



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Scienze Biomediche
Corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie

Tesi di Laurea

**IL MONDO DELLO SCI ALPINO AGONISTICO
ED IL FENOMENO DEL DROP OUT**

Relatore:
Prof. Alessandra Cesaro

Laureando: Luca Meneghini
matricola: 1206778

Anno Accademico 2023/2024

*Ai miei ragazzi,
sperando che la passione per lo sci
possa accompagnarli per sempre*

INDICE

INTRODUZIONE.....	3
--------------------------	----------

CAPITOLO 1: II MONDO DELLO SCI ALPINO.....	5
---	----------

- 1.1 Storia dello sci alpino e nascita degli sci club.....5
- 1.2 Crescita di un atleta e categorie sportive.....9

CAPITOLO 2: I GIOVANI E LO SPORT, IL FENOMENO DEL DROP-OUT DELLA PRATICA SPORTIVA NEI RAGAZZI.....	13
---	-----------

- 2.1 Lo sport nei giovani.....13
- 2.2 Il concetto di Drop-out della pratica sportiva.....14
- 2.3 Principali cause di abbandono dello sport nei ragazzi.....16

CAPITOLO 3: IL FENOMENO DEL DROP-OUT DELLA PRATICA SPORTIVA NELLO SCI ALPINO AGONISTICO.....	19
---	-----------

- 3.1 Principali cause di abbandono nello sci alpino agonistico.....19
- 3.2.1 La motivazione all'attività fisica e il concetto di autoefficacia.....23
- 3.2.2 Emozioni e motivazione nell'atleta.....24
- 3.3 Ruolo dell'allenatore.....28
- 3.4 Ruolo dei genitori.....30

CONCLUSIONE.....	33
-------------------------	-----------

BIBLIOGRAFIA.....	35
--------------------------	-----------

MATERIALE GRIGIO.....	37
------------------------------	-----------

SITOGRAFIA.....	37
------------------------	-----------

INTRODUZIONE

È universalmente riconosciuto che lo sport, oltre ad essere un'attività fisica e una fonte di divertimento, svolge un ruolo fondamentale nello sviluppo dei bambini e dei giovani durante tutta l'età evolutiva, non solo per la salute, ma anche per la loro crescita educativa e sociale.

Tuttavia, è alta la percentuale di ragazzi che, raggiunta l'età adolescenziale, abbandona l'attività sportiva, considerando quest'ultima la più "sacrificabile" della propria routine settimanale.

Con il termine inglese "drop-out" si intende appunto il fenomeno dell'abbandono precoce dell'attività sportiva da parte di giovani e adulti, problema che interessa in modo considerevole anche il mondo dello sci alpino agonistico, nonostante le forti emozioni e le meravigliose esperienze che questo sport riesce a regalare. Il drop-out, nel mondo dello sci alpino, rappresenta una sfida per gli atleti, gli allenatori e i genitori.

La tesi si ripropone di interrogarsi sul fenomeno del drop-out nel mondo dello sport in generale e analizzarne le dinamiche nell'ambito peculiare dello sci alpino agonistico, focalizzandosi nella ricerca delle principali cause di abbandono e sull'analisi dei ruoli di supporto che possono avere le figure che circondano gli atleti.

Il lavoro si compone di tre capitoli; nel primo capitolo verrà illustrata la storia dello sci alpino, partendo dalle sue antichissime origini, dai reperti ritrovati in Groenlandia, dove gli sci venivano utilizzati come mezzo di locomozione, fino alla nascita degli Sci Club e dei congressi internazionali di sci, che presero il nome di "Interski", fondamentali per lo sviluppo della tecnica. Inoltre, si analizzerà il percorso di crescita di un atleta nell'ambito dello sci alpino agonistico e la suddivisione nelle relative categorie sportive. Nel secondo capitolo verranno messi in relazione il tema dello sport nei giovani e il concetto di drop-out, analizzando le principali cause di abbandono dello sport nei ragazzi.

Nel terzo capitolo il fenomeno del drop-out verrà focalizzato nell'ambito dello sci alpino agonistico, descrivendo le principali cause di abbandono; si andrà poi a definire il concetto di motivazione ed autoefficacia, per analizzare infine il ruolo dell'allenatore e

dei genitori nel processo di crescita di un giovane atleta.

CAPITOLO 1

IL MONDO DELLO SCI ALPINO

1.1 Storia dello sci e nascita degli sci club.

La parola “sci” deriva da due antichissimi vocaboli norvegesi: “saa” e “suk”, che indicavano l’attrezzo, ovvero l’asta di legno che si usava; nella lingua norvegese moderna si scrive “ski” e si pronuncia “shi”, termine che oggi viene usato in quasi tutte le lingue del mondo¹.

Gli sci hanno una storia molto antica e si presume che siano stati inventati addirittura prima della ruota. Già nel Paleolitico, specialmente in zone come la Lapponia, la Mongolia e nel Nord Europa, gli uomini iniziarono ad utilizzare rudimentali assi di legno ricoperte di pelli per attraversare boschi e valli innevate. Lo dimostra, per esempio, un’incisione databile tra il 3000 e il 2000 a.C. trovata in una caverna nell’isola norvegese Rodoy, che raffigura un uomo con ai piedi tavolette di oltre 4 metri, spinte da una specie di remo molto più corto².

Picardi (2021) ricostruisce in modo dettagliato le testimonianze sull’origine degli sci mettendo in evidenza i diversi reperti archeologici che attestano la presenza di questi attrezzi di locomozione già in età molto remota. Si ritiene che lo sci più antico sia quello di Hoting, in Svezia, recuperato nel 1921 nell’omonima palude e oggi conservato nel Museo Nazionale di Stoccolma. Si tratta di uno sci destro, lungo 111 cm e largo 9,5 cm, con un incastro per infilarvi la scarpa da neve. Altri reperti sembrano addirittura più antichi: quelli dell’Età del ferro di Ovrebo, in Norvegia, oppure lo sci di legno del lago Sindor, in Russia, collocabile tra il 6300 e il 5000 a.C. o ancora, quelli di 5.200 anni fa, lunghi due metri, trovati nel 1924 a Kalvtrask, in Svezia. Inoltre, osserva sempre Picardi (2021), sono state ritrovate diverse varianti di sci: “in Siberia, per esempio, nella parte meridionale si sviluppò la “Fennoscandian”, con caratteristiche accostabili agli sci da

¹ <https://corsi.fisi.org/storia-dello-sci/>

² https://it.wikipedia.org/wiki/Storia_dello_sci

discesa di oggi, mentre nella zona occidentale si affermò la "ugrolappone", più adatta al fondo. Tutti, comunque, utilizzavano attacchi fatti di semplici lacci in pelle, che fissavano il piede” lasciando però libero il tallone ed erano mezzi di trasporto per contadini, boscaioli, cacciatori e, all’occasione, anche soldati.

I reperti hanno permesso agli studiosi di dividere in quattro aree geografiche la diffusione degli antenati degli sci. La prima comprende la Groenlandia e il nord America, dove fu in voga soprattutto la racchetta da neve, un attrezzo di legno a forma d'uovo con intelaiatura di corde. Nel nord Europa (esclusa la Scandinavia), nelle Alpi e nel Caucaso, si usava invece uno sci corto, pesante, larghissimo e piatto, guidato con piccole funi fissate alla punta, forse utilizzato soltanto per le discese. Una tavoletta più sottile e leggera, con la punta ricurva e ricoperta con pelle di renna o foca per una maggiore presa sulla neve, era diffusa in Finlandia, Siberia, Giappone e Norvegia settentrionale e pure questa variante "artica" veniva guidata da funicelle legate alle punte (Picardi, 2021).

Come sottolinea il giornalista (2021),

il progenitore dei nostri sci è però quello definito "nordico", usato nella Groenlandia meridionale, in Islanda, Svezia e Norvegia centro-meridionale. Proprio come quello di Rodoy era infatti stretto e lungo, più leggero degli altri e senza funicelle, "mosso" da una lancia o da un bastone (solo nel 1741 si trovano testimonianze dell'uso del doppio bastoncino). [...] Non mancavano inoltre le contaminazioni: nei primi secoli d.C. in alcune zone veniva usato un misto tra lo sci artico e quello nordico, con l'attrezzo sinistro lungo e sottile per andare veloci e il destro molto corto, largo e foderato di pelle per spingere e poi frenare”.

È facilmente comprensibile come la pratica sciistica non sia nata come attività ludica, bensì sia derivata dal bisogno di dare risposte ad una necessità quotidiana, come spostarsi più agevolmente durante le stagioni fredde, oppure per andare in battaglia nei campi coperti di neve.

Lo sci fu per millenni un buono strumento per correre sulle vaste pianure innevate, magari con la possibilità di superare qualche modesta discesa, ottimo quindi per vincere l’isolamento invernale nei villaggi della tundra, adatto soprattutto per cacciare, inseguendo le prede sulla neve senza sprofondare. Per questi oggettivi vantaggi, lo sci fu impiegato anche per affrontare il nemico sui terreni di battaglia innevati. Attorno al X secolo d.C., il re Arald di Norvegia intuì le sue formidabili potenzialità belliche e istituì un corpo di soldati sciatori. E così fecero anche il re Sverre, che usò truppe di sciatori nella battaglia di Oslo contro i feudatari ribelli, e Carlo IX di Svezia e un po’ tutti i sovrani dei paesi nordici, fino a che, nel 1550, lo zar Giovanni IV di Russia istituì una vera e propria armata di 4000 soldati-sciatori. È l’inizio della storia gloriosa dei soldati-sciatori, che è durata fino al XX secolo con gli alpini-sciatori impegnati sia nella Prima che nella Seconda guerra mondiale³.

