel determinare livelli maggiori di affaticamento mentale e corporeo Gustafsson et al. (2018). Sono state condotte anche ricerche sull'associazione tra *burnout* e l'entità dell'allenamento; tuttavia, i risultati sono contrastanti (Raedeke & Smith, 2004; Cresswell & Eklund, 2005; Gustafsson, Kenttä, & Hassmén, 2011). Infatti, ottimizzare il carico di allenamento, senza superare la soglia di tolleranza individuale fisica e cognitiva, rappresenta una sfida cruciale per ridurre il rischio di sovrallenamento e *burnout*. Dato che l'atleta potrebbe percepire pressione sociale aggiuntiva, prodotta dalle reazioni negative del *coach*, coetanei o genitori in caso di infortuni o dolori; è possibile che l'atleta abbia paura di venire considerato debole a causa degli infortuni e che tale preoccupazione porti ulteriore *stress* e

favorisca la sintomatologia del *burnout* (Raedeke, 1997; Gustafsson, Kenttä, & Hassmén, 2011; Gustafsson, DeFreese, & Madigan, 2018).
Importante per il benessere e la performance dell'atleta è l'ambiente sociale nel quale è inserito, in particolare la percezione e il livello di supporto ricevuto risultano decisivi. Le interazioni sociali negative sono globalmente associate al *burnout* e all'esaurimento fisico ed emotivo, ma non al ridotto senso di realizzazione e svalutazione sportiva (Raedeke & Smith, 2001; DeFreese & Smith, 2014; Gustafsson, DeFreese, & Madigan, 2018). In aggiunta, anche l'esaurimento interpersonale è un predittore di una futura mancanza di realizzazione personale e svalutazione tra gli atleti (Raedeke & Smith, 2001; Cresswell & Eklund, 2005; Gustafsson, DeFreese, & Madigan, 2018). Infine, l'ambiente altamente competitivo è un altro fattore di rischio per il *burnout* (Granz et al., 2019, Dišlere et al., 2025)
Durante la pubertà avvengono cambiamenti fisici importanti che, in particolare nelle atlete, possono essere percepiti come negativi nel momento in cui causano un peggioramento temporaneo della performance sportiva. Si osserva infatti un'associazione tra punteggi elevati di *burnout* e genere femminile, anche se gli studi sulle differenze di genere in tale ambito restano ambigui (Gustafsson et al., 2007; Raedeke & Smith, 2001; Gustafsson, DeFreese, & Madigan, 2018).
Gli atleti, in particolare quelli adolescenti, che non sono disposti a compiere sacrifici psico-sociali come, ad esempio, avere del tempo libero limitato per sé stessi, avere meno opportunità di socializzazione al di fuori dello *sport* e infine sopportare pressioni provenienti dalla famiglia o allenatori relativi allo *sport*, sperimentano *stress* aggiuntivo. Se tale disponibilità è presente, rappresenta una risorsa interna utile alla prevenzione del *burnout* (Raedeke, 1997; Cresswell & Eklund, 2005; Gustafsson et al., 2007). Il contesto sociale può favorire l'interiorizzazione della convinzione che il sacrificio per raggiungere il successo sportivo sia necessario. Un aspetto importante negli atleti adolescenti è anche il sonno nella loro specifica fase di sviluppo; infatti,

per sostenere le richieste dello *sport* d'élite, è necessario un ritmo sonno-veglia sano. Tuttavia, le ricerche sulla relazione tra *burnout* e le ore di sonno, a causa del disegno di ricerca trasversale usato nelle varie ricerche, non permette di identificare la direzione dell'effetto per tale fattore. (Granz et al., 2019)

Per quanto riguarda i fattori legati al contesto sportivo, risulta cruciale la figura dell'allenatore.