³ <https://corsi.fisi.org/storia-dello-sci/>

Fu solo a metà del diciannovesimo secolo che lo sci si trasformò anche in attività ludica. Una vera e propria rivoluzione avvenne nella seconda metà dell'800, in una regione norvegese chiamata Telemark, dove Sondre Norheim⁴, un vero pioniere dello sci moderno, iniziò a costruire degli sci adatti alla discesa, sperimentando la tecnica di curva con le ginocchia piegate mediante l'utilizzo di un bastone e con degli attacchi che lasciassero il tallone libero.

“Il Telemark permetteva di effettuare cambi di direzione, consentendo così di effettuare una sciata di velocità, affrontando anche discese ripide. La tecnica a “Tallone libero” consentiva di aprire questa attività non più ai soli spostamenti pianeggianti, ma ad un vero e proprio sport” (Amundi, 2023).

Le cime innevate furono a lungo considerate pericolose, da frequentare solo per necessità. Pertanto, anche se testimoniate da varie saghe e racconti popolari, per secoli le gare furono una rarità. Erano per lo più imprese buffe. Una, in particolare, passò alla storia: la gara prevedeva la discesa di un pendio tenendo in mano un vassoio con sopra un bicchiere di birra, era proclamato vincitore colui che arrivava in fondo senza rovesciarne il contenuto⁵.

La rivalutazione e la conseguente più spensierata colonizzazione della neve spinsero a utilizzare gli sci, riveduti e corretti, anche per gareggiare. Con l'avvento delle prime gare, iniziò anche l'evoluzione della tecnica e lo sviluppo dei materiali. Da lì l'interesse verso lo sci aumentò sempre più e fu solo qualche anno più tardi, nel 1861, sempre in Norvegia, che nacque il primo Sci club della storia, il Trysil Skytter og Skiloforening, con l'obiettivo di organizzare lezioni di sci per insegnare la pratica, promuovere le gare e fondare le prime scuole sci, con lo scopo di diffondere l'insegnamento⁶.

Il vero pioniere della tecnica attuale di sci alpino fu Matthias Zdarsky, che rivoluzionò il metodo allora chiamato “metodo Telemark”, che prevedeva il tallone libero. Zdarsky inventò e brevettò dei modelli di attacchi che permettessero allo scarpone di agganciarsi

⁴ <https://www.sportmagazine.it/altri-sport/2023/01/19/la-storia-del-telemark-la-tecnica-dello-sci-a-tallone-libero/>

⁵ <https://corsi.fisi.org/storia-dello-sci/>

⁶ *Ibidem*

allo sci. Non solo, ma ideò anche la “voltata d’appoggio”, che si dimostrò preferibile alla precedente tecnica Telemark; inoltre, introdusse la pratica di allenarsi piantando in modo distribuito lungo la pista dei pali che segnavano una serie di curve obbligate attorno ad essi, metodo tuttora in uso.

Per quanto riguarda il contesto italiano, alla fine del diciannovesimo secolo l’ingegnere Adolfo King, svizzero ma residente a Torino, introdusse per la prima volta un paio di sci sulle nostre alpi italiane e, in compagnia di amici, iniziò a sciarne i pendii. La platea di persone che si interessarono alla pratica dello sci aumentò sempre più. Conseguentemente, il 21 dicembre 1901, King, coadiuvato da alcuni amici, fondò quello che sarebbe diventato il primo sci club italiano, lo Ski Club Torino. Fu poi il figlio Paolo, nel 1908, a istituire “l’Unione sci club italiani”, derivante dalla fusione di altri tre sci club. Nel 1920 questa società si trasformò nella Federazione italiana sci, che diventò, nel 1933, l’attuale Federazione Italiana Sport Invernali (FISI), che incorpora anche altre discipline invernali⁷.

Durante tutto il Novecento furono sempre più le competizioni che aiutarono lo sviluppo dello sci. Arnold Lunn organizzò la prima gara di discesa libera della storia il 7 gennaio 1911. La grande differenza dalle competizioni precedenti fu segnata dall’introduzione delle gare a tempo e non più basate soltanto sulla valutazione della sola tecnica. Poco più di un decennio dopo, nel 1922, lo stesso Lunn rivoluzionò l’idea del suo predecessore Zdarsky, che prevedeva il passaggio obbligato tra i pali, dando vita alla prima gara della moderna disciplina dello slalom. Lunn favorì anche l’accesso delle donne nelle competizioni di sci alpino e nel 1923 fondò a Murren il Ladies ski Club, mentre un’altra importante figura nella storia dello sci alpino, Hannes Schneider, individuò le prime donne maestre della storia e schematizzò la sciata in tre punti, considerati oggi come leggi fondamentali della tecnica sciistica⁸.

Sempre in questi anni (1924) a Chamonix, in Francia, nacque la Federazione Internazionale Sci (FIS), il cui scopo era la regolamentazione delle competizioni internazionali. La prima competizione fu denominata concorso FIS e venne organizzata

⁷ *Ibidem*

⁸ *Ibidem*

nel 1931 a Murren (Svizzera). In tale occasione vennero adottate le regole ideate da Lunn. Successivamente, nel 1937, la denominazione passò da “concorso FIS” a “campionato del mondo di Sci Alpino”. Infine, lo sci alpino come disciplina olimpica fece il suo ingresso alle olimpiadi del 1936, a Garmisch, in Germania, dove erano previsti una discesa, uno slalom e la combinata⁹.

Con l’evoluzione dello sci alpino si sviluppò sempre più anche la tecnica, alla costante ricerca della curva perfetta. Allo stesso tempo nacque la necessità, da parte delle scuole sci, di confrontarsi, tanto che a metà del ventesimo secolo fu organizzato il primo congresso Internazionale di Sci, che prese il nome di “Interski”. Questo evento è un appuntamento a cadenza quadriennale, che favorisce il confronto dei metodi e delle attività sviluppati dalle varie scuole sci alla ricerca di un costante miglioramento della tecnica¹⁰.

1.2 Crescita di un atleta e categorie sportive

Lo sci club è essenzialmente una società sportiva alla quale aderiscono gli atleti tramite tesseramento, per affrontare un percorso agonistico che prevede la partecipazione alle gare programmate per le varie categorie d’età. Gli atleti vengono seguiti da maestri di sci con titolo di allenatori (CML, 2017).

La carriera di un atleta di sci alpino inizia in età giovanissima: il primo approccio al mondo della neve con gli sci avviene già all’età di tre o quattro anni, per i più precoci anche a due. La prima fase prevede un percorso chiamato “nevicità”, fase in cui i bambini vengono introdotti a ciò che è il mondo della neve, con l’obiettivo, attraverso il gioco, di prendere confidenza sia con l’ambiente che li circonda, sia con gli attrezzi specifici di questo sport, ovvero gli sci. Il bambino scoprirà cosa significa scivolare e imparerà a percorrere i primi passi in questo nuovo ambiente accompagnato dal maestro, che se ne prenderà cura (Di Marco, 2018). Appena superata la fase di “nevicità”, si entra a far parte dei Pulcini, macro categoria che prevede l’inizio della

⁹ *Ibidem*

¹⁰ *Ibidem*

vera attività agonistica. Dei Pulcini fanno parte tre micro-categorie: Superbaby, Baby e Cuccioli, ognuna della durata di due anni (FISI, 2023, p. 9). La prima micro categoria, Superbaby, accoglie i bambini dai sei agli otto anni di età (FISI, 2023, p. 9). Questa è una fase particolarmente delicata nell'apprendimento del bambino, poiché, oltre ad avere una valenza dal punto di vista motorio, ha anche una rilevanza pedagogica. È una fase in cui il bambino solidifica le basi e apprende le primarie competenze tecniche, ma allo stesso tempo inizia a sviluppare un senso di autonomia e di relazione con i suoi compagni di attività. Inoltre, impara a relazionarsi con il maestro, con cui trascorre molte ore (Di Marco, 2018). Nei due anni di attività nei Superbaby, il bambino metterà le basi per quella che sarà la sua carriera sciistica; infatti, secondo la metodologia dell'allenamento, i Superbaby devono poter sciare in campo libero almeno il 70% del tempo, per apprendere e migliorare la tecnica, mentre il restante 30% deve essere dedicato ai primi addestramenti, in cui viene introdotto un fac-simile di gara (Valentini, 2018, p. 9).

L'introduzione del giovane atleta al mondo delle gare avviene quindi con la categoria Superbaby: slalom gigante (GS), slalom speciale (SL) con l'utilizzo di pali nani e Gimkana (GK) (Valentini, 2018, p. 10). Dopo due anni, ovvero dagli otto ai dieci anni, il bambino entra nella categoria superiore, ossia la categoria Baby. In questa categoria si fanno ancora molti allenamenti in campo libero, sempre allo scopo di migliorare la tecnica. Si cerca di far sperimentare ai bambini quante più situazioni possibili, come la sciata in neve fresca, salti con gli sci e altri vari esercizi propedeutici al fine di ampliare il bagaglio motorio sciistico. Durante questi allenamenti, si punta a lavorare molto sui cosiddetti "fondamentali dello sci", che sono quattro movimenti: antero/posteriore, alto/basso, rotazione ed inclinazione (FISI, 2018). Le gare di questa categoria sono le medesime della categoria precedente.

Al termine della categoria Baby, si passa alla categoria Cuccioli, alla quale appartengono gli atleti under 12. Si consolida il lavoro tecnico, ma si differenzia il tipo di gare per quanto riguarda lo slalom speciale, in quanto vengono usati pali alti e non più nani, introducendo una nuova capacità tecnica chiamata abbattimento del palo. Al termine dei Pulcini si passa al gruppo Children, al quale appartengono due categorie,

quella dei Ragazzi e quella degli Allievi, rispettivamente under 14 e under 16. Qui l'allenamento segue sempre il principio della variabilità, ma si comincia anche a dedicare più tempo all'allenamento sui pali, ovvero sui tracciati simili alle gare; oltre alle discipline in cui gli atleti si erano già cimentati nelle categorie precedenti, si introduce la disciplina del SuperG (SG), in cui gli atleti iniziano ad approcciarsi alle cosiddette discipline veloci (FISI, 2023). Sempre secondo l'agenda dello sciatore redatta dalla FISI, terminato il gruppo dei Children troviamo quello dei Giovani, a cui appartengono i ragazzi under 21, per i quali si introduce l'ultima disciplina di sci alpino mancante, ovvero la Discesa libera (DH). Per i gruppi Pulcini e Children il circuito delle gare si svolge a livello provinciale e chi si qualifica passa poi alla fase regionale e infine nazionale; per la categoria Giovani, le gare sono internazionali, ma organizzate a livello regionale e questo comporta che siano ad accesso limitato prioritario agli atleti tesserati nella regione stessa. Dopo il ventunesimo anno d'età, si entra in un circuito gare dove non c'è più nessuna differenza, ovvero la categoria Seniores.

Per avere un'idea più chiara dell'organizzazione delle categorie dello sci alpino, si può fare riferimento alla seguente tabella:

GRUPPI	M/F	anno di nascita				
		GS	SL	SG	DH	GK
UNDER 12 PULCINI	U7 Super Baby 1	2017	2017			2017
	U8 Super Baby 2	2016	2016			2016
	U9 Baby 1	2015	2015			2015
	U10 Baby 2	2014	2014			2014
	U11 Cuccioli 1	2013	2013			2013
	U12 Cuccioli 2	2012	2012			2012
UNDER 16 CHILDREN	U14 Ragazzi	2010-11	2010-11	2010-11		
	U16 Allievi	2008-09	2008-09	2008-09		
UNDER 21 GIOVANI	U18 Aspiranti	2006-07	2006-07	2006-07	2006-07	
	U21 Juniores	2003-05	2003-05	2003-05	2003-05	
	U21 Giovani	2003-07	2003-07	2003-07	2003-07	
SENIORES		2002 e prec	2002 e prec	2002 e prec	2002 e prec	

Fig. 1: tabella categorie (Agenda degli sport invernali, stagione 2023/2024)

CAPITOLO 2

I GIOVANI, LO SPORT E IL FENOMENO DEL DROP-OUT DELLA PRATICA SPORTIVA NEI RAGAZZI

2.1 Lo sport nei giovani

È più che nota l'importanza che l'attività fisica ricopre nei bambini e nei giovani, non solo da un punto di vista della salute, ma anche dal punto di vista educativo, sociale e cognitivo. Come sottolinea Eime (2013, p. 19), l'attività motoria nei bambini e negli adolescenti può essere associata ad un miglioramento della salute psicologica, mentre la poca attività fisica, in questa fascia d'età, può avere effetti profondamente negativi, quali l'aumento dei livelli di obesità, diabete, malattie cardiache, sindrome metabolica e innalzamento del rischio di lesioni sportive (Micheli et al., 2011).

Come evidenziato dallo studio di Cattaneo e Nardone (2018), lo sport è uno strumento che permette ai ragazzi di interagire tra loro e di integrarsi con le persone, divenendo quindi importante per il loro sviluppo sociale e per la costruzione della loro autostima (Cattaneo, Nardone, 2018); il bambino e il ragazzo, attraverso la pratica sportiva, possono capire come affrontare le difficoltà e imparare a superarle, possono comprendere le proprie potenzialità e sviluppare doti di autonomia e collaborazione (Raffuzzi et al, 2006, p. 1).

La pratica dell'attività motoria a partire dall'infanzia può aiutare il bambino ad interiorizzare il concetto che lo sport sia una parte integrante del proprio stile di vita (Cattaneo, Nardone, 2018), e nell'adolescenza potrà comprendere anche l'influenza che avrà sulla sua qualità di vita da adulto, favorendo comportamenti salutari come, per esempio, abitudini alimentari corrette e rinuncia all'alcol e al fumo. Infatti, è universalmente riconosciuto che praticare attività fisica, negli adolescenti, porti miglioramenti della salute in età adulta (Janssen, 2007, p. 117).

Per tutti questi motivi, non è trascurabile l'importanza e il ruolo che lo sport ricopre nella crescita e nella formazione dei ragazzi. A tal proposito, si osserva che l'attività fisica nei giovani varia con il variare dell'età (Sport e Salute, 2021, p. 2): in età

prescolare, la percentuale di bambini che svolge attività fisica in modo costante si limita al 26,2%, dato che aumenta nei giovani tra i 6 e i 14 anni, dove circa il 60% pratica attività fisica in modo costante. Con l'aumentare dell'età, però, c'è una percentuale significativa di giovani che abbandonano la pratica sportiva; infatti, tra i 15 e i 17 anni, la percentuale di ragazzi che pratica attività fisica in modo costante scende al 49,9% (Sport e Salute, 2021, p. 2)

Questa oscillazione dei numeri si nota soltanto in chi pratica attività fisica in modo costante; infatti, se si osservano i dati riguardanti chi sceglie di praticare attività fisica solo in modo saltuario, la tendenza è diversa. Questa è una percentuale in costante crescita durante il periodo di sviluppo del ragazzo: in età prescolare solo il 2,7% dei bambini pratica attività fisica in maniera saltuaria, dato che aumenta fino al 4,9% nei bambini delle scuole primarie, al 6,9% nei ragazzi che frequentano le scuole medie e fino al 10,2% negli adolescenti. È presente anche una certa percentuale di ragazzi che non pratica mai attività fisica: al di sotto dei 10 anni è del 18,8%, nei ragazzi tra gli 11 e i 14 anni è del 15,5% e del 16,6% tra i 15 e i 17 anni (Sport e Salute, 2021, p. 3).

Anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda ai giovani tra i 5 e i 17 anni di età di praticare un'attività fisica, che può includere il gioco, lo sport, la ricreazione, gli spostamenti, l'educazione fisica o qualsiasi altra attività motoria, in modo da essere attivi almeno sessanta minuti al giorno, con un ritmo da moderato ad intenso. Emerge però che i ragazzi che soddisfano questi requisiti sono ben pochi: il 13,7% a 11 anni, il 9,6% a 13 anni e l'8,3% a 15 anni, con uno svantaggio significativo a sfavore delle donne (Sport e Salute, 2021, p. 3). Questi dati relativi ai giovani e al mondo dello sport sono molto preoccupanti e dovrebbero indurci a diffondere la cultura dello sport e ad intervenire in modo efficace, affinché i giovani pratichino più attività fisica.

2.2 Il concetto di Drop-out della pratica sportiva

Se è indubitabile che praticare sport faccia bene sia al fisico sia alla mente, non soltanto durante il periodo della crescita, ma anche in età adulta, diventa allora fondamentale

comprendere il fenomeno dell'abbandono precoce dell'attività sportiva, meglio conosciuto con il termine Drop-out (D'Onorio De Meo, 2020). Il vero problema non riguarda l'avvicinarsi al mondo dello sport, poiché il 59,4% dei genitori coinvolgono i propri figli in almeno un'attività sportiva (D'Onorio De Meo, 2020), ma l'abbandono precoce dello stesso. Il drop-out sportivo risulta particolarmente preoccupante nell'età dell'adolescenza: infatti, quasi il 40% dei ragazzi tra i 13 e i 14 anni non pratica più nessuna attività sportiva e la percentuale si alza fino al 57% per quanto riguarda il sesso femminile (Buffoni, 2021). Il momento cruciale in cui si verifica una maggiore incidenza di drop-out nei ragazzi si colloca nel passaggio alle scuole secondarie di secondo grado. È importante sottolineare che il fenomeno del drop-out sportivo non riguarda solo l'abbandono di una pratica sportiva o di un particolare sport, ma l'allontanamento in generale dallo sport e dall'attività fisica. È diffusa, in questa fase di crescita, l'idea che l'attività fisica sia una parte sacrificabile nel proprio stile di vita (D'Onorio De Meo, 2020). Le motivazioni che portano i giovani atleti ad abbandonare lo sport sono molte e di diversa natura: da cause direttamente associate allo sport praticato a cause extra sportive.

L'abbandono dello sport è dunque fonte di preoccupazione per svariati motivi, non solo per il fatto che l'attività sportiva svolge un ruolo fondamentale nel benessere fisico e mentale, ma, soprattutto, perché l'abbandono precoce può promuovere uno stile di vita sedentario, con conseguenti incidenze negative sulla salute fisica. Inoltre, lo sport è un'ottima "palestra di vita", dove si possono potenziare abilità sociali quali il lavoro di squadra e la leadership, abilità che, una volta apprese ed interiorizzate, possono risultare utili anche nella vita extra sportiva.

Alla luce di quanto affermato sopra, possiamo quindi concludere che lo sport rappresenta per i giovani un'opzione positiva di impiego del tempo libero, diminuendo il rischio di coinvolgimento dei ragazzi in comportamenti meno salutari e più nocivi. Per tutte queste motivazioni, è fondamentale riconoscere le cause di abbandono sportivo e le situazioni di disagio e difficoltà relative alla pratica sportiva, al fine di agire preventivamente e promuovere uno stile di vita attivo.