Il *coach* è una delle figure più importanti per l'atleta e lo stile adottato ha effetti importanti. Un allenatore autoritario è associato a livelli di *burnout* più elevati. Questo è riportabile al bisogno di autonomia e controllo individuale non soddisfatto nell'atleta. È osservabile la stessa relazione con gli allenatori laissez-faire, i quali forniscono poche o nessuna regola e tendono a essere indulgenti verso l'atleta, andando a causare in alcuni casi disorganizzazione e riducendo il legame relazionale tra il gruppo (Isoard-Gautheur et al., 2016; Raedeke & Smith, 2001; Gustafsson, Kenttä, & Hassmén, 2011). Quindi rispetto ad un allenatore democratico lo stile autoritario o laissez-faire rappresenta una domanda esterna aggiuntiva e un aumento di *stress* e *burnout*. (Granz et al., 2019, Dišlere et al., 2025)

2.4 Conseguenze del burnout sportivo

Il *burnout* in ambito sportivo è associato a diverse conseguenze negative sulla salute degli atleti. Uno studio di meta-analisi condotto da Koutsimani (2019) ha evidenziato un effetto di media entità per le associazioni tra il *burnout* e diversi stati psicologici e fisici. Numerosi studi longitudinali hanno rilevato che il *burnout* predice sintomi di depressione e che tale associazione sia bidirezionale (Ahola & Hakanen, 2007; Taris, 2006; Gustafsson, DeFreese, & Madigan, 2018). È inoltre predittore dell'insonnia, nello specifico della qualità del sonno dell'atleta, ma non è stato riscontrato il contrario. In aggiunta, il *burnout* risulta associato a stati di ansia, preoccupazioni e insoddisfazione per la propria immagine corporea (Gustafsson et al.,

2007; DeFreese & Smith, 2014; Madigan, Stoeber, & Passfield, 2016). Si osserva inoltre una relazione tra *burnout*, soddisfazione e vitalità nell'atleta (Lonsdale, Hodge, & Rose, 2009; Isoard-Gautheur, Guillet-Descas, & Duda, 2013; Gustafsson, DeFreese, & Madigan, 2018).

A livello fisico si rilevano associazioni con emicrania, vertigini, infezioni, infortuni, danni alle funzioni respiratorie, alla salute cardiovascolare ed effetti sul segnale dell'elettroencefalogramma EEG (Goodger, Gorely, Lavallee, & Harwood, 2007; Gustafsson, Kenttä, & Hassmén, 2011; Madigan & Hill, 2018).

È importante evidenziare che i partecipanti presi in esame da queste meta-analisi erano prevalentemente maschili e di età giovane, per cui tali risultati non sono applicabili a popolazioni più adulte. Poiché il *burnout* ha importanti implicazioni negative sulla salute degli atleti, si rendono necessarie ulteriori ricerche per approfondire i fattori che concorrono alla sua insorgenza e i fattori protettivi, al fine di sviluppare interventi ad *hoc* prevenzione e interventi.(Glandorf et al., 2023)

CAPITOLO III: Promuovere il benessere per contrastare il burnout

3.1 Costruire il benessere nell'atleta tramite strategie di supporto psicologico e organizzativo.

Prevenire e contrastare il *burnout* in ambito sportivo richiede un approccio sistemico e integrato, che vada ben oltre interventi episodici o esclusivamente centrati sull'individuo. Il *burnout*, definito come una condizione di esaurimento fisico, emotivo e motivazionale, è il risultato di un accumulo prolungato di *stress*, carichi e pressioni non bilanciati da adeguate risorse di recupero. In ambito sportivo, questo fenomeno è particolarmente diffuso tra gli atleti più giovani, esposti a una combinazione spesso problematica di aspettative elevate, ritmi di allenamento intensivi, competizione costante e scarse opportunità di espressione personale.

Il *burnout* non compromette solo la performance e la carriera sportiva, ma può generare ripercussioni gravi sul benessere psicologico generale dell'atleta, influenzando la sfera scolastica, familiare e relazionale (Gustafsson, DeFreese, & Madigan, 2018; Isoard-Gautheur, Guillet-Descas, & Duda, 2013; Koutsimani et al., 2019). È quindi fondamentale intervenire su più livelli: da un lato rafforzare le risorse psicologiche individuali come la regolazione emozionale, la gestione dello *stress*, l'autoefficacia e l'identità personale al di là del ruolo sportivo, dall'altro ripensare l'intero ecosistema sportivo in chiave più salutare, inclusiva e sostenibile.