2.3 Principali cause di abbandono dello sport nei ragazzi

Analizzando quelle che sono le principali cause che portano i ragazzi ad abbandonare precocemente il mondo dello sport, come sostengono Tiano et al. (2023, p. 37), le motivazioni si possono suddividere in due macrocategorie: la prima categoria interessa le cause extra sportive, ossia tutte quelle motivazioni non direttamente legate allo sport praticato, mentre la seconda interessa la disciplina sportiva, ossia il rapporto che il ragazzo ha con lo sport stesso (Tiano et al., 2023, p. 37). Nella prima categoria si colloca la scuola e l'impegno in termini di tempo che questa comporta; con la crescita e, quindi, con il passaggio alle scuole superiori, è richiesto ai ragazzi un impegno scolastico sempre maggiore. Spesso un dialogo assente con il mondo istituzionale e con gli insegnanti, che non realizzano il vero valore educativo e formativo che lo sport rappresenta, porta i ragazzi a dover scegliere di abbandonare lo sport per potersi dedicare agli impegni scolastici. Conciliare gli studi con l'attività sportiva non sempre risulta facile e i ragazzi si vedono costretti a dare priorità a una cosa o all'altra. Sempre secondo Tiago et al. (2023 p. 37), un'altra motivazione appartenente a questa macrocategoria è la variazione di interessi. Crescendo, il ragazzo può perdere l'interesse per lo sport a favore di nuovi coinvolgimenti culturali, ricreativi o sociali e decidere di dedicare il proprio tempo libero a questi ultimi, a sfavore dell'attività fisica. Un altro importante fattore che porta i ragazzi a scegliere di abbandonare lo sport sta nella perdita di entusiasmo e motivazione (Tiago et al., 2023, p. 37), cosa che determina una cessazione del divertimento nei confronti della pratica sportiva. Anche gli amici rappresentano una possibile variante che influenza i ragazzi nella scelta di proseguire o lasciare lo sport; spesso la mancanza di coetanei nello stesso contesto sportivo fa sì che i ragazzi decidano di abbandonarlo (Tiago et al., 2023, p. 37) e, viceversa, la presenza di questi ultimi può essere un fattore che aiuta a creare un clima di squadra positivo e un incremento di motivazione che porta a scegliere di continuare. Un altro fattore che incide sull'abbandono è la distanza dagli impianti sportivi e la conseguente maggior difficoltà nel raggiungere o trovare il luogo dove praticare sport (Tiago et al., 2023, p.

37). Come è noto, determinati sport necessitano di adeguate infrastrutture per essere praticati, ad esempio la piscina per il nuotatore, il campo da calcio per il calciatore o la pista da sci per lo sciatore alpino. Alcune strutture sono più presenti e numerose nel territorio, altre richiedono degli spostamenti più lunghi per poterle raggiungere. Questo incide sulla decisione di svolgere una determinata attività sportiva soprattutto nei bambini e nei ragazzi, in quanto necessitano di essere accompagnati o di trovare un modo per raggiungere la struttura stessa con il coinvolgimento di persone terze, quali possono essere i genitori, che spesso sono a loro volta impegnati e non disponibili. Tutte difficoltà che possono portare il ragazzo o il genitore per esso a valutare l'abbandono della pratica sportiva. Anche le motivazioni di carattere economico possono avere un peso determinante: l'Osservatorio Nazionale Federconsumatori (O.N.F., 2023) ha rilevato che i costi per l'attrezzatura sportiva e per i corsi ha subito un aumento medio del 15,9% rispetto all'anno 2022. Come è noto, alcuni sport, più di altri, necessitano dell'utilizzo di particolari equipaggiamenti o richiedono l'iscrizione a corsi o ad abbonamenti specifici, che spesso possono avere un'incidenza economica notevole, altro motivo che può portare all'abbandono della pratica sportiva.

Un'altra motivazione è legata all'attitudine familiare verso lo sport: una scarsa consapevolezza a livello familiare dell'importanza che esso ha nella crescita dei giovani, tende a far passare l'idea che l'attività fisica sia solamente un momento di divertimento a cui non viene data la giusta valenza come elemento formativo (Tiago et al., 2023, p. 37). I dati ISTAT (2022) riportano che solo tre ragazzi su dieci praticano sport se entrambi i genitori non svolgono attività sportiva, dato che sale a otto ragazzi su dieci per coloro che hanno entrambi i genitori sportivi. Questo dato sottolinea come l'influenza dello stile di vita dei genitori si riflette sullo stile di vita dei figli.

Con le nuove generazioni è inoltre aumentato in maniera significativa anche l'utilizzo degli strumenti digitali, come videogiochi e social network (Tiago et al., 2023, p. 37), canali che spesso portano i ragazzi ad impiegare il loro tempo libero nel mondo virtuale piuttosto che nell'attività fisica, adottando uno stile di vita sedentario.

Queste sono alcune delle maggiori cause di abbandono dello sport che non coinvolgono direttamente il rapporto specifico che il ragazzo ha con lo sport stesso, ma fattori

secondari alla pratica sportiva.

Secondo Tiago et al. (2023, p. 38), esistono anche motivazioni direttamente connesse al mondo sportivo e allo sport agonistico. La prima a cui si fa riferimento riguarda l'eccessiva specializzazione e l'elevato impegno fisico richiesto agli atleti. Alcuni ragazzi riescono a tollerare questa mole di lavoro, mentre altri ne vengono sopraffatti e, nei casi più gravi, manifestano addirittura fenomeni di burn-out. Sirianni (2023) descrive il fenomeno del burn-out sportivo come uno stato psicofisico negativo a livello emotivo che porta ad un notevole calo della prestazione atletica, ad un abbassamento dell'autostima con la sensazione di non poter dare più il proprio contributo e una conseguente perdita di interesse per lo sport praticato. L'atleta si trova davanti ad uno stato di esaurimento fisico ed emotivo (Sirianni, 2023). Se queste sensazioni si protraggono nel tempo risultano essere senz'altro un motivo di abbandono della pratica sportiva.

La seconda motivazione riguarda invece le eccessive pressioni familiari a livello di performance che possono portare il ragazzo a decidere di rinunciare allo sport; questo accade spesso quando i genitori sono ex atleti e rivedono nei figli la loro passata esperienza sportiva Tiano et al. (2023, p. 38). Allo stesso modo, medesime pressioni possono essere esercitate anche dagli allenatori, quando fortemente orientati al risultato. Eccessive pretese in termini di prestazioni, da parte delle figure che circondano l'atleta, possono avere delle ripercussioni sul rapporto che il ragazzo ha con lo sport, con conseguente suo abbandono. Fondamentale, secondo Tiago et al. (2023, p. 38), risulta essere il clima che si stabilisce con l'allenatore e con la squadra. Incomprensioni e atteggiamenti negativi risultano essere determinanti sulla scelta di porre fine alla pratica dell'attività sportiva. Tutti gli allenatori sognano di avere un campione tra i loro ragazzi, ma spesso questa aspettativa non è veritiera e il poco interesse da parte degli istruttori nei confronti degli atleti che vengono ritenuti non particolarmente dotati possono portare i ragazzi alla decisione di rinunciare (Tiago et al., 2023, p. 38).

Considerando questi molteplici fattori, è fondamentale adottare un approccio globale per affrontare le motivazioni che spingono i giovani ad abbandonare la pratica sportiva e così promuovere la partecipazione continuativa.

CAPITOLO 3

IL FENOMENO DEL DROP-OUT NELLA PRATICA SPORTIVA DELLO SCI ALPINO AGONISTICO

3.1 Principali cause di abbandono nello sci alpino agonistico

Lo sci alpino è uno sport praticato su scala globale e negli ultimi trent'anni la sua popolarità è considerabilmente aumentata; in Italia tre milioni di persone ogni anno praticano questo sport (Freschi, 2009).

Tra le principali cause di abbandono dello sci troviamo gli infortuni, essi sono una realtà che gli atleti di tutti i livelli devono affrontare. L'elevata velocità, la difficoltà delle piste, la precisione tecnica richiesta e gli sforzi a cui viene sottoposto il fisico sono tutti fattori che aumentano la probabilità di incidenti sugli atleti agonistici. Le lesioni più comuni coinvolgono principalmente contusioni e distorsioni, soprattutto riguardanti l'articolazione del ginocchio (Freschi, 2009). Nonostante gli atleti impegnino molto tempo nell'allenamento fisico, il rischio di infortuni persiste e la carriera di uno sciatore ne è spesso costellata, di conseguenza, infortuni e lunghi tempi di recupero portano talvolta alla fine anticipata della stessa.

Come già discusso, anche il ruolo che rappresenta la scuola influenza l'abbandono dello sci alpino agonistico in età giovanile, perché per questo sport vengono svolti svariati allenamenti infrasettimanali, non sempre in luoghi comodi e velocemente raggiungibili, in orari che, per forza di causa maggiore, non possono essere sempre al di fuori dell'orario scolastico. Questo richiede all'atleta di perdere ore o giorni di scuola andando ad incidere anche sul tempo che rimane a disposizione del ragazzo per studiare. Essendo poi la stagione agonistica concentrata nei mesi invernali, anche i fine settimana vedono quasi sempre l'atleta impegnato sulle piste da sci per gli allenamenti e per le competizioni. Il grande impegno richiesto, talvolta scarsamente compreso da parte degli enti scolastici, pone l'atleta agonista in una situazione di difficoltà, tanto che egli si vede spesso costretto a valutare l'abbandono della pratica sportiva a favore del rendimento scolastico o, viceversa, a tralasciare gli impegni scolastici preferendo lo sport.

Chiaramente è importante per l'atleta comprendere l'importanza dell'istruzione scolastica e, allo stesso tempo, è necessario che l'ente scolastico consideri i problemi e tenga conto delle difficoltà che il ragazzo affronta, al fine di riuscire a facilitare la convivenza tra gli studi e la carriera agonistica.