Negli ultimi anni, numerosi studi (DeFreese & Smith, 2014; Gustafsson, Sagar, & Stenling, 2017; Wilczyńska, Gulla, & Cieślak, 2022) hanno confermato l'efficacia degli interventi basati sulla *mindfulness* e sulla terapia cognitivo-comportamentale (CBT) nella prevenzione e nella gestione del *burnout* in ambito sportivo. Tali approcci si concentrano sullo sviluppo della consapevolezza del momento presente, sulla ristrutturazione di schemi cognitivi disfunzionali e sul potenziamento della flessibilità psicologica. In

particolare, la mindfulness aiuta gli atleti a osservare i propri pensieri ed emozioni senza giudizio, promuovendo una maggiore tolleranza alla frustrazione e una gestione più serena delle situazioni competitive.
La CBT, invece, lavora sulla modificazione delle credenze irrealistiche e perfezionistiche che spesso alimentano l'ansia da prestazione e l'autocritica distruttiva.
Una meta-analisi condotta da Wilczyńska et al. (2022) ha evidenziato che tali interventi, soprattutto se strutturati in programmi telematici accessibili e continuativi, producono effetti significativi nella riduzione della sensazione di inefficacia personale, della depersonalizzazione e dell'esaurimento emotivo, tre dimensioni centrali del *burnout*. Sebbene l'impatto sull'esaurimento fisico sia risultato meno marcato, questi risultati suggeriscono comunque che il potenziamento delle competenze psicologiche può fungere da scudo protettivo contro le componenti emozionali e motivazionali della sindrome da *burnout*.
Altri studi come quelli di Baltzell e Akhtar (2014), Gustafsson et al. (2017) e Longshore e Sachs (2015) confermano il potenziale preventivo della *mindfulness*, soprattutto tra gli adolescenti sportivi. Gustafsson et al. (2019), ad esempio, hanno mostrato che livelli più elevati di consapevolezza e accettazione del momento presente si associano a una minore vulnerabilità al *burnout*. Questa correlazione si spiega con il fatto che la mindfulness consente di affrontare in modo più equilibrato ostacoli, sconfitte o delusioni, favorendo un atteggiamento di apprendimento e crescita piuttosto che di rinuncia o auto-colpevolizzazione. In tale prospettiva, la mindfulness non è solo una tecnica di rilassamento, ma un vero e proprio stile di attenzione e di relazione con l'esperienza, utile anche nella costruzione dell'identità personale e sportiva.
L'efficacia di questi approcci è stata confermata anche da esperienze applicative su larga scala. In Norvegia, ad esempio, un programma di integrazione della mindfulness nei protocolli di preparazione degli atleti olimpici ha mostrato benefici concreti nel miglioramento del recupero

psico-fisico e nella gestione della pressione competitiva. In Gran Bretagna, un programma di "decompressione psicologica post-evento" sviluppato per sostenere gli atleti dopo grandi competizioni come le Olimpiadi, ha ridotto del 35% la prevalenza di disturbi mentali nel periodo post-gara (Gustafsson et al., 2019; Wilczyńska et al., 2022).

Anche il Comitato Olimpico Internazionale (CIO) 2021 ha recentemente riconosciuto l'urgenza di intervenire in quest'area, introducendo in occasione delle Olimpiadi di Parigi 2024 una serie di strumenti di supporto innovativi: le *Mentally Fit Zones*, spazi dedicati al benessere psicologico; una helpline multilingue per il supporto immediato e servizi terapeutici accessibili tramite app. Queste iniziative non solo offrono un aiuto concreto, ma contribuiscono anche a "normalizzare" il ricorso all'aiuto psicologico, promuovendo una cultura in cui chiedere supporto sia segno di forza, responsabilità e maturità emozionale.

Tuttavia, per essere davvero efficace, la prevenzione del *burnout* deve andare oltre l'intervento sul singolo individuo. È essenziale intervenire sul contesto, ripensando i modelli organizzativi e culturali dello sport. Il modello Job Demands-Resources (Demerouti, Bakker, Nachreiner, & Schaufeli, 2001) offre in questo senso una cornice utile per analizzare l'equilibrio, spesso fragile, tra le richieste ambientali (allenamenti intensivi, pressione per i risultati, conflitti relazionali) e le risorse disponibili (supporto sociale, autonomia, riconoscimento, possibilità di espressione). Quando le richieste superano cronicamente le risorse, il rischio di *burnout* aumenta in modo esponenziale.

Al contrario, un sistema che potenzia e valorizza le risorse può fungere da terreno fertile per la crescita e la resilienza.