Con il decreto ministeriale n. 43 del 3 marzo 2023, anche per il presente anno scolastico è stato introdotto un programma sperimentale destinato agli studenti-atleti di alto livello, con lo scopo di affrontare le criticità che insorgono durante il periodo scolastico, difficoltà che riguardano soprattutto la regolare frequenza delle lezioni. Nonostante questo, dai dati riportati nel progetto didattico sperimentale studente-atleta di alto livello del Ministro dell'istruzione e del merito per nell'anno scolastico 2022/2023, si evince che solamente meno di mille atleti di sci alpino sono rientrati negli studenti aderenti e aventi diritto a partecipare a questo tipo di programma sperimentale; tra questi numeri ritroviamo gli atleti di maggior interesse nazionale, ma non sicuramente tutti gli atleti di sci alpino.

L'impegno in termini di tempo che l'atleta dedica allo sci alpino influenza anche molti altri aspetti della vita privata del ragazzo, che spesso, a causa degli impegni agonistici, rinuncia a dedicare tempo ad altre passioni o agli amici, tutte questioni che portano il ragazzo a rivalutare la carriera sportiva.

Lo sci alpino, in particolare, prevede lunghe trasferte per raggiungere le località sciistiche, talvolta in giornata, costringendo l'atleta, per far fronte agli allenamenti e alle gare, a partenze spesso molto prima dell'alba e talvolta a soggiornare per più giorni lontano da casa. Se da un lato questo aiuta il ragazzo a sviluppare la propria autonomia, dall'altro, soprattutto negli atleti appartenenti alle categorie più giovani, può rappresentare una difficoltà. La distanza da casa e dalle figure di riferimento, quali sono i genitori, può far emergere nei ragazzi più giovani un senso di timore e disagio, annullando la componente di divertimento e provocando, conseguentemente, l'abbandono della carriera agonistica. Allo stesso modo, i ragazzi più grandi possono identificare nel tempo dedicato allo sci alpino la causa di rinuncia a tante altre passioni e al tempo condiviso con gli amici extra sportivi, con la conseguente rivalutazione dell'attività agonistica.

Una fase particolarmente critica della carriera agonistica di un ragazzo è il periodo dell'adolescenza. È, infatti, in questo momento che emergono maggiormente le doti fisiche e tecniche di un atleta e, di conseguenza, questo periodo richiede molta dedizione e costanza per riuscire a vedere i frutti del lavoro fatto. Nei ragazzi avvengono molti cambiamenti fisiologici, ormonali e comportamentali (Doremus-Fitzwater et al., 2010, p. 1), dai quali l'atleta può trarre giovamento sia da un punto di vista fisico che psicologico, ma essi possono generare anche delle nuove difficoltà. Le problematiche maggiormente riscontrate riguardano la sfera emotiva, come ansia, stanchezza e tensione, spesso derivati dal maggiore impegno richiesto a livello scolastico (Zeman J. et al, 2006). È durante l'adolescenza che emerge maggiormente la complessità legata alla capacità di creare un equilibrio tra gli impegni sportivi e gli altri aspetti della vita; il mondo dello sci alpino agonistico, come accade per tanti sport agonistici, sottopone l'atleta a svariate pressioni, derivate da ansia per le competizioni, aspettative per il risultato, pressioni dalle figure che lo circondano, facendogli vivere una situazione di stress. Ovviamente, anche l'impegno fisico richiesto non è sottovalutabile: le lunghe giornate sulle piste, spesso con un clima freddo, in occasione dei tanti allenamenti e competizioni, sono per gli atleti molto impegnative e gravose dal punto di vista della fatica fisica.

Un'altra importante causa di abbandono che interessa molto il mondo dello sci alpino è di natura economica. Lo sci agonistico richiede molta attrezzatura, come scarponi, protezioni, svariate paia di sci per ogni specialità, soggetti ad usura e, di conseguenza, cambiati spesso. L'iscrizione a società sportive come gli sci club, che contribuiscono all'insegnamento della pratica sciistica agli atleti e li seguono negli allenamenti e nelle gare, è generalmente molto costosa. Anche le iscrizioni alle competizioni e le svariate trasferte, che spesso prevedono il pernottamento in hotel, rappresentano un considerevole impegno economico, per non tralasciare il costo dello skipass per gli impianti di risalita. Tutti questi fattori rendono sicuramente lo sci alpino uno degli sport più elitari dal punto di vista economico.

Un altro fattore che incide sull'abbandono dello sci alpino agonistico è la mancanza di risultati. Quasi tutti gli atleti vorrebbero vedere concretizzati i loro sforzi nel risultato

soddisfacente di una gara, ma spesso, purtroppo, questo non avviene e l'impegno costante richiesto non sempre viene ripagato. Lo sci alpino è uno sport di velocità e destrezza, dove in un brevissimo tempo bisogna analizzare e interpretare la gara e le condizioni di neve nel migliore dei modi. La minima imprecisione, come arrivare troppo lunghi o in ritardo in prossimità di una porta, perdere il bilanciamento del peso o il controllo della velocità, può compromettere l'esito della prova. Sciare molto bene durante tutta la gara, ma saltare il passaggio su una sola porta, è sufficiente per essere squalificati. Il minimo errore, dunque, può pregiudicare fortemente il risultato della competizione e i propri sforzi possono venire vanificati per pochi centesimi di secondo. Questo è un fattore che influisce molto sulla motivazione a proseguire la carriera agonistica, in quanto, se un atleta non vede realizzati i propri sforzi e sacrifici nei risultati, tende a demoralizzarsi e a decidere di smettere. Talvolta anche i genitori, davanti alla mancanza di risultati da parte del figlio, si interrogano sull'opportunità o meno di motivare il ragazzo a proseguire e valutano se sia il caso di investire le non poche risorse economiche che lo sci alpino richiede.

Anche il fattore neve è molto importante. Negli inverni degli ultimi anni le precipitazioni nevose sono state sempre meno frequenti, mentre le temperature rilevate sono sempre più alte. La quantità di neve presente al suolo nell'ultimo trentennio è diminuita soprattutto alle quote più basse, ovvero sotto i 1500 metri di altitudine, con un incremento della temperatura media di un grado centigrado (Valt, Cianfarra, 2022, p. 15). Questo fattore crea notevoli ostacoli alla pratica dello sci, per cui la presenza della neve è fondamentale. L'assenza di neve naturale e di precipitazioni e l'incremento delle temperature rendono difficoltoso anche l'innevamento artificiale delle piste, tanto che gli atleti sono costretti ad affrontare spostamenti più lunghi per trovare luoghi dove potersi allenare, con conseguente investimento di maggiore tempo e maggiori risorse economiche. Anche le competizioni subiscono delle ripercussioni, in quanto la stagione invernale risulta essere più corta e le gare vengono spesso annullate per mancanza di neve.

Queste sono solo alcune delle maggiori motivazioni che influenzano la durata della carriera agonistica di uno sciatore. Possono sicuramente esserci altri svariati motivi che

incidono sull'abbandono dell'attività sportiva e che possono presentarsi in ogni fase della crescita agonistica dei ragazzi, ma con le giuste accortezze e con la giusta sensibilità da parte delle figure che circondano l'atleta si possono individuare le difficoltà ed agire su di esse, al fine di prevenire l'abbandono dello sci alpino.

3.2.1 La motivazione all'attività fisica e il concetto di autoefficacia

“Ma in quella partita [...] tirai senza tirare, palleggiai senza palleggiare, giocai senza giocare. Tutto era basato sull'appreso che diventa inappreso. [...] In realtà si trattò solo di allenamento” (Boniolo, 2013, p. 110).

L'attenzione verso la motivazione all'attività fisica e allo sport iniziò a svilupparsi a livello internazionale agli inizi degli anni Sessanta del secolo scorso. I testi di Robert Singer risultano tra i primi manuali pubblicati. Negli stessi anni furono organizzati i primi congressi internazionali e nacquero le prime organizzazioni professionali come la North American Society for Psychology of Sport and Physical Activity (NASPA). Il primo congresso di psicologia dello sport in Europa fu tenuto a Varna, in Bulgaria, nel 1968, mentre nel 1969 fu fondata a Vittel, in Francia, la Fédération européenne de psychologie des sports et des activités corporelles (FEPSAC) (Carraro, Gobbi, 2016, p. 43).

Gli studiosi distinguono due grandi gruppi rispetto alle teorie sulla motivazione, ovvero, le teorie meccanicistiche e le teorie organismiche (Carraro, Gobbi, 2016, p. 43). Per quanto riguarda le teorie meccanicistiche, l'individuo viene visto come un'unità passiva, mossa da bisogni e stimoli psicologici; le teorie organismiche, invece, partendo da una diversa prospettiva, evidenziano come i fenomeni motivazionali emergono nel momento in cui avviene un'interazione tra persona e situazione, ovvero viene considerata come elemento principale per la motivazione la connessione tra bisogni e ambiente (Carraro, Gobbi, 2016, p. 44). Questo significa che le caratteristiche personali, come ad esempio gli interessi, hanno un'influenza sul comportamento solo nel momento in cui la situazione dispone di caratteristiche che intersecano il motivo individuale (Carraro, Gobbi, 2016, p. 44).

Per riflettere sul ruolo delle emozioni e della motivazione nell'atleta e su come incidano

su questo allenatore e genitori, è importante analizzare un ulteriore concetto: l'autoefficacia.

Va sicuramente riconosciuto a Bandura (1977) il merito di aver sviluppato e dato importanza al tema dell'autoefficacia, inizialmente definendolo come “credenze nutrite dalla persona a proposito delle proprie capacità di attuare i comportamenti necessari per raggiungere determinati risultati ed obiettivi” (Bandura, 1977, p. 18), per poi descriverlo in modo più completo tre anni dopo, come “credenze nei confronti delle proprie capacità di aumentare i livelli di motivazione, di attivare risorse cognitive e di eseguire le azioni necessarie per esercitare controllo sulle richieste di un compito” (Bandura, 1990, p. 316).