In termini pratici, ciò si traduce nella necessità di promuovere ambienti sportivi dove la comunicazione sia aperta e autentica, dove il riposo e il recupero siano considerati parte integrante dell'allenamento, dove esistano spazi strutturati per l'ascolto, il confronto e la gestione dei conflitti. La promozione del benessere psicologico dovrebbe diventare

una competenza trasversale richiesta anche agli allenatori, ai dirigenti e ai genitori, attraverso una formazione specifica su questi temi.

Un fattore cruciale in questo contesto è il supporto sociale percepito, che però non è automaticamente protettivo: affinché sia realmente efficace, esso deve essere vissuto come autentico e fondato su una forte identificazione con il gruppo sportivo. Uno studio longitudinale di Murray et al. (2023) dimostra che gli atleti che si sentono parte integrante della propria squadra e che percepiscono un legame significativo con i compagni e con lo *staff*, sono più propensi a ricevere e accettare il supporto offerto, rendendolo così uno strumento di resilienza reale. Ne deriva l'importanza di attività collettive che rafforzino il senso di appartenenza e la coesione, come incontri informali, momenti di condivisione, esperienze di *team building*, percorsi di definizione condivisa dei valori sportivi.

Questo approccio è valido sia per gli sport di squadra, dove il gruppo rappresenta una risorsa primaria, sia per gli sport individuali, dove la creazione di una rete sociale più ampia composta da allenatori, psicologi, pari e *mentor,* può offrire un sostegno essenziale nei momenti di difficoltà.

In conclusione, contrastare il *burnout* sportivo richiede una visione ampia, multidimensionale e a lungo termine. Significa promuovere una cultura dello *sport* che non si limiti alla prestazione, ma che ponga al centro la persona, con i suoi bisogni, limiti, emozioni e potenzialità. Significa rafforzare le competenze emozionali degli atleti, promuovere interventi psicologici basati sull'evidenza, riorganizzare i contesti in modo sostenibile e inclusivo, e valorizzare la forza del gruppo come fattore di protezione. Solo attraverso questa trasformazione sarà possibile costruire ambienti sportivi realmente educativi e salutari, in grado di accompagnare la crescita integrale degli atleti e di favorire un rapporto duraturo, positivo e maturo con lo sport.

3.2 Interventi che riguardano la comunicazione tra atleta e allenatore:

La qualità della comunicazione tra atleta e allenatore emerge come un fattore cardine nella prevenzione del *burnout* sportivo, una sindrome complessa e multifattoriale sempre più diffusa non solo tra gli atleti d'élite, ma anche in ambito giovanile. In tale contesto, il rapporto con l'allenatore può rappresentare sia un fattore di rischio sia una risorsa protettiva cruciale, a seconda delle modalità comunicative e relazionali adottate.

Lontano dall'essere un semplice scambio tecnico o funzionale, il dialogo tra *coach* e atleta costituisce una relazione interpersonale complessa, fondata su dimensioni affettive, motivazionali e identitarie. Numerose ricerche nel campo della psicologia dello sport hanno messo in luce come una comunicazione empatica, assertiva e centrata sull'ascolto favorisca il senso di appartenenza, l'autonomia decisionale e il benessere emozionale, riducendo sensibilmente l'esposizione al distress psicologico (Isoard-Gautheur et al., 2016; Jowett; Cockerill, 2003*)*.

Lo stile comunicativo adottato dall'allenatore si configura come un vero e proprio modulatore emozionale: un linguaggio basato sulla comprensione empatica e sul *feedback* costruttivo aiuta l'atleta a elaborare frustrazioni, incertezze e pressioni tipiche dell'ambiente competitivo. Viceversa, modalità comunicative eccessivamente direttive, critiche o punitive possono favorire l'internalizzazione negativa del fallimento, aumentando il rischio di demotivazione, ritiro e sintomi depressivi *(*Knight, Harwood e Gould, 2018).

Un approccio "*empowering*" contribuisce invece a sviluppare la motivazione autodeterminata e il senso di autoefficacia, elementi chiave nella prevenzione del *burnout* secondo la Self-Determination Theory (Deci e Ryan, 2000).