All'autoefficacia viene dunque riconosciuto un ruolo estremamente importante, in quanto sarebbero appunto le conoscenze che l'individuo ha riguardo le proprie abilità a influenzare il comportamento e a partecipare attivamente nella selezione dei suoi obiettivi e delle azioni necessarie per realizzarli (Nota e Soresi, 2005, p. 13).

Sempre secondo Nota e Soresi (2005, p. 13), le credenze di autoefficacia rappresenterebbero, in altre parole, fattori chiave delle azioni umane, influenzando notevolmente gli aspetti cognitivi, emotivi e motivazionali. Per questo, individui che credono nelle proprie capacità di risoluzione dei problemi o che si ritengono in grado di identificare la professione più vantaggiosa per loro, si dimostrano altresì attivi ed efficienti nell'esecuzione di tutte le operazioni necessarie per portare a termine con successo i loro progetti.

Individui che invece hanno consistenti dubbi sulle proprie capacità tendono ad essere poco coinvolti in questo tipo di ricerca, procedendo spesso in modo sistematico e poco produttivo, e richiedono, o più frequentemente necessitano, di assistenza esterna, a volte anche significativa (Wood, Bandura, 1989).

3.2.2 Emozioni e motivazione nell'atleta

Nel mondo dello sport, le emozioni giocano un ruolo centrale nel determinare le prestazioni dell'atleta e il suo benessere influenzando la passione per lo sport stesso.

Le emozioni che un atleta può provare sono svariate, da quelle positive, come la gioia e l'eccitazione, a quelle negative, come frustrazione, paura ed ansia. Le emozioni positive arricchiscono l'atleta, aumentano la motivazione, offrendo uno stimolo determinante nell'intraprendere l'esperienza agonistica, ricca di sfide, e influenzando positivamente le prestazioni sportive (Palazzolo, 2020, p. 158). Il legame tra emozioni negative e prestazioni sembra invece meno unanime. Da una parte si evidenzia come lo stato ansioso di un atleta lo renda fragile, dall'altra, l'ansia viene considerata come un "pilota", basti pensare agli atleti che aumentano la propria performance durante le competizioni, sfruttando lo stato ansioso che esse ne suscitano (Palazzolo, 2020, p. 158).

Lo sci alpino, come altri sport, fa vivere grandi emozioni, alcune piacevoli, come la gioia e altre spiacevoli, come l'ansia, la paura e la rabbia. La gioia è una delle emozioni più importanti che l'atleta può sperimentare. Si può provare gioia nel raggiungimento di un bel risultato in gara, nello svolgere bene un compito assegnato dall'allenatore, nel centrare un obiettivo che ci si era prefissati o, più semplicemente, nel passare del tempo insieme ai compagni di squadra o nell'ammirare un bel paesaggio innevato durante una giornata di sci. L'atleta può provare gioia anche nel vedere risolta una situazione che gli creava difficoltà, nel superare un momento di ansia, di paura o di sconforto. Vivere emozioni positive, come la gioia, arricchisce la motivazione nell'atleta e lo incoraggia a rincorrere ancora i propri obiettivi e a decidere di continuare la propria carriera agonistica (Farah, 2009). Vi sono, poi, anche emozioni negative, come la rabbia e la delusione; quest'ultime non sono poche nella vita di uno sciatore agonista. Si può provare un senso di delusione forte quando, dopo duri allenamenti e notevole impegno, non si vedono concretizzati i propri sacrifici nel risultato di competizione; infatti, le gare di sci alpino sono caratterizzate da molte variabili, quali il tempo, la qualità della neve o il tipo di tracciato, dove in meno tempo possibile l'atleta deve percorrere la discesa. Lo sciatore per una manciata di secondi in più o per un piccolo errore può vedere vanificati tutti i suoi sforzi e non rispondere alle proprie aspettative. Questo può rappresentare un forte senso di delusione e rabbia. È dunque fondamentale, da parte dell'allenatore e delle figure che circondano il ragazzo, far capire il valore educativo che anche la

sconfitta rappresenta, in modo che il giovane riesca a non farsi prendere da sentimenti di scoraggiamento e a non perdere la motivazione.

Un'altra emozione che spesso può insorgere nella vita di un atleta è l'ansia. Una gara imminente o l'aspettativa di un risultato, la paura di poter deludere l'allenatore o i genitori, l'impegno scolastico e la conciliazione della vita sportiva con quella extra sportiva sono tutti fattori che possono creare sensazioni d'ansia nell'atleta. Anche la gara stessa può rappresentare un momento d'ansia. Quando si trova al cancelletto di partenza, in cima alla pista, l'atleta sa che tra pochissimo, in una manciata di secondi, dovrà dimostrare le proprie capacità davanti all'allenatore, ai compagni di squadra, agli avversari e alla famiglia. Come analizzato da Palazzolo (2020), l'ansia da prestazione può influenzare negativamente la prestazione dell'atleta, infatti, tanto più è elevata tanto più è probabile che la sua performance sportiva peggiori. Alcune volte accade che ragazzi molto forti in allenamento non riescano ad ottenere i medesimi risultati anche nelle competizioni, proprio per colpa dell'ansia da prestazione. Affrontare queste situazioni, anche grazie alle figure che possono aiutare l'atleta come l'allenatore, i genitori, lo psicologo, il mental coach, possono rappresentare non solo un beneficio nella vita sportiva, ma anche nella vita di tutti i giorni, aiutando il ragazzo a riconoscere ed affrontare le situazioni che gli creano uno stato d'ansia.

Un'ulteriore emozione che si manifesta nella vita di uno sportivo può essere la paura nell'affrontare una competizione e quindi la possibilità di deludere le proprie aspettative, il timore di non riuscire a fornire le prestazioni che ci si aspetta da lui (Farah, 2009) oppure la paura di svolgere un determinato esercizio per il timore di farsi male. Nello sport la paura ha influenze dirette sul livello di attenzione e ne determina la diminuzione, ma può avere come conseguenza anche uno stato di eccitabilità fisica più elevato o, viceversa, un blocco del comportamento motorio. Pertanto, avendo paura non si possono raggiungere le prestazioni di cui si sarebbe realmente capaci (Farah, 2009). Anche nello sci alpino sono molte le situazioni in cui si verifica la paura. Sia uno sciatore principiante che uno sciatore esperto possono temere di scendere un pendio particolarmente erto con il rischio di infortunarsi. La paura non è solo un'emozione negativa, può infatti aiutarci a capire quali sono i nostri limiti al fine di proteggerci dai

pericoli e dai danni (Farah, 2009); la consapevolezza dei pericoli e delle nostre capacità tecniche può aiutarci a superare determinate situazioni di paura.

La motivazione nello sport gioca un ruolo fondamentale e rappresenta lo scopo per cui l'atleta si allena costantemente per raggiungere i suoi obiettivi. È la ragione per cui si accetta di proseguire gli sforzi e non ci si arrende alla fatica fisica, nonostante le emozioni negative, i fallimenti e gli insuccessi. La motivazione influenza direttamente la performance sportiva, perché sprona l'atleta ad impegnarsi costantemente e a non mollare mai, dando il meglio di sé. Per questo motivo, a parità di talento e forma fisica, il risultato sarà a favore dell'atleta più motivato (Graffi Brunoro, Condemi, 2023). L'abbandono dello sport e la motivazione sono strettamente correlati; infatti, raggiungere un forte entusiasmo nello sport e mantenerlo nel tempo è una sfida complessa. La mancanza di motivazione è spesso una causa di abbandono dello sport (Vitali et al., 2013, p. 5) perché se si perdono gli stimoli al miglioramento si va incontro ad un importante rischio di rinuncia dei propri obiettivi. Viceversa, grazie alla motivazione e alla passione per lo sport è più facile per l'atleta affrontare tutti quei fattori che possono intaccare la longevità della carriera.

La motivazione rappresenta il motore centrale anche nello sci alpino, in ogni giorno di allenamento in pista, negli esercitazioni a secco e nelle competizioni. L'atleta motivato continuerà ad allenarsi, anche di fronte a condizioni meteorologiche sfavorevoli, nelle giornate dove il freddo si fa sentire intensamente, quando la neve non è delle migliori, in tutte le occasioni in cui le proprie doti tecniche non risultano valorizzate dalla pista e davanti a risultati agonistici insoddisfacenti. Sentirà meno il peso dei sacrifici e delle rinunce che deve fare e del tempo che dedica all'agonismo.

Rispetto alla motivazione sono state individuate due tipologie, quella intrinseca e quella estrinseca: la prima aiuta l'atleta a raggiungere i propri obiettivi per appagare un desiderio personale. È data dall'amore per lo sport che rappresenta una passione, un divertimento e una fonte di gratitudine. Gli atleti intrinsecamente motivati hanno obiettivi di miglioramento legati all'autodeterminazione, all'eccellenza e al successo e il conseguimento di tali obiettivi rappresenta anche una ricompensa. Questa è la motivazione più forte e longeva, anche ai fini dell'abbandono sportivo, poiché nello

sport si trova gratificazione (Kovács K.E. et al, 2022, p. 2). La motivazione estrinseca, invece, deriva da fattori esterni, come una ricompensa o un riconoscimento. Tale motivazione è meno duratura e meno forte, poiché con la rimozione del fattore estrinseco le prestazioni dell'atleta possono diminuire notevolmente (Kovács K.E. et al, 2022, p. 2). Nello sci alpino, come nello sport in generale, è dunque importante mantenere il più alto possibile il livello di motivazione negli atleti.

3.3 Ruolo dell'allenatore

Come ribadisce Da Lio (2014) nel suo studio, il ruolo dell'allenatore nella crescita e nel benessere dell'atleta è fondamentale. Oltre che avere una valenza sportiva, l'allenatore ha anche una funzione pedagogico/educativa; infatti, egli contribuisce alla formazione del carattere dei ragazzi. L'allenatore deve quindi essere anche un educatore (Da Lio, 2014). Alla luce di quanto affermato, la relazione tra l'atleta e l'allenatore è uno dei fattori chiave per il benessere sia fisico che psicologico dell'agonista. La comunicazione efficace e l'empatia possono aiutare a riconoscere le esigenze individuali di ogni singolo atleta e a migliorarne la crescita sportiva. Di conseguenza, come sottolineano De Backer et al (2015, p. 905), la capacità dell'allenatore di creare un ambiente positivo, sostenere l'atleta e motivarlo a rincorrere i propri obiettivi, può essere di grande impatto (De Backer et al, 2015, p. 905). Al contrario, una mancanza di attenzione ai bisogni dell'atleta, il trascurarne gli aspetti psicologici ed emotivi o una eccessiva pressione verso i risultati possono contribuire a creare un fattore di disagio e stress (De Backer et al, 2015, p. 905). Tutti gli allenatori vorrebbero che i propri allievi fossero dei campioni, ma è fondamentale anteporre il benessere dell'atleta, capire fino a che punto si può pretendere e riuscire ad individuare qual è la soglia di pressioni che risulta positiva per il ragazzo. L'allenatore deve essere un punto di riferimento per l'atleta, una persona alla quale il ragazzo si sente libero di esprimere le sensazioni che prova, i disagi che incontra, un consigliere di fiducia a cui rivolgersi per chiedere aiuto o consulenza. Nello sci alpino, nella maggior parte dei casi, l'allenatore, prima di raggiungere questa qualifica, è stato a sua volta un agonista e un atleta; di conseguenza, egli ha già

sperimentato personalmente tante delle esperienze positive e negative che la carriera sportiva propone. Questo lo aiuta sicuramente a comprendere le necessità dell'atleta e ad immedesimarsi nei suoi bisogni.

Nella disciplina dello sci alpino, il bambino si avvicina allo sci fin da piccolissimo, attorno ai tre anni di età pertanto il ruolo del maestro di sci è fondamentale: egli affianca il bambino in questa sua prima esperienza, aiutandolo, attraverso il gioco, a superare la paura per il distacco dai genitori e a prendere confidenza con i nuovi attrezzi, gli sci, che lo fanno scivolare sulla neve. Superato questo step iniziale, all'età di otto anni avviene il primo approccio all'agonismo, fase in cui il maestro di sci viene sostituito dall'allenatore. Il bambino inizia a relazionarsi con l'allenatore in modo continuativo, stabilendo con lui un rapporto molto stretto. Nel periodo dell'agonismo, l'atleta inizia ad essere spesso distante da casa, anche per più giorni consecutivi e il fatto di rimanere a lungo distante dai genitori può provocargli un senso di spaesamento e paura. L'allenatore diventa quindi la sua figura di riferimento, lo accompagna nelle giornate sulle piste da sci e se ne prende cura, cercando di trasmettergli la passione per lo sci alpino. È importante che all'inizio l'agonismo venga proposto come gioco, per limitare lo stress causato dal distacco dalla sfera di comfort dell'ambiente familiare.

Dai dieci anni fino all'adolescenza, il ragazzo inizia a sviluppare un senso di appartenenza ad una squadra agonistica. Di conseguenza, è proprio durante questo periodo che si sviluppa la competitività che alimenta lo spirito agonistico. In questa fase, il ruolo dell'allenatore è importante nell'aiutare l'atleta a gestire le emozioni derivate dalle vittorie e dalle sconfitte, a reagire in modo corretto agli errori, ad assimilare e fare propri i valori dello sport. L'allenatore diventa quindi un mentore per il ragazzo.

Con il proseguire della carriera sportiva, la percentuale di abbandono dell'agonismo è molto alta e resistono solo i ragazzi più talentuosi o con doti di resilienza e volontà molto forti. Come rileva Di Marco (2018), a livello psicologico i ragazzi che proseguono con l'agonismo fino a qui si sono sentiti amati ed accettati dalle figure di riferimento a prescindere dal loro risultato e questo ha permesso loro di sviluppare le competenze mentali per far fronte all'ansia da prestazione e affrontare le gare nel modo

più efficace (Di Marco, 2018).

Sarà dunque compito dell'allenatore accompagnare il ragazzo durante tutta la sua carriera sportiva, spingendolo a dare il meglio di sé per aiutarlo e motivarlo a raggiungere i suoi obiettivi, supportandolo nelle fasi più difficili e consigliandogli il meglio. L'allenatore non dovrebbe concentrarsi unicamente sul miglioramento delle capacità tecniche dell'atleta, bensì dovrebbe prestare particolare attenzione anche al proprio ruolo educativo.

Un bravo allenatore dovrebbe infatti essere in grado di trasmettere all'atleta i valori che lo sport rappresenta, insegnandogli a gestire in modo equilibrato le emozioni negative e positive, facendogli comprendere il valore della vittoria e della sconfitta, nonché l'importanza dell'impegno e non solo del risultato. Egli dovrebbe, in definitiva, allenare non solo il fisico, ma anche la mente dell'atleta, aiutandolo a gestire l'ansia e la paura, incoraggiandolo sempre a dare il meglio di sé.

3.4 Ruolo dei genitori

I genitori dei giovani agonisti hanno un ruolo cruciale nel loro sviluppo sportivo e nella loro carriera. Come sottolineano Harwood e Knight (2015, p. 25), il coinvolgimento diretto dei genitori nella vita sportiva dei figli è un fattore molto importante, in quanto aumenta le possibilità per i bambini di esprimere il loro potenziale sportivo, avere un'esperienza psicosociale positiva e sviluppare una serie di risultati positivi dal punto di vista dello sviluppo.

La letteratura scientifica riporta come il sostegno e l'incoraggiamento dei figli da parte dei genitori siano fattori positivi per lo sviluppo delle competenze, della motivazione e dell'autonomia che i bambini sviluppano e, non ultimo, del divertimento che l'atleta prova nello svolgere uno sport (Harwood, Knight, 2015, p. 25). Tuttavia, quando sono fonte di ansia da prestazione, i genitori possono anche avere un impatto potenzialmente negativo, che si manifesta in diversi modi, quali possono essere le critiche verbali, la promozione di comportamenti conflittuali o la manifestazione di emozioni negative, quali la rabbia, in occasione delle competizioni sportive. Come sottolinea Costa, con tali

atteggiamenti possono aumentare lo stress degli atleti, fatto che si ripercuote non solo sulla prestazione di questi ultimi, ma anche sul rapporto con i genitori stessi.

La partecipazione della famiglia alla vita sportiva dei figli è una grande risorsa, sia da un punto di vista psicologico che educativo, senza contare i benefici che da ciò ne trae l'organizzazione logistica di trasferte e allenamenti. È importante che il sostegno del genitore venga percepito dall'atleta e che supporti l'allenatore nell'insegnamento dei valori che lo sport rappresenta, enfatizzando il notevole impegno e l'importante lavoro che richiede il raggiungimento di una vittoria, nonostante questo obiettivo non sia l'unica cosa che conta.

Un altro aspetto fondamentale, che merita attenzione, è il rapporto genitore/allenatore, in quanto un buon rapporto equilibrato può contribuire a risolvere molti problemi comportamentali e educativi degli atleti. I genitori possono avere un ruolo motivazionale e di sostegno dei ragazzi nell'affrontare emozioni positive e negative, ma, allo stesso tempo, devono essere in grado a loro volta di saper gestire le proprie emozioni, non riversandole sull'atleta. Tutti i genitori vorrebbero vedere il loro figlio eccellere nello sport, ma non dovrebbero sottoporre il ragazzo ad ansie e pressioni verso il risultato; l'interazione e il dialogo con l'allenatore dovrebbero essere di tipo positivo, poiché entrambi aspirano a raggiungere il benessere sportivo e psicologico dell'atleta. L'incoraggiamento e il sostegno dati dal genitore rafforzano sicuramente la motivazione che l'atleta ripone nei confronti dello sport e, di conseguenza, hanno un'influenza positiva anche sulla durata della carriera dell'atleta. Tuttavia, il genitore non dovrebbe mai sostituirsi all'allenatore pensando di sapere sempre cos'è meglio per il proprio figlio.

CONCLUSIONI

Nel presente elaborato si è analizzato il fenomeno del drop-out nel mondo dello sci alpino agonistico, dando una visione globale sul fenomeno del drop-out nello sport.

I dati evidenziano come praticare sport in età giovanile rifletta evidenti benefici su molti aspetti della vita, ma è emerso che una percentuale non indifferente di ragazzi tende ad abbandonare la pratica sportiva già in giovane età.

Si sono messe in evidenza le maggiori cause di abbandono dello sport, cercando poi di intercalarle in modo più specifico nell'ambito dello sci alpino agonistico.

Partendo dalle origini dello sci nel mondo, soffermandosi sulla nascita della Federazione sport invernali e del congresso Interski, che rappresentano tuttora il cuore di questo sport, si è poi descritto il percorso di crescita sportiva di un giovane sciatore all'interno del mondo agonistico, riportando le categorie sportive e i tipi di gare che dovrà affrontare. Si è sottolineato come l'agonismo nello sci inizi fin dalla più giovane età, sottoforma di gioco, per poi evolvere e specializzarsi sempre più, richiedendo un costante aumento di impegno da parte dell'atleta. Da qui si è potuta focalizzare l'attenzione sul fenomeno del drop-out in questo sport. Ne è emerso come lo sci alpino non ne sia affatto immune, ma, al contrario, sia caratterizzato da specifiche cause di abbandono e come il fenomeno del drop-out nel mondo dello sci alpino agonistico sia complesso e multifattoriale; le cause, infatti, possono essere dovute a fattori individuali, come gli infortuni o la motivazione personale, o a cause esterne, come le pressioni sociali, gli impegni scolastici, le pressioni familiari, i cambiamenti climatici e le esigenze finanziarie.