In questa prospettiva si colloca il modello *dell'Empowering Coaching*™ (Duda et al., 2013), il quale propone un'interazione educativa centrata sulla promozione dell'autonomia, della competenza e della relazione (i tre bisogni psicologici di base definiti dalla Self-Determination Theory). I dati raccolti a livello internazionale indicano che gli atleti allenati in contesti motivazionali "empowering" presentano livelli più elevati di engagement sportivo, soddisfazione dei bisogni psicologici e una minore incidenza di sintomi di *burnout (*Appleton e Duda, 2016*).* Questi benefici si manifestano soprattutto nelle fasi critiche del percorso sportivo, come infortuni, transizioni di carriera o fallimenti agonistici, momenti in cui la comunicazione assume una funzione psicoprotettiva fondamentale.

La ricerca di Gerber et al. (2022), condotta su un campione di 295 atleti svizzeri d'élite, ha dimostrato che percezioni negative della relazione con l'allenatore predicono un incremento significativo dei sintomi di *burnout*, indipendentemente dal livello di resilienza individuale. Questo suggerisce che il clima relazionale esercita un impatto autonomo e diretto sul benessere psicologico dell'atleta, al di là delle risorse interne come la *mental toughness*.

Un elemento spesso trascurato riguarda l'influenza del contesto culturale sulla percezione e gestione della comunicazione sportiva. Ad esempio, in alcune culture asiatiche – come evidenziato dallo studio su 347 atleti universitari coreani – uno stile di *coaching* autoritario è ancora considerato normativo, ma si associa comunque a esiti psicologici negativi, suggerendo la necessità di una ridefinizione interculturale delle pratiche comunicative (Seo et al., 2021). Ciò implica l'urgenza di un approccio transculturale alla formazione degli allenatori, capace di riconoscere le specificità del contesto pur promuovendo pratiche comunicative più sane e rispettose.

Alla luce di queste evidenze, diventa essenziale integrare nei percorsi di formazione degli allenatori moduli specifici di comunicazione efficace, centrati su:

- ascolto attivo ed empatia;
- identificazione precoce dei segnali di disagio;
- gestione del *feedback* negativo in modo costruttivo;
- sviluppo di conversazioni motivazionali individualizzate;
- prevenzione del linguaggio umiliante, svalutante o indifferente.

Queste competenze dovrebbero essere coltivate fin dalla formazione di base degli allenatori, ma anche attraverso percorsi di aggiornamento continuo, validati da enti sportivi e federazioni.

Strumenti come i colloqui motivazionali, le valutazioni periodiche del clima relazionale e l'utilizzo di questionari sulla soddisfazione dei bisogni psicologici possono rappresentare risorse operative concrete per migliorare la qualità del dialogo e la percezione di supporto.

Infine, è cruciale superare una visione unidirezionale della comunicazione, promuovendo una partecipazione attiva degli atleti al processo comunicativo e decisionale. Favorire una cultura del confronto e della negoziazione consente agli atleti di sentirsi ascoltati, valorizzati e coinvolti, aumentando il loro senso di *agency* e appartenenza al gruppo sportivo. Questo approccio si traduce in una vera e propria alleanza educativa e relazionale, che protegge dal rischio di alienazione e abbandono.

In sintesi, la comunicazione tra allenatore e atleta rappresenta molto più di uno strumento tecnico: è un fattore determinante di salute mentale, benessere motivazionale e prevenzione del *burnout*.

Investire in formazione comunicativa, riconoscere il valore educativo della relazione e promuovere contesti sportivi orientati alla crescita personale rappresentano oggi scelte etiche e strategiche per il futuro dello sport, soprattutto giovanile.

3.3 Analizzare l'aspetto familiare concentrandosi sul ruolo genitoriale

Il contesto familiare, e in particolare il ruolo genitoriale, rappresenta una delle dimensioni più influenti nella traiettoria psicologica e sportiva dell'atleta, sia in età evolutiva che nel corso della carriera agonistica. I genitori, infatti, non si limitano a fungere da spettatori passivi, ma svolgono un ruolo attivo e multidimensionale che può incidere profondamente sul benessere psicologico, sulla motivazione e, indirettamente, sul rischio di *burnout* (Knight, Boden, & Holt, 2010; Harwood & Knight, 2015).

Tra le principali funzioni genitoriali in ambito sportivo vi sono il sostegno emotivo, il supporto logistico, il rinforzo motivazionale e il modello comportamentale. Tuttavia, quando queste funzioni vengono esercitate in modo eccessivamente pressante, invadente o condizionato da aspettative irrealistiche, si crea un clima di ipercompetitività e ansia da prestazione che può compromettere l'equilibrio psicofisico dell'atleta (Knight, Boden, & Holt, 2010).

Uno dei principali rischi è rappresentato dal fenomeno del *parenting* sportivo che si manifesta attraverso comportamenti quali: imposizione di obiettivi elevati, monitoraggio eccessivo dei risultati, svalutazione dell'errore e scarsa tolleranza al fallimento. Questo tipo di atteggiamento genitoriale, spesso mosso da buone intenzioni, è stato associato a un aumento dello stress percepito e a una diminuzione della motivazione intrinseca nei giovani atleti predisponendo allo sviluppo di sintomi da *burnout*.(Harwood & Knight, 2015)

Diversi studi si sono concentrati sull'influenza del clima motivazionale familiare (Appleton et al., 2011; Harwood & Knight, 2015). In particolare, un ambiente che promuove la motivazione orientata al compito (task-oriented) secondo l'Achievement Goal Theory (Nicholls, 1989). ossia focalizzata sull'impegno, sull'apprendimento e sul miglioramento personale, favorisce il benessere psicologico e la

resilienza dell'atleta.

Viceversa, un ambiente orientato alla motivazione ego-referente, in cui prevalgono confronti sociali, premi esterni e risultati, può contribuire alla comparsa di insoddisfazione, alienazione e demotivazione *(*Appleton et al., 2011*)*.

Un ulteriore aspetto critico riguarda la coesione tra genitori e allenatori: quando i messaggi educativi sono contraddittori o quando i genitori interferiscono eccessivamente nelle dinamiche tecniche, si genera confusione e conflitto nell'atleta, aumentando il carico emotivo e le pressioni da prestazione. Per questo motivo, il modello della triade allenatore-atleta-genitori, proposto da Wylleman (*2000*) sottolinea l'importanza della cooperazione e della chiarezza nei ruoli educativi come fattore protettivo.

Particolarmente vulnerabili al ruolo disfunzionale dei genitori risultano i giovani atleti coinvolti in percorsi di specializzazione precoce, nei quali il tempo dedicato allo sport diventa predominante rispetto ad altri ambiti di sviluppo. In questi casi, il coinvolgimento eccessivo genitoriale nello sport del figlio può generare una sorta di "fusione identitaria", in cui il successo o l'insuccesso sportivo dell'atleta viene vissuto dai genitori come proprio, aumentando la pressione psicologica e limitando l'autonomia decisionale del giovane *(*Gustafsson et al., 2011*)*.

È quindi fondamentale promuovere interventi educativi rivolti alle famiglie, finalizzati a sensibilizzare i genitori sull'importanza di uno stile genitoriale equilibrato, empatico e supportivo. Tali percorsi formativi dovrebbero aiutare a riconoscere i segnali di disagio psicologico nei figli, favorire una comunicazione aperta e non giudicante e valorizzare il processo sportivo piuttosto che il solo risultato. Progetti come il Parent Empowerment Program *(*Harwood; Knight, 2018*)* hanno mostrato effetti positivi nel migliorare la consapevolezza genitoriale e nel ridurre la pressione percepita dagli atleti.

In conclusione, il ruolo genitoriale si configura come un fattore determinante, in grado sia di sostenere che di ostacolare il benessere psicologico dell'atleta.

Una genitorialità sportiva sana, fondata su ascolto, rispetto dell'autonomia e cooperazione con l'allenatore, rappresenta un potente alleato nella prevenzione del *burnout* e nella costruzione di una carriera sportiva equilibrata e sostenibile.