Si è posta poi l'attenzione sulle diverse emozioni che un atleta può provare durante la pratica sportiva e sul concetto di motivazione evidenziandone l'importanza di apprendere le diverse tipologie; l'atleta, può essere spinto sia da fattori intrinseci, come la passione per lo sport e il piacere derivato dal praticarlo, sia da fattori estrinseci, come ricompense o benefici sociali. Ne è emerso come la motivazione giochi un ruolo chiave nella vita sportiva di un atleta e come possa influenzare l'impegno e la costanza e, di conseguenza, anche la durata della carriera sportiva. Da qui la necessità di promuovere

e incoraggiare la motivazione, soprattutto quella di natura intrinseca. A tal proposito l'autoefficacia offre un quadro utile per comprendere i processi motivazionali e funge da fattore chiave sulle azioni, influenzando notevolmente gli aspetti cognitivi ed emotivi.

Infine, si è posta l'attenzione sul ruolo che l'allenatore ricopre nella vita sportiva di un atleta, su come incida sul benessere fisico e psicologico dell'agonista, sulla sua valenza durante tutta la carriera sportiva, sul suo coinvolgimento nei processi motivazionali e sul ruolo fondamentale che svolge per la longevità della pratica sportiva.

Non meno importante è il ruolo dei genitori nella vita dell'atleta: il loro coinvolgimento è fondamentale per sviluppare un'esperienza sportiva positiva; i genitori infatti ricoprono un ruolo cruciale nello sviluppo delle competenze, dell'autonomia, della motivazione e, non ultimo, nella percezione da parte dell'atleta dello sport come divertimento. Tuttavia, è emerso che i genitori possono avere un impatto negativo sugli atleti quando, attraverso varie dinamiche, diventano fonte di ansia da prestazione e stress e, di conseguenza, influiscono sulla prestazione dei ragazzi e sul rapporto genitore/atleta.

Si è dunque compreso che i motivi dell'abbandono dello sport in generale così come dello sci alpino sono molteplici e non sempre di facile interpretazione; è dunque fondamentale come genitori e allenatori porre in essere azioni per prevenire l'uscita precoce dall'attività sportiva.

Nella mia carriera, prima come atleta e poi come allenatore di sci, ho visto tanti compagni e, successivamente, allievi lasciare questo sport. Sono convinto che comprendere le motivazioni che portano al drop-out sia l'unica chiave di lettura possibile per cercare di ridurre questo fenomeno.

BIBLIOGRAFIA

- Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change, *Psychological Review*, 2, 1977, pp. 191-215.
- Bandura A. (1990). Reflection on nonability determinants of competence. In Stenberg R.J., Kolligian J. Jr. (a cura di), *Competence considered*, New Haven, CT: Yale University Press, pp. 315-362.
- Boniolo G. (2013). *Le regole ed il sudore. Divagazioni su sport e filosofia*. Milano: Raffaello Cortina.
- Buffoni A. (2021) *Perché hai smesso di fare Sport? Il Drop-out sportivo giovanile*. Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport, <https://centrostudipsicologiadellosport.it/drop-out-sportivo-giovanile/>.
- Carraro A., Gobbi E. (2016). *Muoversi per stare bene. Una guida introduttiva all'attività fisica*. Roma: Carocci Faber.
- Cattaneo C., Nardone P. (2018). *Attività fisica e salute: bambini e adolescenti*, Istituto Superiore di Sanità, https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/bambini-Adolescenti.
- Costa S., Qual è il ruolo dei genitori nello sport? FCP formazione continua in psicologia. <https://formazionecontinuinpsicologia.it/ruolo-genitori-sport/>
- Da Lio D., (2014). *Educare allo sport*. Akkademia perfezionamento e specializzazione, <https://sergiorzi.it/>.
- De Backer M., F. Boen, B. De Cuyper, R. Høigaard, G. Vande Broek. A team fares well with a fair coach: Predictors of social loafing in interactive female sport teams, *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 6, 2014, pp. 897-908.
- Di Marco M. (2018). Il ciclo di un atleta. *Sciare magazine*. <https://www.sciaremag.it/notiziesci/il-ciclo-di-un-atleta/>.
- D'Onorio De Meo L., Bargnani A. (2020). *Drop-Out Sportivo. Perché i ragazzi abbandonano lo sport*, <https://www.psicologidelloport.it/drop-out-sportivo-perche-i-ragazzi-rifutano-lo-sport/>.
- Doremus-Fitzwater T. L., Varlinskaya E. I., Spear L. P.. Motivational systems in adolescence: Possible implications for age differences in substance abuse and other risk-taking behaviors, *Brain and Cognition*, 1, 2010, pp. 114-123.
- Eime RM., Young JA, Harvey JT, Charity MJ, Payne WR. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of health through sport, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 2013, <https://ijbnpa.biomedcentral.com/counter/pdf/10.1186/1479-5868-10-135.pdf>.

Farah K. (2009). *Emozioni nello sport*, <https://www.mobilesport.ch/aktuell/emozioni-nello-sport-la-cosa-pi%C3%B9-bella-del-mondo/>.

Freschi M. Gli infortuni nello sci alpino e snowboard, *Il medico sportivo*, 4, 2009, <https://www.ilmedicosportivo.it/magaz/n4a9/01.htm>.

Graffi Brunoro E., Condemi G. (2023). *Mental training nello sport: un focus sullo sci alpino*, <https://www.psicologidellosport.it/mental-training-nello-sport-un-focus-sullo-sci-alpino/>.

Harwood C. G., Knight C. J.. Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport & Exercise*, 16, 2015, pp. 24-35.

Istat (2022). Sport attività fisica e sedentarietà, <https://www.istat.it/it/files/2022/12/Sport-attivita%C3%A0-fisica-sedentarieta%C3%A0-2021.pdf>.

Janssen I. (2007). Physical activity guidelines for children and youth, *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, S2E, 2007, pp. S109-121.

Kovács K., Kovács K., Szabó F., Dan B.A., Szakál Z., Moravec M., Szabó D., Olajos T., Csukonyi C., Papp D., Órsi B., Pusztai G., Sport Motivation from the Perspective of Health, Institutional Embeddedness and Academic Persistence among Higher Educational Students, *Int. J. Environ. Res. Public Health*12, 2022.

Micheli L., Micheli L., Mountjoy M., Engebretsen L., Hardman K., Kahlmeier S., Lambert E., Ljungqvist A., Matsudo V., McKay H., Sundberg C.J., Fitness and health of children through sport: the context for action, *British Journal of Sports Medicine*, 11, 2011, pp. 931-936.

Nota L., Soresi S. (2005). Autoefficacia nelle scelte. La visione sociocognitiva dell'orientamento. Firenze: Giunti.

Palazzolo J., Anxiety and performance, *Encephale*, 2, 2020.

Picardi B., Con le ali sotto i piedi, *Focus Storia*, 173, 2021, pp. 74-81.

Raffuzzi L., Inostroza N., Casadei B., Per uno sport che aiuta a crescere. "L'approccio centrato sull'atleta", *Da Persona a persona. Rivista di Studi Rogersiani*, 2006.

Sirianni G. (2023). Il burn-out nella pratica sportiva, <https://www.psicologidellosport.it/il-burn-out-nella-pratica-sportiva/>.

Sport e Salute, *OFFSIDE: il drop-out sportivo nella Generazione Z*, <https://www.sportesalute.eu/studiedatidellosport/blog-studi-e-dati-dello-sport/3347-offside-il-drop-out-sportivo-nella-generazione-z.html>

Valentini T. (2018). Presentazione Salt. Modello Salt Linee Guida 2018

Valt M., Cianfarra P. (2022) Neve e Clima Sulle Alpi Italiane, *Rivista Aineva*.

Vitali F. et al., (2013) A volte si abbandona da giovani! Processi motivazionali e prevenzione dell'abbandono dello sport giovanile: indagine della provincia di Trento; CONI scuola dello sport.

Wood R., Bandura A. (1989) Impact of conceptions of ability on self-regulatory mechanism and complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*.

Zeman J., et al (2006). Emotion Regulation in Children and Adolescents. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*.

Materiale grigio

Corso Maestri di sci Lombardia (CML). *Modulo teorico-culturale. Storia delle tecniche dello sci alpino*, 2017.

Federazione Italiana Sport Invernali, *Nuovo Testo Tecnico dello Sci italiano*, 2018.

Federazione Italiana Sport Invernali (FISI), *Agenda degli sport invernali sci alpino stagione 2023/2024*.

Osservatorio Nazionale Federconsumatori (ONF), *Sport: Federconsumatori monitora i costi delle attività sportive per i ragazzi, che si aggiungono alle spese previste in autunno*, 2023.

Dipartimento per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei ministri, Istituto Nazionale di Documentazione, Innovazione e Ricerca Educativa (INDIRE), *YES – Youth, Education and Sport*, <https://www.youtheducationssport.it/>.

Sitografia

<https://corsi.fisi.org/storia-dello-sci/> (ultima consultazione: 3 gennaio 2024).

https://it.wikipedia.org/wiki/Storia_dello_sci (ultima consultazione: 15 gennaio 2024).

<https://www.sportmagazine.it/altri-sport/2023/01/19/la-storia-del-telemark-la-tecnica-dello-sci-a-tallone-libero/> (ultima consultazione: 17 gennaio 2024).