CONCLUSIONI:

Alla luce dell'analisi condotta sull'interazione tra sport, benessere psicofisico e *burnout*, emerge con chiarezza la necessità di sviluppare una nuova cultura della salute mentale in ambito sportivo. L'atleta contemporaneo si trova spesso ad affrontare sfide complesse che travalicano la dimensione fisica della prestazione, coinvolgendo aspetti motivazionali, relazionali, affettivi e identitari. L'equilibrio tra corpo e mente, tra *performance* e benessere, non può essere dato per scontato, ma va costruito e sostenuto attraverso interventi specifici, continui e integrati, capaci di cogliere la complessità dell'esperienza sportiva nel suo insieme. Il burnout, infatti, non rappresenta un evento improvviso o isolato, ma è l'esito di un processo lento e cumulativo, spesso silenzioso, che si sviluppa in contesti dove l'individuo non riesce a mobilitare risorse sufficienti per fronteggiare richieste percepite come eccessive, incoerenti o frustranti. Le dinamiche relazionali tra atleta e allenatore, le aspettative familiari, le logiche selettive e valutative, la mancanza di ascolto autentico e la marginalizzazione della dimensione emozionale sono tutti elementi che concorrono ad alimentare il disagio psicologico, soprattutto in soggetti giovani e in fasi cruciali dello sviluppo dell'identità.

In questo scenario, appare urgente promuovere una trasformazione culturale che restituisca allo sport una funzione realmente educativa, evolutiva e inclusiva. Serve un cambiamento di paradigma, che sposti l'attenzione dalla sola dimensione prestazionale a quella del benessere globale dell'atleta, inteso come persona nella sua interezza. Una simile prospettiva implica il coinvolgimento attivo di tutti gli attori del contesto sportivo: dirigenti, tecnici, genitori, psicologi, educatori, affinché il benessere diventi un obiettivo condiviso e strutturale, e non un effetto collaterale fortuito. La formazione continua sulle competenze emozionali, la gestione dello stress e la consapevolezza motivazionale dovrebbe essere introdotta fin dai livelli giovanili e dilettantistici,

integrandosi con la preparazione tecnica e fisica per costruire una solida base psichica e relazionale. Così come si monitorano i parametri fisiologici, è essenziale introdurre strumenti sistematici per valutare il carico emozionale, lo stato psicologico e la qualità dell'esperienza sportiva, al fine di individuare precocemente eventuali segnali di malessere e intervenire con tempestività.

Allo stesso modo, vanno promossi spazi strutturati di parola e riflessione condivisa, in cui gli atleti possano esprimere vissuti, dubbi, emozioni e difficoltà in un clima non giudicante, che favorisca la coesione e la comprensione reciproca. Anche il ruolo dell'allenatore merita una profonda revisione: da semplice guida tecnico-tattica a figura educativa dotata di competenze comunicative, empatiche e relazionali, capace di esercitare una leadership che protegga, valorizzi e accompagni la crescita psicologica dell'atleta. Non meno importante è il coinvolgimento consapevole della famiglia, che può costituire un significativo fattore protettivo se sostenuto con strumenti psicoeducativi adeguati, capaci di chiarire i confini tra sostegno e pressione, tra partecipazione e interferenza.

Sul piano della ricerca, sarà sempre più importante approfondire le variabili individuali, culturali e contestuali che influiscono sulla vulnerabilità al *burnout*, così come indagare l'efficacia di approcci integrati che combinino psicoterapia, coaching, tecniche mente-corpo e nuove tecnologie. Le innovazioni digitali, come app di automonitoraggio, realtà virtuale per l'allenamento mentale, piattaforme di supporto online, offrono prospettive interessanti, soprattutto per ampliare l'accessibilità degli interventi e personalizzare i percorsi di accompagnamento psicologico.

In definitiva, contrastare il *burnout* e promuovere il benessere nello *sport* significa investire in una visione più ampia, che non riduca l'esperienza sportiva al risultato, ma la riconosca come un potente contesto di crescita, apprendimento e realizzazione personale.

Uno sport che accoglie, ascolta e sostiene rappresenta non solo una pratica sana e gratificante, ma anche un terreno fertile per lo sviluppo di competenze trasversali, di resilienza, di autonomia e di responsabilità, con ricadute significative anche al di fuori dell'ambito competitivo (Bailey et al., 2013; Eime et al., 2013; Pluhar et al., 2019). Soltanto attraverso una rete educativa, relazionale e culturale coesa sarà possibile costruire percorsi sportivi sostenibili, duraturi e realmente orientati alla salute e alla felicità dell'individuo.

Riferimenti bibliografici

- Andersen, M. H. (2019). Sport participation and mental health among adolescents: A scoping review. Journal of Physical Activity and Health, 16(12), https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-028555

- Booth, J. N., Ness, A. R., Joinson, C., Tomporowski, P. D., Boyle, J. M. E., Leary, S. D., & Reilly, J. J. (2023). Associations between physical activity and mental health and behaviour in early adolescence. Mental Health and Physical Activity, 24, 100497. https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2022.100497

- Bruner, M. W., McLaren, C. D., Sutcliffe, J. T., Gardner, L. A., Lubans, D. R., Smith, J. J., & Vella, S. A. (2023). The effect of sport-based interventions on positive youth development: A systematic review and meta-analysis. International Review of Sport and Exercise Psychology, 16(1), 368–395.

- 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. (2001). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. Journal of Happiness Studies, 9(1), 1–11. https://doi.org/10.1007/S10902-006-9018-1

- De Francisco, C., Arce, C., Graña, M., & Sánchez-Romero, E. I. (2018). Measurement invariance and validity of the Athlete Engagement Questionnaire. International Journal of Sports Science & Coaching, 13(6), 1008–1014. https://doi.org/10.1177/1747954118787488ù

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95(3), 542–575. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.95.3.542

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 125(2),

276–302. https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276

- Dišlere, B. E., Mārtinsone, K., & Koļesņikova, J. (2025). A scoping review of longitudinal studies of athlete burnout. Frontiers in Psychology, 16, 1502174. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1502174

- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10(135). https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135

- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10(1), 98.

- Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A Review of Theory and Measurement. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(3), 1780. https://doi.org/10.3390/ijerph19031780

- Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2006). Una revisione dello stress organizzativo: problemi concettuali e teorici nello sport agonistico. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (a cura di), Revisioni della letteratura in psicologia dello sport (pp. 321-373). Hauppauge, NY: Scienza Nova.

- Fletcher, D., & Wagstaff, C. R. D. (2009). Psicologia organizzativa nello sport d'élite: la sua emersione, applicazione e futuro. Psicologia dello sport e dell'esercizio fisico, 10(4), 427–434.

- 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

- Gerber, M., & Pühse, U. (2009). Do exercise and fitness protect against stress-induced health complaints? A review of the literature. Scandinavian Journal of Public Health, 37(8), 801. https://doi.org/10.1177/1403494809349152

- Gerber, M., et al. (2018). Cross sectional and longitudinal associations between athlete burnout and insomnia in young elite athletes. Journal Name. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30514157/

- Glandorf, H. L., Madigan, D. J., Kavanagh, O., & Mallinson-Howard, S. H. (2025). Mental and physical health outcomes of burnout in athletes: A systematic review and meta-analysis. International Review of Sport and Exercise Psychology, 18(1), 372–416. https://doi.org/10.1080/1750984X.2023.2225187

- Granz, H. L., Schnell, A., Mayer, J., & Thiel, A. (2019). Risk profiles for athlete burnout in adolescent elite athletes: A classification analysis. Psychology of Sport and Exercise, 41, 130–141. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.005

- 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., 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., et al. (2018). Cross Sectional and Longitudinal Associations Between Athlete Burnout, Insomnia, and

Polysomnographic Indices in Young Elite Athletes. Journal of Sport and Exercise Psychology, 16 (1), 45–59. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30514157/

- Hardy, L. J., Jones, G., & Gould, D. (1996). Comprendere la preparazione psicologica per lo sport: teoria e pratica degli artisti d'élite. Chichester: John Wiley & Sons.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. Journal of Health and Social Behavior, 43(2), 207–222.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73(3), 539–548.
- Kwon, S. J. (2018). A relationship between personality and empathy in teenagers' school sports club participation. Journal of Exercise Rehabilitation, 14(5), 746–757
- Li, Z., & Huang, F. (2024). Mechanisms of the impact of sports participation on college students' psychological well-being. Social Behavior and Personality: An international journal, 52 (5), e13119
- Lilia, K., Souheir, B., Mohammed, K., Eddine, R. D., & Asma, I. (2023a). The effect of physical activity on the mental health of the individual.
- Zhang, Y., Wang, F., Szakál, Z., Bíró, Z., Kovács, M., Őrsi, B., & Kovács, K. E. (2024). Why do students drop out of regular sport in late adolescent? The experience of a systematic review. *Frontiers in Public Health, 12,* 1416558. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1416558

RINGRAZIEMNTI